



Όδα για το γιογιό

Μαμά, τα 'κανά!



Περπατάει, μιλάει και γίνεται ολοένα και πιο κοινωνικό. Το μόνο που μοιάζει να το συνδέει με τη βρεφική ηλικία είναι οι πάνες που φοράει...

ΤΗΣ ΜΑΓΔΑΣ ΛΥΜΠΕΡΟΠΟΥΛΟΥ

Με τη συνεργασία της **δρ Κωνσταντίνας Γκόλτσιου**, παιδίατρου-αναπτυξιολόγου, διδάκτορος Πανεπιστημίου Αθηνών (kgkoltsi@otenet.gr) και της **Ελισάβετ Κυριακοπούλου**, Μ.Σ. CCC-SLP – παθολόγου λόγου και ομιλίας, υπεύθυνης του Κέντρου Λόγου Ομιλίας και Μάθησης «Spell».

ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ παιδιά αισθάνονται έτοιμα να αποχωριστούν τις πάνες και να ξεκινήσουν «εκπαίδευση τουαλέτας» περίπου σε ηλικία 2,5 ετών. Ωστόσο, τα πιο ανυπόμονα πιτσιρίκια αποκτούν οικειότητα με το γιογιό πριν ακόμη γίνουν 2 χρόνων, ενώ άλλα παιδιά καθυστερούν και το παίρνουν απόφαση μετά τα 3 χρόνια.

ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ;

Παρατηρήστε το μικρό σας και αναγνωρίστε συγκεκριμένα σημάδια που μαρτυρούν ότι είναι αρκετά ώριμο για να ξεκινήσετε «εκπαίδευση τουαλέτας»:

- Κρύβεται σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο του σπιτιού για να «τα κάνει» (π.χ. πίσω από την πόρτα ή την πολυθρόνα).
- Ανακοινώνει κάθε φορά το... ευτυχές

γεγονός (ότι λέρωσε την πάνα του) με λέξεις και χειρονομίες, πράγμα που σημαίνει ότι έχει συνείδηση πως κάτι συμβαίνει στο σώμα του.

- Τραβάει την πάνα, σαν να θέλει να τη βγάλει.
- Γνωρίζει τις λέξεις «τσίσα» ή «πιπί», «κακά», «τουαλέτα».
- Υποδηλώνει με κάποιο τρόπο (κίνηση, νεύμα, έκφραση προσώπου ή επιφώνημα) ότι είναι έτοιμο να λερώσει την πάνα του.
- Δείχνει περιέργεια κάθε φορά που κάποιος χρησιμοποιεί την τουαλέτα.
- Καταφέρνει να μείνει στεγνό και να μην λερώσει την πάνα του για 2-3 συνεχόμενες ώρες κάθε μέρα.
- Έχει στεγνή πάνα μετά το μεσημεριανό του ύπνο.

Μην ξεχνάτε: Το θέμα της ανάπτυξης είναι προσωπικό και μόνο το παιδί σας

μπορεί να σας δείξει πότε θα φτάσει στο συνδυασμό ικανότητας και θέλησης για να ξεκινήσει.

ΤΩΡΑ ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ...

Ακόμη κι αν δεν μιλάει καλά, το μικρό σας μπορεί να σας καταλάβει αν του μιλήσετε σε απλή γλώσσα. Εξηγήστε του ότι τώρα που μεγάλωσε θα μπορεί να φοράει βρακάκι σαν τη μαμά και τον μπαμπά και να χρησιμοποιεί την τουαλέτα – πρώτα τη δική του (το γιο-γιο) και μετά τη μεγάλη του σπιτιού. Μιλήστε του με ενθουσιασμό για αυτό το νέο κεφάλαιο στη ζωή του. Άλλωστε, πρόκειται για ένα σημαντικό βήμα ανάπτυξης καθώς από εδώ και στο εξής το παιδί σας θα μάθει να ελέγχει το σώμα και τις λειτουργίες του.

Προσοχή! Ξεκινήστε την εκπαίδευση τουαλέτας όταν το παιδάκι σας είναι σε μια ήρεμη φάση και αποφύγετε τις περιόδους των οικογενειακών αλλαγών, όπως έναρξη παιδικού σταθμού, μετακόμιση, γέννηση νέου μωρού, ταξίδια, κατά τη διάρκεια των οποίων μπορεί το μικρό σας να είναι αναστατωμένο και ανήσυχο.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ... ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ!

