

LULANJE, PITJE IN ODVAJANJE BLATA - Priporočila

Ustrezen dnevni vnos tekočine, redno praznjenje sečnega mehurja (lulanje) in redno odvajanje blata (kakanje) so pomembni vedenjski vzorci, ki pri nekaterih otrocih zahtevajo posebno pozornost. Pomembno je, da pri učenju teh vzorcev pristopimo na prijeten in za otroka neobremenjujoč način. Otroka za uspeh nagradimo in se veselimo z njim.

HIGIENSKE NAVADE = TOALETNI TRENING

Starost, pri kateri so otroci samostojni pri opravljanju higienskih navad, je odvisna od časa in kulture, v kateri živimo ter od definicije higienskih navad (samostojno lulanje in kakanje na stranišče, s pomočjo staršev oz. druge osebe).

V ZDA osvoji dnevno lulanje na kahlico ali stranišče v starosti 2 let 26% otrok, pri 2,5 letih 85% in pri 3 letih 98% otrok. Večina otrok samostojno lula in kaka med 2. in 4. letom starosti. Leta 1947 je večina otrok osvojila ta mejnik pri 1,5 letu.

Kontrola nad kakanjem se razvije večinoma pred ali hkrati s kontrolo dnevnega lulanja. Nočna suhost se razvije mesece ali leta kasneje. Deklice običajno osvojijo higienske navade 2-3 mesece pred dečki. Prvorojenci potrebujejo povprečno 2 mesece več kot mlajši sorojenci. Trije dejavniki, ki vplivajo na kasnejšo osvojitve higienskih navad pri otroku so začetek učenja v kasnejši starosti, zavračanje kahlice in zaprtje. Otrok je pripravljen na učenje higienskih navad, ko so doseženi določeni motorični, jezikovni in socialni mejniki:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Sposoben je priti do stranišča.• Stabilen je pri sedenju na stranišču.• Sposoben je ostati več ur suh.• Sposoben je potegniti svoja oblačila gor in dol.• Sposoben je slediti dvostopenjskemu ukazu.• Sposoben je z besedami izraziti potrebno po uporabi stranišča. | <ul style="list-style-type: none">• Zna posnemati vedenje.• Zna postavljati stvari na svoje mesto.• Samostojnost pokaže z besedo »ne«.• Izraža zanimanje za uporabo stranišča.• Želi ugajati.• Ima željo po samostojnem kakanju in lulanju. |
|---|--|

Učenje higienskih navad vključuje več korakov: sporočanje potrebe po odhodu na kahlico oz. stranišče, slačenje oblačil, kakanje oz. lulanje, brisanje po odvajanju, oblačenje, splakovanje vode v stranišču in umivanje rok. Z otrokom se je potrebno dogovoriti glede poimenovanja vsebin, ki jih izloči in jih pri učenju toaletnega treninga dosledno uporabljati. Otrok naj ima doma kahlico in nastavek za stranišče. Pri nakupu pripomočkov za lulanje oz. kakanje naj sodeluje.

Starši naj poskrbijo za otrokovo prijetno počutje. Sprva lahko otrok sedi na kahlici ali stranišču povsem oblečen, gleda knjige ali se igra z igračami. Uporaba stranišča s strani staršev in starejših sorojencev ga bo spodbudila k posnemanju in posledični uporabi stranišča. Potem ko bo oblečen otrok en teden sedel na kahlici ali stranišču, ga spodbudimo, da se usede na kahlico ali stranišče brez oblačil. Starši lahko nakažejo povezavo med izločenim blatom in kahlico oz. straniščem tako, da v kahlico oz. stranišče položijo polulano oz. pokakano pleničko. Splakovanje oz. izginjanje otrokovih izločkov v stranišču lahko pri otroku vzbudi strah, zato otroka spodbujamo, da najprej splakuje kose toaletnega papirja ali da izločenemu blatu pomaha »pa-pa«.

Otroka s pohvalo spodbujamo, da pove, kdaj mora na stranišče. K uporabi kahlice oz. stranišča ga spodbujamo večkrat dnevno ob predvidenem času za odvajanje. Namen tega je, da se čim večkrat ujame blato oz. urin na

kahlico oz. stranišče. Otroka pri tem pohvalimo. Ne pričakujemo takojšnjih rezultatov. V primeru, da se otrok polula v pleničko ali spodnje hlačke, ostanemo mirni.

UPORABNA NAVODILA PRI UČENJU TOALETNEGA TRENINGA:

- Pri navajanju otroka na uporabo kahlice ali stranišča uporabimo pozitiven in ljubeč pristop.
- Otroku naj bo oblečen v ohlapna oblačila, katera brez težav sleče in kasneje nazaj obleče.
 - Ne splakujemo stranišča, medtem ko otrok sedi na stranišču.
 - Izogibajmo se pretiranemu opozarjanju.
 - Dečki naj se najprej naučijo lulanja sede. Ko osvojijo kakanje, naj lulajo stoje.
- Če otrok ne napreduje pri učenju toaletnega treninga, počakamo z učenjem 2-3 mesece.

