

Vsi starši se v določenem obdobju srečamo z vprašanjem, **kdaj je najbolj primeren čas za odvajanje otroka od pleničk**, kje začeti, kako se tega lotiti.

Novorojenčki, dojenčki in majhni otroci odvajajo urin in blato spontano po refleksnih mehanizmih, brez zavestne kontrole. Z odraščanjem ti mehanizmi dozorevajo. Otroci začnejo dobivati občutek za tiščanje na stranišče pri različnih starostih, večinoma pa po dopolnjenem 2. letu starosti ali okrog 3. leta.

Običajno najprej usvojijo lulanje podnevi, nato kakanje in nazadnje postanejo suhi tudi ponoči med spanjem.

Pri nekaterih otrocih je postopek odvajanja od pleničk spontan, enostaven, pri drugih ne. Vsak otrok je drugačen in poseben in pomembno je, da znamo starši prepoznati čas, ko je otrok na odvajanje od pleničk pripravljen.

Otrok se ne bo začel odvajati od pleničk, ko se bo nam tako zahotelo, ampak, ko bo sam čutil, da je pripravljen.

Prvi znaki, da je otrok pripravljen na odvajanje od pleničk:

- ko vedo, kdaj je plenička mokra ali umazana in ga moti,
- ko pove, da bo lulal ali kakal,
- ko ga prične zanimati odhod drugih družinskih članov na stranišče,
- ko ima otroka podnevi vsaj že 2-urna obdobja suhe pleničke.

Kako začeti?

- izberimo dan, ko smo doma in se nam nikamor ne mudi,
- oblecimo otroka v enostavna oblačila na elastiko ali le v spodnje hlačke,
- naučimo ga izraze, kot je »lulanje« in »kakanje«,
- pokažimo mu kahlico ali stranišče in ga počasi posedemo nanj.

V kolikor otrok odklanja sedenje na kahlici ali na stranišču, ga ne vzpodbujamo več kot 5 minut in poskusimo spet naslednji dan. Siljenje k sedenju na kahlici dalj časa lahko otrok razume kot kazen.

Tudi, če se sprva v kahlico ali na stranišče ne polula ali pokaka, ga pohvalimo in **nikoli ne kritiziramo ali karamo**. Ko otroku uspe, ga še

bolj pohvalimo in se na glas veselimo njegovega uspeha.

Otroka večkrat tekom dneva vprašamo, ali mora na kahlico ali stranišče, vendar ne prepogosto.

Zadnja stopnja odvajanja od pleničke je, da otrok ostane čist tudi tekom noči. Dokler uporaba stranišča ali kahlice pri otroku ni »avtomatizirana«, ne hitimo z odvzemanjem pleničke ponoči.



pixtastock.com - 63165414

Pomembno je, da opazujemo otroka, sledimo njegovemu tempu ter da smo pri tem potrpežljivi in sočutni. Odvajanje lahko traja nekaj dni, en teden, lahko pa tudi en mesec.

Začeti je potrebno takrat, ko je otrok pripravljen. Ob neuspehu ne smemo biti slabe volje in se jeziti, ampak je potrebno otroka spodbujati in ga pohvaliti za vsak napredek.



Uporabljena in priporočena literatura:

Casalis, A. (2021). Mišek Tip. Pa pa, pleničke.

Colderoy, T. Čas je za kahlico.

De Petingy, A. (2004). Matevžu je uspelo.

Inserra, R. 2013(). Kapitan stranišča.

Inserra, R. (2013). Kraljična stranišča.

Lekovic, M. J. (2022). Kdaj je najboljši čas za odvajanje od plenice. Internetni vir.

Odvajanje od pleničk (2017). Priporočila za starše. Delovna skupina za motnje mikcije otrok in mladostnikov. Združenje za pediatrijo.

Schneider, L. (2021). Kaja gre na kahlico.

Spathelf, B. (2000). Mali škrat Plenicetat.

Stellmacher, H. (2015). Rok ne potrebuje več pleničke.

Znam že na stranišče (2017). Zbirka Rasem z zajčkom).

Van Genechten, G. (2014). Lahko pokukam v tvojo pleničko?

Vsi otroci potrebujejo malo pomoči, malo upanja in nekoga, ki verjame vanje.

(Magic Johnson)

ODVAJANJE OD PLENIČK

