

Kinga Cherek

ODPIELUCHOWANIE
bez przemocy



czyli 5 sekretów
łagodnego
pożegnania z pieluszkami

ODPIELUCHOWANIE bez przemocy

Kinga Cherek

www.bezpieluch.pl
www.chusta.pl

Utwór objęty jest licencją Creative Common Rights BY-NC-ND.
Treść licencji: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/legalcode>

Wolno:



kopiować, rozpowszechniać, odtwarzać i wykonywać utwór

Na następujących warunkach:



Uznanie autorstwa — Utwór należy oznaczyć w sposób określony przez Twórcę lub Licencjodawcę



Użycie niekomercyjne — Nie wolno używać tego utworu do celów komercyjnych



Bez utworów zależnych — Nie wolno zmieniać, przekształcać ani tworzyć nowych dzieł na podstawie tego utworu

O NAJWIĘKSZEJ PRZYGODZIE MOJEGO MACIERZYŃSTWA	5
Idea Naturalnej Higieny Niemowląt – w telegraficznym skrócie.	14
Naturalna Higiena Niemowląt w wersji dla Starszaków, czyli łagodne pożegnanie z pieluszkami.....	20
SEKRET I : WSPÓŁODCZUWANIE,	22
SEKRET II : POROZUMIENIE	26
SEKRET III : PRZEWIDYWALNOŚĆ	28
SEKRET IV : CIERPLIWOŚĆ	31
SEKRET V : KREATYWNOŚĆ	33
Na zakończenie.....	35

ODPIELUCHOWANIE bez przemocy i konfliktów.

Chcesz mieć dobry kontakt ze swoim dzieckiem? Wolałbyś widzieć w dziecku raczej partnera niż podwładnego? Chcesz aby maluch chętnie z Tobą współpracował i miał do Ciebie zaufanie?

Z pewnością!

Wykorzystaj więc okazję, jaką stwarza moment pożegnania z pieluchami do zacieśnienia więzów między Wami! Wypróbuj NHN, czyli sposób wychowania dziecka, dzięki któremu pieluchy przestaną być potrzebne, a Wy zaczniecie jeszcze lepiej się rozumieć!

Poznaj Pięć Sekretów pożegnania z pieluszkami – bez stresu i z radością!

O NAJWIĘKSZEJ PRZYGDZIE MOJEGO MACIERZYŃSTWA

Zanim urodziła się moja pierwsza córka, zachwyciłam się ideą rodzicielstwa opartego na budowaniu silnych więzi z dzieckiem (ang. attachment parenting, rodzicielstwo towarzyszące, czułe rodzicielstwo). Ten sposób wychowania polega przede wszystkim na zachowaniu fizycznej bliskości, rozwijaniu obustronnej komunikacji między dzieckiem a rodzicami oraz na szybkim odpowiadaniu na naturalne potrzeby dziecka, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeby emocjonalnego bezpieczeństwa (częste przytulanie, noszenie, karmienie na żądanie itp.).

Najstarszą córę od urodzenia nosiłam w chustach (efektem moich odkryć jest stworzenie firmy produkującej chusty do noszenia dzieci i popularyzującej ideę naturalnego rodzicielstwa: www.chusta.pl), dbałam o nawiązanie jak najbliższego z nią porozumienia. Wiele wynalazków naszej cywilizacji, takich jak smoczki do uspokajania, elektroniczne nianie, wibrujące łóżeczka i leżaczki z pozytywką, postanowiłam zastąpić po prostu swoją obecnością. Dlaczego?

Otóż uważam, że tylko spędzając czas razem można budować bliskość. Miłość karmi się obecnością. Dla bardzo małego niemowlęcia leżącego w łóżeczku, mama, która jest w pokoju obok, piętro niżej, czy schowana za szafą praktycznie nie istnieje. Mama jest wtedy, kiedy jest blisko, kiedy dziecko może odbierać ją wszystkimi zmysłami. Nosząc dziecko jesteśmy z nim dłużej, pełniej i częściej niż kiedy tylko "odwiedzamy" jego łóżeczko aby je doglądać, przewijać czy karmić. W ten sposób dajemy sobie więcej szans na zbudowanie tej szczególnej fizycznej i emocjonalnej bliskości, która dodaje życia rodzicielskiej miłości.



Nosząc dziecko dajemy sobie więcej szans na zbudowanie tej szczególnej fizycznej i emocjonalnej bliskości, która dodaje życia rodzicielskiej miłości. Na zdjęciu Ula (9 miesięcy) w Chuście Na Kółkach www.chusta.pl .
Fot.: www.zatrzymaniwkadrze.pl

Nowoczesne wynalazki, takie jak wymienione już elektroniczne nianie czy leżaczki z pozytywką, z pozoru mogą ułatwiać nam życie codzienne z małym niemowlęciem. Jednak należy stosować je bardzo ostrożnie. Jeżeli korzystamy z ich pomocy zbyt często, mogą one stać się barierą utrudniającą nam nawiązanie bliskiego kontaktu emocjonalnego z dzieckiem. Każdy potrzebuje czasem chwili odpoczynku, spokojnego czasu tylko dla siebie. Jako mama trójki małych dzieci, aż nazbyt dobrze zdaję sobie z tego sprawę! Jednak zawsze trzeba pamiętać, że ten upragniony rodzicielski „święty spokój” nie powinien być uzyskiwany kosztem pogorszenia jakości i zmniejszenia ilości kontaktu z dzieckiem.

Jednym z takich nowoczesnych wynalazków, z pozoru ułatwiających codzienność, są jednorazowe pieluchy. Jednak jeżeli są stosowane bezmyślnie, utrudniają rodzicom poznanie języka ciała ich dziecka oraz, co gorsza, odcinają także i dziecko od istotnych doświadczeń związanych z działaniem jego organizmu. Przez „bezmyślne stosowanie pieluch jednorazowych” rozumiem ich użytkowanie zgodne z hasłami reklamowymi ich producentów. Slogany reklamowe (takie jak: Najlepsza ochrona nawet do 12 godzin! Wchłaniają jeszcze więcej luźnej kupki! Nowe, jeszcze bardziej chłonne!) sugerują rodzicom, że powinni zmieniać pieluszki rzadko, dopiero w momencie, kiedy są one całkiem pełne. Głos pediatrów, doradzających zmianę pieluszki po każdym siusiu, ginie niezauważony w gąszczu reklam. Rodzice często wręcz dziwią się, jak można być tak rozrzutnym i zmieniać pieluszkę, która nie jest jeszcze całkowicie wypełniona.

Ja również, w opiece nad najstarszą córką, używałam pieluch jednorazowych. Było to dla mnie oczywistością - nie miałam wtedy pojęcia, że można inaczej. Owszem, zdarzało mi się także wykorzystywać ich zadziwiającą superchłonność do maksimum... Robiłam to, co wszyscy wokół, nie zastanawiając się zbytnio, czy rzeczywiście jest to najlepsze rozwiązanie dla mnie i mojego dziecka.

Refleksja przyszła z czasem. Kiedy Iza miała około pół roku, zaczęłam już pomału myśleć nad tym, jak rozegrać sprawę pożegnania z pieluszkami. W moim otoczeniu i w mediach dominowały dwa przeciwstawne scenariusze. Pierwszy, zwany często „bezsresowym”, zakładał długotrwałe, kilkuletnie pieluchowanie

dziecka i oczekiwanie aż maluch sam, bez żadnego zachęcania czy wskazówek, spontanicznie zacznie używać nocnika. Drugi scenariusz, zwany najczęściej „typowym treningiem nocnikowym”, przewidywał stosowanie nęcących nagród i łagodnych kar w celu nakłonienia dziecka do powstrzymywania się od moczenia pieluch i do korzystania z nocnika.