Θα έχετε ακούσει ότι το καλοκαίρι προσφέρεται για να «κόψετε» την πάνα. Και αυτό για δύο βασικούς λόγους: πρώτον, γιατί έχετε μαζέψει τα χαλιά οπότε με ένα σφουγγάρισμα εξαφανίζετε τα... ίχνη από τα μικροατυχήματα και δεύτερον, γιατί το παιδί μπορεί να κυκλοφορεί με λίγα ρούχα (τα οποία αφαιρούνται γρήγορα κι εύκολα) ή ακόμη

Συνήθως τα κορίτσια ξεκινούν νωρίτερα κατά 2-3 μήνες την εκπαίδευση τουαλέτας από ό,τι τα αγόρια.

και γυμνό για να αισθάνεται καλύτερα τα προειδοποιητικά σημάδια του σώματος. **Το ξέρατε;** Σε γενικές γραμμές, η εκπαίδευση της τουαλέτας διαρκεί συνήθως περίπου 3 μήνες, ενώ για να μείνει στεγνό και νύχτα θα χρειαστεί λίγο χρόνο παραπάνω.

ΤΟ ΠΙΟ ΩΡΑΙΟ ΓΙΟΓΙΟ ΤΟ ΕΧΩ ΕΓΩ!

Πηγαίνετε μαζί να αγοράσετε το πρώτο του γιογιό, που είναι το βασικό σας εργαλείο στην εκπαίδευση τουαλέτας. Κάντε το μικρό σας να αισθανθεί ότι του χαρίζετε ένα πολύτιμο και ξεχωριστό δώρο. Στα καταστήματα θα βρείτε γιογιό σε χαριτωμένα σχέδια και χρώματα, απλά ή καθισματάκια, γιογιό που μετατρέπονται και σε σκαμπό ή ακόμη και με μορφή τουαλέτας με ήχους και τραγουδάκια που το ενθαρρύνουν και το επιβραβεύουν.

Extra tip: Εξαιρετικά χρήσιμο θα σας φανεί ένα καθισματάκι που εφαρμόζει στη δική σας τουαλέτα –κι αυτό επίσης μπορείτε να το αγοράσετε μαζί με το γιογιό αφού ορισμένα έχουν αποσπώμενο κάθισμα. Μην ξεχάσετε να αγοράσετε και το ειδικό σκαμπό για να ακουμπά τα πόδια του, καθώς πολλά παιδιά έχουν αρνηθεί την εκπαίδευση στην τουαλέτα γιατί τα πόδια τους κρεμόντουσαν στον αέρα και φοβήθηκαν.

ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΕΤΕΥΧΩΗ!

Πείτε «αντίο πάνες» με απλά και σταθερά βήματα.

Εξοικείωση. Βάλτε το παιδί να καθίσει στο γιογιό φορώντας την πάνα του (αφού πρώτα σας παραπονεθεί ότι λερώθηκε ή αν προειδοποιήσει ότι θα λερωθεί). Ωστόσο, μην τοποθετείτε το γιογιό οπουδήποτε, αλλά προτιμήστε το μπάνιο. Όπως τονίζει η δρ Γκόλτσιου, παιδίατρος-αναπτυξιολόγος, το παιδί πρέπει να μάθει από νωρίς ότι δεν μπορεί να κάνει κακά ή τσίσα του οπουδήποτε.

Αναγνώριση συμπτωμάτων. Αφήστε το παιδί για λίγη ώρα γυμνό ώστε να αρχίσει να γνωρίζει τα σημάδια του σώματός του και φροντίστε να έχετε διαρκώς δίπλα του το γιογιό για να

το επισκεφτεί. Επίσης, ανά τακτά διαστήματα ρωτήστε το: «Μήπως θέλεις να πάμε στο γιογιό σου;». Καλό θα είναι να αφαιρέσετε την πάνα σταδιακά, δηλαδή στην αρχή να κάθεται στο γιογιό με την πάνα και τα ρούχα και να το εξερευνά, κατόπιν να κατεβάσετε το παντελόνι, στη συνέχεια κατεβάσετε την πάνα, μετά βγάξετε τελείως την πάνα –όλα αυτά ανά δυο μέρες. Μερικά παιδιά προτιμούν αυτή τη σταδιακή μέθοδο προσέγγισης.

Ενθάρρυνση. Βάλτε το να καθίσει εναλλάξ με το αρκουδάκι ή την αγαπημένη του κούκλα. Για να το βοηθήσετε να κάνει την ανάγκη του, μπορείτε να αφήσετε τη βρύση να τρέχει την ώρα που κάθεται στο γιογιό.

