

SOS - niezbędnik

...czyli co zrobić gdy masz już dość

Mamo,

chwilami czujesz obezwładniającą bezsilność, bo nie wiesz jak pomóc własnemu dziecku. Masz w domu „niejadka” (lub „jadka” który je tylko to co lubi) z problemem zaparc. Duża część życia rodziny bliższej i dalszej wiruje wokół kupy Maluszka: „czy była?”, „może dziś zrobi?”, „nie zrobił?”, „zrobił!”... uff... Próbujesz każdego sposobu, od zaleceń lekarzy po metody znalezione samodzielnie na forach internetowych, ale efekty są krótkotrwałe i nie rozwiązują problemu. Wiem jak się czujesz, bo przechodziłam przez to samo - mam w domu niejadka, który przez rok cierpiał na zaparcia nawykowe.

Częste rozmowy z Mamami, których dzieci borykają się z zaparciami, przekonały mnie, że potrzebne nam jest małe kompendium - zebrane rady i porady zweryfikowane praktycznie.

Bądź zapobiegliwa!

Nawet sporadycznie występujące u dziecka zaparcia mogą prowadzić do zaparc nawykowych. Dziecko bardzo szybko uczy się, że „kupka boli” i skutecznie potrafi ją powstrzymać. Jest duże prawdopodobieństwo, że np.: podanie antybiotyków (także żelaza czy wapna) bez jednoczesnego podawania probiotyków zakończy się zaparciem. Podanie probiotyków nie jest kłopotliwe musimy tylko o tym pamiętać.

Dieta? Nie! Wybierz po prostu zdrowe jedzenie!

Mając w domu niejadka nawet nie ośmielę się proponować pełnoziarnistego pieczywa. Wiem jak trudno namówić takiego maluszka do spróbowania nowego jedzonka. Musisz jednak zweryfikować jadłospis swojego dziecka:

- kieruję to głównie do Mam dzieciaków przywiązanych do mlecznej diety: dwulatek jest wystarczająco dojrzałym człowiekiem by przeszedł na normalne żywienie. Wiem, że kocha mleko, kaszki, deserki mleczne, ale MUSI zacząć jeść to, co jedzą inne dzieci w jego wieku: mięso, ziemniaki z sosem, zupy warzywne, ryby, jajecznicę, chleb z żółtym serkiem, makaron z pomidorami. Trzeba systematycznie i konsekwentnie wprowadzać do jadłospisu nowe jedzenie, a wyłączać posiłki mleczne.
- sprawdź skład mieszanki mleka, które podajesz swojemu dziecku. Wiele z nich zawiera składniki zagęszczające np. mączkę ryżową, skrobie kukurydzianą. Jeśli znajdziesz taki składnik w mleku lepiej poszukaj mleczka bez zagęszczaczy.