Żaden z powyższych scenariuszy jakoś mnie nie przekonywał. Podejście „bezs stresowe” wydawało mi się niepotrzebnym męceniem dziecka niewygoda noszenia pieluch (nikt mi nie wmówi, że chodzenie 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu przez dwa, trzy czy nawet cztery lata w bieliźnie z szeleszczących tworzyw sztucznych jest przyjemne!) oraz pozbawione szacunku dla potrzeb fizjologicznych małego dziecka. Z kolei „typowy trening nocnikowy”, przypominający sposób kija i marchewki i łączący w sobie przekupstwo z mniej lub bardziej łagodnym naciskiem, zupełnie nie komponował mi się z ideą rodzicielstwa towarzyszącego. Jeżeli bowiem chciałam traktować dziecko z szacunkiem, jako Człowieka, mającego swoje uczucia i dążenia, jeżeli chciałam, aby było mi partnerem w szczerych rozmowach, nie mogłam przecież zaraz na początku jego życia sprowadzać go do roli krnąbrnego podwładnego, którym się manipuluje...

Całą sprawę pieluchowo-toaletową starałam się więc zorganizować inaczej, po swojemu. Poruszałam się zupełnie po omacku, nie mając możliwości korzystania z doświadczeń innych mam o podobnych poglądach. Priorytetem było dla mnie traktowanie dziecka z szacunkiem i obdarzenie zaufaniem. Wychowując najstarszą córkę robiłam więc mnóstwo dziwnych (z punktu widzenia części rodziny i znajomych) rzeczy:

- zaczęłam sadzać córę na toalecie w wieku około 7 miesięcy. Zewsząd słyszałam: "Przecież to za wcześnie! Ona i tak nic nie czuje, nie ma żadnej kontroli i nic nie rozumie!". Wyraźnie jednak widziałam, że owszem, córa świetnie rozumie do czego służy toaleta.
- nie używałam wcale nocnika, tylko trzymałam małą w objęciach na dorosłej toalecie. Znów był to dla wielu powód do zdumienia: „Przecież każde dziecko MUSI mieć NOCNIK!”. Moje dziecko jednak wolało naśladować dorosłych, a ci nie używają przecież nocników, tylko dużych toalet.

- proponowałam wizytę w toalecie zawsze po spaniu, zawsze po jedzeniu, przed i po spacerze. Były to sytuacje, w których większość dorosłych korzysta z toalety, wydawało mi się więc zupełnie logiczne, że i dziecko w tych chwilach może potrzebować mojej pomocy. Pomagałam więc, trzymając ucieszoną małą w objęciach ponad toaletą, mimo komentarzy typu: "Przecież powinnaś poczekać, jak będzie miała ze trzy lata to sama przyniesie sobie nocnik!"
- cierpliwie tłumaczyłam córce o co mi chodzi z tym siusianiem do toalety. Komentarzami typu: "Przecież takie małe dziecko nic nie rozumie!" w ogóle się nie przejmowałam. Czułam, że dzieci rozumieją o wiele więcej niż są w stanie powiedzieć.
- w końcu zdjęłam jej te pieluchy na dobre, bo zauważyłam, że bez nich zdecydowanie lepiej sobie radzimy. Wbrew komentarzom ("Przecież takie małe dziecko MUSI sikać w pieluchy!") okazało się to trafną decyzją.

Kiedy urodziła się młodsza córka, wielu straszło mnie, że wszystkie nasze wysiłki pójdą w las i starsza, kopiując zachowanie nowego członka rodziny, zacznie znowu robić w pieluchy tak jak noworodek. Zastanawiałam się co mogę zrobić, żeby tego uniknąć. Znowu spontanicznie wymyśliłam coś bardzo dziwnego... Kiedy widziałam, że młodsze maleństwo "coś kombinuje", po prostu trzymałam je nad toaletą. Całkiem szybko nauczyłam się zauważać symptomy zwiastujące zbliżającą się noworodkową kupkę. Uderzyło mnie, że to maleńkie dziecko coraz wyraźniej sygnalizowało swoje potrzeby toaletowe, czekając i coraz głośniej domagając się ich zaspokojenia. Starsza córka często miała więc okazję entuzjastycznie bić brawo młodszej siostrze za popisowe zrobienie kupki do toalety. Zainspirowana tym dobrym przykładem Iza z własnej inicjatywy stała się dużo bardziej samodzielna toaletowo i nie chciała już żadnych pieluszek w nocy (dotąd jeszcze w nocy ich używała).

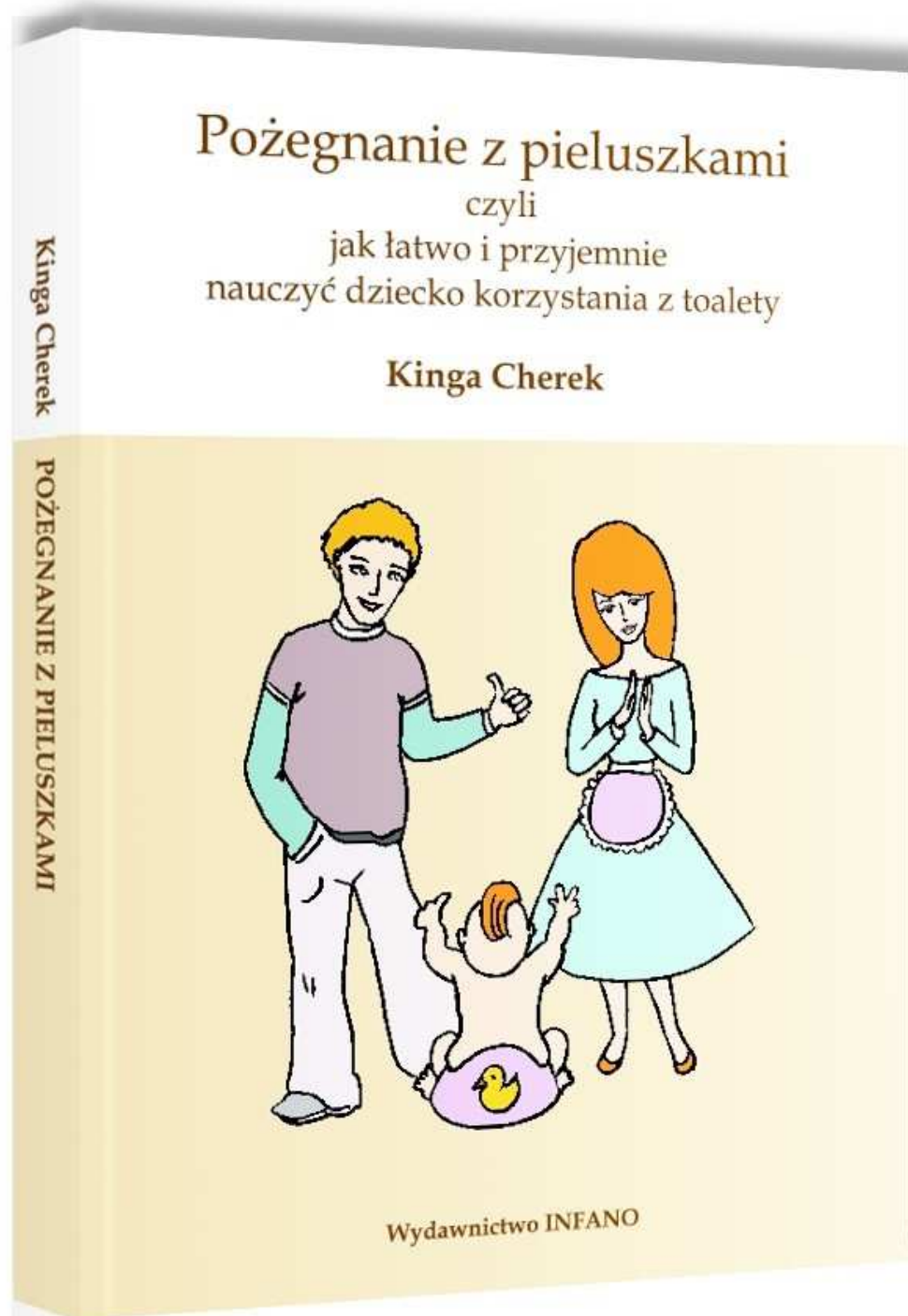
Byłam przekonana, że robię słusznie - związany z trzymaniem maluszka nad toaletą brak konieczności zmieniania brudnych pieluch i pracowitego mycia pupy niemowlęcia wydawał mi się wyjątkowo higienicznym i atrakcyjnym rozwiązaniem! Zastanawiała mnie również zaskakująca reakcja malucha, który choć przecież taki maleńki, to jednak coraz wyraźniej komunikował swoje potrzeby toaletowe i

