

## Консультация для родителей «Как отучить ребенка от памперса?»



На сегодняшний день очень актуальна проблема ношения подгузников в детском саду:

- подгузники значительно облегчают родительскую заботу о ребёнке
- дети начинают посещать дошкольное учреждение в ОЧЕНЬ раннем возрасте
- поэтому дети приходят в детский сад с несформированным навыком хождения на горшок.

Памперс - это современное средство гигиены детей и простое удобство для родителей. Но в жизни каждого отца и матери наступает момент, когда приходит время отучать свое чадо от подгузника, потому что когда малыш постоянно в подгузнике, он не осознаёт процессы дефекации и мочеиспускания. Не видит причинно-следственной связи между тем, что он пописал, а штаны промокли. Не учится контролировать своё тело: зачем это нужно, если ему и так сухо и комфортно 24 часа в сутки?

Как это лучше сделать, когда и в каком возрасте - это вопросы, которые мучают практически всех.

## **В каком возрасте следует отучать ребенка от подгузников?**

Отучение от подгузников - это процесс (часто называемый «высаживанием» или «приучением к горшку»), который зависит не столько от календарного возраста, сколько от готовности ребенка.

**Ключевой принцип:** Ориентируйтесь на признаки готовности ребенка, а не на возраст.

Обычно этот процесс начинается в возрасте от 18 до 30 месяцев. Но есть дети, которые готовы в 1,5 года, а некоторые - ближе к 3 годам. Это абсолютная норма.

### **Признаки готовности ребенка**

#### **Физиологические и моторные навыки:**

- Ребенок может оставаться сухим в течение 2-3 часов (это значит, мочевой пузырь достаточно созрел)
- Предсказуемый режим дефекации (вы можете примерно угадать, когда это произойдет)
- Ребенок умеет садиться на корточки, наклоняться, уверенно ходит
- Может самостоятельно снять и надеть трусики или штаны.

#### **Познавательные и поведенческие признаки:**

- Понимает и может выполнять простые указания («принеси игрушку», «садись сюда»)
- Осознает процессы - показывает или говорит, что пописал или покакал в подгузник (может проявляться недовольством, жестами, словами)
- Интересуется туалетом, горшком, процессом, которым занимаются взрослые или старшие дети
- Даёт понять, что ему некомфортно в мокром или грязном подгузнике (пытается его снять, тянет вас показать)
- Проявляет желание самостоятельности («Я сам!»)

#### **Эмоциональные признаки:**

- Может спокойно посидеть на месте 5-10 минут, играя или слушая книгу
- Выражает желание порадовать родителей, получить похвалу

### **Когда лучше начинать?**

### **Благоприятные условия**

#### **Стабильный период жизни. Не стоит начинать, если:**

- Недавно родился второй ребенок
- Вы переехали или планируете переезд

- Ребенок пошел в садик или сменил его
- В семье стресс (болезнь, развод и т.д.).

### **Теплое время года.**

- Летом легче: меньше одежды, можно быстро снять мокрые штаны, а если что-то случится на прогулке - это не катастрофа
- Кроме того, на даче можно практиковаться на улице в укромном месте.

### **Когда у вас есть время и терпение.**

- Готовность родителей выдержать острый период и не «сдаться»
- Процесс требует постоянного внимания в первые несколько дней. Хорошо начинать в отпуске или на выходных.

### **Поэтапный подход**

- Знакомство с горшком. Поставьте его на видное место, предложите посидеть на нем в одежде, потом - без подгузника. Не настаивайте
- Высаживание по режиму. Предлагайте горшок в ключевые моменты: после сна, после еды, перед прогулкой, перед сном
- Отказ от подгузников днем. Как только ребенок начал чаще успевать, чем нет, переходите на трусики/штаны. Используйте подгузники только на сон и прогулку, а потом откажитесь и от этого
- Ночное приучение наступает гораздо позже, часто уже после дневных успехов. Дождитесь, когда утренний подгузник после ночи регулярно будет сухим. Ограничите питье перед сном и обязательно высаживайте перед тем, как уложить.

### **Чего делать не стоит**

- Начинать слишком рано (до 1,5 лет), ориентируясь только на возраст. Это может затянуть процесс и вызвать сопротивление
- Давить, ругать, стыдить за промахи. Это вызовет тревогу и откат
- Сравнивать своего ребенка с другими. Все дети уникальны
- Отступать назад и снова надевать подгузники на целый день, если процесс уже пошел (за исключением болезни или сильного стресса).

### **Важно помнить**

- Регресс - это нормально. На фоне болезни, усталости, перемен ребенок может временно «разучиться». Будьте спокойны и просто продолжайте

- Контроль за мочевым пузырем ночью - это физиологический процесс, который созревает к 4-5 годам, и ночное недержание до этого возраста не считается проблемой.

**Лучшее время** - когда вы видите большую часть признаков готовности у ребенка и при этом у вас самих есть ресурс на спокойное и последовательное обучение, но лучше не затягивать: малыш привыкнет к подгузнику, подрастет и категорически не захочет с ним расставаться.

**Удачи вам в этом важном этапе взросления!**