

**SMERNICE IN NASVETI ZA ODVAJANJE  
OTROKA OD PLENIC**

Mnogi imate doma otroke, ki se bodo, ali se že odvajajo od plenic in se navajajo na kahlico ali stranišče. Za pomoč so v nadaljevanju zapisane smernice in nasveti, ki vam bodo lahko olajšali ta proces. Toplo vreme je najprimernejše za to, saj otroci niso veliko oblečeni in mokra oblačila zaradi »nezgod« še ne vodijo takoj v prehlad.

Dojenčki nimajo samostojne kontrole nad odvajanjem blata in vode. To zmožnost pridobijo postopoma. Večina otrok se prične navajati na občutek, da ga tišči, med drugim in tretjim letom starosti.



## NAVAJANJE NA KAHLICO

Kako vemo, **kdaj je otrok pripravljen** na začetek navajanja na kahlico? Pri tem poslušajte otroka in bodite pozorni na njegovo vedenje:

- povedal vam bo, da se je/se bo polulal ali pokakal v pleničko;
- želel bo odstraniti mokro pleničko (kar vam bo verjetno povedal);
- videl bo, da družinski člani hodijo na stranišče in se za to zanimal ter izrazil željo, da bi tudi sam hodil na stranišče;
- če ga tišči kakat, po bo počepnil, se napenjal, vam povedal (vprašajte ga, če ga kakat);
- preko dneva vsaj dve uri dolga obdobja suho pleničko (pomeni, da ima že dovolj razvite mišice, da zmore zadržati urin);
- blato odvaja redno do dvakrat na dan.

Seveda se lahko sami odločite, kdaj boste navajali otroka na kahlico. Lahko že pred drugim letom starosti. Vendar takrat cilj sedenja na kahlici ni, da otrok opravi potrebo, ampak da se navadi na kahlico in spozna njen namen. Postopoma bo pridobival občutek, kdaj ga tišči, ter zmožnost zadrževanja urina in blata.

**1. Otroku najprej pokažite kahlico.** Ogleda naj si jo, lahko se z njo igra, da pridobi zaupanje vanjo. Prvič lahko otroka date na kahlico tudi oblečenega, da se navadi nanjo. Pohvalite ga, ker je sedel na njej (čeprav ne opravi potrebe).

**2. Vsak dan ga dajajte na kahlico.** Med previjanjem naj sam ali z vašo pomočjo odstrani plenico in se usede na nanjo, predem mu date novo plenico. Na začetku naj bo to za nekaj minut, nato čas postopoma podaljšujte. Ne silite ga, naj sedi dlje časa, kot želi sam. To bo lahko razumel kot kazen. Otroku sicer plenice verjetno nosi še ves čas. Pogovarjajte se z njim o kahlici, spodbujajte ga, naj se polula/pokaka, sprašujte ga, če je že ...

Ko otroku ne uspe opraviti potrebe v kahlico, otroka **ne kregajte**, ampak ponovite naslednji dan. Pomembno je, da otroka **ne kritizirate**. Prav tako ne sme biti kahlica kazen, če se podela v hlače. Uporaba kahlice naj bo **pozitivna izkušnja**. Ko otroku uspe opraviti potrebo v kahlico, ga **pohvalite**. Tako bo začel spoznavati, da je storil, kar ste pričakovali. **Komunicirajte z otrokom**, sprašujte ga, če mora na kahlico.

Ko je otrok že navajen na kahlico, jo lahko zamenjate s **straniščno školjko** (uporabite ustrezen nastavek). Seveda lahko kahljico preskočite in takoj navajate na stranišče. Pri tem so metode in koraki enaki.

