



## **Przyuczanie do korzystania z nocnika i sedesu Przewodnik dla rodziców**

Ta ulotka informacyjna jest przeznaczona dla rodziców, przygotowujących swoje dzieci do korzystania z nocnika oraz sedesu.

Nie ma dobrej lub złej metody uczenia dziecka, jak korzystać z nocnika czy sedesu. Oto kilka sugestii, które mogą okazać się pomocne.

### **Kiedy należy zacząć?**

Przy rozpoczynaniu nauki sadzania na nocnik, bardzo ważny jest wybór odpowiedniego czasu i czyste. Wiele dzieci załatwia się do nocnika w wieku od 2 do 3 lat. Niektórasu. Jest to klucz do łatwego treningu. Nie ma określonego wieku, do którego dziecko powinno być re dzieci są gotowe zanim ukończą 2 lata, inne natomiast nie są jeszcze gotowe po ukończeniu 3 lat. Starsi ludzie mogą się z tym nie zgadzać.

Twoje dziecko jest gotowe do sadzania na nocnik lub sedes w następujących sytuacjach:

#### **1. Jego ciało jest gotowe**

Twoje dziecko potrafi kontrolować swój pęcherz moczowy oraz jelita.

Dzieci rozwijają się w różnym tempie. Rozsądnie jest rozpoczynać trening, gdy dziecko kontroluje już pracę swojego pęcherza moczowego oraz jelit. Twoje dziecko osiąga kontrolę, gdy pieluchy są często suche po kilku godzinach. Regularne wypróżnienia, bądź o tej samej porze każdego dnia, nie zawsze oznaczają osiągnięcie kontroli u dziecka.

#### **2. Jego umysł jest gotowy**

Twoje dziecko wie, kiedy jest mokre lub brudne.

Dziecko jest gotowe, gdy szarpie mokrą lub brudną pieluchę, albo ją wręcz zdejmuje. Może również powiedzieć, że trzeba ją zmienić. Istnieją oznaki, że wie ono, co się stało i chce coś z tym zrobić.

### **3. Twoja rodzina jest gotowa**

Przyuczanie do załatwiania się do nocnika wymaga czasu i wysiłku. Rozpocznij, kiedy w życiu rodzinnym nie ma dużych zmian, jak np. wakacje, przeprowadzka do nowego domu czy narodziny nowego dziecka. Niektórzy rodzice wolą zaczynać na wiosnę lub latem, kiedy dzieci noszą mniej ubrań.

#### **Ważna wskazówka:**

Nie czuj się zmuszony/a przez inne osoby, aby zacząć przyuczanie. Jeśli twoje dziecko nie jest gotowe, wówczas przyuczanie do załatwiania się do nocnika będzie prawdopodobnie walką. Może to wywołać wiele złych uczuć między tobą i twoim dzieckiem. Możesz uniknąć problemów, jeśli ostrożnie wybierzesz właściwy czas na rozpoczęcie.

#### **Trzymanie moczu podczas nocy**

Umiejętność utrzymania moczu w ciągu dnia różni się od umiejętności utrzymania moczu w nocy. Dzieci w większości uczą się najpierw, jak trzymać mocz w ciągu dnia, zanim naucza się utrzymać mocz w nocy. Co najmniej 15 procent dzieci pięcioletnich regularnie moczy się w łóżku, nawet jeżeli potrafią trzymać mocz w ciągu dnia.

#### **Jak mam zacząć?**

##### **Pierwsze kroki**

##### **Wprowadzenie nocnika**

Twoje dziecko musi nauczyć się, do czego służy nocnik. Obecność nocnika w pobliżu pomoże mu przyzwycząć się do niego. Wyjaśnij prostymi słowami, do czego on służy. Większość dzieci używa nocnika zanim zaczną korzystać z sedesu, jednak niektóre dzieci wolą od początku korzystać z sedesu.

##### **Zostaw bez pieluchy**

Większość dzieci cieszy się, gdy czasem zostawia się je bez pieluchy. Na pewno zdarzają się 'wypadki', kiedy na jakiś czas zostawia się dziecko bez pieluchy. Pomoże ci to jednak zaobserwować, jak długo może ono wytrzymać, zanim się zmoczy lub zabrudzi. Będziesz również w stanie powiedzieć, czy wie, kiedy potrzebuje do toalety.