- mniej cukru!. Musisz ograniczyć spożycie słodczy i słodzonych napojów. Podawanie probiotyków uzupełniających florę bakteryjną na nic się nie przyda jeśli nie ograniczysz spożycia cukru. Kup fruktozę i jeśli KONIECZNE jest dosładzanie np. owoców czy herbatki rób to fruktozą. Polecam także dostępny w każdym sklepie spożywczym w Niemczech cukier mleczny (mlekowy). Niestety daremne jest pytanie o laktozę w aptekach. Co prawda apteki, które wykonują leki recepturowe mają zapasy laktozy na zapleczu (jako bazę czy nośnik dla innych substancji leczniczych) to samej laktozy sprzedawać nie chcą. Powszechnie zaleca się cukier mleczny jako środek wspomagający funkcjonowanie układu pokarmowego oraz poprawiającego wchłaniania wapnia. Cukier mlekowy sprzyja namnażaniu probiotyków. Ma lekko słodki posmak i ostatecznie można używać jej do dosładzania soków, herbatek.
- miód — rano podaj swojemu Maluszkowi kilka łyków wody z miodem (ewentualnie, jeśli jest alergikiem, ulubionej letniej herbatki). Miód zawiera prawie wyłącznie cukry proste — glukozę i fruktozę, które są w pełni przyswajalne. Poprawa funkcjonowania układu trawienia i zwiększa apetyt u dziecka. Optymalną metodą podawania miodów jest rozpuszczenie łyżeczki miodu (dzienna dawka dla dzieci 1-4 lata wynosi 7-10 gram) w 150 ml letniej wody. Woda z miodem powinna być przygotowana wieczorem i podana dziecku rano (najlepiej na czczo, rano można dolać troszkę ciepłej wody, można też wcisnąć kilka kropel cytryny). W tym czasie następuje rozkład zawartej w miodzie sacharozy na cukry proste : glukozę i fruktozę, które są łatwiej i szybciej przyswajalne. Rozpuszczenie miodu w wodzie uaktywnia także enzymy, które powodują przetwarzanie glukozy w nadtlenek wodoru (woda utleniona). Związek ten charakteryzuje się silnym działaniem antybiotycznym i bakteriobójczym. Napój powinien być podawany na czczo. Miód dzięki cennym związkom pochodzącym z nektaru niektórych roślin, hamuje rozwój drobnoustrojów, działa bakteriostatycznie i antyseptycznie (np. miód Manuka). Pobudza układ immunologiczny, podnosząc odporność organizmu. Może też działać regenerująco i przeciwbólowo. Dzięki wysokoenergetycznym składnikom jest bardzo odżywczy, wzmacnia, poprawia proces trawienia, ponadto stymuluje produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- warzywa i owoce surowe musi zacząć jeść bezwzględnie. Spróbuj podać mizerię z obranego ze skórki ogórka startego na średnich oczkach tarki. Surówkę z kapusty można także poszatковать na tarce na średnich oczka, dodać odrobinę soku z cytryny, soli, cukru, oliwy. Owoce rozdrobnij blenderem. Rozdrobnienie na początku namawiania dziecka do spróbowania warzyw czy owoców nieprzetworzonych jest bardzo ważne. Z czasem będzie jadł surówkę w takiej postaci jak reszta rodziny - jednak na początku nie wymagajmy zbyt wiele. Dla dziecka pogryzienie długich nitek kapusty to problem, stąd pierwsze niepowodzenia. Owoce w słoiczkach są przetworzone, poddane obróbce termicznej i ZAGĘSZCZONE bądź pektyną bądź KLEIKAMI ryżowymi. Jeśli maluszek jest bardzo przyzwyczajony do “słoiczkowych” owoców spróbuj na początek podawać je pół na pół: pół słoiczka i pół surowego owocu oczywiście ... w słoiczku. Da to mu czas do zaakceptowania innego smaku i nie będzie powodowało oporu.
- PICIE! Dziecko do 10 kg masy ciała powinno wypijać 100ml na każdy kg swego ciała, a na każdy kolejny kg masy ciała po 50 ml (czyli np. 15 kg dzieciaczek powinien wypijać dziennie łącznie 1,25 l płynów). Zbyt małe spożycie płynów powoduje zaparcia oraz zmniejszoną diurezę (a co za tym idzie częste

infekcje dróg moczowych). Często rozwiązaniem problemu zaparcia maluszka jest zwiększenie ilości płynów jakie wypija w ciągu dnia.

- jeśli Twoje dziecko ma zaparcia zweryfikuj jego dietę:

Jak najbardziej TAK	Absolutnie NIE
<ul style="list-style-type: none"> ○ Jak najwięcej surowych nieprzetworzonych termicznie owoców, warzyw w dowolnej postaci ○ Surowy (nie poddany obróbce termicznej) sok z marchwi np. Marwit jednodniowy ○ Susz owocowy (rodzynki, figi, daktyle, morele, śliwki, jabłka) zamiast słodczy ○ Oleje roślinne (dolewać choć łyżeczkę do sosu, zupy, nawet białego sera). Polecam oliwę z oliwek dla dzieci „Oliwa z oliwek dla dzieci Extra Vergine BIO 250 ml GABRO” nie ma charakterystycznego zapachu ○ Kasze/makarony/zupki warzywne/fasolki/groch ○ Płatki owsiane, płatki wielozbożowe ○ Wodę z miodem 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Soki z pasteryzowaną marchewką typu „Kubuś” Kremy (smarowidła) czekoladowe do pieczywa ○ Płatki kakaowe do mleka desery/budynie z zawartością kakao np. Monte ○ Owoce ze słoiczków (za wyjątkiem moreli) ○ Kaszki na bazie kleików ryżowych, kukurydzianych ○ Czekolada /cukierki/ciastka z dodatkiem kakao ○ Chrupki kukurydziane ○ Napoje gazowane

Błonnik to podstawa!

