

## **Обучающий семинар «Как отучить ребенка от памперса»**

### Слайд 1

Памперс – это современное средство гигиены детей и простое удобство для родителей. Но в жизни каждого отца и матери наступает момент, когда приходит время отучать свое чадо от подгузника. Как это лучше сделать, когда и в каком возрасте – это вопросы, которые мучают практически всех.

Однозначного ответа нет, каждый ребенок абсолютно индивидуален, поэтому у каждого этот процесс происходит по-разному.

### Слайд 2

Только с 18-ти месяцев появляется контроль над работой прямой кишки и мочевого пузыря. Именно с этого возраста и есть смысл начинать кропотливую работу по отказу от памперсов. Ранее полутора лет в этом нет смысла. Естественно, ребенок должен и сам «созреть», чтобы мама работала не в одиночку, а «сотрудничество» было эффективным.

Подытоживая, можно сказать, что идеальный возраст для пересаживания крохи на горшок и отказа от памперсов – с 18-ти месяцев.

### Слайд 3

Как понять, что малыш «созрел»?

1. Мочеиспускание происходит через конкретные промежутки времени. То есть, отмечается некий «режим» (например, после сна, после еды, после прогулки).

2. Кроха способен сам снять свои штанишки.

3. Кроха ставит родителей в известность, когда желает сходить по-маленькому (или по-крупному) – жестами, звуками, и проч.

4. Ребенок понимает слова писать/какать/горшок.

5. Малыш демонстрирует недовольство переполненным или перепачканным памперсом, а также мокрыми колготками.

6. Памперс регулярно остается сухим даже после 2-3 часов носки.

7. Ребенок интересуется горшком, постоянно присаживается на него, а также усаживает на него и свои игрушки.

8. Ребенок постоянно стягивает памперс или активно протестует против его надевания.

Если вы заметили у малыша эти признаки еще одного этапа взросления – значит, можно постепенно убирать памперсы в шкаф.

### Слайд 4

Три метода отучения ребенка от памперса днем

#### Способ №1

Запасаемся колготками (прим. – штук 10-15) и пеленками, а также выбираем самый шикарный горшок, который понравится карапузу. Колготки

должны быть не слишком тесными и без тугих резинок, чтобы малыш их снимал самостоятельно. Познакомьте кроху с горшком, расскажите, что с ним делать и как. Усадите чадо на горшок – пусть опробует новое устройство. С утра наденьте малышу колготки и высаживайте на горшок каждые полчаса.

Если ребенок описался, сразу колготки не меняйте – подождите минут 5-7, пока кроха сам почувствует, что в мокрых штанах ходить совершенно некомфортно. Потом снимайте, подмывайте чадо и надевайте следующие колготки. Как правило, именно этот метод позволяет максимум за 2 недели отказаться от подгузников.

Слайд 5

Способ №2

У каждого крохи есть любимые игрушки – роботы, куклы, плюшевые медведи и проч. Высаживайте их на мини-горшки! И предлагайте чаду присесть рядом с игрушками. Будет замечательно, если горшки игрушек окажутся после такого высаживания не пустыми – для пущего эффекта. Идеальный вариант – большой пупс с горшком, способный писать (они сегодня стоят недорого, да и ради такого дела можно и потратиться).

Слайд 6

Способ №3

Положительный пример. Эта методика предлагает использовать пример старших детей (братьев и сестер, друзей, соседских ребятшек).

Обратите внимание ребёнка на то, что старшие ребята обходятся без памперса. Стремление подражать быстро приведет к тому, что ваш ребёнок станет самостоятельно ходить на горшок, и памперсы станут не нужны. Еще быстрее отвыкает от ношения памперса ребенок, посещающий детский садик. Обратите его внимание на то, что другие ребята ходят без подгузника и сами садятся на горшок. Это будет мощным стимулом для него отказаться от памперса.

Слайд 7

Советы педиатра по отказу от подгузников

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

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.

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.

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.

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».

Хвалите малыша, если он успел вовремя сесть на горшок. Но никогда не ругайте, если он этого не сделал. Отрицательные эмоции вызывают у детей протест.

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.

#### Слайд 8

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.

#### Слайд 9

Все эти способы хороши для отказа от памперсов в дневной период. Не забывайте почаще спрашивать чадо о его намерении пожурчать на горшке, не торопитесь менять мокрые штаны, используйте марлевые подгузники, если устали убирать лужи. Что касается прогулок – берите с собой по 2-3 комплекта

сменных штанов, если на улице – лето. В остальные же сезоны рекомендовано надевать подгузники, чтобы не застудить дитя.

Родители должны помнить, что со временем карапуз привыкнет проситься на горшок, просто одни малыши постигают эту науку быстро, а вторым необходимо для отказа от памперсов гораздо больше времени. Не следует торопить карапуза. Нужно просто постараться убедить его в том, что сухое белье более удобное и комфортное, чем мокрое.