

Бюджетное учреждение
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
города Омска

Единая служба



поддержки семей, имеющих детей
города Омска

Альманах
«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»
(методические рекомендации)

ВЫПУСК 33

**Формирование гигиенических
навыков в младенческом
возрасте**



Для большинства детей первых месяцев жизни естественные опрвления являются требующей сосредоточенного внимания работой. Большинство новорожденных старательно подготавливаются к процессу – внимательный взрослый может заметить кряхтение, сопение, сменяющие друг друга сосредоточенные гримасы, попискивание, а то и определённые звуки. Эту подготовку можно воспринять как просьбу: «Хочу в туалет, помоги мне!». Детки первого полугодия жизни склонны ожидать от родителей помощи во всех своих важных делах. Так ребёнок получает двойственный опыт полной беспомощности и одновременно с этим полного всемогущества (ведь мама делает для него все), который очень важен для формирования правильного отношения к себе, к своей личности. В этих первых занятиях – сосание груди и выделительные процессы – ребёнок учится прилагать целенаправленные усилия, относиться к себе как к состоятельному и успешному в своих делах, быть ответственным.

В силу некоторой физиологической незрелости кишечника и мышц брюшного пресса, малышу гораздо легче справиться с опорожнением в определённой позе, а именно – вертикально, прислоняясь спинкой к груди взрослого, руки родителя удерживают малыша под коленками таким образом, чтобы они были приведены к животу. В таком положении на малыша работает сила гравитации, мышцы пресса сокращены – выталкивающее усилие гораздо более эффективно. Нетрудно подержать ребёнка над ванной или тазиком несколько минут, если его звуки и поведение подозрительно похожи на желание сходить в туалет. Сначала могут быть и холостые высаживания – не расстраивайтесь и не сдавайтесь. Если сигналы возникли во время кормления, можно попробовать не прерывать кормление (например, подставив тазик). Некоторые детки успешно справляются в этом положении, а некоторые прерывают кормление и требуют высаживания. Очень часто жалобы на колики, запоры и невозможность самостоятельно покакать исчезают при практике высаживаний. Во время кормления рефлексорно происходит расслабление сфинктера мочевого пузыря и усиливается перистальтика кишечника. Поэтому сходит в туалет малыш во время сосания и без высаживания, но с высаживанием – лучше и легче.

Ребёнок хочет и может контролировать физиологические процессы, чтобы оставаться сухим и чистым. Естественно, если малыша никто никогда не высаживал, он и не узнает, что можно оставаться сухим, соответственно, никакого выбора нет и быть не может. Поэтому лучше ему предоставить опыт высаживаний и возможность самому сделать свой выбор. Чем раньше он познакомится с возможностью быть сухим, тем легче ему будет воспринять этот вариант как наилучший. Всё, что происходит с малышом первые дни после рождения, запечатлевается им как норма (ведь всё в первый раз). И если мы будем высаживать малыша с первых дней, он воспримет такое положение вещей

как естественное.

Памперсы не являются удачным решением в процессе выбора между мокрыми пелёнками и сухостью, как это может показаться родителям. Находясь в памперсе, ребёнок не имеет дела с результатами своих действий и не сталкивается с ответственностью за них. Ввиду того, что умение (взрослое умение) нести ответственность за свои поступки формируется уже сейчас, такой опыт безответственности ни к чему. Времени сна это пока не касается, хотя некоторые дети и во время сна, не просыпаясь, подают сигналы о потребности высидеться.

Существует расхожее мнение, что «памперсные» дети намного позже привыкают к горшку, чем их сверстники, никогда не надевавшие одноразовые подгузники. Объясняют это тем, что в памперсах малыш всегда сухой, что создает ему чувство комфорта, а, следовательно, у него нет потребности проситься на горшок. На самом деле, пока малыш психологически и физиологически не будет готов пользоваться горшком, все наши усилия бесполезны, а готовность эта наступает, как правило, к 2 годам. В своем желании приучить малыша проситься на горшок как можно раньше, мы упускаем один важный нюанс – особенности детской физиологии. В первый год жизни мочевой пузырь малыша опорожняется довольно часто. С 15-16 месяцев количество мочеиспусканий уменьшается, поскольку пузырь удерживает все большее количество мочи. А к 1,5-2 годам у малыша в достаточной мере развиваются нервы и мышцы, управляющие актами дефекации и мочеиспускания, и ребенок начинает ощущать позывы. Постепенно малыш учится контролировать свои естественные потребности, что позволяет ему успеть вовремя воспользоваться горшком, и только теперь приучение к горшку может быть по-настоящему осознанным (у мальчиков этот момент наступает несколько позже, чем у девочек).