Świetnie jeśli wymaganą dzienną dawkę błonnika dziecko otrzymuje w codziennym pożywieniu. Zdarza się to rzadko, chyba, że mamy cudowne dziecko jedzące pełnoziarniste pieczywo, uwielbiające otręby, surowe warzywa itd. Ja nie miałam. Miałam za to podejrzliwego niejadka. Jeśli jesteś w tej samej sytuacji w której i ja byłam rok temu zacznij suplementować czy jak wolisz wzbogacać dietę dziecka błonnikami z dostępnych preparatów. Przestrzegam przed jednym: preparaty błonnikowe dla dorosłych absolutnie nie są przeznaczone dla dzieci. W większości preparaty błonnikowe dla dorosłych nie są pozbawiane fitatów i ograniczają wchłanianie wapnia i innych minerałów (skutki dla dzieci mogą być nieodwracalne). Jedy-



nym dostępnym na rynku preparatem będącym środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia żywieniowego dla dzieci małych od ukończonego 1 roku życia (pozostałe preparaty są dla dzieci powyżej 3 roku życia) jest **“Błonnik dla dzieci + żywe kultury bakterii” firmy ASP Czech s.r.o.** Preparat produkowany i sprzedawany jest w Czechach od 5 lat (w Czechach został zarejestrowany i dopuszczony przez Ministerstwo Zdrowia Republiki Czeskiej dla dzieci od ukończonego 6 miesiąca życia). To delikatny błonnik owsiany z 7 różnymi kulturami bakterii probiotycznych i prebiotykiem (inuliną) wspomagającym namnażanie tych „dobrych bakterii”. Błonnik w procesie produkcji został pozbawiony fitatów, dlatego można go bezpiecznie podawać nawet przed dłuższy okres.

Posiada pozytywną opinię Stowarzyszenia Lekarzy Czeskich Stowarzyszenie Pediatrów grupy roboczej ds. gastroenterologii i żywienia dzieci z dnia 20.05.2006 oraz pozytywną ekspertyzę Państwowego Instytutu Zdrowia Republiki Czeskiej z dnia 30.06.2006.

Preparat posiada także pozytywną opinię polskiej placówki naukowej

Informacja na odwrocie opakowania.

Dlaczego właśnie błonnik ?

Błonnik w przetrawionym pokarmie spełnia rolę balastu w którym gromadzona i przechowywana jest woda. Nadmierne odwodnienie mas kałowych ma miejsce wówczas, gdy w diecie jest zbyt mało właśnie tych substancji balastowych (włókniaka roślinnego) czyli błonnika. Błonnik absorbuje wodę, nie dopuszczając do całkowitego jej wchłonięcia przez ścianki jelita, a tym samym do nadmiernego zgęszczenia i wysuszenia kału. Prawidłowa ilość błonnika w diecie pomaga w tworzeniu wilgotnego, miękkiego i obfitego stolca, który dzięki perystaltyce jelita jest z łatwością przesuwany w kierunku odbytnicy. Brak błonnika w pożywieniu mogą spowodować nadmierne odwodnienie mas kałowych, które stają się twarde i utrudniają perystaltykę.

Bądź konsekwentna!

Gdy uporasz się z bólem który towarzyszył wcześniej wypróżnianiu, Maluszek potrzebuje jeszcze trochę czasu - ile to kwestia indywidualna - by przestał bać się robienia kupki. Dlatego musisz zadbać o to by kupka była miękka i naprawdę nie bolała. Absolutnie nie możesz doprowadzać do sytuacji, że raz jest miękka i nie boli, a raz twarda i boli. Dziecko starci zaufanie do Twoich zapewnień. Musisz być konsekwentna w terapii by Maluch uwierzył. Nie zniechęcaj się. Wymagaj od innych by współpracowali wraz z Tobą („partyzantka słodyczowa” to powszechny problem: Ty idziesz do pracy, a w tym czasie... babcia, niania, ciocia podają „kawaleczek czekoladki, bo inni jedli i żeby nie było przykro...”). Wytłumacz, że robią dziecku KRZYWDĘ. Zabezpiecz dziecko w słodycze przeznaczone dla niego (lizaki na fruktozie, ciasteczka z płatkami owsianymi, batoniki musli, dobrej jakości żelki).

