



**ПЕРЕД ПРИХОДОМ В ДЕТСКИЙ САД
ВАЖНО ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ЕГО
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ БУДУТ
МЕШАТЬ ЕМУ УСПЕШНО
АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ
ДЕТСКОГО САДА.**

**К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ МОЖНО
ОТНЕСТИ:**

- 1. ПАМПЕРСЫ;**
- 2. СОСАНИЕ ПУСТЫШКИ;**
- 3. ПИТЬЕ ИЗ БУТЫЛОЧКИ.**

КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ПАМПЕРСОВ БЫСТРО И БЕЗ СТРЕССА

Лучший возраст отучения ребенка от памперса – как понять, что время пришло?

В норме малыши уже к 3-4-м годам должны просыпаться сухими и ходить на горшок.

Новорожденные крохи не способны удержать позывы к мочеиспусканию – после заполнения последнего более чем наполовину, рефлексорно происходит «мокрое дело».

У малыша до года за выделительную систему организма еще не отвечают ни мозг, ни нервная система.

И 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.

Стоит отметить, что детишки **6-ти месяцев** от роду способны выдержать сухую «паузу» максимум в течение 3 часов. Окончательный же контроль ребенка над мочевым пузырем появляется к **3-4-м годам**, и к этому возрасту уже не должно быть мокрых колготок ни по ночам, ни в дневное время.

Подытоживая, можно сказать, что **идеальный возраст для пересаживания крохи на горшок и отказа от памперсов – 18-24 месяцев.**



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 прочее;
4. **Ребенок понимает слова писать/какать/горшок;**
5. **Малыш демонстрирует недовольство переполненным или перепачканным подгузником,** 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 подгузник** или активно протестует против его надевания.

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

Три метода отучения ребенка от подгузника днем – следуем инструкции опытных мам!

Не торопитесь, процесс избавление от подгузников долгий и сложный, поэтому следует запастись терпением и найдите лучший для себя способ, который поможет вам с малышом пройти этот этап быстро и безболезненно.

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.

Способ №2. Отучаемся от памперсов через положительный пример! Обычно, дети любят попугайничать и повторять за старшими детьми каждое слово и движение. Если у вашего чада есть старшие братики или сестрички, уже понимающие задачи горшка, то процесс избавления от подгузников пойдет быстрее. А если вы ходите в детский сад или ясли, то это будет сделать еще легче — в таком детском коллективе высаживание на горшок происходит регулярно, а привыкание к новым хорошим привычкам — быстро и без капризов.

Способ №3. Все средства хороши! Если старших братьев/сестричек нет, не переживайте — используйте игровой способ. 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 лучшего эффекта. Идеальный вариант — большой пупс с горшком, способный писать (они сегодня стоят недорого, да и ради такого дела можно и потратиться). Все эти способы хороши для отказа от памперсов **в дневной период**.

Не забывайте почаще спрашивать чадо о его намерении сходить на горшок, 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. Специалисты советуют начинать отказ от памперсов в начале лета.

И не забывайте о настроении крохи! Если малыш капризничает — не давите на него, подождите день-два.

ОТУЧЕНИЕ РЕБЕНКА ОТ НОЧНОГО ПАМПЕРСА, ИЛИ КАК НАУЧИТЬ МАЛЫША СПАТЬ БЕЗ ПОДГУЗНИКА?

Однажды утром, карапуз (уже знакомый с горшком!) просыпается, и мама радостно сообщает ему, что он вырос (можно даже отметить этот день праздничным завтраком), и все подгузники ему стали малы, поэтому их пришлось вернуть в магазин (или отдать маленьким деткам). С этого момента у вас в распоряжении — только горшок.

Наберитесь терпения — первое время будет сложно, ведь во сне малыши себя еще плохо контролируют.

Идеально, если у вашего карапуза четкий режим сна и питания — в этом случае приучить его спать без подгузников будет гораздо легче, ведь мочеиспускание происходит, как правило, «по часам».

А также, если вы уже прошли путь отвыкания от памперсов в дневное время.

Действуем точно так же — только не забываем о правилах:

1. Не торопимся, не смотрим на соседей и друзей! У каждой семьи — свой опыт! Если один ребенок сам садится на горшок в 10 месяцев и к полутора годам уже даже после ночи просыпается сухим, то другому и в 3 года может быть тяжело. Поэтому ориентируйтесь на готовность своего чада к отвыканию от памперсов.