При выборе горшка рекомендуется руководствоваться следующими советами: горшок должен быть удобной формы и размера – чтобы малыш в него не проваливался; если у вас мальчик, обратите внимание на фасад горшка, он должен немного выступать вверх; хорошо, если у горшка присутствует спинка; не стремитесь покупать горшок со звоночками, колесиками, в виде машинок – малыш должен относиться к горшку не как к игрушке, а как к предмету для конкретных действий.

Прежде чем начать обучение малыша, мама должна определить для себя и всех домашних основную тактику поведения, то есть все, кто ухаживают за ребенком, должны вести себя одинаково. Главное – спокойное отношение к горшечному вопросу и вера в то, что вы все делаете правильно. Впервые познакомить малыша с горшком можно в возрасте около года (или, при желании, тогда, когда кроха научится самостоятельно сидеть) – годовалый малыш любопытен, и все новое вызывает у него интерес. Делать это можно сразу после сна или кормления: покажите крохе новый предмет и приподнято-восторженным

тоном расскажите, что это горшок, который очень любит, чтобы детки на нем сидели и очень радуется, когда малыш в него писает или какает. Проследите, чтобы горшок не был холодным, иначе в следующий раз вы ничем не заманите на него ребенка. Пусть малыш посидит немного на горшке (не более 5 минут). Похвалите его, а в случае удачи с удвоенным усердием. Если кроха отказывается садиться на горшок, не настаивайте, выждите пару недель, а пока пусть на горшок садятся игрушки. На этом этапе обучения продолжайте пользоваться памперсами в прежнем режиме. Ваша главная цель – позитивное отношение малыша к горшку и его понимание, что «делать дела» можно не только в памперс. Когда ребенок будет спокойно садиться на горшок и хотя бы иногда проситься на него, приступайте к следующему этапу – перестаньте пользоваться памперсами днем. Лучше, если этот этап придется на теплое время года. Но если вы идете в гости или отправляетесь гулять надолго, памперс можно надеть, также оставляйте памперс и на дневной сон. На этом этапе вполне возможен «регресс»: вот просился на горшок и вдруг перестал, то охотно стаскивал штанишки, а то опять мокрый. Так происходит по многим причинам: болезнь, стресс, новая обстановка, нарушение режима, а иногда и вовсе без видимой причины. Когда вы заметите, что памперс крохи после дневного сна остается сухим, укладывайте малыша спать днем без памперса. После просыпания сразу высаживайте на горшок. Когда и этот этап будет пройден, приближаемся к финишной прямой – убираем памперс совсем, но раньше 2 лет приступать к этому этапу не стоит.

Никогда не ругайте малыша за временные неудачи и тем более не шлепайте. Ни при каких обстоятельствах не усаживайте ребенка на горшок силой – этим вы лишь усугубите ситуацию. Не заставляйте его в качестве наказания вытирать пол или стирать мокрые колготки. Это можно сделать вместе и только с полушутливым замечанием: «Ну, ничего, бывает. Мы еще немножко подрастем, и у нас обязательно все получится!»

Есть малыши, которые так привыкают к памперсам, что не представляют себя без них, и попытки мамы надеть на кроху обычные трусики заканчиваются истерикой. Самый действенный способ отучить подросшего малыша от памперсов – прекратить их покупать. Покажите ребенку пустую упаковку и скажите, что памперсы закончились – их больше нет. Совсем немного выдержки и терпения со стороны мамы, и туалетный навык будет освоен.

Вполне уместно поощрять малыша в его стремлении сесть на горшок. Придумайте что-то действительно значимое для него, например, купите набор светящихся наклеек на потолок в виде звезд и планет. И каждый раз, когда трусики ребенка останутся сухими, на потолке детской будет загораться новая звездочка. Позвольте ребенку самому выливать содержимое горшка в унитаз и смывать воду. Можно купить специальную детскую накладку на унитаз и пользоваться ею с 2 лет. Хорошо, если малыш будет принимать участие в ее выборе. Неплохо на дверях туалета какую-нибудь забавную картинку:

«Ну-ка, давай покажем бегемотику, как Сашенька самостоятельно может снять штанишки и пописать!»

У малыша должно быть положительное отношение к своим испражнениям. Иногда возникают ситуации, когда ребенок боится сходить в туалет, считая, что испражнения – это часть его самого. Приучайте его к тому, что все в человеке заложено природой, а значит, нормально и естественно. За рубежом уже давно выпускают специальные детские книжки, направленные на воспитание спокойного и естественного отношения к физиологии. А за их отсутствием можно во время прогулки обратить внимание малыша на то, что и собачки, и кошечки, и птички ходят в туалет - и ничего постыдного или страшного в этом нет. Если малыш, несмотря на ваши усилия и оптимизм, все-таки отказывается от горшка, отложите свои уроки на пару месяцев. Он просто еще не готов к этому. И позже вы вместе обязательно справитесь.