domagał się mojej pomocy. Muszę jednak przyznać, że trzymając w objęciach nad toaletą trzytygodniowe maleństwo czułam się dość dziwnie, wręcz surrealistycznie. Ponieważ ten temat nie dawał mi spokoju, zaczęłam szukać informacji w przepastnej sieci anglojęzycznego Internetu. Chciałam poczuć się różnie, więc szukałam doniesień o innych dziwnych mamach, którym przyszło do głowy zdjąć noworodkowi pieluchę i pozwolić mu wypróżnić się w bardziej higieniczny sposób. Byłam bardzo zdumiona, kiedy dowiedziałam się, że takich rodziców jest lekko licząc jakieś pół świata, a spore grupy takich "dziwaków" mieszkają również w wysoko rozwiniętych krajach będących pod wpływem tzw. kultury zachodniej! W języku polskim materiałów na ten temat nie znalazłam wtedy żadnych.

Tak odkryłam ideę wychowania bezpieluchowego, czyli Naturalną Higienę Niemowląt (NHN), która okazała się jedną z najciekawszych przygód mojego macierzyństwa. Dzięki niej nawiązałam z moimi maluchami wyjątkowo bliski kontakt. Wcześniej też mi się zdawało, że dobrze się porozumiewam ze swoim dzieckiem... po prostu nie zdawałam sobie sprawy, że można rozumieć je jeszcze lepiej.

Inni rodzice, widząc jak trzymam malutkie niemowlę nad nocnikiem, bywali zaciekawieni, zdumieni, zadawali mnóstwo pytań. Najczęściej słyszałam pytania o techniczne aspekty NHN - jak radzę sobie na co dzień? Aby odpowiedzieć na ich pytania i ułatwić im wypróbowanie tego sposobu wychowania, napisałam poradnik „Pożegnanie z pieluszkami, czyli jak łatwo i przyjemnie nauczyć dziecko korzystania z toalety” (wyd. INFANO, Gdańsk 2008, ISBN: 978-83-927142-0-0, więcej informacji o książce: www.bezpieluch.pl). Pisząc książkę, skupiłam się przede wszystkim na praktycznej stronie NHN. Oprócz bogatej literatury tematu, źródłem zawartych w "Pożegnaniu z pieluszkami" porad i wskazówek są moje osobiste doświadczenia oraz doświadczenia wielu, wielu innych rodziców, z którymi korespondowałam, uczestnicząc w międzynarodowych grupach dyskusyjnych. Napisałam książkę tak, jakbym pisała ją dla siebie, poradnik, który tak bardzo chciałam mieć, wychowując pierwszą córkę. Jestem przekonana, że moje potrzeby i rozterki nie były wyjątkowe. Mam więc nadzieję, że ta książka

pomoże wielu innym rodzicom i ułatwi im codzienne stopniowe wychowywanie maluchów do życia bez pieluch.



„Pożegnanie z pieluszkami, czyli jak łatwo i przyjemnie nauczyć dziecko korzystania z toalety” (autor: Kinga Cherek, wyd. INFANO, Gdańsk 2008, ISBN: 978-83-927142-0-0, więcej informacji o książce: www.bezpieluch.pl).

Patrząc z perspektywy czasu na wszystkie te „dziwne” pomysły, które wykorzystywałam ucząc najstarszą córkę korzystania z toalety, widzę, że była to pewna zmodyfikowana wersja Naturalnej Higieny Niemowląt. Taką wersję stosują rodzice starszych dzieci, którzy zbyt późno dowiedzieli się o tej metodzie. Bardzo brakowało mi wtedy jakiegoś przewodnika, jasnych porad na temat jak przeprowadzić łagodne pożegnanie z pieluszkami u malucha, który dotąd był wychowywany wyłącznie w pieluszkach jednorazowych (i to wykorzystywanych do maksimum).

Dziś wiem już o wiele więcej niż wtedy, kiedy po raz pierwszy zostałam mamą. Poradziłam sobie z wieloma trudnościami związanymi z nieodpowiednim użyciem pieluch jednorazowych u pierwszej córki. Przetrwiałam trudności z korzystaniem z nocnika u średniej pociechy, związane ściśle z jej alergiami pokarmowymi. Wychowuję do życia bez pieluch już kolejne niemowlę, każdego dnia nabywając nowych doświadczeń i wciąż się ucząc.



Jedna z rodzinnych wycieczek, na zdjęciu Kinga Cherek z dziećmi. Fot.: www.zatrzymaniwkadrze.pl . Z tą fotografią wiąże się ciekawa opowieść. Przeczytaj „Najbardziej Szalona Przygoda z trójką dzieci w chustach” – opowieść Kingi Cherek dostępna pod adresem: http://www.chusta.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=44&Itemid=48

Prowadząc kursy i wykłady dla rodziców, spotykam się z wieloma pytaniami o to, jak zastosować ideę wychowania bezpieluchowego u starszych, standardowo pieluchowanych dotąd dzieci. Zdecydowałam się zapisać to, co dzisiaj, z perspektywy czasu i doświadczenia, wydaje mi się najważniejsze i najbardziej pomocne w procesie pożegnania z pieluszkami w przypadku dzieci starszych. Starszych, czyli tych powyżej 6. miesiąca życia, a także tych, które już dawno wyrosły z wieku niemowlęcego i od urodzenia korzystały z pieluszek (zwłaszcza jednorazowych). Najbardziej z tego skondensowanego poradnika ucieszą się rodzice ciekawych świata roczniaków albo zbuntowanych dwulatków.

Poznajcie moich Pięć Sekretów łagodnego odpieluchowania, bez przemocy i konfliktów.

Idea Naturalnej Higieny Niemowląt – w telegraficznym skrócie.