Επιμονή. Καθίστε το παιδί στο γιογιό και ενθαρρύνέτε το να τα κάνει εκεί τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα. Επιμείνετε για τουλάχιστον 3 συνεχόμενες εβδομάδες. Βοηθήστε το να καταλάβει πόση ώρα πρέπει να καθίσει (για παράδειγμα όση ώρα κρατά ένα τραγούδι ή με τη βοήθεια χρονοδιακόπτη κ.τ.λ.). Καθίστε μαζί του για τουλάχιστον 5 λεπτά.

Επιβράβευση. Μόλις το παιδί τα καταφέρει δείξτε ενθουσιασμό και πείτε του «μπράβο!». Μάλιστα, θα αισθανθεί ακόμη πιο περήφανο για το επίτευγμά του αν το διηγηθείτε στον μπαμπά όταν γυρίσει από τη δουλειά ή στη γιαγιά όταν πάρει τηλεφώνω. Ωστόσο, τις φορές που δεν τα καταφέρνει, μην κάνετε αρνητικά σχόλια γιατί μπορεί να το αποθαρρύνετε.

Υπομονή. Η πρώτη επιτυχημένη προσπάθεια συνήθως συμβαίνει έπειτα από περίπου μία εβδομάδα, μερικά παιδιά συνθιζούν μέσα σε δύο εβδομάδες να χρησιμοποιούν το γιογιό, άλλα όμως μπορεί να χρειαστούν ακόμη και μήνες. Μέχρι την ηλικία των 2 ½ ετών θα έχετε περίπου 3-4 «ατυχήματα» την εβδομάδα, ενώ στην ηλικία των 3 ετών, θα περιοριστούν σε 1-2 ανά δεκαπενθήμερο.

Αλλάξτε τακτική. Όπως θα διαπιστώσετε αν συζητήσετε με άλλους



ΣΤΕΓΝΕΣ ΝΥΧΤΕΣ

Βάλτε το παιδί να κάνει την ανάγκη του στο γιογιό πριν πέσει για ύπνο και αφήστε το να κοιμηθεί χωρίς πάνα. Το πιο πιθανό είναι τις πρώτες ημέρες το παιδί να λερώσει το κρεβάτι (έχετε ένα σελτεδάκι κάτω από το σεντόνι), ωστόσο, έπειτα από 2-3 εβδομάδες θα αρχίσει να συνηθίζει. Επίσης, αποφύγετε τα πολλά υγρά πριν τον ύπνο.

Extra tip: Για να το ενθαρρύνετε, κρατήστε ημερολόγιο για τις «βρεγμένες» και «στεγνές» νύχτες: Φτιάξτε μαζί ένα πίνακα όπου θα κολλάτε ένα αυτοκόλλητο για κάθε πρωινό που θα ξυπνάει στεγνό ώστε να επιβραβεύετε την προσπάθειά του.

γονείς, για την εκπαίδευση τουαλέτας δεν υπάρχει μόνο μία μέθοδος προσέγγισης. Πειραματιστείτε για να βρείτε τι ταιριάζει στο δικό σας παιδί ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του: Μπορεί να χρειάζεται περισσότερο έπαινο, ίσως θέλει περισσότερο χρόνο για να παίξει με το γιογιό πριν το χρησιμοποιήσει, ενδεχομένως να θέλει να παρακολουθήσει ένα μεγαλύτερο παιδί να το χρησιμοποιεί (ή –γιατί όχι– τον αγαπημένο του αρκούδο) και να το μιμηθεί. Σύμφωνα με τη δρ Γκόλτσιου, αν οι προσπάθειές σας αποτύχουν ή αν το παιδί δείξει μεγάλη άρνηση στη χρήση της τουαλέτας, δεν πρέπει να επιμείνετε, αλλά να περιμένετε 3 μήνες και να ξαναπροσπαθήσετε.

ΡΟΖ 'Η ΓΑΛΑΖΙΑ... ΜΕΘΟΔΟΣ;

Συνήθως τα κορίτσια ξεκινούν νωρίτερα την εκπαίδευση τουαλέτας κατά 2-3 μήνες από ό,τι τα αγόρια, όχι όμως επειδή είναι το σώμα τους πιο ώριμο,



αλλά επειδή συνήθως έχουν πιο γρήγορη γλωσσική ανάπτυξη και οι γονείς νιώθουν ότι μπορούν να συνηθιστούν καλύτερα. Πάντως, υπάρχουν κάποιες διαφορές ανάλογα το φύλο τις οποίες καλό θα είναι να λάβετε υπόψη σας.

