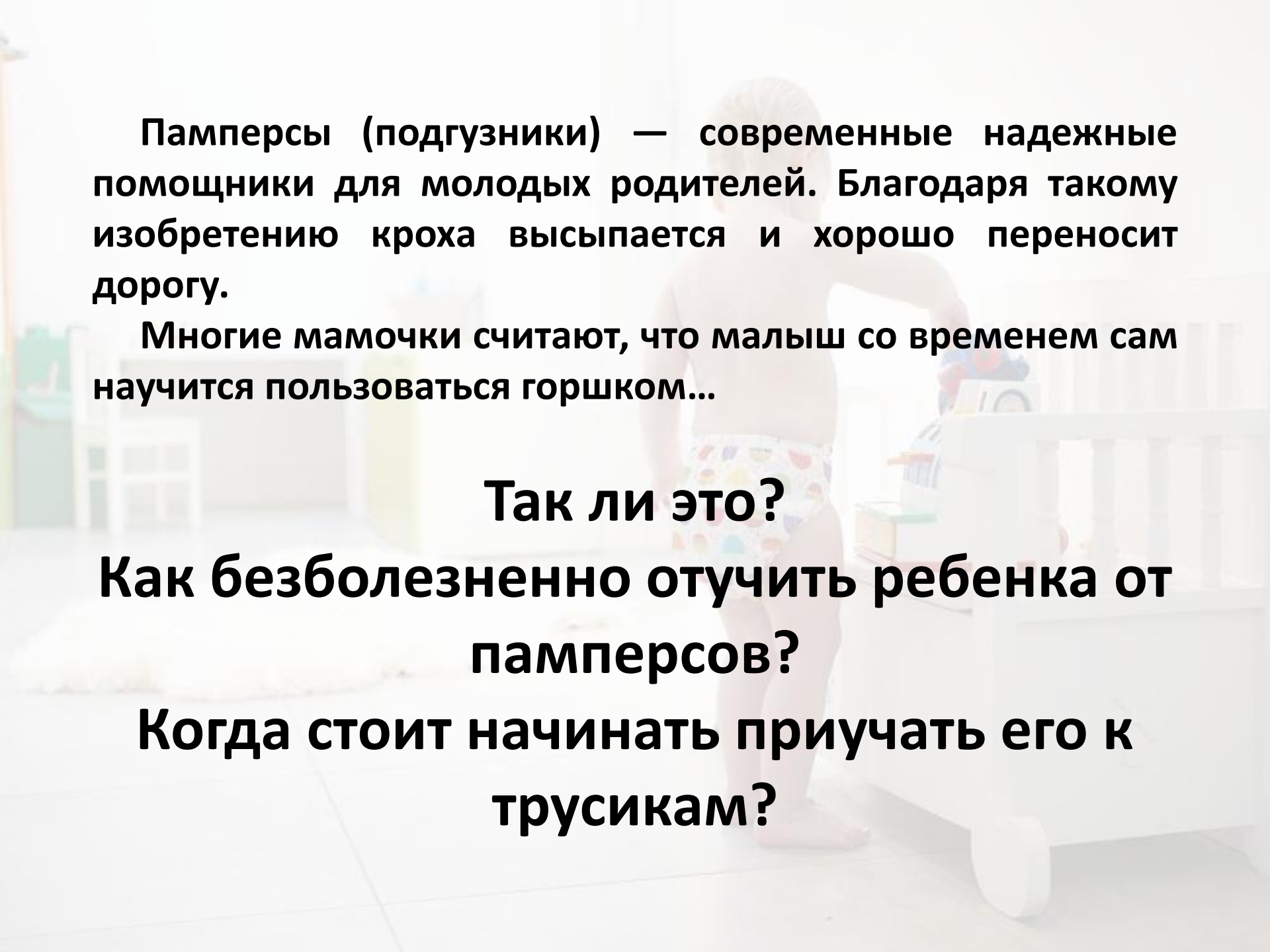
A toddler with light hair, wearing a white diaper, stands with their back to the camera, looking into a white crib. The toddler's right hand is raised towards the crib's slats. On the floor next to the crib is a large package of Pampers Sensitive Baby Wipes. The package is purple and teal, with the Pampers logo and a picture of a baby. The text on the package includes 'Pampers Sensitive Baby Wipes' and '4' in a red circle. A large white circle with a black border is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Как отучить ребенка от памперса?' in bold black font.

**Как
отучить
ребенка от
памперса?**

A young child wearing a colorful patterned diaper stands in a nursery room. The child is positioned next to a white crib, which has some items on it. The room is brightly lit, and the background shows a window and some furniture.

Памперсы (подгузники) — современные надежные помощники для молодых родителей. Благодаря такому изобретению кроха высыпается и хорошо переносит дорогу.

Многие мамочки считают, что малыш со временем сам научится пользоваться горшком...

Так ли это?

Как безболезненно отучить ребенка от памперсов?

Когда стоит начинать приучать его к трусикам?

