

## Как отучить ребенка от подгузников

**Лучшее время для отказа от подгузников.** Наиболее благоприятным считается период между полутора и двумя с половиной годами. К 18 месяцам у ребёнка наступает физиологическая готовность: он уже способен контролировать процессы опорожнения кишечника и мочевого пузыря достаточное количество времени.

**Как понять, что ребёнок готов отказаться от подгузников.** У него сформировался приблизительный режим мочеиспускания и дефекации: он мочится после сна и перед сном, после еды, после прогулки и т. д..

### Советы для родителей:

- ⑩ Научите ребёнка пользоваться горшком. Расскажите, что это и зачем. Важно, чтобы ребёнок всегда видел его.
- ⑩ Почаще напоминайте ему о горшке, высаживайте на него каждые полчаса-час, особенно после приёма пищи. Делайте это спокойно, без принуждения, чтобы не вызвать протест у малыша.
- ⑩ Когда у ребёнка сформируется навык самообслуживания, постепенно отказывайтесь от одноразовых подгузников в пользу многоразовых или обычных трусиков (колготок, ползунков и прочего).
- ⑩ Отказ от подгузников должен проходить поэтапно: сначала дома на период бодрствования, затем на дневной сон, далее — на ночной. И только потом можно смело выходить на прогулку вообще без них.
- ⑩ Хвалите малыша, если он успел вовремя сесть на горшок. Но никогда не ругайте, если он этого не сделал.

### Чего нельзя делать ни в коем случае в период отказа от подгузников:

- ⑩ Не ругайте за мокрые штанишки или постель.
- ⑩ Не высаживайте на горшок, если малыш противится этому и плачет. Такое поведение закрепит негативную ассоциацию перед этим предметом.
- ⑩ Не торопитесь. Не пытайтесь за один день отучить ребёнка носить подгузники.

Каждый ребёнок индивидуален, и процесс отучения может происходить по-разному.