Κορίτσια: Πείτε στη μικρούλα σας να έχει τα πόδια ανοιχτά κι όχι ενωμένα κάτι που βοηθάει να χαλαρώνουν οι μύες της λεκάνης της. Όταν χρησιμοποιεί το ειδικό καθισματάκι που τοποθετείται στην τουαλέτα, βάλτε ένα σκαμπό για να ακουμπάει τα πόδια της. Σε κάθε περίπτωση, βάλτε τη να καθίσει αρκετά πίσω για να είναι ο ποπός και ο κόλπος της πάνω στο άνοιγμα του γιο-γιο ώστε να μην κινδυνεύει να έχει διαρροές πάνω στα ποδαράκια της. Παρόλο που για αρκετό καιρό θα τη σκουπίζετε εσείς, ωστόσο, διδάξτε της από την αρχή ότι θα πρέπει πάντα να σκουπίζεται με φορά από μπροστά προς τα πίσω. Ο καλύτερος τρόπος για να αφομοιώσει αυτή την πληροφορία είναι η μίμηση (μανούλες, μην κλείνετε την πόρτα της τουαλέτας!).

Αγόρια: Υπάρχει μια ιδιαιτερότητα στα αγόρια και σχετίζεται με τη στάση, δηλαδή αν θα πρέπει να μάθουν από την αρχή να ουρούν όρθιοι ή καθιστοί. Σε αυτό το σημείο οι γνώμες διίστανται: Άλλοι γονείς πιστεύουν ότι όρθιο το αγοράκι ελέγχει καλύτερα τη διαδικασία, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι η καθιστή στάση εξυπηρετεί τη λειτουργία του εντέρου. Ωστόσο, για την αρχή τα πράγματα θα είναι πιο εύκολα για το γιο σας αν μάθει να κάθεται. Αργότερα, μόλις εξοικειωθεί, μπορεί ο μπαμπάς του να του κάνει ιδιαίτερα μαθήματα ώστε να πετυχαίνει το... στόχο χωρίς να λερώνει.

ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΗΝ ΠΑΝΑ-ΒΡΑΚΑΚΙ

Για να εξοικειωθεί ακόμη περισσότερο με την έννοια του εσώρουχου, για το επόμενο διάστημα αφήστε κατά μέρος τις κλασικές πάνες και χρησιμοποιήστε πάνα-βρακάκι. Έτσι:

- Περιορίζετε τα... μικροατυχήματα, τα οποία σας θέλουν διαρκώς με τη σφουγγαρίστρα ανά χείρας.
- Μειώνονται οι... υγρές απογοητεύσεις

του μικρού σας.

- Το πιτσιρίκι σας κατανοεί καλύτερα την έννοια του εσώρουχου, αφού προπονείται στο ανέβασμα-κατέβασμα της πάνας-βρακάκι.

- Το παιδί σας έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να προλάβει να χρησιμοποιήσει το γιογιό αφού η πάνα-βρακάκι βγαίνει αμέσως.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΑ...

...αλλά όλα μπορούν να ξεπεραστούν με λίγη υπομονή και χιούμορ! Ας δούμε τι μας προτείνει σε κάθε περίπτωση η δρ Γκόλτσιου, παιδίατρος-αναπτυξιολόγος.

«Τσίσα ναι, κακά όχι»

Συνήθως περνάνε περίπου δύο μήνες μέχρι το παιδί να κάνει κακά του στο γιογιό. Ενθαρρύνετε το μικρό σας να τα κάνει στο γιογιό αλλά μην το πιέζετε αν δεν θέλει. Απλώς προσφέρετέ του την πάνα.

«Δεν προλαβαίνω...»

Αν το μικρό σας ενεργηθεί καθ' οδόν για το γιο-γιο, φροντίστε να το τοποθετείτε πάντα στο χώρο όπου βρίσκεται το παιδί σας. Σταδιακά κι αφού το παιδί αποκτήσει καλύτερο έλεγχο των μυών του και αναγνωρίζει νωρίτερα τα... προειδοποιητικά σημάδια, μπορείτε να μεγαλώσετε την απόσταση από το γιο-γιο.