2. **Не будьте тираном.** Начинайте только тогда, когда ребенок готов.
3. **Ограничиваем потребление жидкости перед сном.**
4. **Если кроха ворочается во сне, хныкает, просыпается** – высаживаем на горшок.
5. **Перед тем, как уложить в кроватку, высаживаем на горшок.**
6. **Сразу после пробуждения** – высаживаем на горшок. Независимо – мокрым проснулся ребенок или нет.
7. **Держите наготове комплект сменного белья, пижамку и влажные салфетки.** Если вы потащите чадо в ванную посреди ночи, то потом придется долго укладывать его заново. Рекомендуется поставить рядышком и ночной горшок. Если чадо уже самостоятельно слезает с кровати, то он быстро освоит горшок и будет сам находить его ночью возле кроватки.
8. **Обязательно оставляйте ночник.** Не яркий – с мягким и рассеянным светом.
9. **Формируйте причинно-следственную связь.** Ребенок должен вспомнить про горшок, как только появится позыв к мочеиспусканию. И не облегчайте ему условия ночного сна – ребенок должен запомнить, что в мокрых пеленках спать неприятно.
10. **Найдите клеенку, которая не будет слишком быстро остывать после «мокрого дела».** Обычные медицинские клеенки весьма холодные. Есть детские варианты клеенок, на которой попа не будет замерзать сразу после «аварии».
11. **Четко держитесь намеченного плана.** Если вы начали отказ от подгузников – не сворачивайте с пути. Да, будут бессонные ночи, много стирки и нервов, но результат станет наградой и вам, и малышу. И он не заставит себя долго ждать, если все делать правильно.
И главное – хвалите свое чадо за сухие штаны и сухую постель. Пусть карапуз запомнит, чем можно порадовать маму.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ?

1. **Сажать ребенка на горшок, если он сопротивляется, не в настроении и прочее.** Диктат здесь не поможет, а только усугубит проблему и затянет избавление от подгузников.
2. **Ругать кроху за мокрые штаны и постель.** Мамины истерики после таких мокрых «аварий» приведут к неврозу ребенка и энурезу, который придется лечить еще дольше. Не нужно кричать, стыдить ребенка, ставить в пример более «успешных» соседских детей, срывать на ребенке свою злость за ваш недосып.
3. **Укладывать малыша к себе в постель.** Если вы не хотите через год-два искать статьи на тему «как отучить чадо спать с родителями», приучайте дитя сразу спать в своей кроватке. Чтобы ему было комфортно в ней засыпать – создайте благоприятные условия (дизайн, ночник, игрушки, колыбельная, семейный ритуал перед сном – купание-сказка-мамин поцелуй, и проч.).
4. **Надевать подгузник посреди ночи, если вы устали менять штаны и пеленки.** Сдавать позиции – провальная стратегия. Самодисциплина ребенка появляется только при самодисциплине родителей.

5. Заводить будильник и каждые 2-3 часа выдергивать чадо из постели на горшок.

Согласно статистике и медицинским исследованиям, формирование привычки занимает, в среднем, 21 день.

Может быть, вашему малышу потребуется чуть больше времени. А может, и наоборот – вы справитесь с этим за неделю.

Главное – правильная атмосфера, ваша любовь к крохе — и, конечно, терпение.



ОТУЧАЕМ ОТ ПУСТЫШКИ

Сосание пустышки в любом возрасте никак не способно навредить здоровью человека. Однако отмечают психологическое влияние сосания – дети с пустышкой ведут себя более замкнуто. По совету психологов начинать отучение от пустышки следует в возрасте 3-12 месяцев, выбрав для этого самый благоприятный период. Если ребенок не

отказался от пустышки к годику, следующие попытки отучения совершают в 1,5-2 года, когда с малышом уже можно будет договориться. Однако никаких норм, указывающих, когда малышу нужно решительно отказаться от соски, не существует. Подходить в каждом случае следует индивидуально.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ?

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

Смазывать пустышку чесноком, горчицей или другим неприятным на вкус продуктом. Пожалейте вкусовые рецепторы малыша. К тому же, это может быть небезопасно (есть риск развития аллергии и отека горла).

