







# Koniec z pieluchami: Od czego zacząć trening toaletowy dziecka



*Nauka korzystania z toalety to duży krok w życiu dziecka. Jeżeli uważasz, że twoje dziecko jest już do tego gotowe, zacznij uczyć je powoli wykazując dużo cierpliwości.*

-  **Postaraj się o właściwe wyposażenie.** Zdecyduj czy wolisz, aby dziecko korzystało z nocnika-krzeselka czy z nakładki na sedes. Jeżeli wybierzesz drugie rozwiązanie, to potrzebny dziecku będzie mały stopień, (aby dziecko mogło samodzielnie wejść na toaletę i miało stabilne podparcie pod stopami).
-  **Pomóż dziecku znaleźć najwłaściwsze miejsce i porę.** Postaw nocnik w łatwo dostępnym miejscu i wyjaśnij jemu, na czym polega korzystanie z niego. Kiedy dziecko siusia lub robi kupkę w pieluszkę, spokojnie zmień pieluchę, po czym wyjaśnij, że mogło załatwić się do nocniczka. Możesz umieścić kupkę z pieluchy w nocniku i powiedzieć, że to tutaj należy ją robić. Jeżeli odgłos spuszczonej wody wystraszy dziecko, splucz wodę po jego wyjściu z łazienki. Zachęcaj dziecko do siadania na nocniku w porach, kiedy przeważnie się załatwia (najczęściej zdarza się to po jedzeniu i przed pójściem spać).
-  **Stopniowo ucz dziecko opanowania dalszych czynności.** Gdy dziecko zaczyna korzystać samodzielnie z toalety, ucz je również, jak należy wycierać pupę, splukiwać wodę, zakładać ubranie i myć ręce. Wiele czteroletnich lub nawet starszych dzieci potrzebuje pomocy przy wycieraniu po zrobieniu kupki. To może być dobra pora na pokazanie dziecku jak nosić pielucho-majtki lub bieliznę dla „dużych dzieci”. Wiele dzieci nadal nie jest gotowych na spanie bez pieluszek przez wiele miesięcy po nauczeniu się używania toalety w ciągu dnia. Jeżeli dziecko nie moczy się przez wiele godzin w ciągu dnia, jest to sygnał, że możesz przestać zakładać mu pieluchę na noc.
-  **Skorzystaj z pomocy pediatry.** Pediatra prawdopodobnie zachęci cię do rozpoczęcia treningu toaletowego dziecka. Staraj się używać podobnych jak on określiń odnośnie treningu toaletowego. Może zdarzyć się, że na początku treningu dziecko będzie chciało korzystać z toalety w domu, ale nie w przedszkolu, lub odwrotnie. Jeżeli dziecko chce korzystać z toalety, ale robi to tylko przy twojej pomocy, postaraj się je zachęcić do coraz większej samodzielności.
-  **Przygotuj się na to, że dziecko może wracać do dawnych zwyczajów.** Choroba lub stresująca zmiana w życiu dziecka może spowodować powrót do dawnych zwyczajów. Często zdarza się, że dzieci, które są zajęte zabawą, lub uczeniem się czegoś nowego zapominają o tym, że powinny korzystać z toalety, lub po prostu nie chcą tracić na to czasu. Przypomnij dziecku i rób regularne przerwy. Jeżeli zdarzy się, że dziecko będzie miało problemy z wypróżnianiem się, takie jak np. zatwardzenie lub bolesne wypróżniania, zgłoś to lekarzowi.
-  **Chwal każdy sukces dziecka.** Nawet to, że dziecko mówi, że załatwiło się w pieluszkę oznacza postęp w procesie treningu toaletowego. Podobnie, jeżeli robi siusiu w drodze do łazienki. Pamiętaj o tym, że mimo starań dziecka, takich sytuacji nie można uniknąć. Dlatego zachęcaj dziecko i nie szczędź mu pochwał. Jeżeli poczuje się ono zniechęcone, możesz odczekać kilka tygodni lub miesięcy i zacząć trening od początku. Nie wymuszaj od dziecka na siłę postępów w treningu toaletowym, ponieważ wtedy stanie się on dla was obojga źródłem niepotrzebnego stresu.

**English Title: No More Diapers: Getting Started**



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois  
State Board of  
Education**