

NAVAJANJE NA KAHLICO ALI »VSE OB SVOJEM ČASU«

Če je še v času naših staršev, babic, prababic veljalo prepričanje, da je treba otroka čimprej odvaditi od plenice – po možnosti takoj, ko bo sposoben sedeti – pa danes prevladuje prepričanje, da gre pri odvajanju otroka od pleničke za pomemben mejnik v otrokovem razvoju, pri njegovi samostojnosti ter navajanju na čistočo, ki ga ne gre prehitevati. Pri večini otrok se to zgodi med drugim in tretjim letom starosti. Ta mejnik mora otrok doseči s svojim tempom ter s pozitivnimi občutki in vtisi, ki jih dobi v prvi vrsti od staršev. Pri slednjih je pomembno, da se ne vdajajo pritiskom prijateljev, sorodnikov ali drugih oseb ter vse skupaj spremenijo v tekmovanje, kateri otrok bo prej pridno sedel in opravljal potrebo na kahllici ali na stranišču.

Kdaj torej začeti z odvajanjem od plenice?

Univerzalnega odgovora na zastavljeno vprašanje ni, saj je vsak otrok individuum s svojimi posebnostmi v razvoju. Lulanje in kakanje na kahllici ali na stranišču namreč zahtevata od otroka veliko spretnosti. Moramo upoštevati telesno, kognitivno in čustveno zrelost otroka.

Telesna zrelost pomeni zmožnost otroka, da sam pride do kahllice ali stranišča, se sleče, usede in sproži izločanje. Novorojenčki, dojenčki in mlajši otroci še nimajo zavestne kontrole nad odvajanjem urina in blata, z rastjo pa ti mehanizmi zavestne kontrole dozorevajo in tako lahko otroci lulajo in kakajo, ko začutijo potrebo, in potrebo tudi opravijo na željenem mestu, se pravi na kahllici ali na stranišču, kar se povezuje s kognitivno zrelostjo. Otroci morajo izločanje razumeti, na opravljanje potrebe pa se spomniti tudi med drugimi dejavnostmi, recimo med igro. Čeprav otroci začutijo tiščanje na potrebo ob različnih starostih, pa se le-ta večinoma pojavi po 2. letu starosti, najpogosteje okrog treh let, izjemoma že pri 18. mesecih. Od 3. leta naprej lahko zaradi večjega nadzora nad mehurjem lulanje za nekaj časa zadržijo. Otroci ponavadi najprej osvojijo lulanje podnevi, sledi kakanje in nazadnje ostanejo suhi tudi skozi noč. Z vidika otrokove čustvene zrelosti pa je odločilna otrokova motiviranost. Otrok, ki je vsak dan samostojnejši, bo staršem nakazal, da se je pripravljen posloviti od pleničke in iti na stranišče kot odrasli, pogosto tudi z besedami »Bom sam/a!«.

Študija, objavljena v časopisu »Pediatrics«, je sledila več kot 400 otrokom, da bi ugotovila kakšen učinek, če sploh, ima zgodnje privajanje na stranišče na uspeh pri privajanju na stranišče. Ugotovili so, da so otroci, ki so začeli privajanje med 18. in 24. mesecem starosti, v povprečju potrebovali 13–14 mesecev. Otroci, ki so začeli privajanje po 27. mesecu, so potrebovali 10 mesecev ali manj. Prav tako otroci, ki so začeli prej, niso imeli večje verjetnosti, da bodo imeli zaprtje, zavrnitev kakanja na stranišču, zadrževanje blata ali skrivanje pred starši, od otrok, ki so začeli kasneje. So pa druge raziskave pokazale, da je kasnejše privajanje, po 32. mesecu starosti, povezano z večjim tveganjem za razvoj težav z mehurjem.

Raziskave so pokazale tudi razlike glede na spol. Gilbertova navaja izsledke, da navajanje na suhost pri dečkih traja nekoliko dlje kot pri deklicah. Razlika je povezana z več dejavniki: živčni sistem pri dečkih dozoreva počasneje, so manj občutljivi za mokroto na svoji koži in ker za otroke večinoma še vedno skrbijo mame, imajo dečki manj priložnosti posnemati vzornika istega spola. Na splošno gledano pa se otroci, ki imajo starejše sorojence, nekoliko prej odvadijo od pleničk.

Potrebno je opazovati svojega otroka!

Starši so v prvi vrsti tisti, ki morajo opazovati svojega otroka in prepoznati čas, ko je otrok pripravljen na ta korak. Včasih otrok že sam pove ali nakaže, da se bo ali se je polulal oziroma pokakal v pleničko, lahko si sname mokro pleničko ali se začne zanimati za odhod družinskih članov na stranišče. In to so pogosto prvi znaki otrokove pripravljenosti. Gilbertova navaja še nekaj osnovnih pogojev, po katerih lahko prepoznamo, da je otrok pripravljen: ima podnevi že vsaj 2-urna obdobja suhe pleničke, redno odvaja normalno blato in to z veliko zbranosti, razume kaj mu govorite in izpolnjuje preprosta navodila, je dovolj spreten, da si sam sleče in obleče hlačke ter je telesno dovolj razvit, da lahko gre sam do kahlice in se usede nanjo.