1. Naturalna Higiena Niemowląt to inaczej:

- **NHN**
- **wychowanie bezpieluchowe**
- **naturalna higiena dziecka**
- **elimination communication (ang.)**
- **EC (ang.)**
- **Natural Infant Hygiene (ang.)**
- **Assisted Infant Toilet Training (ang.)**
- **elimination timing (ang.)**
- **L'hygiène naturelle de l'enfant (fr.)**
- **TopfFit (niem.)**

Spróbuj wpisać którekolwiek z powyższych sformułowań w wyszukiwarkę internetową. Zapewne zadziwi Cię ogromna ilość wyników wyszukiwania. Przeglądając znalezione strony natrafisz być może nie tylko na artykuły, książki i poradniki, ale także na grupy dyskusyjne czy grupy wsparcia, zrzeszające rodziców różnych narodowości, którzy wychowują swoje dzieci w wolności od pieluch.

2. NHN - definicja:

Jest to sposób opieki nad niemowlęciem i małym dzieckiem polegający na:

- **nawiązaniu porozumienia z dzieckiem,**
- **obserwowaniu nieświadomego języka jego ciała,**

- **odpowiadaniu na świadome próby sygnalizowania potrzeb toaletowych,**
- **łagodnym proponowaniu dziecku nocnika.**

Te cztery elementy współtworzą ideę wychowania bezpieluchowego. Nie można traktować ich wybiórczo. Zarówno jeżeli wychowujemy maleńkie niemowlę jak i dwulatka, wszystkie wyżej wymienione punkty są stosowane.

3. Jak działa NHN:

Każde niemowlę od pierwszego dnia życia sygnalizuje potrzebę wypróżnienia i oddania moczu m.in. poprzez:

- **określone ruchy ciała,**
- **specyficzny wyraz twarzy,**
- **wydawane dźwięki (np. wołanie, postękiwanie, okrzyki, płacz).**

Wraz z rozwojem dziecka sposób w jaki sygnalizuje ono swoje potrzeby zmienia się. Sygnały poszczególnych dzieci bywają bardzo różne, choć wiele z nich się powtarza u dzieci różnych ras i narodowości.

Kiedy rodzi się niemowlę, każde odczucie (np. głód, dotyk ubranka, jasność światła, bezruch) jest dla niego nowe, intensywne i niezrozumiałe. Maluszek stopniowo uczy się życia, przyzwyczajają się do często powtarzających się odgłosów i odczuć, żywiej reaguje na pojawienie się tych rzadszych. Rola opiekunów w tej nauce jest bardzo istotna. To ich reakcje (bądź ich brak) są dla dziecka wyznacznikiem ważności niektórych odczuć.

Jeżeli sygnały dziecka są ignorowane, opiekunowie nie podejmują żadnych prób komunikacji z dzieckiem na temat jego potrzeb fizjologicznych, a pielucha zostaje zmieniona dopiero kiedy jest całkiem pełna, maluch uczy się że:

- **nie warto zwracać uwagi na odczucia płynące z głębi brzuszka,**
- **nie warto komunikować swoich odczuć,**
- **właściwym miejscem do wypróżniania się jest pielucha.**

Nauka sposobu załatwiania potrzeb fizjologicznych nie zaczyna się dopiero w wieku powiedzmy dwóch lat, kiedy rodzice decydują się kupić dziecku pierwszy nocnik. Dziecko uczy się przecież cały czas, od dnia narodzin (a nawet wcześniej). Jeżeli nikt nie odpowiada na sygnalizowane przez dziecko potrzeby fizjologiczne, maluch uczy się, że ten rodzaj odczuć nie jest istotny i przestaje traktować go jako coś wartego uwagi. Ten proces jest nazywany „**treningiem pieluszkowym**”, czyli przyuczeniem dziecka do nawyku korzystania z pieluszek.

Wychowując dziecko wg NHN:

- **zwracamy uwagę na sygnały dziecka i odpowiadamy na sygnalizowane przez nie potrzeby**
- **przewidujemy potrzeby dziecka na podstawie jego aktywności, pory dnia, rozkładu drzemek**
- **utrzymujemy stałą komunikację z dzieckiem**
- **proponujemy dziecku skorzystanie z toalety**

Dzięki temu dziecko nie zaszeregowuje odczuć związanych z potrzebami fizjologicznymi do grupy odczuć nieistotnych.

4. Efekty NHN:

Dziecko uczy się, że:

- **warto zwracać uwagę na odczucia płynące z wnętrza ciała,**
- **warto komunikować swoje potrzeby,**
- **właściwym miejscem do wypróżniania jest toaleta.**

Rodzice:

- **nawiązują lepsze porozumienie z dzieckiem,**
- **umieją skuteczniej odpowiadać na potrzeby dziecka,**
- **mają lepszą kontrolę nad stanem jego zdrowia.**

Dziecko od pierwszego dnia życia komunikuje różne swoje potrzeby życiowe. Potrzeba wypróżnienia jest jedną z podstawowych potrzeb życiowych każdego

człowieka, również noworodka. Niemowlęta czują i komunikują tę potrzebę wielokrotnie w ciągu dnia. Odpowiadając na tę potrzebę dziecka, opiekunowie zapewniają sobie w ciągu dnia wiele dodatkowych okazji do nawiązania z dzieckiem bliskiego porozumienia. Dziecko otrzymuje odpowiedź na wszystkie (a nie tylko wybrane) próby nawiązania porozumienia z otoczeniem, co wspomaga jego rozwój społeczny.



Potrzeba wypróżnienia jest jedną z podstawowych potrzeb życiowych każdego człowieka, również noworodka. Na zdjęciu Ula (7 dni) w trakcie korzystania z nocnika. Fot.: archiwum rodzinne Kingi Cherek.

5. Rozwój społeczny dziecka poprzez NHN:

- **Żadna próba komunikacji nie pozostaje niezauważona.**
- **Rozwijanie dwustronnego porozumienia poprzez odpowiadanie na potrzeby.**
- **Dziecko uczy się odważnie mówić o swoich uczuciach, wie, że ma wpływ na otoczenie.**

- **Brak epizodów niewytłumaczalnego marudzenia / problemów z zaśnięciem / niepokoju przy jedzeniu / trudności ze skupieniem się.**

Tak samo jak matka chcąc stosować tzw. karmienie na żądanie, uczy się jak zachowuje się niemowlę, kiedy jest głodne, tak również i rodzice chcąc stosować NHN (czyli „nocnik na żądanie”), najpierw muszą nauczyć się niewerbalnych sposobów komunikacji właściwych dla ich dziecka. W jednym i w drugim przypadku potrzebne jest około dwóch do trzech tygodni skupienia na potrzebach dziecka i wnikliwej obserwacji jego niewerbalnego języka.

Po tym początkowym okresie rodzice są w stanie zauważać i interpretować sygnały płynące od dziecka nawet wtedy, kiedy nie są na nich bezpośrednio skupieni i jednocześnie zajmują się innymi sprawami (np. obowiązkami domowymi czy starszymi dziećmi). Nauka interpretacji niewerbalnego języka niemowląt i małych dzieci ma ogromny, pozytywny wpływ na skuteczność porozumienia między rodzicami a dziećmi oraz pomaga budować niezwykle silną więź emocjonalną w rodzinie.



Podsumowanie idei NHN: najważniejsze jest porozumienie, wyrażające się w spotkaniu spojrzeń mamy i zadowolonego dziecka. Na zdjęciu: Kinga Cherek z córką Ulą (3 miesiące). Fot.: archiwum rodzinne Kingi Cherek.