Когда отучить ребенка от подгузников

Впервые подгузники появились еще в 60-х годах, но тогда они использовались только в особо сложных ситуациях: в дороге, в гостях, в больнице. У нас родители начали активно использовать памперсы около 20 лет назад, а сейчас они являются практически незаменимым помощником для семей, где есть маленький ребенок.

Если малыш уже продолжительное время пользуется памперсами, стоит задуматься об изменении привычки, ведь постоянное применение подгузников может привести к отсутствию тренировок мочевого пузыря, привычке писать небольшими порциями и даже ночному энурезу. Именно поэтому, когда ребенок подрастает, мама начинает беспокоиться о том, как приучить кроху к туалету. В этом случае категорически нельзя спешить, ведь ребенок может просто оказаться не готов к горшку.

Обратите внимание на следующие факторы, которые помогут понять, что уже пора избавляться от подгузников:

- существует определенный режим мочеиспускания, например, после пробуждения, обеда или прогулки;
- малыш уже уверенно сидит, пытается сам стоять, ходить;
- у ребенка нет проблем со спиной и внутренними органами;
- кроха пытается сказать родителям, что ему не нравится мокрый памперс (старается сам их снять, начинает плакать после опорожнения);
- делает попытки сам снимать и надевать штаны;
- понимает значение слов «какать», «писать», «горшок»;
- сухой подгузник после 2-3 часов использования.

Физиологическая готовность к отказу от памперсов карапуза формируется примерно в 1-1,5 года поэтому именно с этого возраста малыш начинает осознавать то, что от него хотят мама и папа. Также важно, чтобы все родственники и воспитатели в детском саду действовали с родителями заодно.

Как отучить ребенка от подгузников?

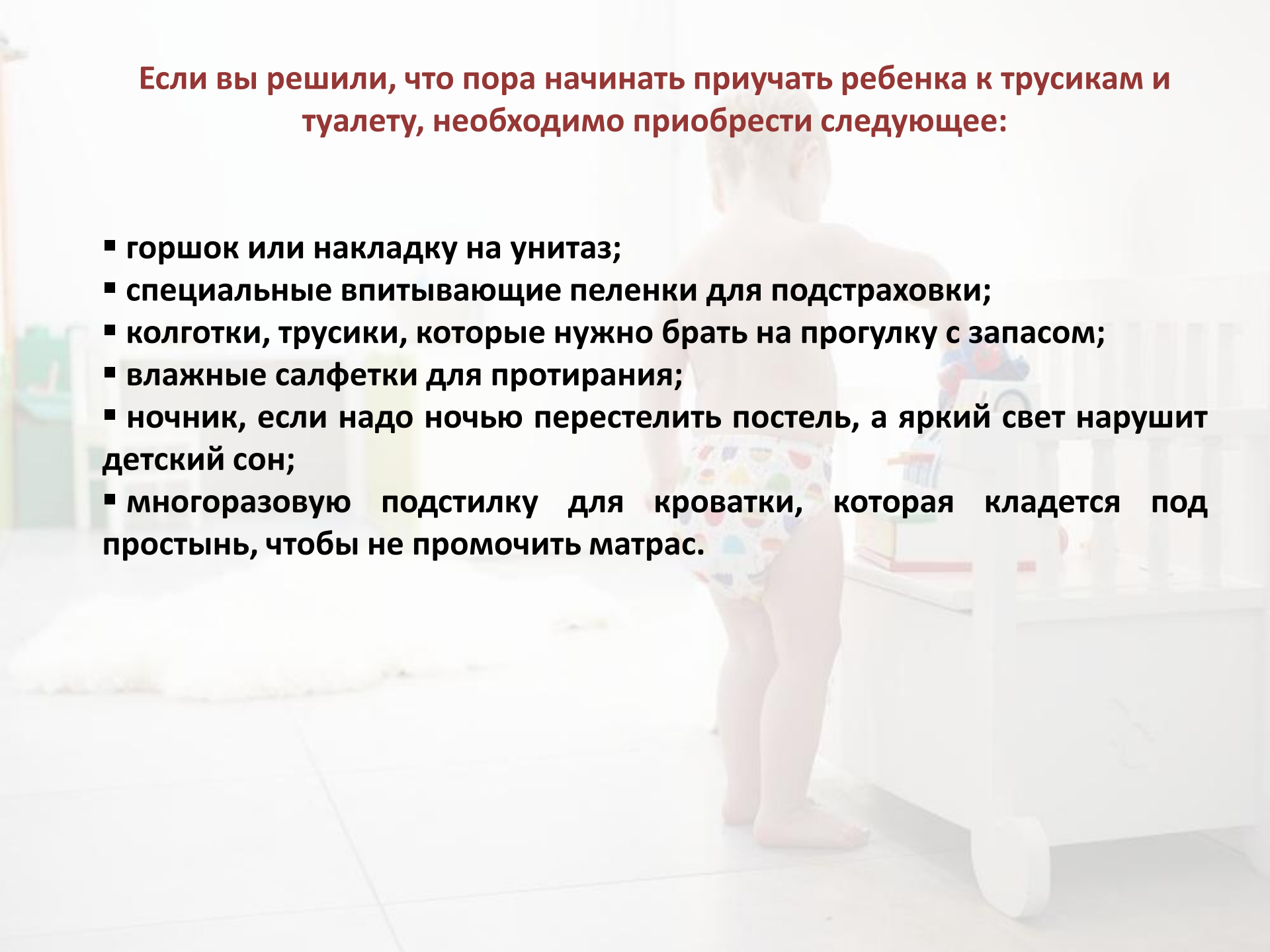
Каждый родитель с нетерпением ждет момента, когда ребенок самостоятельно научится ходить в туалет. Но помните, что в этом процессе важно приучать малыша постепенно, поэтому попробуйте утром после опорожнения снять грязный подгузник, а через 1-1,5 часа посадить его на горшок. Далее повторите такую схему после обеда, а затем и после сна. Также не забывайте хвалить кроху за каждую удачную попытку.