## **ODVAJANJE OD PLENIC**

Med navajanjem na kahlico otroka postopoma **odvajajte od plenice**:

- 1.** Ko vam (skoraj) vedno pove, da mora na kahlico in vanjo uspešno opravi potrebo, naj bo **doma čez dan brez plenice** (naj jo ima samo čez noč in pri odhodih od doma). Ob tem bo otrok zmožgal povedati, kdaj ga tišči, vendar ga občasno tudi vi spomnite in ga vprašajte.
- 2.** Ko bo otrok vedno zmožgal počakati, da pride do kahlice/stranišča, naj bo otrok brez plenice še pri **odhodih od doma** (najprej pri krajših odhodih, nato še pri daljših).
- 3.** Da je otrok pripravljen na **spanje brez plenice**, boste vedeli, ko: bo plenica zjutraj večkrat suha, otrok bo ponoči vstal in vam povedal, da mora na stranišče, ali da ima mokro plenico. Morda bo celo sam izrazil željo, da bi bil brez plenice tudi ponoči. Pred spanjem naj gre otrok vedno na stranišče. Naj vsaj poskusi, čeprav bo morda rekel, da ga ne tišči. Priporočljivo je, da posteljo zavarujete z nepremočljivo prevleko, ki jo date pod rjuho. Ne jezite se, če se večkrat polula v posteljo. Pomirite otroka, da to ni nič hudega in ohranite prijazen ton. Pred spanjem ga tudi ni treba pustiti žejnega, če želi piti. Nekaj požirkov ne bo škodilo. Seveda mu tudi ne pustite, da se naceja s tekočino.

**Ne bo vedno šlo vse po načrtu.** Otrok morda še po drugem letu niti ne bo želel sedeti na kahlici ali stranišču. Lahko se zgodi obdobje, ko otrok naredi korak nazaj na pleničke, čeprav je večkrat že uspešno uporabljal kahlico. Kontrole nad potrebo ne moremo vsiliti otroku. Potrebuje čas, da bo zmožgal čutiti, kdaj mora na potrebo. To je proces in **vsak otrok ima svoj tempo**. Potrebni sta **potrpežljivost in vztrajnost**. Ne govorite si, da ne bo zmožgal, ker je premajhen. To bo proces upočasnilo. Ne komentirajte v negativnem tonu in nikakor ne kregajte ali kaznujte otroka, če mu ne uspe opraviti potrebe v kahlico, ali če se polula/pokaka v hlače, posteljo. Vsak otrok je drugačen in ima svoj tempo odvajanja od plenice. Nekaterim bo uspelo hitro, nekateri bodo potrebovali dlje časa.

Če otrok ne bo želel porabljeti kahlice ali stranišča, uporabite **dodatne pozitivne spodbude**:

- **Plišasta žival**, npr. medvedek naj otroku »pokaže,« kako uporabiti kahlico (igračo lahko uporabite kot lutko, naj igrača »govori«). Igrača naj mu »pove,« da je na vrsti on. Če otrok še vedno ne želi, ga ne silite. Poskusite ponovno naslednji dan. Tako vztrajajte, dokler ne bo otrok začel uporabljati kahlico.
- **Slikanice** na temo navajanja na kahlico. Obstaja veliko otroških slikanic, ki bodo otroka dodatno spodbudile k uporabi kahlice ali stranišča: Rok ne potrebuje pleničke, Lahko pokukam v tvojo pleničko, Čas je za kahlico ... Slikanice preberite in glejte skupaj z otrokom (čez dan, pred počitkom), pogovarjajte se z njim o vsebini, kaj počnejo liki v zgodbi in zakaj (tema pogovora naj bo predvsem opravljanje potrebe v kahlico oz. stranišče). Če za spodbudo uporabljate plišasto igračo, naj ta sodeluje tudi pri branju knjig. Naj se igrača z otrokom »pogovarja« vsebini teh knjig, otrok naj ji pripoveduje vsebino. Lahko tudi pustite otroka, da knjigo gleda sam skupaj z igračo.
- **Skupen nakup kahlice/nastavka za stranišče**. Otroku bo veliko pomenilo, če bo lahko sodeloval pri nakupu. Ker mu bo kahlica/nastavek všeč, bo imel še večjo motivacijo, da se bo začel odvajati od plenice.