Naturalna Higiena Niemowląt w wersji dla Starszaków, czyli łagodne pożegnanie z pieluszkami.

Najłatwiej jest zacząć wychowanie wg NHN z noworodkiem i małym niemowlęciem do ok. 4-5 miesiąca życia. W tym okresie dziecko jeszcze zwraca uwagę na swoje odczucia wewnętrzne dotyczące potrzeb fizjologicznych i wpływ „treningu pieluszkowego” nie jest jeszcze tak ugruntowany.

Jednak nigdy nie jest za późno. Najważniejsze w wychowaniu wg NHN

to:

- **wnikliwa obserwacja języka ciała dziecka**
- **nawiązywanie z dzieckiem bliskiego porozumienia**
- **pełne spokoju, cierpliwości i łagodności asystowanie mu podczas korzystania z toalety.**

Oczywiste jest, że te założenia można realizować wychowując zarówno noworodka jak i dwulatka.

Ze względu na wcześniejszy wielomiesięczny "trening pieluszkowy", wychowywanie starszego dziecka według założeń NHN bywa trudniejsze i wymaga więcej cierpliwości niż w przypadku noworodka. Wynika to głównie z faktu, że już zdążyliśmy nauczyć dziecko ignorowania odczuć płynących z głębi brzuszka. Maluch nie tylko ich nie komunikuje, ale również sam nie zwraca na nie uwagi. Nie ma też żadnej motywacji, aby czekać na możliwość skorzystania z nocnika, ponieważ nauczyliśmy go, że siusianie do pieluszki będącej zawsze w pogotowiu jest rzeczą właściwą. Nawet jeżeli maluch ma już ponad 24 czy nawet 30 miesięcy, w pełni ukształtowane zwieracze i pęcherz o dużej pojemności, nie potrafi tego wykorzystać, ponieważ nigdy dotąd nie miał okazji spróbować. Co więcej, superchłonność rzadko zmienianych pieluszek jednorazowych odcinała dziecko od istotnych odczuć, zaburzając proces poznawania własnego organizmu.

Z tych właśnie przyczyn, wychowując starsze dziecko według Naturalnej Higieny Niemowląt, trzeba szczególnie pamiętać o kilku istotnych sprawach, wymienionych poniżej.

Zaczynając NHN z dzieckiem starszym niż 6 miesięcy, trzeba pomóc dziecku:

- **na nowo odzyskać świadomość działania jego ciała,**
- **na nowo uwrażliwić je na odczucia płynące z wnętrza jego brzuszka,**
- **nauczyć sposobów skutecznego komunikowania potrzeb,**
- **zbudować wewnętrzną motywację, chęć współdziałania z rodzicami.**

Zaraz zdradzę Ci Pięć Sekretów łagodnego pożegnania z pieluszkami. Zaplanuj sobie czas na ich przemyślenie i wdrożenie w Waszą codzienność. Kluczową sprawą jest zmiana Twojego sposobu postrzegania problemu „odpieluchowania” i dostosowanie się do potrzeb dziecka. Na początku pamiętanie o wszystkim jednocześnie może sprawiać trochę trudności. Dlatego skup się najpierw na Sekrecie Pierwszym, a następnie (np. co kilka dni) dokładaj kolejny sekret do już uporządkowanych myśli.

SEKRET I : WSPÓŁODCZUWANIE,

czyli

przede wszystkim zrozumieć dziecko

Pamiętaj, że Twoje dziecko przeszło „trening pieluszkowy”. Zatem siusianie w pieluchę to nie przejaw krnąbrności, braku posłuszeństwa czy złośliwości ale przeciwnie: dowód świetnego opanowania dotychczasowych zasad.

Zadanie:

Zacznij zwracać uwagę na nieświadomy język ciała dziecka i wyłapuj sygnały świadczące o potrzebie skorzystania z toalety.

Dziecko poprzez „trening pieluszkowy” nauczyło się nie zwracać uwagi na te odczucia. Teraz Ty spróbuj dostrzec te delikatne sygnały i daj znać dziecku, że rozumiesz co one oznaczają.

Jak to zrobić:

Założ maluchowi pieluszkę do prania (bez nieprzemakalnego otulacza, czyli wierzchnich majteczek), zwykłe majteczki lub pozwól spędzić trochę czasu bez bielizny. Przygotuj otoczenie tak, aby mokra niespodzianka nie była problemem. Jeżeli już się zdarzy, zaobserwuj uważnie i zapamiętaj drobne zmiany w zachowaniu dziecka tuż przed, w trakcie i po zrobieniu siusiu.

Jak rozpoznać, że dziecko chce siusiu lub kupkę?

- w pozycji siedzącej przenoszenie ciężaru z jednego pośladka na drugi
- w pozycji stojącej wypinanie pośladków w tył („kaczy kuperek”)
- podskakiwanie (wśród rodziców anglojęzycznych określane żartobliwie jako „poo dance”)
- lekkie ugięcie kolan i pochylenie w przód
- stanięcie w rozkroku i patrzenie w dół
- krzyżowanie nóg

- przykucanie
- dotykane dłońmi majteczek, nieznaczne podciąganie lub opuszczanie spodenek
- „nieobecne” spojrzenie, wzrok skierowany „do wewnątrz” lub gdzieś w dal
- chwilowe zastygnięcie bez ruchu
- lekki dreszcz przebiegający wzdłuż kręgosłupa, wstrząsanie się
- nieznaczne nabrzmienie członka u chłopców (sugeruje potrzebę oddania moczu)
- chowanie się np. za fotel (szukanie intymnego miejsca sugeruje potrzebę wypróżnienia)



Ilustracja: Magdalena Danaj

Kiedy już zauważysz i rozpoznasz któryś z sygnałów, nie wydawaj okrzyków w rodzaju: „Trzymaj, trzymaj, nie susiaj tutaj!” Zamiast tego po prostu szybko podstaw dziecku nocniczek, albo małą miseczkę (specjalnie do tego przeznaczoną), albo chociaż podłóż pod dziecko tetrową pieluszkę i przekazuj informacje w pozytywny sposób (np.: „Tak, robisz siusiu! Zrób siusiu do nocnika!”),



Nie ucz powstrzymywać, ucz wyrażać siebie!

Staraj się nie wytworzyć żadnych negatywnych skojarzeń z nauką korzystania z nocnika. Maluch nie ma bać się wypróżnień, nie powinien też czuć się ograniczany czy powstrzymywany. Według NHN ważniejsza od umiejętności długiego powstrzymywania moczu jest umiejętność rozluźniania mięśni i siusiania „na zawołanie” nawet w przypadku nie całkiem wypełnionego pęcherza.

Problem:

- Dziecko nie sygnalizuje, wydaje się, że nic nie czuje, siusia bardzo często, w jego zachowaniu nie sposób dostrzec żadnych symptomów zbliżającego się siusiania.

