

## **ΕΤΟΙΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ;**

### **Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή;**

Δεν είναι ακριβώς καθορισμένη και μπορεί να ποικίλει από παιδί σε παιδί.

Γύρω στην ηλικία των δυο ετών τα παιδιά έχουν την αναπτυξιακή και τη νευρολογική ωριμότητα για αυτό το βήμα, αλλά ορισμένα παιδιά μπορεί να μην είναι έτοιμα μέχρι την ηλικία των 30 μηνών.

Εκτός από την ετοιμότητα να «ελέγχουν τους σφιγκτήρες» τους, δηλαδή να «κρατάνε» τα τσίσα ή τα κακά τους, τα παιδιά πρέπει να είναι και ψυχολογικά έτοιμο για αυτό το βήμα. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά σε αυτή την ηλικία έχουν αίσθηση της ατομικότητάς τους και παλεύουν μεταξύ της αυτονομίας και της εξάρτησης από τους γονείς.

Για αυτό πολλές φορές δοκιμάζουν τα όρια τους. Είναι πολύ σημαντικό επομένως η προσπάθεια να γίνεται με ηρεμία και υπομονή.

Εάν δείτε ότι το παιδί εναντιώνεται, καλύτερα να αναβάλετε την προσπάθεια για 1-2 μήνες.

Σε περιόδους έντονου στρες των γονιών, μεγάλων αλλαγών στην οικογένεια (π.χ. ερχομός νέου μωρού) ή καταστάσεων με μεγάλη φόρτιση (καλό είναι η προσπάθεια να αναβάλλεται για λίγο).

### **Πότε το παιδί είναι έτοιμο;**

Ορισμένα σημάδια είναι τα εξής:

- Το παιδί μένει στεγνό για διάστημα δυο ωρών στη διάρκεια της ημέρας.
- Ο χρόνος της αφόδευσης είναι περίπου ο ίδιος και έχει κανονικότητα
- Το παιδί δείχνει με εκφράσεις του προσώπου του ότι ουρεί ή έχει κένωση
- Μπορεί να ακολουθεί απλές εντολές
- Αισθάνεται άβολα με λερωμένα πάντα
- Ζητά να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα ή το γιογιό
- Ζητά να φορέσει εσώρουχα «σαν του μπαμπά ή της μαμά»

### **Πώς να του μάθετε να χρησιμοποιεί την τουαλέτα**

- Συζητείστε μαζί του τι θα κάνετε εφόσον κρίνετε ότι έχει έρθει η κατάλληλη στιγμή
- Μπορείτε να του δείξετε πως πάτε εσείς στην τουαλέτα. Είναι ίσως καλύτερο αυτό να γίνεται με το γονιό του ίδιου φύλου.

- Προσοχή στο λεξιλόγιο που χρησιμοποιείτε: προαποφασίστε για τις λέξεις που θα χρησιμοποιείτε. Τα « τσίσα» π.χ. είναι το νερό που το σώμα δε χρειάζεται και τα «κακά» είναι ότι φαγητά το σώμα δε χρειάζεται. Επιβραβεύστε -αλλά όχι υπερβολικά την επιτυχία -και αποφύγετε την αποδοκιμασία. Σε καμιά περίπτωση θυμός, φωνές ή τιμωρία.
- Προμηθευτείτε περισσότερα από ένα δοχεία-γιογιο που να είναι σε δυο-τρία σημεία του σπιτιού, ώστε το παιδί να μπορεί στην αρχή να πάει γρήγορα.
- Εάν προτιμά να κάτσει κατευθείαν στην τουαλέτα, αγοράστε ένα σκαλοπατάκι για να ανεβαίνει και ένα στεφάνι για να προσαρμόζεται στο κάθισμα της τουαλέτας.
- Αγοράστε του μερικά εσώρουχα σαν του μπαμπά ή της μαμάς.
- Εάν έχετε αποτέλεσμα βγάλτε τις πάνες και φορέστε του εσώρουχα στη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί καμιά φορά να ξεχνιέται, δεν πειράζει. Μην απογοητεύεστε και προπάντων μην ξαναγουρίζετε στις πάνες. Η διαδικασία εκμάθησης διαρκεί περίπου 3 μήνες.

### **Πότε είναι έτοιμο το παιδί να βγάλει τις πάνες τη νύχτα;**

Συνήθως ο «έλεγχος των σφιγκτήρων» στη διάρκεια της νύχτας έρχεται 4-6 μήνες αργότερα.

Ωστόσο, μερικά παιδιά δεν καταφέρνουν να είναι στεγνά μέχρι την ηλικία των 5 ετών. Από τότε και μετά μπορούμε να μιλάμε για «νυχτερινή ενούρηση».

Όταν το παιδί σας μένει στεγνό σε όλη τη διάρκεια της νύχτας κάποιες νύχτες , μπορείτε να προσπαθήσετε.

Βγάλτε τις πάνες και προμηθευτείτε αδιάβροχα καλύμματα για το στρώμα. Υπομονή.

Συνήθως τα παιδιά τα καταφέρνουν μέσα σε λίγες εβδομάδες. Υπάρχουν όμως συχνά παιδιά που δεν μπορούν να μείνουν στεγνά ακόμα και μέχρι τα 4 ή τα 5 χρόνια.