Trudne decyzje: czopki i lewatywy

Przede wszystkim o takich rozwiązaniach powinien zdecydować lekarz. Są to metody doraźne i dzieci bardzo źle odbierają je. Nie przynoszą rozwiązania problemu, a wręcz przeciwnie, mogą zaostrzyć reakcje dziecka i pogłębić strach dziecka przed defekacją. Jednak czasami to jedyna metoda by pomóc dziecku w wypróżnieniu. 3 dzień bez kupki to sygnał, że trzeba działać: albo podać dziecku coś na przyspieszenie ruchów robaczkowych (np. syrop ze śliwek) albo czopek. I dlatego, jeśli podanie czopka jest konieczne lepiej podać mu czopek gdy śpi. Po 2 godzinach snu dziecko śpi na tyle twardo, że przy podawaniu dobrze zwilżonego (gorącą wodą) czopka glicerynowego nie obudzi się. Jest jeszcze dodatkowy czynnik: śpiące dziecko nie ZACISKA pupy i dużo łatwiej ten czopek podać. Czopek podany podczas snu dziecka powoli rozpuści się i będzie miał czas prawidłowo zadziałać (rozmiękczyć zbitą masę kałową). Dzieciaczek nawet nie poczuje momentu podawania, oszczędzisz stresu i sobie i jemu. Nie ma niebezpieczeństwa, że przez sen zrobi kupkę (nigdy ani naszej córce, ani innym mamom, które zastosowały tą metodę to nie przydarzyło się) natomiast można było spodziewać się tej kupki przy porannym siusiu:) 5-6 dnia bez wypróżnienia można wspomóc lewatywą. Po tylu dniach bez kupki masa kałowa w dolnym odcinku może być już bardzo twarda (czasami wygląda to jak czarne kamyki). Przy próbach defekacji może powodować u dziecka naprawdę odczuwalny ból, a nawet doprowadzić do uszkodzeń śluzówki i mikropęknięć odbytu. Dlatego czasami ta lewatywa jest niezbędna.

Lewatywa: jaka i jak ją zrobić ?

Lewatywę zawsze kupujemy w aptece. Absolutnie nie powinno używać się domowych roztworów (np. wody z mydłem). Robiąc lewatywę musisz pamiętać, że głównym zadaniem jelita grubego, oprócz gromadzenia i wydalania kału, jest wchłanianie wody (proces ten zaczyna się już w jelicie cienkim). Jelito grube u dorosłego może zaabsorbować przez ścianki do 1,5 l płynu. Dlatego nie bez znaczenia jest to z czego lewatywę robisz. W ostateczności można w użyć zwykłej przegotowanej i LETNIEJ wody (37°C). Do bezpiecznej lewatywy używaj płynu który spełni dwa warunki: wchłanianie go przez ścianki jelita będzie ograniczone oraz który zadziała przy możliwie niewielkiej ilości wprowadzonej do jelita grubego. Te warunki spełnia polska Enema. Ale ktoś ma dostęp do aptek w Niemczech to polecam mini lewatywki o nazwie MICROLAX firmy J&J ([link](#)). Pojedyncze, małe 5ml tubki z końcówką doodbytniczą o średnic 4 mm. Końcówkę wkłada się w odbyt (około 2cm) i wciska się żel. Zaletą tego preparatu jest to, że objętościowo podaje się go niewiele, a więc SZYBKO! Żelowa konsystencja ogranicza wyciek w trakcie podawania oraz przy wyciąganiu końcówki. Te mini lewatywy są poręczne i łatwe w podawaniu. Natomiast działanie jest błyskawiczne: w ciągu 15 minut od podania następuje defekacja. Lewatywki te przeznaczone są także dla dzieci małych (poniżej 3 roku życia) w dawce 0,5 tubki czyli 2,5 ml Dziecko kładziemy na boku, końcówkę lewatywy (wlewki) natłuszczone, rozchylamy poślądki i wprowadzamy końcówkę na około 3 cm. Jeśli końcówka mini lewatywki wprowadzona jest prawidłowo podczas wciskania płynu nie powinien się on wydostawać na zewnątrz. Po wyjęciu końcówki lewatywki ściskamy lekko poślądki i czekamy aż dziecko zasygnalizuje kupkę.