Porada:

Przede wszystkim trzeba znaleźć przyczynę. Przeanalizuj okoliczności, wczuj się w sytuację dziecka i sprawdź:

- Czy to niezwykle silne przyzwyczajenie (efekt długotrwałego „treningu pieluszkowego”)?
- Czy może to być spowodowane problemami zdrowotnymi (np. zapaleniem układu moczowego)?
- Czy maluch przeżywa właśnie jakiś ważny skok rozwojowy, np. uczy się chodzić, dokuczają mu ząbkowanie? W okresie tygodnia lub dwóch bezpośrednio poprzedzających tego typu wydarzenia w rozwoju dziecka, maluch zazwyczaj bywa rozdrażniony, pobudzony, trudno mu się skupić, ma kłopoty z zasypianiem i trudniej jest się z nim porozumieć. W takich sytuacjach częściej też zdarzają się dzieciom mokre wpadki.
- Czy dziecko w ciągu ostatnich kilku godzin jadło lub piło coś o działaniu silnie moczopędnym?
- Pamiętaj, że bardzo częste i obfite siusianie (niewspółmierne do ilości przyjmowanych płynów) może być jednym z objawów alergii lub nietolerancji pokarmowych. Jeżeli podejrzewasz taką sytuację, zacznij

prowadzić dziennik, notując wszystko, co dziecko je i pije oraz następujące po tym reakcje organizmu dziecka.

Wychowanie wg NHN niesłuchanie ułatwia życie rodzicom małych alergików. Związana z tym sposobem opieki nad dzieckiem obserwacja rytmu wypróżnień pomaga zaobserwować wpływ zmian w diecie na zdrowie maluszka.



Najprzyjemniejszy i najskuteczniejszy sposób codziennego obserwowania potrzeb dziecka – noszenie w chuście. Na zdjęciu: Kinga Cherek z córką Ulą (10 miesięcy) w Chuście Na Kółkach (zobacz: www.chusta.pl). Fot.: www.zatrzymaniwkadrze.pl

SEKRET II :

POROZUMIENIE,

czyli

przede wszystkim współpraca

Angielskie określenie wychowania bezpieluchowego, „elimination communication”, oznacza w dosłownym tłumaczeniu „porozumienie na temat wypróżniania”. Trzeba przyznać, że to określenie nie ma w sobie może zbyt wiele gracji, ale za to trafia w sedno: to nie o pieluchy tutaj chodzi, nie o ich brak, ani o liczbę tych zużytych. Najważniejsze jest porozumienie między dzieckiem a opiekunem. Nie chodzi o to, żeby za wszelką cenę złapać każde siusiu do nocnika. Czasem może się okazać, że porozumienie dziecka z rodzicami zyska najwięcej właśnie na „kontrolowanej mokrej wpadce”!

Nie ma porozumienia bez współodczuwania. Przede wszystkim staraj się zrozumieć swoje dziecko i nawiązać z nim jak najbliższy kontakt, oparty na wzajemnym zaufaniu. Pamiętaj, że dziecko w każdym momencie zachowuje się najlepiej jak potrafi i jak pozwalają mu na to okoliczności. Jeżeli zachowanie dziecka odbiega od Twoich oczekiwań, przede wszystkim spróbuj zrozumieć dlaczego maluch zachowuje się właśnie w taki a nie inny sposób. Nigdy nie reaguj złością ani nie stosuj kar w procesie wychowania do życia bez pieluch. Skup się przede wszystkim na zrozumieniu motywów postępowania dziecka i na zbudowaniu bliskiego porozumienia. W ten sposób dajesz dziecku szansę na nawiązanie z Tobą współpracy.



Pamiętaj, że zachowuję się zawsze najlepiej jak mogę!

Wpływ na zachowanie dziecka mają takie czynniki jak zmęczenie, stan zdrowia, kopiowanie zachowań z otoczenia, reakcje alergiczne, duże przeżycia emocjonalne itp. Jeżeli jakieś zachowanie dziecka Cię dziwi, przede wszystkim staraj się zrozumieć jego przyczyny.

Wrogami porozumienia są:

- Kary, stresująca atmosfera, nagrody w formie przekupstwa,
- Wydawanie poleceń w trybie rozkazującym (np. „Natychmiast siadaj na nocniku!”),
- Słowa które ranią (np. „Ty już nie możesz używać pieluszek, bo są potrzebne dla młodszego brata!”),
- Rozmowy o dziecku ponad jego głowę (zwłaszcza narzekanie i rozpamiętywanie wszystkich mokrych wpadek),
- Brak konsekwencji, nieprzewidywalne zmiany zasad.

Niektórzy rodzice decydują się na celowe nagradzanie dziecka drobnymi upominkami za każde udane skorzystanie z nocnika. Pamiętaj jednak, że nagroda może być odebrana jako przekupstwo, maluch może czuć się zmuszany, zmanipulowany. Nie jest to właściwa atmosfera do nawiązania bliskiego porozumienia i współpracy. Poza tym sam fakt obiecywania nagrody sugeruje, że dana czynność jest prawdopodobnie sama w sobie nieprzyjemna lub nieatrakcyjna. Nagroda może więc tak naprawdę zniechęcać dziecko do używania nocnika.

Dla dzieci w wieku "ja siam!" wykonywanie czyichś rozkazów wyrażonych wprost jest nieprzyjemne, bo w pewnym sensie ujmuje im chwały i dzielności. Maluch chce sam o sobie decydować, po to, żeby czuć się bardziej dzielnym i być z siebie bardziej dumnym. Dlatego cokolwiek mówisz, mów tak, aby dziecko czuło się traktowane z szacunkiem i obdarzone zaufaniem. Ubieraj malucha w ubranka łatwe w obsłudze (np. dresowe spodenki na miękkiej gumce) i zachęcaj do samodzielności.

SEKRET III :

PRZEWIDYWALNOŚĆ,

czyli

codzienne rytuały

Dzieci potrzebują rytuałów, aby czuć się bezpiecznie. Przewidywalna kolejność zdarzeń pomaga maluchom na przykład przy wieczornym zasypianiu. Rytuały są równie pomocne przy nauce życia bez pieluch.

Ponadto, małe dzieci uwielbiają naśladować dorosłych. Wpisując korzystanie z toalety w rytm dnia utwierdzamy dziecko w przekonaniu, że jest to zwykła, codzienna, niezbędna czynność. Dla małego dziecka często wystarczającym argumentem jest rodzicielskie głębokie przekonanie, że „przecież tak się zawsze robi”, np. przecież zawsze po obudzeniu robi się siusiu.

Sensowne zaplanowanie pór stałych wizyt w toalecie pozwala rodzicom wyjść naprzeciw potrzebom dziecka. Jest to szczególnie istotne na samym początku bezpiecznej drogi, kiedy maluch jeszcze nie jest przyzwyczajony do czekania na możliwość skorzystania z toalety. Proponowanie dziecku nocnika z uwzględnieniem rozkładu jego dnia, pór drzemek, posiłków i zabaw, umożliwia uniknięcie wielu mokrych niespodzianek. Z kolei każde złapanie do nocnika siusiu jest dla malucha okazją do radosnej nauki.

Odwiedziny w toalecie stałym punktem dnia:

- Po obudzeniu
- Przed jedzeniem
- Po jedzeniu
- Przed spacerem
- Po spacerze
- Przed drzemką
- Po drzemce
- ...

Małe dzieci potrzebują korzystać z toalety nieco częściej niż dorośli. Jednak jeżeli policzymy wszystkie stałe pory rytualnych wizyt w toalecie, może się okazać, że odpowiadają one w zupełności potrzebom dziecka.



Pamiętaj, że lubię rytuały - dzięki nim wiem, co miłego mnie czeka!

Problem:

- Dziecko ucieka, nie może usiedzieć na nocniku.

Rozwiązanie:

- Rytuały są przyjemne, pod warunkiem, że są... przyjemne! Korzystanie z nocnika nie może być niemiłe ani nudne.
- Unikamy sprzętów, których dziecko się boi (np. wirująca pralka).