Nie martw się, jeśli twoje dziecko bawi się swoim moczem lub kałem. Dzieci chcą wiedzieć, co produkuje ich ciało i nie uważają tego za brudne.

##### **Na nocniku**

Następnym krokiem jest zachęcanie dziecka do siadania na nocnik. Jeśli się denerwuje lub odmawia, być może nie jest gotowe. Oczekaj kilka tygodni, zanim znów spróbujesz.

Posadź dziecko na nocnik, gdy pokazuje ci, że potrzebuje zrobić siusiu. Może ci powiedzieć lub wskazać na swoje intymne części ciała. Być może wiesz

również, że zwykle robi siusiu jakiś czas po wypiciu napoju, powiedzmy, że po 20 minutach.

Na początek posadź je na nocnik na krótko – najdłużej na pięć minut. Bardzo ważne jest, aby było mu przyjemnie i wygodnie. Rozmawiaj z nim, pozwól mu oglądać książkę lub bawić się zabawką. Jeśli sadzasz go na sedesie, używaj deski treningowej.

### **Nie spiesz się**

Może upłynąć kilka dni lub kilka tygodni, zanim twoje dziecko zrobi cokolwiek do nocnika. Jest to powszechne i zupełnie normalne. Upewnij się, że twoje dziecko wie, iż jesteś z niego zadowolony/a za samo siedzenie na nocniku, nawet, jeśli nic do niego nie zrobiło. Jeśli jesteś zagniewany/a lub rozczarowany/a, zniechęci je to do siedzenia na nocniku następnym razem. W przypadku chłopców najlepiej zacząć od siedzenia na nocniku. Jeśli nie siadają do robienia siusiu, może być im trudniej nauczyć się siadać do wypróżniania się.

Stać przy siusianiu mogą nauczyć się później. Często dziecko siusia, gdy tylko zdejmie się je z nocnika, nic przy tym do niego nie robiąc. Nie oznacza to, że zrobiło tak celowo. Oznacza to jedynie, że nie złapał/a/ś go w odpowiednim czasie – następny raz będzie szczęśliwszy! Pamiętaj również, żeby się nie gniewać!

### **Robienie postępu**

Kiedy dziecko siedzi już na nocniku przez krótki okres, możesz zaczynać je na nim sadzać 4 lub 5 razy dziennie. Wystarczy około 5 minut za każdym razem. Spróbuj tak odmierzać czas, aby złapać siusiu. Niektórzy rodzice trzymają nocnik na górze i na dole, aby to zrobić.

Jeśli bardzo dziecko chwalisz, kiedy zrobi coś do nocnika, wkrótce nauczy się, że jest to najlepsze miejsce, żeby się załatwić. Gniewanie się na dziecko lub karanie je za niekorzystanie z nocnika, wzbudzi w nim tylko obawę przed korzystaniem z niego.

### **Rozstawanie się z pieluchami**

Niektóre dzieci nie lubią rozstawać się ze swoimi pieluchami. Siusianie w pieluchy może być dla nich miłym uczuciem. Jeśli tak, to zapoznawaj je z nocnikiem małymi krokami. Posadź je na nocniku w pieluszce, kiedy siusia lub gdy się wypróżnia. Jeżeli jest chętne, rozepnij pieluchę, podczas gdy siedzi na nocniku. Chwalenie go za samo siedzenie na nocniku, pomoże mu przyzwyczaić się do niego.

### **Wyrzucanie pieluch**

Niektórzy rodzice i dzieci chcą przestać używać pieluch, gdy tylko rozpocznie się przyuczanie do siadania na nocnik. Może to utrudniać wyjścia z domu. Może w tym pomóc zabieranie nocnika ze sobą.

## **Spodziewaj się ‘wypadków’**

Pamiętaj, że podczas przyuczania twojemu dziecku zdarzą się ‘wypadki’. Często się to zdarza, gdy jest ono zajęte zabawą, bądź robieniem czegoś i nie może dotrzeć do nocnika na czas. Jeżeli denerwuje się tym, to je pociesz i nie gniewaj się. Nie można uniknąć wypadków i nie robi ono tego celowo, aby cię drażnić.