Ruch to zdrowie... dla brzuszka.

Dwulatek musi chodzić na spacerzy nie w wózku, ale na nóżkach. Musi sam wchodzić po schodach, biegać. Odwiedzajcie place zabaw nie po to by dzieciaczek siedział w brudnej piaskownicy, ale po to by korzystał ze zgromadzonego tam sprzętu: ślizgawek, rusztowań do wspinaczki- jeśli się boisz - kup kask. Nauczmy dziecko jeździć na rowerze. Zacznij od odpychacza - to idealny sposób by Twój dwulatek przemieszczał się sam i miał z tego i zdrowie i frajdę. Świetnej jakości odpychacze produkuje firma Puky. To idealny sprzęt na nasze chodniki z 30 cm krawężnikami. Po takim treningu Twoje dziecko nie będzie potrzebowało dodatkowo



wych kółek przy rowerze: wsiądzie na niego i pojedzie, bo jazda na odpychaczy świetnie ćwiczy zmysł równowagi. Nie bójmy się basenów - pływanie to świetna sprawa dla fizycznego rozwoju dziecka. Mięśnie brzuszka muszą pracować - niech Tato „pomocuje” się trochę z Maluchem, urządźcie bitwy na poduszki. Niech maluch dużo się śmieje - wtedy także świetnie pracują mięśnie brzucha.

Czasami potrzebna jest pomoc!

Czasami, mimo, że dziecko ma już „komfort miękkiej kupki” nadal boi się. Z rozmów z Mamami wiem, że to nie często się zdarza - dzieci szybko zapominają o bólu. Lecz jeśli tak się zdarzy, należy skonsultować problem z psychologiem. Czasami będąc w samym środku tego kupkowego problemu coś nam umyka, nie dostrzegamy jakiegoś istotnego dla dziecka problemu. Psycholog pracujący z dziećmi i mający odpowiednie kwalifikacje najszybciej udzieli nam odpowiedzi co i dlaczego. Na stronie internetowej umieszczony jest kontakt do wspaniałego psychologa Pani Doroty Chmielewskiej - wiem, że pomogła wielu mamom (mnie także) nie tylko w problemie zaparc, ale i odpieluszkowaniu, treningu nocniczkowym czy np. stresie przedszkolnym. Skorzystajcie z pomocy, nie ze wszystkim musicie uporać się same ([link](#))

Czasami trzeba pomilczeć...

jeśli temat kupy Twojego Malucha zdominował wszystkie inne, nadszedł czas by pomilczeć. Przestańcie rozmawiać w domu na temat kupy, szczególnie gdy świadkiem rozmów jest główny zainteresowany (przypominam: dzieci słyszą WSZYSTKO...). Uprzedźcie Dziadków, Ciocie by wizyt nie rozpoczynali od pytania: „była kupka?”.

Tylko spokój nas uratuje...