Včasih otrok v času učenja odvajanja stopi korak nazaj – otrok, ki že uporablja kahlico ali stranišče, se »vrne« nazaj k pleničkam. Včasih je le-to povezano s čustvenimi pretresi pri otroku, kot so prihod novega družinskega člana, selitev, bolezen ali ločitev staršev. Pantleyeva ugotavlja, da se s tem sooča več kot 80 odstotkov otrok. Pogosto gre za prehodno obdobje, ki čez čas mine. Včasih lahko otrok opravlja potrebo na kahlico ali na stranišče, pa se vseeno ni pripravljen odpovedati plenički. Ali pa otrok več ne sprejme pleničke, ko mu jo enkrat »vzamemo«. Otroku v vsakem primeru pustimo čas, starši pa svoje nepotrpežljivosti in frustracij ne prenašamo na otroka.

Kako začeti in po katerih korakih?

V začetni fazi smo pozorni na otrokove znake pripravljenosti. Naučimo ga besed *lulanje* in *kakanje* ter ga spoznamo z besedami *plenička*, *stranišče* ali *kahlica*. Otroku tudi dovolimo, da opazuje druge osebe, kako uporabljajo stranišče. Določimo del dneva, ko otrok ponavadi odvaja blato, torej zjutraj, po kosilu, popoldan ... V naslednjem koraku nato konkretno začnemo s procesom odvajanja. Priporočljivo je, da z odvajanjem začnemo v domačem okolju, ki daje otroku občutek varnosti in večjo osredotočenost na izločanje. Izberemo dan, ko smo doma in imamo na razpolago dovolj časa, otroka oblečemo v enostavna oblačila na elastiko ali le v spodnje hlačke (marsikatero mamice so zato zagovornice odvajanja v poletnih mesecih), pripravimo prijetno okolje, kjer bo otrok sedel na kahlici ali na stranišču, ga počasi damo na kahlico ali školjko z nastavkom (priporoča se tudi pručka, na katero otrok položi noge) in ga previdno spodbujajo k opravljanju potrebe. Če se otrok upira sedenju, ga poskušamo spodbujati, ampak ne več kot 5 minut, saj daljše sedenje v istem položaju ni priporočljivo. Raje poskusimo drug dan, nikakor pa ga ne silimo sedeti na silo, saj lahko otrok sedenje dojame kot kazen, kot nekaj slabega, posledično lahko pride do zaprtja ali ustavitvi oziroma nazadovanju otroka pri procesu odvajanja. Na začetku pohvalimo otroka že samo za to, ker sedi, tudi če ne opravi potrebe, ko pa mu enkrat uspe tudi to, ga veselo in glasno pohvalimo. Moramo se zavedati, da otroku odvajanje v tej fazi razvoja pomeni neizmerni uspeh njegovega starostnega obdobja, pri čemer je nase izjemno ponosen in hoče to veselje deliti tudi z drugimi člani družine.

Ko otrok usvoji opravljanje potrebe na kahlici ali na stranišču, ga skozi dan večkrat vprašamo, če mora iti na kahlico ali na stranišče (vendar ne pretiravamo, približno na 2 ure). Pantleyeva je sicer mnenja, da takšno vprašanje ni smiselno, saj je odgovor z igro okupiranega otroka ponavadi »Ne.«. Namesto tega predlaga, da otroka raje povabimo h kahlici. Po opravljeni potrebi otroku obrišemo ritko z mehkim papirjem in medtem razlagamo kaj počnemo, dečke naučimo tudi otresti spolovilo po končanem lulanju. Vzporedno otroka navajamo na umivanje rok po opravljeni potrebi. Velja omeniti, da smo tako pri procesu odvajanja kot pri umivanju rok otroka dosledni ter ga spodbujamo k čedalje večji samostojnosti.

Starši so pogosto tudi sprašujejo, če naj navajajo otroka na kahlico ali na školjko. Tudi pri tem vprašanju je potrebno prisluhniti otroku. Nekateri bodo raje sedeli na kahlici, katere prednost je, da je premična in jo lahko otroku nastavimo na mesto po njegovih željah, vmes pa se lahko tudi igra ali si ogleduje knjižice. Drugi spet raje sedejo na školjko, saj jim je všeč, da lahko potegnejo vodo, fantje pa bodo v začetni fazi mogoče raje lulali stoje v pisoar ali »na travico«.