## USTREZNA HIGIENA

Ob navajanju na uporabo kahljice/straniščne školjke otroka navajajte tudi na obvezno **umivanje rok** po opravljanju potrebe. Potrebno je skrbeti za **otrokovo kožo in spolovilo** (ko ima še plenice in tudi, ko je že brez plenice). Potrebno je redno umivanje s **tekočo vodo** (ne prevročo) in **blagim milom**. Preko dneva so dovolj vlažni robčki, niso pa nadomestilo vode. Ko otroka namažete (npr. zaradi rdeče kože v predelu plenice), **ne pretiravajte s kremo**. **Redna menjava plenice** je prav tako pomembna. Ne puščajte otroka predolgo v polulani ali pokakani plenici, saj to draži kožo. Pri **deklicah** je pomembno da brišete od spredaj nazaj (saj so odprtine zelo blizu). Tako boste poskrbeli, da bakterije, ki živijo v črevesju, ne pridejo do spolovila, kjer lahko povzročijo okužbo. Otroka navadite na ustrezno smer brisanja, ko se bo zmozel že sam. Priporočljivo je, ko se otrok sam obriše, da ga preverite še vi (da ne bo ostankov izločkov na koži).

Bodite pozorni na **odvajanje blata** pri otrocih. Do četrtega leta starosti se pri večini zdravih otrok pogostost odvajanja blata zmanjša na enkrat ali dvakrat na dan ali vsaj enkrat na dva dni. Bolj kot pogostost odvajanja blata pa morate biti pri zaprtju pozorni tudi na druge simptome:

boleč trebušček, napenjanje, krči, driska, bruhanje ... Če težave ne minejo oz. so hude težave, se posvetujte s pediatrom. Poskrbite za ustrezno prehrano ter redno pitje vode.

Upam, da boste med temi smernicami in nasveti našli tiste, ki bodo vam in vašemu otroku najbolj ustrezale, vam pomagale in omogočile čim bolj prijetne izkušnje.

## VIRI

- Nivea. (b. d.). *Nasveti za odvajanje od plenice*. Pridobljeno s [https://www.nivea.si/nasvet/odvajanje-od-  
plenice?gclid=CjwKCAjwkPX0BRBKEiwA7THxiDo7-  
NR1hddPGkxbdMBgsUacM4S0tNFAHgre0Ndkjkb8C7pvtdGDgBoCo-  
gQAvD\\_BwE](https://www.nivea.si/nasvet/odvajanje-od-plenice?gclid=CjwKCAjwkPX0BRBKEiwA7THxiDo7-NR1hddPGkxbdMBgsUacM4S0tNFAHgre0Ndkjkb8C7pvtdGDgBoCo-gQAvD_BwE).
- Delovna skupina za motnje mikcije otrok in mladostnikov. (2017). *Odvajanje od pleničk. Priporočila za starše*. Združenje za pediatrijo, SZD. Pridobljeno s [https://www.kclj.si/dokumenti/ODVAJANJE\\_OD\\_PLENICK\\_za\\_starse.pdf](https://www.kclj.si/dokumenti/ODVAJANJE_OD_PLENICK_za_starse.pdf).
- Pavlovič, R., Plut, L. (b. d.). *Nekaj o kahlici in pleničkah*. Pridobljeno s [https://www.vrtec-  
metlika.si/wp-content/uploads/2016/12/matejeh/2016/12/Navajanje-na-kahlico.pdf](https://www.vrtec-metlika.si/wp-content/uploads/2016/12/matejeh/2016/12/Navajanje-na-kahlico.pdf).
- (2012). *Tudi ponoči sem brez plenice*. Pridobljeno s [https://www.bambino.si/tudi\\_ponoci\\_sem\\_brez\\_plenice.html](https://www.bambino.si/tudi_ponoci_sem_brez_plenice.html).
- Vukomanović. G. (b. d.). *Vnetje spolovil pri deklicah*. Pridobljeno s <https://zastarse.si/otroci/otroske-bolezni/vnetje-spolovil-pri-deklicah/>.
- Gabrovšek, P. (2014). *Zaprtje pri otrocih*. Pridobljeno s [https://www.gorenjske-  
lekarne.si/svetovanje-clanek/zaprtje-pri-otrocih](https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/zaprtje-pri-otrocih).