

Тренировка туалетных навыков

На фоне стабильного мягкого стула необходимо начать туалетный тренинг - предлагать\ высаживать на унитаз\ горшок после основных приёмов пищи, на 5 – 10 минут + при видимых позывах на дефекацию, поощрять за успехи, не ругать за неудачи. Приучение к туалету должно проводиться одним человеком. Вам понадобится одно место и рутинное повторение высаживаний

Признаки готовности ребёнка к горшку\унитазу:

- Ходит и может сидеть в течение коротких периодов времени
- Становится более независимым и чаще говорит «нет»
- Начинает интересоваться тем, как другие ходят в туалет
- Имеет сухие периоды до двух часов
- Говорит вам словами или жестами, когда хочет писать или какать
- Не любит носить подгузник, возможно, пытается снять его, когда он мокрый или грязный
- Имеет регулярные, мягкие, сформированные испражнения
- Может стянуть штаны вверх и вниз
- Может следовать простым инструкциям, например «Отдай маме мяч»

Приучение к туалету может начаться с горшка или унитаза.

Вашему ребёнку один может понравиться больше, чем другой. В случае, если Ваш ребёнок будет пользоваться унитазом, вам понадобятся:

- Ступенька или подставка для ног
- Сиденье меньшего размера

Одним из важных моментов является правильное положение во время дефекации (как показано на картинке)

Небольшие хитрости, способствующие приучению к туалету:

- Отдавайте предпочтение хлопковому нижнему белью, используя подгузник только ночью и во время дневного сна
- Одевайте малыша в легкоснимаемую одежду, например в брюки с эластичным поясом, либо можно оставить малыша в нижнем белье, когда вы дома
- Необходима доступность унитаза или горшка для ребёнка
- Необходимы открытые двери в ванную комнату\туалет

Тренировка туалетных навыков

Подготовка ребёнка:

- Начните учить ребёнка некоторым словам, обозначающим поход в туалет: «кака», «пипи», «какать», «мне нужно в туалет»
- Когда вы меняете ребёнку подгузник, кладите в горшок мокрые и грязные подгузники – это поможет ребёнку понять для чего нужен горшок
- Пусть ваш ребёнок понаблюдает за тем, как вы или другие доверенные члены семьи пользуетесь туалетом, обязательно рассказывайте ребёнку чем вы занимаетесь
- Постарайтесь сделать посещение туалета частью распорядка дня вашего ребёнка. Поощряйте его пользоваться горшком или унитазом по утрам, а так же до или после приёмов пищи
- Никогда не заставляйте ребёнка идти в туалет или садиться на горшок против его воли
- Если малыш не мочится или не какает после 3 – 5 минут сидения на горшке\унитазе, позвольте ему встать. Долгое сидение ощущается ребёнком как наказание
- Хвалите ребёнка за попытки, например, вы можете сказать: «Молодец, что посидел на горшке». Постепенно уменьшайте похвалу по мере того, как ребёнок будет осваивать новую часть процесса
- Если ваш малыш «промахнулся», постарайтесь не расстраиваться. Полезнее убраться всё без комментариев и суеты

В случае «аварии» важно:

- Спокойная и сдержанная реакция, серьёзно скажите: «Ты испачкал трусики»
- Направьте ребёнка переодеваться и скажите: «Ты испачкал трусики, сейчас мы будем тренироваться» (позитивно)
- Необходимо отвести ребёнка в туалет, снять штаны, сесть на туалет, встать и надеть штаны и вернуться туда, где произошла «авария»
- Тренировать туалетные навыки как минимум 2 раза в день, а лучше 3-5 раз
- Начинать тогда, когда произошла «авария»

Чтобы содержать малыша, осваивающего навык туалета в чистоте и гигиене:

- Подтирайте ребёнку попу, пока он не научится сам. Не забывайте учить подтираться спереди назад, особенно девочек.
- В идеале использовать воду для проведения гигиенических процедур
- Если у вас мальчик, научите сына встряхивать пенис после мочеиспускания, чтобы избавиться от капель. В начале приучения к туалету, вы можете запустить мячик для пинг-понга в унитаз, чтобы он прицелился или он может предпочесть делать это сидя
 - Научите ребёнка мыть руки после посещения туалета

Дети учатся пользоваться туалетом в своём собственном темпе. Это может занять дни, недели или месяцы. Для процесса дефекации может потребоваться больше времени, чем для процесса мочеиспускания. Ваш ребёнок рано или поздно достигнет этого, так что оставайтесь позитивными в отношении достижений вашего ребёнка. Слишком сильное напряжение или стресс могут расстроить всех, и ваш ребёнок может отказаться ходить в туалет