Maluch słyszy i rozumie wszystko; przetwarza na swój sposób, denerwuje się i przeżywa razem z Tobą. Spróbuj jakoś zrelaksować się, odpocząć, wiem, że jesteś u kresu, ale tak nie pomagasz dziecku - ono i tak wyczuwa Twoje napięcie, wie że na tej kupie zależy Ci bardziej niż jemu... Spróbuj wyciszyć się, powiedz sobie, że będzie dobrze i uporacie się z tym problemem. Jeśli nie przekonasz siebie, jak chcesz przekonać dziecko? Pozwól „podziałać” w tematach kupki swoim najbliższym. Dziecko może być zwyczajnie zmęczone Tobą - zna już wszystkie możliwe scenariusze... Pozwól spróbować innym. Nie bez powodu mówimy o “walce” z zaparciami. Sam problem zaparcie u dziecka, związany z tym stres, wyczekiwanie, bezsilność może zmęczyć każdą mamę. Piszę o mamach, bo to one najczęściej zmagają się z tym problemem. Zmagania te mogą wyczerpać fizycznie i psychicznie. Dotyczy to także dziecka. Dlatego często skutkuje przekazanie “kupkowego” problemu tacie dziecka lub dziadkowi czy babci. Dziecko intuicyjnie wyczuwa Twoje napięcie lub zdenerwowanie. Czasami nie trzeba do tego intuicji, bo ono WIDZI Twoje wyczekiwanie, zdenerwowanie, złość, czasami słyszy krzyki. Dziecko wie, że na kupce zależy Tobie bardziej niż jemu. Taka sytuacja jest dla dziecka bardzo stresująca, gdyż stara się spełnić twoje oczekiwania, a czasami zwyczajnie nie może. Musisz wyczuć kiedy problem zaczyna Cie przerastać i problemem stajesz się TY i TWOJE reakcje. Inna strona medalu jest stosunek dziecka do Ciebie... dzieciaczki to spryciarze i może się zdarzyć, że kupka będzie narzędziem wymuszania lub szantażowania Ciebie. Wtedy tym bardziej “kupkowy temat” (podawanie syropów, ewentualnie leków, negocjowanie zrobienia kupki) powinien przejąć ktoś inny.

Sprawy techniczne

- Dziecko musi mieć wygodny nocnik jeśli korzysta z nocniczka i nakładkę na toaletę jeśli to już ten etap. Nie kupujemy wymyślnych urządzeń - to wyrzucanie pieniędzy. Nocnik nie musi udawać toalety, przede wszystkim ma być dostosowany do ... wielkości pupy. Pupa musi mieć wygodne podparcie, nie może wpadać do nocniczka. Nocnik musi być stabilny, a w przypadku chłopców konieczne jest wyprofilowanie — zabezpieczenie z przodu. Musi być także łatwy do utrzymania w czystości. Dla maluszków (nawet rocznych) rozpoczynających korzystanie z nocniczka najlepszy będzie nocniczek firmy CURVER (transparentny, mały nocniczek z bardzo szerokim siedziskiem). Dla mam, które zechcą wcześniej uczyć dziecko korzystania z nocniczka proponuję NUK ergonomiczny - idealny na małe pupcie (1-2,5 lata). Dla chłopców idealny będzie Rotho z wysokim oparciem. Dla rodziców mających nieograniczony budżet lub szczodrych dziadków polecam Potty Pod Prince Lionhear. I muszę tu przyznać (nie bez żalu), że wart jest swojej ceny. To nocniczek idealny - łatwy do utrzymania w czystości, wygodny dla maluszka, rośnie razem z dzieckiem zapewniając prawidłową pozycję nóg w czasie defekacji.
- nie przetrzymujemy maluch na nocniku czy toalecie. Jeśli w czasie 10-15 minut nie zrobi kupki, spróbujemy za godzinę