LULANJE

- Priporočljivo je, da otrok lula na 2-3 ure.
- Pred vsakim odhodom od doma naj gre lulat, tudi če ga ne tišči močno.
- Urina naj ne zadržuje, tudi če je sredi igre ali druge zanimive aktivnosti.
- Za lulanje naj si vzame dovolj časa, naj ne hiti, mehur naj v miru izprazni do konca.
- Deklice naj na stranišču sedijo vzravnano. Če s celimi podplati ne sežejo do tal, jim pod noge postavimo pručko ali stopničko. Dečki naj se sprva učijo lulanja sede, ko osvojijo kakanje, naj lulajo stoje.
- Prehitro opuščanje plenice za enkratno uporabo je odsvetovano.

PITJE

- Otroku naj pije vodo, nesladkan čaj ali razredčen sok.
- Kupljene sladke in gazirane pijače so odsvetovane.
- Navajanje na pitje tekočine sovпада z uvajanjem goste hrane. Ob vsakem obroku goste hrane ponudimo otroku nekaj žlic vode.
- Pri zdravem otroku, starejšem od 1 leta starosti, je pomemben dnevi razpored tekočine. Glavnino naj zaužije v dopoldanskem času (v vrtcu ali šoli), pije še vedno, vendar nekoliko manj, do sredine popoldneva, nato do večera minimalno, ker je tekom dneva zaužili že dovolj tekočine in zato v tem času ni več žejen.
- Šolarji vzamejo v šolo stekleničko s tekočino, ki jo v šoli zanesljivo spijejo. Pijejo tudi ponujeno tekočino ob šolski malici in kosilu.

NORMALNE DNEVNE POTREBE PO TEKOČINI:

100 ml/kg telesne teže **do 10 kg otrokove teže**

PLUS 50 ml/kg telesne teže za vsak kg nad 10 kg – velja **do 15 kg otrokove teže**

PLUS 20 ml/kg telesne teže za vsak kg **nad 15 kg otrokove teže**

PRIMER:

- Otroku tehta 9 kg: potrebuje 900 ml tekočine dnevno
- Otroku tehta 14 kg: potrebuje 1000 ml + 200 ml = 1200 ml tekočine dnevno
- Otroku tehta 17 kg: potrebuje 1000 ml + 250 ml + 40 ml = 1290 ml tekočine dnevno

NAVADNA VODA	Najbolj svetovana tekočina za pitje, posebej za pitje izven obrokov in malic.						
MLEKO ŽIVALSKEGA IZVORA	V starosti 12 – 24 mesecev je svetovano polnomastno mleko živalskega izvora, razen če ima otrok alergijo ali intoleranco na mleko. Otrok naj bi v tej starosti zaužil 2x dnevno 240 ml. V starosti ≥ 24 mesecev otrok lahko uživa mleko živalskega izvora z zmanjšano vsebnostjo maščob. Med 2. in 8. letom starosti naj bi zaužil dnevno vsaj 480 do 720 ml, med 9. in 18. letom vsaj 720 ml.						
RASTLINSKA MLEKA	Odsvetovana pri otrocih do dopolnjenega 5. leta starosti.						
SADNI SOKOVI	Otrok naj namesto sadnih sokov raje uživa surovo sadje. Največ pol predvidenega dnevnega vnosa sadja je lahko v obliki sadnega soka. Priporočila za max. dnevni vnos 100% sadnega soka: <table border="1" data-bbox="710 593 1114 739"> <tr> <td>1-3 leta</td> <td>120 ml</td> </tr> <tr> <td>4-6 let</td> <td>120-180 ml</td> </tr> <tr> <td>≥7 let</td> <td>240 ml</td> </tr> </table> <p>Bolj kot sadni nektarji so svetovani 100% sadni sokovi. Sadni sok se ponudi otroku kot del obroka ali malice. Odsvetovano je pitje sadnih sokov zvečer in v postelji. Pretirano uživanje sadnih sokov povzroča zobno gnilobo, drisko, vetrove, napenjanje in prekomerno telesno težo.</p>	1-3 leta	120 ml	4-6 let	120-180 ml	≥7 let	240 ml
1-3 leta	120 ml						
4-6 let	120-180 ml						
≥7 let	240 ml						
SLADKANE PIJAČE	Voda z okusom je odsvetovana do dopolnjenega 5. leta starosti, pri starejših otrocih omejitev na največ 240 ml na teden. Sladke gazirane pijače so glavni vir zaužitih sladkorjev in pomembno prispevajo k debelosti.						
NIZKO-KALORIČNE SLADKE PIJAČE	Pri otrocih in adolescentih odsvetovane.						

ODVAJANJE BLATA

- Otrok naj odvaja blato vsak dan.
- Najbolje, da kaka zjutraj, pred odhodom v vrtec ali šolo.
- Za kakanje potrebuje mir, zato ga nikoli ne priganjamo.
- Opredelitev blata:

Opis blata	Opredelitev blata
Ločene trde kepice v obliki kroglic - bobki	ZAPRTJE
V obliki klobase, vendar grudasto	
V obliki klobase ali kače, z razpokami na površini	NORMALNO BLATO
Kot klobasa ali kača, gladko in mehko	
Mehke kepice z jasnimi robov	REDKEJŠE BLATO, DRISKA
Puhasti kosi z raztrganimi robovi	
Popolnoma tekoče blato	

Vir:

Toilet training - UpToDate

Dietary recommendations for toddlers, preschool, and school-age children - UpToDate

bristol stool chart - Bing images