

## **Неудобные вопросы про подгузники и приучение к горшку.**

### **Почему у нейрофизиологов зуб на одноразовые трусики?**

Как бы я ни хотела поднимать «горшочную» тему. Но вопросов про это миллион. Я транслирую вам мнение практикующих специалистов, физиологов и врачей. А принимать его или нет – слушайте материнское сердце. С ним и с наукой не поспоришь!

Итак, подгузники. Разговор про них у нас зашел, когда мы обсуждали проблему детского энуреза. Оказывается, подгузники – это фактор, провоцирующий энурез.

Во-первых, гигиена и чистая логика. В подгузнике, который задерживается на ребенке, можно «вырастить» патогенную флору. Она вызовет дисфункцию мочеполовой системы – инфекция и привет, энурез.

Производители пишут, что подгузник надо менять каждые 4-6 часов или по мере наполнения. У вас хорошая фантазия? Можете представить себе, как далеко зайдут бактерии в грязном подгузнике за шесть часов?

Практически полный рабочий день! Вывод простой: подгузник надо менять чаще и незамедлительно после каждой дефекации.

Во-вторых, у физиологов есть совершенно конкретная и связанная с работой мозга претензия к подгузникам. Дети ходят в подгузниках слишком долго.

Каждый ребенок в силу физиологических законов развития должен прожить период «мокрой попы». Длится он с рождения до двух лет и чрезвычайно важен для настройки очень многих процессов. Что это такое и как работает?

Попа – крайне чувствительный орган, на котором сошлись все звезды. В смысле рецепторы, практически как на кончиках пальцев. Никогда не замечали, что некоторые дети быстро успокаиваются, если их поглаживать или слегка и ласково похлопывать по попе? Так вот рецепторы влияют на развитие многих психических функций: например, чувство брезгливости и внутренних ощущений («хочу в туалет»), даже развитие речи. А когда рецептор не раздражается, развитие связанных с ним функций происходит медленнее.

Что значит раздражается? То есть получает некое ощущение извне. Это чувство еще называют «чувство мокрых штанов». Малыш описался – попа мокрые ножки, даже спинка. Он естественно чувствует дискомфорт. А в подгузнике нужды чувствовать нет – там «сухо и комфортно».

Когда ребенок все время в подгузнике, у мозга просто нет шансов выстроить цепочку «я хочу в туалет – я сходил в туалет – я почувствовал, что я мокрый». Закономерный вопрос: когда ребенок в состоянии все это почувствовать? Физиологически мозг созревает для этого в 10 месяцев. Это возраст, когда мозг человеческого детеныша способен уяснить, что мокрая попа – это неудобно. Ребенок уже может показать, что ему некомфортно и с этим было бы неплохо что-то сделать.

Надо только уловить сигнал – ребенок встал в кроватке, проявляет беспокойство, пытается снять с себя мокрые штаны.

С этого же возраста – 10 месяцев – можно начинать высаживания на горшок. Повторюсь, без экстремизма, без дежурств над раковиной с месячным младенцем. