

*Как отучить ребёнка  
от подгузника:  
инструкция для родителей*



***Когда лучше отказаться от подгузников?***

Перед тем как познакомиться с практическими советами медиков необходимо уточнить психофизиологические моменты этого процесса.

Процесс дефекации и мочеиспускания у младенцев подчинены безусловному рефлексу, протекают без участия коры полушарий.

Ряд исследований показывают существование определённых связей между актами мочеиспускания и способностью ребёнка подниматься по ступенькам. То есть такое умение напрямую связано с готовностью мышц брюшного пресса, мочевого пузыря, общей мускулатурой.

А вот когда мышцы сфинктеров мочевого пузыря и прямой кишки окрепнут, нервная система созреет, малыш окончательно возьмет эти гигиенические процедуры под свой контроль.

Когда у родителей появляется желание быстро отучить ребёнка от подгузников ночью или днём, то стоит учитывать следующие физиологические нормы, установленные учёными:

1. Контролировать выделения ребёнок начинает лишь после года, а на протяжении второго года этот контроль активно формируется.

2. Чаще всего отвыкание от подгузников происходит в возрасте от 1,8 до 2,5 лет.
3. Полностью процесс выработки условного рефлекса формируется в возрасте 3 лет.

### ***Основные этапы отучения от подгузника***

Вне зависимости от того, во сколько лет вы начнёте отучать ребенка от подгузника на ночь, нужно заранее подготовиться к этому процессу и запастись терпением.

Для того, чтобы правильно сформировать гигиенические навыки, обратите внимание на следующие моменты:

1. Обязательно приобретите запасные вещи. Когда ребенок, который привык в ночное время ходить в подгузник, помочится в кроватку, промокшей станет не только простынка, но и пижама, покрывало и даже подушка. Этим предметам должна быть замена.
2. Не забудьте о влажных салфетках, которые понадобятся для протирания. Дети не должны всю ночь спать грязными или мокрыми, а нести их в ванную – значит, увеличить время ночных посиделок возле детской кроватки. Протрите кроху салфеткой ночью, а с утра помоее его полностью.
3. Если вы прежде не купили ночник, то сейчас настало время для этого приобретения. Протереть кроху и перестелить кроватку ночью – непростая задача. К тому же яркая лампа полностью нарушит детский сон, а, значит, ночь опять пройдет без сна.
4. На ночь и всё то время, когда ребёнок станет приучаться спать без подгузников, лучше укладывать в кроватку многоразовую клеёнку или особые непромокаемые пелёнки. Плюс подобной предусмотрительности – влага не затронет матрас и другие части кроватки, то есть вы потратите меньше времени на последующую уборку и стирку. Можно дополнительно прикрыть клеёнку тёплой пелёночкой, чтобы ребёнок ничего не почувствовал.

Конечно, в первое время ребёнок будет писать и какать в кроватку, поскольку привык к подгузникам. Вам придётся подниматься несколько раз за ночь, чтобы сменить простынь и подмыть малыша.

### ***Полезные советы***

Если вы хотите быстро отучить ребенка от подгузников на ночь, важно соблюдать несколько правил от специалистов и опытных мамочек. Прежде

всего, помните о том, что ночью малыш себя не контролирует, поэтому бесполезно ждать мгновенных результатов.

1. Ограничьте количество напитков, которые ребёнок привык употреблять на ночь. Конечно, это не означает, что необходимо отказывать малышу, просящему попить водички. Стоит снизить объёмы жидкости и не давать крохе напитки, обладающие эффектом диуретиков (соки из яблок и винограда, шиповниковый отвар).

2. Чтобы избежать ночных неожиданностей, постарайтесь соблюдать вечерний ритуал. К примеру, ребёнок надевает пижаму, слушает сказку, писает в горшочек или унитаз и ложится спать. Нельзя прерывать сложившуюся традицию, особенно когда идёт привыкание к ритуалу.

3. Если вы отучаете ребёнка двух-трех лет, перед засыпанием постоянно разговаривайте и объясняйте ему, что подгузников больше нет. Захотел пописать? Пусть разбудит одного из родителей. Эти слова необходимо повторять каждую ночь, поскольку днём малыш уже забудет об этом правиле.

4. Клеёнка или непромокаемая пелёнка ещё пригодится, даже если кроха перестал делать «мокрые» дела ночью. При обучении этим важным навыкам сбои случаются постоянно, поэтому ещё 2-3 месяца не убирайте подкладку далеко.

5. Обязательно хвалите детей за сухую кроватку. Родительская похвала – очень важный стимул для ребёнка, поэтому не скупитесь на добрые слова.

### ***От каких действий следует отказаться?***

Родители, которые считают, что отучить от надоевших подгузников практически невозможно, наверняка совершали одну или несколько ошибок, которые мы рассмотрим ниже.

1. Если ребёнок писается ночью, позорить или кричать на него не следует. Согласитесь, что именно вы решили отучить его от подгузников, поэтому он совершенно не причём, даже если родители вынуждены менять постельное бельё трижды за ночь.

2. Не следует специально будить малыша и высаживать на горшочек, если он сладко дремлет. Лучше понаблюдайте за его сном, как мы уже говорили. Хныканье, беспокойство, поджимание ножек говорит о том, что ребёнок хочет в туалет.

3. Не нужно укладывать малыша в родительскую кровать. Да, не очень удобно каждый раз бегать в детскую, чтобы проследить за сухостью постельки

и поведением ребёнка. Однако легче просто поменять бельё в детской колыбели, чем потом долго и мучительно отучать карапуза от совместного сна с родителями.

4. Если уж вы отказались от подгузников во сне, то и не переигрывайте ситуацию. Возможно, потребуется несколько недель для формирования привычки у ребёнка, однако постоянное изменение требований и перемена родительского решения уж точно не пойдут на пользу воспитания малыша.