

Kdy učit na nočník?

Rodiče si často kladou otázku, kdy je vhodné začít učit dítě na nočník. Názory se v tomto různí, v dobách dnešních babiček se začínaly vysazovat děti velmi brzy a to mnohdy drastickými metodami, jako bylo dlouhodobé přivazování k nočníku a nucení sedět na nočníku, dokud dítě nevykonalo potřebu.

„Potřeba“ to ovšem byla skutečně jen v uvozovkách, alespoň pro dítě, které vůbec nepotřebovalo. **Dítě, které v roce nechodilo na nočník, se považovalo téměř za zaostalé.**

Proti tomu dnes stojí všeobecně přijímaný názor, že by se mělo začít s učením hygieně až kolem jednoho, někdy až kolem dvou let s tím, že dítě dříve není schopno ovládat svěrače.

Mimo tento hlavní proud však stále více získává oblibu tzv. **Bezplenková komunikační metoda (BKM)**. Nemá nic společného s dřívější metodou nuceného vysazování na nočník. Naopak **posiluje sebedůvěru dítěte a rovněž posiluje komunikaci mezi dítětem a rodiči.**

S touto metodou se sice začíná obvykle do tří měsíců věku miminka, ale protože v této době pravděpodobně již zkoušíte vaše děťátko učit hygieně, je dobré pochopit hlavní principy, které jsou důležité i pro starší děti.

Bezplenková metoda vychází z toho, že si miminko již od samého narození je vědomo vyměšování a tuto potřebu dává najevo. Nedokáže sice zpočátku ovládat aktivně svěrače, ale pociťuje potřebu, kterou dává najevo pláčem nebo jinak. V tuto chvíli, pokud na tuto potřebu nereagujeme a necháme děťátko vykonat potřebu do plenky, učíme ho tím, že je to tak správné. Přestože je to dítěti zpočátku obvykle nepříjemné, zvykne si a přestane dávat tuto potřebu najevo, případně se ohlásí, až když má plnou plínku (ale některé děti nedělají ani to).

Při bezplenkové metodě na tuto potřebu reagujeme, dítě rozbalíme a podržíme např. nad nějakou nádobou a doprovodíme zvukem napodobujícím čůrání nebo tlačení. Dítě se postupně, většinou kolem třetího čtvrtého měsíce, naučí vydávat specifický zvuk (nebo jiný projev), pokud potřebuje vyměšovat, stejně jako již vydává rozdílné zvuky pro hlad, únavu, usínání, bolení břicha apod. Učí se tím také svěrače vědomě uvolnit a posléze i chvíli vydržet, než přinesete nočník nebo je rozbalíte, i když zpočátku jen krátce.

Pokud jste bezplenkovou metodu nepoužívali a začínáte děťátko učit na nočník, je potřeba brát v potaz, že to již **není první učení, ale vlastně přeučování**. Pokud se dítě nebrání tomu, aby si sedlo na nočník, můžete zkusit dát ho vyčůrat po probuzení nebo v dobu, kdy víte, že obvykle chodí. Dejte mu pak najevo radost, pokud se mu to povede. Je ale potřeba zabránit dlouhému vysedávání na nočníku – pokud dítě nevykonalo potřebu během chvílky, pravděpodobně se mu nechce. Snažte se vypořádat, co předchází tomu, než čůrá. Jestli vydává nějaký specifický zvuk a nebo si třeba sahá na plenku a zkuste v dítěti rozvinout uvědomění si tohoto vlastního pocitu. Vy mu sice pomáháte, ale **vlastní aktivita by měla vycházet z dítěte.**

Jsou však i děti, které se zarputile brání sedět na nočníku a prohýbají se a křičí. Pak je rozhodně nenuťte a počkejte na pozdější dobu. Děti jsou totiž velmi konzervativní a často lpí na tom, co se již naučily. Takže dítě, které pochopitelně nezná normy dospělých, považuje za správné vykonávat potřebu do plenky, pokud tomu bylo naučeno. To někdy může přerůst do toho, že odmítá i dlouhou dobu vykonávat potřebu jinam, i když už by to jinak dokázalo. U takového dítěte vlastně čekáte na dobu, kdy bude schopno pochopit hygienickou normu rozumem a pochopí, že do plenky se nechodí.

Autor: Miroslava Samoelová