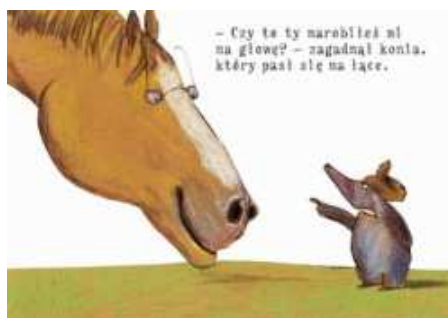


- chwalmymy i nagradzamy tym co lubi: naklejki, obrazek do pokolorowania, nadprogramowa bajeczka, spacer, zwierzątko do kolekcji. Motywowanie pozytywna czyni cuda. Róbmy to szczególnie na początku wychodzenia z zapań dziecko musi być zmotywowane, ale nie naszymi łzami czy prośbami. Stosujmy jasne umowy: wiem, że ci trudno, ale spróbuj, pomogę Ci. Uważam, że próby też w drobny sposób powinny być nagradzane. ABSOLUTNIE dziecko nie może odczuć naszego zdenerwowania czy rozczarowania.
- rewelacyjną metodą są małe prezenty niespodzianki. 2-latek bez żalu zrezygnuje z zapowiadzanego samochodziku czy innego prezentu “za kupkę” jeśli będzie wiedział CO dostanie. Maluchy świetnie potrafią skalkulować czy wysiłek opłaca się. Motywując malucha wykorzystujemy jego ciekawość. Prezencik jaki mamy dla niego należy zapakować, obwiązać sznureczkiem. Pokażmy mu tą paczuszkę mówiąc “zobacz, mam tu dla Ciebie coś szczególnego, to naprawdę wielka tajemnica i niespodzianka. Zrób kupkę, a będziesz mógł zobaczyć co jest w środku”. Niewiele jest dzieciaczków, które odmówią podjęcia próby zrobienia kupki za możliwość... odpakowania paczuszki. I tak naprawdę nie jest ważne co w niej jest. Sam fakt otwierania jej jest najważniejszy. Gdy jesteśmy na etapie gdy dziecko boi się nawet usiąść na nocniczek nagradzamy nawet te próby dobrowolnego siadania na nocniczek.
- nie przeprowadzamy odpieluszkowania czy treningu nocniczkowego dziecka gdy wychodzi z zapań. Nie można robić jednocześnie dwóch rzeczy. Uporajmy się z zapańcami, później zajmijmy się nauką korzystania z nocniczka czy toalety. Nie wszystko na raz
- **nie wracamy do pieluchy** — czasami zdarza mi się słyszeć, że maluch od kilku miesięcy siusia do nocniczka, “ale na kupkę zakładamy mu... pieluchę”. Jeszcze gorzej, gdy robił już kupkę na nocnik (lub toaletę), a my wpadamy na pomysł lub ulegamy prośbie dziecka i zakładamy pieluszkę by w nią zrobił kupkę. Pielucha utwierdza dziecko w przekonaniu, że kupka jest problemem. Dziecko traktuje pieluszkę jak symbol dawnych, bezproblemowych kuppek. Ale pieluszką nie zmniejszy bólu przy defekacji i nie zapewni prawidłowej pozycji do robienia kupki. Dzieci są mądre - bez wyjątku, wszystkie. Rozmawiajmy, tłumaczmy - w tej sprawie warto. Nie zawstydzajmy przywołując postawy innych dzieci “a Pawełek to robi, a Ty nie...” Uczymy dziecko wiary w siebie i swoje możliwości ” spróbuj, dasz radę, będziesz z siebie dumny”. Motywujemy POZYTYWNIE. W sytuacjach podbramkowych naprawdę radzę skorzystać z pomocy psychologa.

Odczarowanie kupy...

Niektóre dzieci kupki zwyczajnie się brzydzą. To dla nich coś wstrętnego, obrzydliwego i w dodatku z nich wychodzi, okropny wąż (cyt. jednego z dzieciaczków). Trzeba kupkę „oswoić”, odczarować. Wyjaśnić, że WSZYSCY robimy kupkę (zwierzętami, robakami, ślimakami itd...). Nie róbmy z kupy tabu - dzieciaczek chce nas zobaczyć na sedesie, niech patrzy. Chce dotknąć palcem - pozwólmy i dokładnie wmyjmy mu ręce. Można wyjaśnić, że są tam bakterie i zawsze po wytarciu pupy trzeba myć ręczki. Trzeba wyjaśnić dlaczego kupa brzydko pachnie, skąd biorą się baki i dlaczego niektóre są głośne, a inne nie i że w wannie bulgoczą. Kupa ma się stać czymś zwykłym, codziennym. Polecam świetne książeczki do osvajania tematu „kupa” :

- „O Małym Krecie, który chciał wiedzieć, kto mu narobił na głowę”, Wolf Erlbruch, Wydawnictwo Hokus-Pokus. Wyobraź sobie, że budzisz się pewnego ranka, wychylasz głowę przez okno i nagle czujesz, że ktoś narobił ci na głowę! W takiej sytuacji znalazł się mały kret - bohater książki. Oburzony postanawia znaleźć winowajcę. Zawzięcie zaczyna