Разрезать соску как ромашку. Если малютка случайно откусит часть пустышки, это может представлять опасность при попадании в дыхательные пути.

Кричать на ребенка, если он требует любимую соску. Малышу в этом случае не очень понятно, почему мама рассердилась, что обернется для вас еще большими капризами.

Забирать у малыша пустышку, когда он болеет или с трудом переносит появление новых зубов.

Пугать ребенка какими-либо ужасами, способными произойти, если малыш не откажется от соски.

Стыдить ребенка и сравнивать с другими.

ПОСТЕПЕННЫЙ ОТКАЗ:

Чтобы малыш без проблем отказался от сосания пустышки, чаще всего рекомендуют убирать его привязанность постепенно. Маме нужно будет:

Проводить с крохой больше времени, больше гулять, играть с малюткой, показывать что-то новое и интересное, чтобы малыш был увлечен новыми впечатлениями и не вспоминал о соске.

Убирать пустышку изо рта ребенка после засыпания.

Прятать в дневное время пустышку от детских глаз и не предлагать аксессуар самостоятельно, давая его лишь по требованию, когда малыш вспомнит о соске.

Давать ребенку пить не из бутылочки, а из чашки. Ближе приучить засыпать под чтение сказки без пустышки. Не брать пустышку на прогулку.

БЫСТРЫЙ ОТКАЗ

Таким способом обычно пользуются в возрасте старше 1,5 года, когда ребенок может понять объяснения мамы. Малышу можно предложить:

Подарить пустышку маленькому ребенку, например, младшему братику или новорожденному малышу у соседей. При этом рассказать, что соски всегда передают младшим деткам, подчеркнув, что ребенок вырос, а младенцу пустышка нужнее.

Отправить рыбку, зайчику или другому сказочному персонажу. Можно рассказать увлекательную сказку, зачем зверюшке понадобилась пустышка. Обменять пустышку на другую вещь. К примеру, можно подарить вместо соски какую-либо игрушку, которой может играть такой самостоятельный и большой ребенок.

Чаще всего родителей, решивших разлучить малыша и пустышку, ожидают трудности с засыпанием ребенка. Лучшей помощью для них будет физическая усталость малыша. День следует проводить по максимуму активно, отправиться перед сном на прогулку, погулять ребенка, покормить и уложить в постель. Потративший много энергии ребенок быстро уснет даже без любимой соски. Несколько таких активных дней – и кроха вовсе забудет о засыпании с пустышкой.



ОТУЧАЕМ ОТ БУТЫЛОЧКИ

1. Отучать ребенка от **бутылочки** в возрасте 1,2 до 1,5 лет следует, используя метод постепенного перехода. Сначала перестаньте давать ему бутылочку днем, а потом постепенно старайтесь поить его из чашки и вечерним молоком.

Можно разбавлять молоко в бутылочке, а из чашки давать цельное, неразбавленное. Тогда ребенок быстро поймет, что в чашке напиток гораздо вкусней.

3. После полутора лет постарайтесь заинтересовать малыша чашкой. Предлагайте ему выбирать, из какой он будет пить сегодня вечером. Можно вместе с ним украсить ее или предложить ему самостоятельно выбрать этот предмет в магазине.

4. Детям, которым уже исполнилось два года, трудно расставаться с бутылкой, им уже не подойдет метод постепенного перехода, здесь нужно просто «рубить концы». Определите день, когда вы отберете у ребенка бутылку раз и навсегда. Скажите ему, что скоро ее не будет, потому что он уже вырос. Каждый день в течение недели напоминайте малышу о предстоящем событии, а в назначенное время просто уберите все бутылки из дома и сообщите, что их больше нет.

5. Придумайте вознаграждение для малыша, если он раскапризничается, не получив вечером привычную бутылку. Обязательно держите поблизости чашку с соком или компотом, чтобы было легче успокоить ребенка. Предложите ему замену. Возможно, вас ждет несколько не слишком приятных вечеров, но пожалеть ребенка и вернуть ему бутылку в этой ситуации недопустимо. Чтобы такого соблазна у вас не возникало, лучше и в самом деле все **бутылочки** выбросить.

Удачи вам, родители, в ваших начинаниях!!!