

Государственное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 115
Невского района города Санкт-Петербурга

«Как отучить ребенка от памперсов?»

(консультация для родителей)

Составитель: воспитатель
Алехина Наталия Алексеевна



Подгузники впервые появились в далеких уже 60-х годах в качестве средств, облегчающих маме работу. Причем, не в круглосуточном режиме, а лишь на конкретные периоды времени (случаи), когда без них ну никак не обойтись. В России мамы стали активно использовать подгузники около 20 лет назад, и по сей

день памперсы – неотъемлемая часть семейного бюджета всех молодых родителей.

В норме малыши уже к 3-4-м годам должны просыпаться сухими и ходить на горшок. Но повсеместное и круглосуточное использование памперсов привело сегодня к тому, что случаев энуреза отмечается все больше у деток старше 5 лет. **Новорожденные** крохи не способны удержать позывы к мочеиспусканию – после заполнения последнего более чем наполовину, рефлекторно происходит «мокрое дело».

У малыша до года за выделительную систему организма еще не отвечают ни мозг, ни нервная система.

И только с 18-ти месяцев появляется контроль над работой прямой кишки и мочевого пузыря.

Как понять, что малыш «созрел»?

1. **Мочеиспускание происходит через конкретные промежутки времени.** То есть, отмечается некий «режим» (например, после сна, после еды, после прогулки).
2. **Кроха способен сам снять свои штанишки.**
3. **Кроха ставит родителей в известность, когда желает сходить по-маленькому** (или по-крупному) – жестами, звуками, и прочим.
4. **Ребенок понимает слова писать/какать/горшок.**
5. **Малыш демонстрирует недовольство переполненным или перепачканным подгузником**, а также мокрыми колготками.
6. **Памперс регулярно остается сухим** даже после 2-3 часов носки.
7. **Ребенок интересуется горшком**, постоянно присаживается на него, а также усаживает на него и свои игрушки.
8. **Ребенок постоянно стягивает подгузник** или активно протестует против его надевания.

Отучение ребенка от подгузника днем:

№1. Запасаемся колготками (штук 10-15) и пеленками, а также выбираем самый шикарный горшок, который понравится карапузу. Колготки должны быть не слишком тесными и без тугих резинок, чтобы малыш их снимал самостоятельно.

Познакомьте кроху с горшком, расскажите, что с ним делать и как. Усадите чадо на горшок – пусть опробует новое устройство. С утра наденьте малышу колготки и высаживайте на горшок каждые полчаса. Если ребенок описался, сразу колготки не меняйте – подождите минут 5-7, пока кроха сам почувствует, что в мокрых штанах ходить совершенно некомфортно. Потом снимайте, подмывайте чадо и надевайте следующие колготки. Как правило, именно этот метод позволяет максимум за 2 недели отказаться от подгузников.



№2. Отучаем от памперсов через положительный пример! Обычно, дети любят попугайничать и повторять за старшими детьми каждое слово и движение. Если у вашего чада есть старшие братики или сестрички, уже понимающие задачи горшка, то процесс избавления от подгузников пойдет быстрее. А если вы ходите

в детский сад или ясли, то это будет сделать еще легче — в таком детском коллективе высаживание на горшок происходит регулярно, а привыкание к новым хорошим привычкам – быстро и без капризов.

№3. Используйте игровой способ. У каждого крохи есть любимые игрушки – роботы, куклы, плюшевые медведи и прочее. Высаживайте их на мини-горшки! И предлагайте чаду присесть рядом с игрушками. Будет замечательно, если горшки игрушек окажутся после такого высаживания не пустыми – для пущего эффекта. Идеальный вариант – большой пупс с горшком, способный писать (они сегодня стоят недорого, да и ради такого дела можно и потратиться). Не забывайте почаще спрашивать чадо о его намерении пожурчать на горшке, не торопитесь менять мокрые штаны, используйте марлевые подгузники, если устали убирать лужи. Что касается прогулок – берите с собой по 2-3 комплекта сменных штанов, если на улице – лето. В остальные же сезоны рекомендовано надевать подгузники, чтобы не застудить дитя.



Отучение ребенка от ночного памперса

Однажды утром, карапуз (уже знакомый с горшком!) просыпается, и мама радостно сообщает ему, что он вырос (можно даже отметить этот день праздничным завтраком), и все подгузники ему стали малы, поэтому их пришлось вернуть в магазин (или отдать маленьким деткам). С этого момента у вас в распоряжении – только горшок.

- **Не торопимся, не смотрим на соседей и друзей!** У каждой семьи – свой опыт! Если один ребенок сам садится на горшок в 10 месяцев и к полутора годам уже даже после ночи просыпается сухим, то другому и в 3 года может быть тяжело. Поэтому ориентируйтесь на готовность своего чада к отвыканию от памперсов.
- **Не будьте тираном.** Начинайте только тогда, когда ребенок готов.
- **Ограничиваем потребление жидкости пред сном.**
- **Если кроха ворочается во сне, хныкает, просыпается**– высаживаем на горшок.
- **Перед тем, как уложить в кроватку, высаживаем на горшок.**

- **Сразу после пробуждения – высаживаем на горшок.** Независимо – мокрым проснулся карапуз или нет.
- **Держите наготове комплект сменного белья, пижаму и влажные салфетки.** Если вы потащите чадо в ванную посреди ночи, то потом придется долго укладывать его заново. Рекомендуется поставить рядом и ночной горшок. Если чадо уже самостоятельно слезает с кровати, то он быстро освоит горшок и будет сам находить его ночью возле кровати.
- **Обязательно оставляйте ночник.** Не яркий – с мягким и рассеянным светом.
- **Формируйте причинно-следственную связь.** Кроха должен вспомнить про горшок, как только появится позыв к мочеиспусканию. И не облегчайте ему условия ночного сна – ребенок должен запомнить, что в мокрых пеленках спать неприятно.
- **Найдите клеенку, которая не будет слишком быстро остывать после «мокрого дела».** Обычные медицинские клеенки весьма холодные. Есть детские варианты клеенок, на которой попа не будет замерзать сразу после «аварии».
- **Четко держитесь намеченного плана.** Если вы начали отказ от подгузников – не сворачивайте с пути. Да, будут бессонные ночи, много стирки и нервов, но результат станет наградой и вам, и малышу. И он не заставит себя долго ждать, если все делать правильно.
И главное – хвалите свое чадо за сухие штаны и сухую постель. Пусть карапуз запомнит, чем можно порадовать маму.

Чего делать нельзя категорически?

1. **Ругать кроху за мокрые штаны и постель.** Мамины истерики после таких мокрых «аварий» приведут к неврозу ребенка и энурезу, который придется лечить еще дольше. Не нужно кричать, стыдить ребенка, ставить в пример более «успешных» соседских детей, срывать на ребенке свою злость за ваш недосып.



2. ***Укладывать малыша к себе в постель.*** Приучайте дитя сразу спать в своей кроватке. Чтобы ему было комфортно в ней засыпать – создайте благоприятные условия (дизайн, ночник, игрушки, колыбельная, семейный ритуал перед сном – купание-сказка-мамин поцелуй, и проч.).
3. ***Надевать подгузник посреди ночи, если вы устали менять штаны и пеленки.*** Сдавать позиции – провальный путь. Самодисциплина ребенка появляется только при самодисциплине родителей.
4. ***Заводить будильник и каждые 2-3 часа выдерживать чадо из постели на горшок.***

Может быть, вашему малышу потребуется чуть больше времени. А может, и наоборот – вы справитесь с этим за неделю.

Главное – правильная атмосфера, ваша любовь к крохе — и, конечно, терпение.