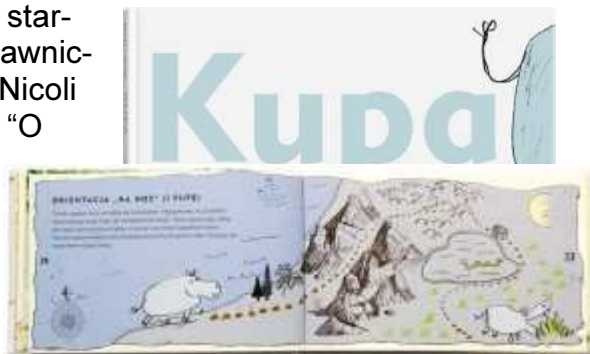


rozne zwierzęta i próbuje dociec, które z nich ośmieliło się narobić mu na głowę. Okazuje się, że nie tak łatwo jest znaleźć sprawcę. Książka jest prześmieszna, szczególnie gdy przychodzi naśladować odgłosy spadających kup... różnych zwierząt. To też prawdziwa historia detektywistyczna. W roku 2006 autor książki Wolf Erlbruch otrzymał nagrodę im. Jana Christiana Andersena dla najlepszego ilustratora. A tu ekranizacja tej świetnej książeczki (niestety w języku niemieckim, ale po przeczytaniu książeczki dziecko będzie знаło treść i zrozumie sens bajki ([link](#))).

- Druga pozycja (dla starszych dzieci) to „Mała książka o kupie”, Pernilla Stalfelt. „Mała książka o kupie” zyskała w Szwecji wysoką pozycję wśród literatury dziecięcej i stała się dziecięcym bestsellerem. Być może dzięki temu, że napisana jest prostym, zrozumiałym dla dziecka językiem, a co najważniejsze — bardzo dowcipnie. Treść dopełniają doskonałe, kolorowe obrazki. Autorka bez zażenowania pisze o zatwardzeniu, biegunkach, wizytach w toalecie, o tym, że np. kwiatki i truskawki potrzebują kupy, aby mogły rosnać, itd. A także o tym, że nawet największe gwiazdy filmowe, modelki z pierwszych stron gazet, piłkarze i królowie, podobnie jak zwykli ludzie — też robią kupę. Przyznam, że byłam zaskoczona treścią, rysunkami, niektóre rzeczy opisane wydały mi się dziwne, ale nasza córka była tą książką zafascynowana, po prostu uwielbiała oglądać ją.



- Bardzo dobrą propozycją dla dzieci starszych (5-7 letnich) jest książka wydawnictwa Dwie Siostry "Kupa" autorstwa Nicoli Davies. I tu podobnie jak w książce "O małym krecie..." kupkowe kwestie omawiane są nie dotykając dziecka bezpośrednio. I jak napisał Adam Wajrak (nasz ulubiony Pan od zwierzaków wszelakich): *"możecie kupować swoim dzieciom różne kolorowe atlasy i przyrodnicze encyklopedie, a i tak zapewniam was, że nie dowiedzą się z nich tyle na temat zwierząt, co z tego uroczego dziełka. Żadne ślady i tropy nie powiedzą tyle o zwierzęcym życiu, ile właśnie najbardziej przemilczana częśćka natury, czyli kupa. Ja sam po wielu latach spędzonych w lesie, wśród różnych dzikich stworzeń, wiem jedno na pewno: pokażcie mi kupę, a powiem wam, jak żyje to, co ją zrobiło"*. Jednego możecie być pewni: książka dystansuje dzieci od problematycznej kupy. Okazuje się, że kupa może być... interesująca, ciekawa i bardzo... zagadkowa. Naprawdę warto.
- A dla najmłodszych stojących przed wielkim wyzwaniem rozstania z pieluszką polecamy Tupcio Chrupcio. Żegnaj pieluszkę!" Eliza Piotrowska oraz lub „Nocnik nad nocnikami” Alona Frankel.



To chyba wszystko...

Na koniec chciałabym zaprosić Mamy na Forum - piszcie i dzielcie się swoimi spostrzeżeniami, uwagami, radami i skutecznymi sposobami. Wspierajmy się wzajemnie, bo zaparcia u dziecka potrafią złamać najtwardszą z nas.

Hanna Kukawka-Walczak

Jeśli "Błonnik dla dzieci" spełnił Państwa oczekiwania zapraszamy do "polubienia" nas na naszym profilu Facebook ([link](#))