

## Консультация для родителей

### «Как отучить ребёнка от памперса»

Памперсы впервые появились в далеких уже 60-х годах в качестве средств, облегчающих маме работу. Причем, не в круглосуточном режиме, а лишь на конкретные периоды времени (случаи), когда без них ну никак не обойтись. В России мамы стали активно использовать памперсы около 20 лет назад, и по сей день памперсы – неотъемлемая часть семейного бюджета всех молодых родителей.

**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.

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 проч.
4. **Ребенок понимает слова писать/какать/горшок.**
5. **Малыш демонстрирует недовольство переполненным или перепачканным памперсом**, 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 памперс** или активно протестует против его надевания.

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

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

- **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 пожурчать на горшке, 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.*