Nujno je sodelovanje med starši in vrtcem

Navajanje na kahlico je proces, ki zahteva sodelovanje staršev in vrtca. V začetni fazi je priporočljivo, da se starši pozanimajo, kakšen odnos imajo v vrtcu do tega vprašanja. Torej, pri kateri starosti ponavadi začnejo navajati otroke na kahlico, bodo lahko od vzgojiteljev dobili informacije o napredku otroka, imajo raje, da otroci nosijo pleničke ali hlačke, bodo pazili na to, kdaj mora otrok na kahlico ter ga pri tem spodbujali, kje imajo kahlice oziroma kako je s stranišči in podobno. Seveda velja tudi obratno, vzgojitelji se bodo pozanimali, kakšne so želje staršev in kakšen pristop imajo starši doma. Starše bodo opozorili, naj otroku prinesejo rezervna oblačila za primere »nezgod«, ki bodo sploh na začetku pogoste.

Zaželeno je, da v vrtcu in doma veljajo enaka pravila. Zato je pomembno, da vzgojiteljice v vrtcu vedo, kako to počnete doma, same vam pa povejo, kaj in kako to počne otrok v vrtcu. Prednost sodelovanja staršev s sodelavci je tudi pravočasnejše prepoznavanje otrokove pripravljenosti na opuščanje pleničke ter pomoč pri pripravi prijetnega »vzdušja« skozi proces navajanja na kahlico.

Ker je v vrtcu v skupini več otrok, poteka navajanje na kahlico bolj spontano in po principu posnemanja. V vrtcu se otroka povabi na kahlico in se mu poskuša ta čas narediti čimbolj prijeten in zabaven, spodbuja pa se tudi njegova samostojnost. Otroke se spodbuja k uporabi toaletnega papirja, v začetku po mali potrebi, ko pa so večji, tudi po izrebljanju. Vzporedno poteka navajanje na umivanje rok z vodo in milom.

Čas na kahlici in s kahlico je lahko tudi zabaven!

Kot smo že rekli, moramo odvajanje od pleničke otroku predstaviti kot nekaj dobrega in pomembnega. Če pa vse skupaj postane zabavno, pa še toliko bolje. Sploh za otroke, katerim je sam postopek mučen in ob katerem občutijo neuspeh. Starši lahko tu poleg spodbude in pohvale pomagamo tudi z igro, z bibabrijami, s prepevanjem pesmic ali z branjem pravljic.

Lahko recimo damo dojenčka na kahlico in imitiramo, kako kaka. V kahlico damo npr. plastelin in se veselimo, ker se je pokakal. Dolijemo vodo, da izgleda kot da se je polulal in se ponovno veselimo. Lahko skrijemo kahlico, da jo otrok išče. Za spodbudo naredimo razpredelnico in otroku dovolimo, da nanjo nalepi nalepko vsakič, ko opravi potrebo ali na začetku odvajanja že za samo sedenje na kahlici. Lahko pa otroka skozi proces odvajanja popeljemo s pomočjo pesmic in pravljic. Kar nekaj knjig je na razpolago na to temo: *Grem na kahlico*, *Matevžu je uspelo*, *Kapitan stranišča*, *Lahko pokukam v tvojo pleničko*, *Mišek Tip – Pa pa pleničke*, *Rok ne potrebuje več pleničke*, *Kahlica Bahlica*. Mogoče bo potrebno poskusiti z več pravljicami, preden bo otrok v njej prepoznal kaj za sebe in ga bo spodbudilo h kahlici. Vse skupaj pa še »začiniti« s potrpežljivostjo, preden mu jo dejansko uspe še napolniti.

Odvajanje od pleničke je proces. In ta lahko traja nekaj dni, nekaj tednov, celo nekaj mesecev. Normalnih stopenj otrokovega razvoja ni mogoče prehitovati, zato je pomembno, da smo starši potrpežljivi, pozitivni, da otroku predstavimo postopek odvajanja kot nekaj dobrega in zabavnega ter se ob neuspehu ne jezimo ali silimo otroka. Starši najbolj poznamo svojega otroka, zato je pomembno, da ga opazujemo, mu prisluhnemo in ravnamo po »zdravi kmečki pameti«. Za zaključek pa v razmislek še ameriški pregovor o navajanju na kahlico: »Če začnete pri dveh letih, boste končali pri treh. Če pa začnete pri treh, boste prav tako končali pri treh!«

Uspešno odvajanje od pleničk!

Viri in literatura:

Delovna skupina za motnje mikcije otrok in mladostnikov (2017). *ODVAJANJE OD PLENIČK: Priporočila za starše*. Združenje za pediatrijo, SZD. Dostopno na: https://www.kclj.si/dokumenti/ODVAJANJE_OD_PLENICK_za_starse.pdf

Dewar, G. *The science of toilet training: What research tells us about timing*. Dostopno na: <https://www.parentingscience.com/science-of-toilet-training.html>

Gilbert Jane, M. (2003): *Navajanje na kahlico: Za lažji prehod od pleničk do školjke*. Radovljica: Didakta.

Pantley, E. *The Quick Facts on Potty Training*. Dostopno na: <https://elizabethpantley.com/potty-training-tips-facts/>