## **Wprowadzenie sedesu**

Gdy twoje dziecko korzysta już właściwie z nocnika, możesz zapoznać je z sedesem. Niektórzy rodzice uważają, że pomaga w tym przenoszenie małymi krokami nocnika bliżej łazienki. Możesz przenieść go najpierw na korytarz, potem na półpiętro, a następnie do toalety lub łazienki. Nie spiesz się. Poczekaaj, aż dziecko będzie wydawało się zadowolone z obecności nocnika w jednym miejscu, zanim przeniesiesz go trochę dalej. Te kroki uczą również dziecko, aby za każdym razem powstrzymywało się nieco dłużej. Niektóre dzieci mogą iść prosto do toalety, podczas gdy u innych trwa to dłużej.

## **Korzystanie z sedesu**

Czasami dzieci boją się sedesu. Mogą nawet myśleć, że tam w dole są jakieś straszne rzeczy! Upewnij się, że twoje dziecko czuje się na sedesie bezpiecznie i wygodnie. Trzymaj je lub używaj deski treningowej. Pomoże mu również podest, aby oprzeć na nim nogi lub stanąć na nim. Chłopcy mogą uczyć się, jak siusiać na stojąco, obserwując mężczyznę lub starszego chłopca w rodzinie. Pamiętaj, żeby dziecko chwalić za to, jak i co robi.

## **Typowe problemy, które mogą wyniknąć podczas przyuczania do korzystania z nocnika/ sedesu**

Niektóre dzieci bardzo łatwo zaczynają załatwiać się do nocnika, często jednak pojawiają się problemy. Niektóre problemy wymienione są poniżej.

„Moje dziecko nie chce korzystać z nocnika”

Może się tak często zdarzać. Może się to zdarzyć, ponieważ przyuczanie zaczęło za wcześnie. Jeśli twoje dziecko nie korzysta z nocnika, najlepiej wstrzymać przyuczanie na jakiś miesiąc lub dwa. Chętniej będzie ono później korzystało z nocnika, jeżeli nie jest zmuszane do siadania na nim.

“Moje dziecko załatwiało się do nocnika, ale znów zaczęło się moczyć/brudzić”

Jest to również powszechny problem, nawet, gdy dziecko załatwiało się do nocnika już jakiś czas. Czasami nawet dziecko chce z powrotem pieluchy. Te problemy są często spowodowane zmianami w życiu dziecka, jak na przykład przeprowadzka do nowego domu, narodziny nowego dziecka, czy rozpoczęcie przedszkola. Gdy dziecko przyzwyczai się do zmiany, problem często zanika.

Pamiętaj:

Nie denerwuj się i nie gniewaj się na swoje dziecko, nawet, jeśli wydaje się, że celowo się moczy lub brudzi. Jeśli się gniewasz (duża ilość pobrudzonych majtek z pewnością nie jest przyjemna), spróbuj nie okazywać tych uczuć wobec swojego dziecka.

Chwal lub nagradzaj swoje dziecko za każdy suchy okres w ciągu dnia, nawet, jeśli moczy się ono przez resztę dnia. Również chwal je za każdym razem, kiedy korzysta z nocnika czy toalety – nawet jeśli z nich nie korzysta przez resztę dnia.

“Moje dziecko ma zaparcia”

Dzieci bardzo się różnią tym, jak często się wypróżniają. Niektóre dzieci robią to częściej niż raz dziennie, inne raz dziennie, a jeszcze inne, raz na dwa lub trzy dni. Wszystkie przypadki są całkiem normalne.

Jeśli twoje dziecko oddaje twarde stolce raz w tygodniu lub rzadziej, prawdopodobnie ma ono zaparcia. Może ono nie chcieć korzystać z nocnika bądź sedesu, aby przypadkiem go nie bolało. Upewnij się, że dużo pije oraz je żywność bogatą w błonnik, jak np. pełno-ziarniste płatki zbożowe (weetabix, rozdrobniona pszenica, płatki owsiane), pełno-ziarnisty chleb, brązowy ryż, fasolka i groszek. Jeśli problem trwa nadal, porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową lub lekarzem rodzinnym.

**Acknowledgement:**

**This booklet was produced by NHS Wakefield and used by permission of Dorset Community Health Services.**

Translated: May 2011