«Φοβάμαι το καζανάκι»

Εξηγήστε του ότι το σώμα έχει ανάγκη να αποβάλλει τα κόπρανα και πρέπει να τα πετάμε. Παρακινήστε το να τραβήξει εκείνο το καζανάκι -αν όμως βλέπετε ότι αναστατώνεται πολύ, αποφύγετε να το τραβάτε μπροστά του. Αν από την άλλη το παρακάνει με το καζανάκι (προσοχή, έχουμε και λειψυδρία!), καλύψτε το κουμπί με κάποιο άλλο αντικείμενο ή απασχολήστε το με κάποια άλλα δραστηριότητα. Επίσης, θυμίστε του ότι το τραβάμε μόνο αφού σπκώσουμε το παντελόνι.

«Μμμ, ωραίο το χαρτί τουαλέτας!»

Αν σε κάθε χρήση τουαλέτας χρειάζεστε νέο ρόλο χαρτί υγείας, τότε λάβετε τα μέτρα σας: Κρατήστε λίγο χαρτί στην άκρη από νωρίς και ζωγραφίστε γραμμές εκεί όπου πρέπει να το κόψετε. Επίσης, για ένα διάστημα μπορείτε να το αντικαταστήσετε με υγρά μαντιλάκια.

«Μην με σκουπίζεις!»

Αν δεν θέλει να σκουπιστεί, αντικαταστήστε το χαρτί υγείας με άλλα υλικά όπως μωρομάντιλα, πετσέτα ή ένα

σφουγγαράκι. Παράλληλα, δείξτε του τη διαδικασία με την αγαπημένη του κούκλα ή αρκουδάκι.

«Θέλω την πάνα μου!»

Αν αρνείται να έχει κένωση όταν του αφαιρείτε την πάνα, επιτρέψτε του να την φορά όταν κάθεται στην τουαλέτα, αλλά φροντίστε να την έχετε... σαμποτάρει, δηλαδή σταδιακά ανοίξτε όλο και μεγαλύτερες τρύπες (από πριν με ένα ψαλίδι). Παράλληλα, αυξήστε τα υγρά και τις φυτικές ίνες στη διατροφή του. •

Κάνω κακά μου και μαθαίνω

Οι δύο πιο συνηθισμένοι τρόποι για να μιλάμε στο παιδί σχετικά με τη διαδικασία της τουαλέτας είναι ο «τεχνικά» ή «κλινικά» σωστός και ο «γλυκός» ή «χαριτωμένος», επισημάνει η κ. Κυριακοπούλου, παθολόγος λόγου και ομιλίας. Και οι δύο είναι σωστοί και αποδεκτοί. Ωστόσο, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας ότι οι λέξεις που θα χρησιμοποιεί το παιδί για να αναφερθεί στα γεννητικά του όργανα, στο έντερό του και στη διαδικασία της «τουαλέτας» καλό είναι να είναι συμβατές, κατανοητές και φυσικά κοινωνικά αποδεκτές (δεν υπάρχει τίποτα «χαριτωμένο» σε ένα παιδάκι που βρίζει!).

Εκτός λοιπόν από τον έλεγχο του σώματός του, το παιδί έχει κι άλλα να μάθει μέσα από την εμπειρήση «εκπαίδευση τουαλέτας»:

- **Έννοιες:** «βρεγμένο» - «στεγνό» (αν έχει ατύχημα), «σκληρό» - «μαλακό» (για τα κακά), «πάνω» - «κάτω» (ανεβοκατεβάζοντας το εσώρουχο ή την πάνα-βρακάκι), «καθαρό» - «βρόμικο».
- **Νέες λέξεις:** «τουαλέτα», «λεκάνη», «καζανάκι», «χαρτί υγείας», «εσώρουχο».
- **Διαδικασίες:** Πώς οι τροφές και τα υγρά περνάνε από τον ανθρώπινο σώμα (τρώμε ή πίνουμε, πηγαίνουν στο στομάχι, το σώμα κρατάει τις καλές ουσίες και ό,τι δεν χρειάζεται βγαίνει με τα «τσίσα» και τα «κακά») και πώς χρησιμοποιούμε την τουαλέτα (βγάζουμε το εσώρουχο, καθόμαστε στην τουαλέτα, σκουπιζόμαστε, τραβάμε το καζανάκι, πλένουμε τα χέρια).
- **Μέρη του σώματος:** «κοιλιά» (το στομάχι και το έντερο), «ποπός», «πιπί».