Żeby maluch lubił wizyty w toalecie, postaraj się, aby były to przyjemne chwile również dla Ciebie. Niech to będzie Wasz radosny wspólny czas, poświęcony na drobne przyjemności: wspólne śpiewanie piosenek, recytowanie wierszyków, łaskotanie i przytulanie malucha.

Nocnik to bynajmniej nie jedyny sposób na dziecięce siusianie! Spróbuj inaczej: usiądź na ustępie twarzą do ściany i posadź malucha przed sobą. Mniejsze dziecko możesz podtrzymać w pozycji kucznej, chwytając pod kolankami. Oprzyj plecki dziecka o swój tułów. W ten sposób możecie się przytulać, możesz łatwo szeptać coś dziecku do ucha. Ta pozycja świetnie pomaga maluchom mającym problemy z zaparciami – uspokaja, dodaje otuchy, a jednocześnie bardzo przyspiesza i ułatwia wydalanie. Na klapie toalety przed sobą możecie ponaklejać kolorowe nalepki. Dekorację można zmieniać wedle potrzeb.



Wygodny sposób na miłe chwile w toalecie: ułatwione wydalanie, komfort przytulenia i radosna zabawa. Na zdjęciu Kinga Cherek z córką Ulą (11 miesięcy).
Fot.: archiwum rodzinne Kingi Cherek.

SEKRET IV :
CIERPLIWOŚĆ,
czyli
na nocniku z miłością

Pożegnanie z pieluszkami to nie jest powód do walki, zmuszania do uległości czy próby sił. Przeciwnie, jest to świetna okazja do pogłębienia więzi rodziców z dzieckiem i do poprawy ich porozumienia. Pozwólcie, aby Wasza miłość kwitła, bez względu na to ile pieluch dzisiaj zużyliście! A jaka powinna być rodzicielska miłość? Szczegółowy wykaz cech doskonałej miłości znajdziesz na przykład Biblii, w rozdziale 13 pierwszego Listu do Koryntian. W kontekście opieki nad małym dzieckiem, najistotniejsze wydają się następujące cechy miłości.

Miłość:

- Jest cierpliwa.
- Nie unosi się gniewem.
- Nie pamięta złego.
- Wszystko przetrzyma.
- Nigdy nie ustaje.

Zastanawiasz się pewnie, jak bliski jesteś temu ideałowi jako rodzic swojego dziecka... Nic prostszego! Zamiast słowa „miłość” w powyższej wyliczance wstaw słowo „mama” albo „tata”:

Mama jest cierpliwa.

Mama nie unosi się gniewem.

Mama nie pamięta złego.

itd.

Taką listę możesz traktować nie tylko jako rodzicielski rachunek sumienia, ale także jako sposób na uspokojenie i zapanowanie nad sobą we wszelkich trudnych wychowawczo sytuacjach.

Problem:

- Na pytanie: „Czy chcesz siusiu?” dziecko zawsze odpowiada „NIE!!!”

Rozwiązanie:

- Przede wszystkim pamiętamy, że „Mama wszystko przetrzyma!”, a następnie staramy się zrozumieć dlaczego dziecko mówi „Nie!”. Nie bierzemy dziecka na spytki, inaczej formułujemy pytanie, proponujemy zabawę (a nocnik przy okazji), powierzamy dziecku większą odpowiedzialność itp. ...



Sposób na zbuntowanego dwulatka:

Nie pytaj: „Czy chcesz siusiu?”.

Spytaj raczej: „Czy twój brzuszek chce siusiu?”

Jeżeli wielokrotnie w ciągu dnia pytamy malucha wprost, czy chce siusiu, może się on czuć jak na przesłuchaniu. Najczęstszą reakcją na taki nadmiar rodzicielskiej kontroli jest głośne „Nie!” i brak chęci współpracy. Maluchy lubią czuć, że mają kontrolę nad swoim życiem (zresztą kto tego nie lubi!), nawet za cenę mokrych portek. Dlatego zamiast pytać "Czy chcesz siusiu?" lepiej spytać malucha "Czy twoja pupa/twój brzuszek chce siusiu?". To z pozoru bardzo drobna różnica. Ale w ten sposób z przesłuchiwanego, maluch staje się kimś odpowiedzialnym za opiekę nad własnym brzuszkiem.

Gorąco polecam ten sposób zadawania pytań, przetestowany ze świetnymi efektami już na wielu maluchach. Również i w moim domu często słychać dialogi typu:

- Chcesz siusiu?
- (ze zmarszczonymi brwiami) Nie!!!
- A czy Twój brzuszek chce siusiu?
- (po chwili głębokiego namysłu, z uśmiechem) Tak!

Uparte „Nie!” dwulatka może być dla rodziców bardzo irytujące. Jednak zamiast się niecierpliwić, czy w jakikolwiek sposób zmuszać dziecko do uległości, spróbuj dotrzeć do źródeł dziecięcego buntu. Zrozumienie i szacunek dla uczuć dziecka są niezbędne do nawiązania radosnej współpracy z maluchem.

SEKRET V :
KREATYWNOŚĆ,
czyli
pielucha tył na przód

Czy wiesz, że w przypadku dzieci śpiących na brzuszku, zakładanie pieluszek na noc sposobem „tył na przód” jest bez porównania wygodniejsze? Odkryłam to niestety dopiero w trzecim miesiącu życia mojej najmłodszej córki, od urodzenia śpiącej na brzuszku...

Pamiętaj, że to do Ciebie jako rodzica należy decyzja jak użyjesz pieluszki czy nocnika. Napis na paczce pieluch „ponad 12 godzin chłonności!” oraz rysunek sposobu zakładania nie oznacza, że musisz używać pieluch właśnie w ten sposób. Bądź kreatywny, twórczo korzystaj z możliwości, jakie dają różne rodzaje pieluch jednorazowych, tradycyjne pieluchy tetrowe, nowoczesne pieluchy wielorazowe do prania, majteczki treningowe, nocniki, miseczki do siusiania i inne wynalazki. Przede wszystkim jednak nie pozwól aby cokolwiek ograniczyło Waszą wolność czy zniszczyło bliskość i porozumienie między Tobą a dzieckiem.

Bądź kreatywny, aby:

- jak najlepiej wciąż rozumieć swoje dziecko,
- nawiązać z nim jak najbliższe porozumienie,
- zapewnić mu dobrą zabawę,
- zachować postawę cierpliwej miłości.

Wyjdź poza ramy utartych schematów. Spytaj sam siebie dlaczego coś robisz. Nie odpowiadaj „Bo wszyscy tak robią”, tylko „Bo to rozwiązanie jest najlepsze dla mojej rodziny.”

Niech Twoja kreatywność nie ogranicza się tylko do tematu pieluch i nocników. Inne sfery życia mogą mieć ogromny wpływ na skuteczność porozumienia z dzieckiem i na przebieg pożegnania z pieluszkami. W mojej rodzinie kluczowe

okazały się zmiany w diecie dzieci, polegające na unikaniu niektórych uczulających składników takich jak np. mleko krowie czy barwniki do żywności. Odkryłam prostą zasadę: im dłuższa lista składników produktu żywnościowego z dużą liczbą skomplikowanych nazw substancji chemicznych, tym gorsze jest samopoczucie moich dzieci, tym większe problemy z zasypianiem, a liczba zmoczonych pieluszek zdumiewa wielkością. Trzeba przyznać, że choć przygotowanie posiłków uwzględniających konieczne zmiany w diecie dzieci wcale nie musi być bardziej pracochłonne, to z pewnością wymaga sporej kreatywności.



