

Консультация для родителей

Как приучить малыша к культурно-гигиеническому навыку (горшку)

С какого возраста необходимо приучать ребенка к горшку?

Когда же нужно отучать ребенка от памперсов? Этот вопрос очень часто беспокоит родителей. Конечно, это дело не одного дня. Сразу надо сказать: не существует четкого срока, с которого ребенка точно надо приучать к горшку. Все зависит от индивидуального темпа развития. Удерживать продукты своей жизнедеятельности ребенок научается в среднем к полутора годам.

Некоторые родители начинают приучать малыша к горшку в 9 - 10 месяцев, когда он уже умеет сидеть. Если ребенок по-прежнему стойко предпочитает ходить в штаны — надо сделать перерыв, в противном случае, по мнению врачей-педиатров, у него могут появиться «боязнь» горшка и функциональные запоры. В течение первого года жизни в рацион ребенка постепенно вводится густая пища (каши, пюре), частота стула в среднем составляет 2-3 раза в день. Если родитель видит, что ребенок собирается покакать, можно посадить его на горшок для экономии подгузников. Но надо понимать, что это еще не является приучением ребенка к горшку.

Привычка вырабатывается примерно к 9—12 месяцам. Если вы заметили, что малыш уже может тужиться и управлять своим сфинктером, — это сигнал родителям, что он уже созрел для горшка.

Высаживать ребенка на горшок больше чем на десять минут не следует. Не разрешайте ребенку засиживаться на горшке, тем более не давайте ему в это время игрушки, иначе у малыша могут смешаться понятия горшка и места для игры. Не стойте над ним все время, чтобы горшок не превратился в способ привлечения внимания родителей. Тем более не стоит читать книжки и рассказывать в этот ответственный момент сказки. Вскоре ребенок сам поймет, зачем его высаживают на горшок и что на нем делать. Все мы помним, что у нас в детстве горшок был металлический и холодный. Сейчас в магазинах можно обнаружить огромное

количество разнообразных горшков в форме динозавров, лошадок и других животных.

Горшок, прежде всего, должен быть удобным и теплым, но без излишеств. На нем могут быть ручки, чтобы ребенок опирался на них и мог тужиться.

Некоторые родители сразу хотят приучить ребенка к унитазу, купив ему маленькое сиденье. Однако для опорожнения кишечника важно, чтобы ребенок пятками стоял на полу. Поэтому с унитазом лучше пока подождать. Многие родители для стимуляции издают имитирующие процесс хождения в туалет звуки. Это помогает ребенку определиться с назначением горшка и процедурой. Можно покряхтеть с ним вместе, но не переусердствуйте, чтобы малышу не было просто интересно наблюдать за вами.

Способность хорошо контролировать хождение в туалет формируется к 4—5 годам. Поэтому ребенок еще время от времени может ходить в штаны. Не стоит ругать его за это, **лучше хвалить его каждый раз, когда он все сделает правильно.** Ваша похвала, а также стремление избежать дискомфорта после хождения в штаны будут стимулировать ребенка к переносу своих действий на горшок.

Лучше, если в семье вопросами туалета будут заниматься оба родителя. Важно, чтобы стратегия поведения по этому вопросу была одинаковой у обоих родителей, а также у бабушек и дедушек

Готов ли малыш?

Современные педиатры считают, что у каждого ребенка свой возраст, когда его пора приучать к горшку. Большинство детей готовы к этому шагу в 1,5-2 года. Именно в этом возрасте они уже в состоянии потерпеть пару минут и добежать до горшка. Но темпы взросления у каждой крохи свои.

Малыш готов приобретать туалетные навыки, если:

- ✓ он вам подражает;
- ✓ он пытается расставлять вещи по своим местам;
- ✓ он проявляет свою независимость при помощи слова «нет»;
- ✓ он уверенно ходит, может садиться, нагибаться;
- ✓ он может почувствовать необходимость сходить на горшок и может как-то выразить это желание;

- ✓он умеет снимать и надевать штанишки;
 - ✓он остается сухим в течение дня не менее 2 часов или просыпается сухим после дневного сна;
 - ✓он не любит ходить в грязных подгузниках и требует их сменить;
 - ✓он понимает обращенную к нему речь, может выразить простейшие желания, произносит первые слова.
- Если это про вашего малыша, пора покупать горшок.

8 шагов к горшку

1. Купите горшок! Он должен быть привлекательным для малыша, удобным и устойчивым. Раз упав с горшка, ребенок больше не захочет на него садиться. Пусть малыш его изучит! Разрешите крохе потрогать горшок, рассмотреть, посидеть на нем, пошвырять, наконец. Объясните, что горшок — это его собственность.

2. Поставьте горшок на виду у ребенка. Лучше в той комнате, где он обычно играет.

3. Если малыш относится к горшку настороженно, не торопитесь. Пусть ребенок сначала привыкнет к новой вещи, а потом уже начинайте обучение.

4. Сначала регулярно высаживайте малыша на горшок ОДЕТЫМ на несколько минут ОДИН раз в день. После того, как ребенок привык сидеть на горшке в одежде, посадите его без подгузника. И не держите кроху на горшке насильно.

5. Если малыш спокойно сидит на горшке и не пытается с него слезть, сажайте его после того, как он «сходит» в подгузник. Памперс меняйте в тот момент, когда кроха на горшке, а использованный подгузник кладите в горшок.

6. Теперь ловите момент! Сажайте малыша на горшок несколько раз в день: утром после сна, после еды и перед сном, перед прогулкой и после нее. Вы успели сориентироваться, и ребенок «сходил» в горшок? Похвалите кроху. Кстати, в магазинах есть музыкальные горшки. Как только в такой горшок попадает влага, он играет веселенькую мелодию.

7. Разрешите малышу некоторое время разгуливать по дому без подгузника. И если кроха самостоятельно попытается сесть на горшок, похвалите его!

8. Не пытайтесь высаживать малыша на горшок по ночам до тех пор, пока он не научится пользоваться им днем и контролировать себя.

Одноразовые подгузники: вред или польза?

Многие бабушки утверждают: «Когда не было одноразовых подгузников, дети быстрее привыкали к горшку. В памперсе им сухо и комфортно. А в мокрых штанишках особо не походишь. Малыш стремился к комфорту и быстрее осваивал горшок!» Владимир Сапожников рассказал нам об исследовании, которое провели педиатры в 2 группах детей. Одних пеленали в тканевые пеленки, другим надевали одноразовые подгузники. И те, и другие малыши научились пользоваться горшком одновременно — в возрасте 27 месяцев. Так что на сроки привыкания к горшку одноразовые подгузники никак не влияют. Подгузники создают у малыша чувство уверенности, и поэтому отказываться от них надо постепенно.

Нельзя приучать к горшку, если....

- ребенок недавно болел;
- семья поменяла место жительства или собирается сделать это в ближайшее время;
- мама ждет ребенка или в семье только что появился новорожденный;
- в семье кто-то серьезно болен или семья понесла утрату;
- родители разводятся.

А что в горшке?

Малышам бывает очень интересно рассмотреть и потрогать то, что лежит в горшке. Ни в коем случае не кричите: «Бяка! Фу!» Позвольте малышу самолично доставить результат своих трудов в туалет. Можно даже разрешить ему смыть эти «результаты» в унитаз.