

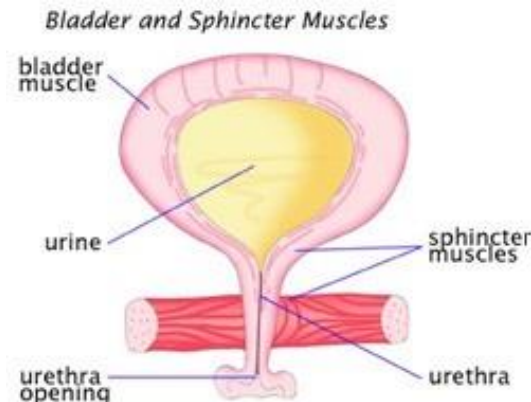
ODVIKAVANJE OD PELENA

**Edita Kalafatić,
bacc. med. techn.**



Fiziološka zrelost

- **Sposobnost kontrole sfinktera (uvjetovana je sazrijevanjem kružnih mišića mjehura i crijeva**
- **Obično između 18. i 24. mjeseca**
- **Složen proces- osim fiziološke dijete treba postići emocionalnu i psihološku zrelost**





ZNAKOVI SPREMNOSTI

- **Oponaša roditelje i vršnjake (zanima ga što se radi u toaletu)**
- **Obavlja nuždu u predvidljivo vrijeme**
- **Ostaje suho 2-3 sata u komadu**
- **Postaje svjesno svoga tijela (daje do znanja da je smočilo pelenu)**
- **Dijete je u stanju neko vrijeme mirno sjediti**

ZNAKOVI SPREMNOSTI

- Razumije što mu govorite (slijedi uputu “Odi tamo i donesi to i to”)
- Može reći “NE”
- Počinje stavljati stvari na svoje mjesto



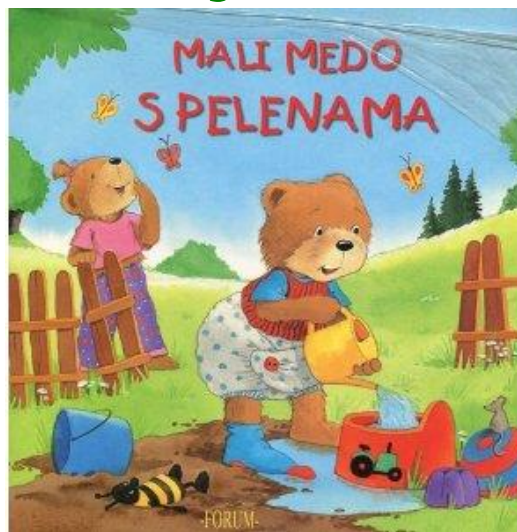


ZNAKOVI NESPREMNOSTI

- **Dijete ne dopušta skidanje pelena (opire se svaki put kada roditelji to pokušaju)**
- **Ne smetaju mu prljave pelene, djeluje blaženo**
- **Ne pokazuje većinu ZNAKOVA ZRELOSTI ZA ODVIKAVANJE OD PELENA**

OBJASNITE PROCES

- Objasnite djetetu što se od njega očekuje
- Koristite edukativne slikovnice na tu temu “Hoću svoju tutu”, lutku ili sl.





OBJASNITE PROCES

- Kad dijete najavi ili pokaže potrebu uputite ga da sjedne na tutu i obavi nuždu
- Kad jednom skinete pelene nemojte ih vraćati da ne biste zbunili dijete
- Neki roditelji smanjuju aktivnosti u vrijeme odvikavanja
- Na putovanje ponijeti tutu ili nastavak za wc

KAKO MOTIVIRATI DIJETE?

- **Ovladati fiziološkim potrebama za dijete je od velike važnosti**
- **Za svaki napredak ne zaboravite pohvaliti dijete**
- **Budite mirni i opušteni**





AKO POSTOJE POTEŠKOĆE

- Ne kažnjavati ga, već mirno pojasniti da će slijedeći put biti bolje kad ponovno pokuša na tutu ili wc
- Dijete ne smijemo kritizirati jer postoji rizik da će zadržavati stolicu, ili nastaviti nekontrolirano vršiti nuždu iako ju može kontrolirati (manifestacija volje)



DOBRO JE ZNATI

- **Odložite odvikavanje od pelena ako je dijete u stresnoj situaciji (polazak u vrtić, rođenje brata ili sestre)**
- **Pričekajte ljeto**
- **Pripremite dovoljno gaćica i rezervne robe**
- **Tutu držite uvijek na istom mjestu**
- **Naoružajte se strpljenjem**

NOĆNA PELENA

- **Skida se kad nekoliko noći za redom pelena ostaje suha**
- **Većina djece nakon što odbaci dnevnu pelenu noćnu zadržava još neko vrijeme (složenost sazrijevanja mjehura)**
- **Ne treba žuriti!
Korak po korak!**

