

В каком возрасте и как отказаться от подгузников?

Ближе к году большинство родителей начинает волновать вопрос: когда пора приучать малыша к горшку? До какого возраста вообще носят подгузники? Как облегчить отказ от подгузников для ребенка, его мамы и папы?



Когда пора переходить на горшок?

С появлением подгузников жизнь молодых родителей стала в разы легче: больше не нужно тратить время и силы на стирку и глажку пеленок, а выходы из дома уже много лет не пугают неожиданными сюрпризами. Однако у всех благ цивилизации есть обратная сторона: в один прекрасный момент ребенок вырастает, а родители задумываются о приучении малыша к горшку.

Мнения, когда этот «момент» должен наступить, разнятся: часть людей придерживается позиции, что ребенка нельзя торопить, кто-то считает — чем раньше, тем лучше. Единой точки зрения нет и, наверное, никогда не будет. Если обратиться к мировой статистике и понаблюдать, до какого возраста дети носят подгузники в разных странах, мы увидим совершенно разные показатели



Лучшее время для отказа от подгузников

Сказать, когда именно малышу нужно переходить на горшок, довольно сложно. Конкретных норм нет. Все очень индивидуально, и зависит от многих факторов. **Наиболее благоприятным временем для отказа от подгузников считается период между полутора и двумя с половиной годами.**

К 18 месяцам у ребенка наступает физиологическая готовность: он уже способен контролировать процессы опорожнения

кишечника и мочевого пузыря достаточное количество времени, чтобы добраться до горшка. Однако в таком возрасте ребенок еще слабо ассоциирует этот предмет с возможностью удовлетворить свои потребности.

Картинки, где счастливый годовалый малыш сидит на горшке, зачастую вводят нас в заблуждение — в этом возрасте дети просто не понимают, что они делают. Именно поэтому так часто родители жалуются на «откаты» в освоении этого навыка. Кроме того, большое значение имеет уровень развития моторных навыков, а именно способность самостоятельно дойти до горшка, снять с себя трусики и уверенно на нем сидеть. Поэтому немаловажным для отказа от подгузников является наличие навыка самообслуживания.

После двух лет, кроме всего прочего, появляется социальная готовность ребенка: дети стремятся подражать взрослым, копировать их поведение и поступки, детям становится интересно иметь отдельное место для «справления нужды».

Слишком затягивать с отказом не стоит. Очевидно, что для самого малыша подгузники — это гарантия комфорта. Он понимает, что в них сухо и удобно, поэтому изменение правил может вызвать переживания и недовольства. Чтобы максимально избежать негативных реакций, педиатры и психологи рекомендуют переходить на обычное белье тогда, когда малыш



уже познакомится и подружится с горшком.

Как понять, что ребенок готов отказаться от подгузников?

1. У него сформировался приблизительный режим мочеиспускания и дефекации: он мочится после сна и перед сном, после еды, после прогулки и т.д., проще говоря — есть определенные временные интервалы.
2. Он подаёт характерные знаки, что хочет в туалет: кряхтит, замирает, держится за животик, хмурит бровки и др.
3. Он умеет самостоятельно снимать и надевать штанишки.
4. Он даёт знать и показывает свое недовольство, если подгузник наполнен.
5. Он понимает значение слов «писать», «какать», «сесть на горшок», «снять штанишки».
6. Он не хочет надевать подгузники.

Советы педиатра по отказу от подгузников

Вот несколько простых советов, которые облегчат отказ от подгузников как детям, так и родителям.

1. Прежде чем отказаться от подгузников, научите ребенка пользоваться горшком. Когда принесете его домой, расскажите, что это и зачем. Пусть любимые игрушки начнут «пользоваться» им. Если есть старшие братья или сестры, которые уже ходят на горшок, акцентируйте внимание малыша на этом процессе, — дети развиваются через подражание. Важно, чтобы ребенок всегда видел его. почаще напоминайте ему о горшке, высаживайте на него каждые полчаса-час, особенно после приема пищи. Делайте это спокойно, без принуждения, чтобы не вызвать протест у малыша.
2. Когда у ребенка сформируется навык самообслуживания, постепенно отказывайтесь от одноразовых подгузников

в пользу многоразовых или обычных трусиков (колготок, ползунков и прочего). Если малыш обмочился, не меняйте их сразу и подождите несколько минут: ему стоит научиться понимать, что, если не «сделать дела» на горшок, он будет испытывать дискомфорт. Отказ лучше всего запланировать на летнее время — шансы, что ребенок замёрзнет, минимальны.

3. Отказ от подгузников должен проходить поэтапно: сначала дома на период бодрствования, затем на дневной сон, далее — на ночной. И только потом можно смело выходить на прогулку вообще без них.
4. Высаживайте на горшок после сна и перед сном, после еды и в любой момент, когда кажется, что он хочет помочиться или покакать. Такие действия помогают детям выстроить связь: «хочу в туалет — сажусь на горшок».
5. Хвалите малыша, если он успел вовремя сесть на горшок. Но никогда не ругайте, если он этого не сделал. Отрицательные эмоции вызывают у детей протест.
6. Убедитесь, что вы готовы к этому. Если вы приняли решение только потому, что давят окружающие, отложите этот момент. Лучшие условия — готовность родителей и готовность ребенка: как физиологическая, так и психологическая.



Чего нельзя делать ни в коем случае в период отказа от подгузников!

- **Не ругайте** за мокрые штанишки или постель, не используйте в своем обиходе фразы из серии: «Ой, такой большой, и в подгузнике! Как не стыдно?!» — это только отдалит от цели.
- **Никогда не высаживайте на горшок, если малыш противится этому и плачет.** Такое поведение закрепит негативную ассоциацию перед этим предметом.
- **Не торопитесь.** Не пытайтесь за один день отучить ребенка носить подгузники. Поверьте, для него это стресс. Постепенно убирайте подгузники из жизни малыша, давая ему время привыкнуть к новым обстоятельствам.
- **Не бросайте дело на полпути:** не нужно надевать подгузник малышу в середине дня или ночи, просто потому, что устали менять мокрое белье. Будьте последовательными.

Не забывайте, что это лишь временные трудности. Совсем скоро ребенок будет прекрасно чувствовать себя без подгузников и спокойно проситься на горшок. Нужно просто запастись терпением и помочь малышу перейти на новый этап его жизни.