Nie karm dziecka produktami, których składu nie da się płynnie odczytać!

Pamiętaj również, że niektóre wydarzenia w życiu dziecka (np. przeprowadzka, urlop, bolesne ząbkowanie, zmiana opiekunki, wyjazd jednego z rodziców, narodziny młodszego rodzeństwa itp.) mogą osłabiać motywację dziecka do współpracy z rodzicami. Dotyczy to oczywiście nie tylko współpracy przy korzystaniu z nocnika, ale także przy innych sprawach. W takich sytuacjach jedynie angażując całą swoją rodzicielską kreatywność, cierpliwość i zdolność współodczuwania, można dalej budować bliskie porozumienie z dzieckiem.

Na zakończenie

Niezależnie od okoliczności, nigdy nie karć dziecka za mokrą wpadkę. Spokojnie wciąż od nowa tłumacz maluchowi gdzie i jak robi się siusiu. Na początku może Ci się wydawać, że Twoje słowa są jak przysłowiowy groch o ścianę... Jednak pamiętaj, że dzieci rozumieją o wiele więcej niż są w stanie powiedzieć!



Mokre wpadki to nie porażki - to nowe doświadczenia!

Mokre wpadki to nie porażki, to dobre doświadczenia, dzięki którym zarówno dziecko jak i opiekunowie mogą się wiele nauczyć. Moc w słabości się doskonali – zmoczone spodenki mogą okazać się katalizatorem zmian rozwojowych i umożliwić maluchowi osiągnięcie dużo większej niż dotąd samodzielności w zakresie korzystania z toalety.

ZAPROSZENIE

Z pewnością teraz przychodzi Ci na myśl wiele pytań i wątpliwości. Aby znaleźć wyczerpującą odpowiedź na większość z nich i poznać mnóstwo przydatnych porad dotyczących życia codziennego z „odpieluchowanym” dzieckiem w dowolnym wieku, przeczytaj książkę **„Pożegnanie z pieluszkami, czyli jak łatwo i przyjemnie nauczyć dziecko korzystania z toalety”** (wyd. Infano, Gdańsk 2008, ISBN: 978-83-927142-0-0, więcej informacji o książce: www.bezpieluch.pl). Książka jest dostępna w sklepie internetowym www.chusta.pl . Dowiesz się z niej jak przeżyć noc bez mokrej piżamki, jak wyjść z domu bez pieluszki, poznasz skuteczne sposoby motywowania dziecka do korzystania z nocnika i przeczytasz o najczęstszych błędach, które popełniają rodzice ucząc dzieci korzystania z toalety.

Pożegnanie z pieluszkami
czyli
jak łatwo i przyjemnie
nauczyć dziecko korzystania z toalety

Kinga Cherek


Kinga Cherek

POŻEGNANIE Z PIELUSZKAMI



Wydawnictwo INFANO

Zapraszam Cię także serdecznie na forum dla rodziców, wychowujących swoje pociechy do życia bez pieluch. Zajrzyj na stronę www.bezpieluch.pl/forum, porozmawiaj i zobacz jak radzą sobie na co dzień rodzice dzieci w podobnym wieku i na podobnym etapie bezpieluchowej drogi. Osobiście opiekuję się tym forum, starając się pomagać rodzicom w odpieluchowaniu bez przemocy.


bezpieluch.pl
 Pożegnanie z pieluszkami

















Zaawansowane wyszukiwanie

Strona główna
vA

Panel użytkownika (nowych wiadomości: 1) • Zobacz swoje posty
FAQ • Użytkownicy • Wyloguj [admin]

Obecny czas: Sob Wrz 05, 2009 9:08 pm Ostatnia wizyta: Śro Sie 26, 2009 9:25 pm
 [Panel moderatora]

Zobacz posty bez odpowiedzi • Zobacz nowe posty • Zobacz aktywne tematy Oznacz fora jako przeczytane

NOCNIKOWO	TEMATÓW	POSTY	OSTATNI POST
 Tematy ogólne To jest miejsce na wszelkie dyskusje teoretyczne, rozważania na tematy rodzicielsko-pieluchowo-nocnikowe, rozmowy dotyczące propagowania NHN w Polsce itp.	15	28	przez Kinga Cherek  w Czw Sie 06, 2009 12:21 pm
 Naturalna Higiena Niemowląt dla maluszków Wychowujesz bezpieluchowo małe niemowlę? Zajrzyj tutaj i podziel się swoimi doświadczeniami.	14	86	przez maya  w Sob Sie 29, 2009 10:39 am
 Naturalna Higiena Niemowląt dla starszaków Stosujesz elementy wychowania bezpieluchowego opiekując się starszym dzieckiem? Zajrzyj tutaj i podziel się swoimi doświadczeniami!	9	32	przez Kinga Cherek  w Czw Lip 23, 2009 11:23 pm
 Naturalna Higiena Niemowląt dla początkujących Zaczynasz swoją przygodę z NHN? Nie wiesz jak radzić sobie na co dzień? Zajrzyj tutaj i porozmawiaj z rodzicami w podobnej sytuacji.	1	8	przez ewik  w Czw Sie 20, 2009 11:52 am
 Nasze historie Dołącz do nas! Przedstaw się tutaj i opisz jak zaczęła się Twoja przygoda z pieluchami, nocnikami, Naturalną Higieną Niemowląt i...	5	26	przez majandra  w Pią Lip 31, 2009 12:05 pm
 Wpływ diety na naukę życia bez pieluch Alergie i nietolerancje pokarmowe naszych dzieci wpływają na wiele dziedzin życia. Na przebieg nauki życia bez pieluszki również. Wymieńmy się doświadczeniami, poradami, przepisami...	9	24	przez Kinga Cherek  w Śro Cze 24, 2009 9:04 pm
 Typowy "trening nocnikowy" Twoje dziecko już rozpoczęło typowy "trening czystości"? Zajrzyj tutaj i porozmawiaj z innymi rodzicami!	2	23	przez mamadawidka  w Śro Sie 05, 2009 3:51 pm
 Poczytaj ONLINE Poczytaj online fragmenty poradnika Kingi Cherek p.t.: "Pożegnanie z pieluszkami, czyli jak łatwo i przyjemnie nauczyć dziecko korzystania z toalety". Forum dostępne tylko dla zalogowanych użytkowników.	3	3	przez admin  w Nie Maj 04, 2008 8:51 pm

www.bezpieluch.pl/forum



Na zdjęciu Ula (8 dni). Fot.: archiwum rodzinne Kingi Cherek.



Na zdjęciu Ula (3 miesiące). Fot.: archiwum rodzinne Kingi Cherek.



Na zdjęciu Ula (11 miesięcy). .Fot.: archiwum rodzinne Kingi Cherek.



Na zdjęciu Ula (10 miesięcy) z Mamą w Antybakteryjnej Chuście Wiązanej Elastycznej www.chusta.pl . Fot.: www.zatrzymaniwkadrze.pl



Na zdjęciu Ula (9 miesięcy) z Mamą w Chuście Na Kółkach www.chusta.pl .
Fot.: www.zatrzymaniwkadrze.pl



Na zdjęciu Ula (11 miesięcy) z Mamą w Chuście Kieszonce www.chusta.pl .
Fot.: www.zatrzymaniwkadrze.pl



Dziękuję i pozdrawiam!