Основное правило — уменьшение количества потребляемой жидкости на ночь. Это не значит, что надо отказывать ребенку, если он просит воды, но постарайтесь хотя бы снизить объем соков и компотов, которые имеют сильный мочегонный эффект.

Легче отучить ребенка от памперсов в теплое время года, когда используется меньше одежды. Также следите за его рационом: не давайте на ночь много сладкого и соленого, потому что после этого малыш будет хотеть больше воды. Старайтесь почаще находить момент, чтобы предложить крохе горшок, но не надо высаживать его силой.

Если вы решили, что пора начинать приучать ребенка к трусикам и туалету, необходимо приобрести следующее:

- **горшок или накладку на унитаз;**
- **специальные впитывающие пеленки для подстраховки;**
- **колготки, трусики, которые нужно брать на прогулку с запасом;**
- **влажные салфетки для протирания;**
- **ночник, если надо ночью перестелить постель, а яркий свет нарушит детский сон;**
- **многократную подстилку для кроватки, которая кладется под простынь, чтобы не промочить матрас.**



Первый способ отучить ребенка от подгузника:

Для начала запаситесь достаточным количеством колготок (10-15 пар) и трусиков. Следите, чтобы они не были слишком тесными для малыша: у него должно получаться самостоятельно их снимать.

Дальше выберите горшок и объясните карапузу, для чего он используется. Попробуйте утром надеть колготки, а потом посадить чадо на горшок. Если ребенок описался, не надо менять одежду сразу — подождите пять минут, чтобы он сам понял, что в мокрых штанишках совсем некомфортно.

Дальше снимите мокрые штаны, помойте ребенка и наденьте следующие колготки. Обычно такой способ позволяет за несколько недель отказаться от использования подгузников. Также не забывайте брать с собой на прогулку по 2-3 чистых сменных комплектов.

Второй способ приучить ребенка проситься в туалет:

Вторым способом считается создание положительного примера для малыша. Это может быть старший ребенок, ведь все дети любят повторять за старшими. Если у карапуза нет братика или сестрички, то в детском саду обязательно найдутся детки, которые уже отказались от подгузника. К тому же, воспитатель регулярно высаживает карапузов на горшок, поэтому процесс формирования новой привычке пройдет гораздо быстрее.

Но если вы хотите приучить ребенка к горшку до детского сада, попробуйте использовать его любимые игрушки в качестве примера. Сделайте маленькие горшочки для мишек и слоников, которые для убедительности можно наполнить жидкостью, а дальше просто предложите малышу присесть рядом с его куклой.

Переход с подгузников на трусики: использование подгузников ночью

Ночью мозг малыша отключает команду регулирования мочеиспускания, поэтому важно отучать его от ночных памперсов. Для этого перестаньте использовать подгузники во время сна: чем чаще кроха будет в них спать, тем медленнее он будет приучаться к горшку. Также стоит постоянно говорить ребенку, что он уже самостоятельный и взрослый, что он уже находится в том возрасте, чтобы надевать трусики.

Перед сном старайтесь посадить малыша на горшок: можно делать это в ванной комнате, чтобы создать атмосферу со звуком бегущей воды. Первое время старайтесь максимально прислушиваться к ребенку ночью, ведь он может часто просыпаться, а вы должны быть рядом, чтобы сразу же поменять постель и переодеть его. И самое главное — не ругайте карапуза, если он описался, ведь это может вызвать сильный стресс и страх в будущем ходить на горшок.

Переход с подгузников на трусики: что не нужно делать

Не заставляйте ребенка насильно делать то, с чем ему пока сложно справиться. Чтобы избежать проблем с психологическим здоровьем малыша и быстрее отучить его от подгузников, избегайте:

- криков и ругани, что он не успел добежать до горшка;
- будильников через каждые 2 часа, чтобы посадить малыша на туалет;
- привычки спать вместе с ребенком;
- насильного высаживания на горшок, если ребенок протестует;
- подгузников среди ночи, если вам просто надоело вставать и менять ему штаны.

Помните, что отучить ребенка от подгузников — это всего лишь временная проблема, с которой сталкиваются абсолютно все родители. Не существует одного универсального способа для всех детей, поэтому постарайтесь понять своего малыша и подобрать максимально легкий для него метод избавления от подгузников.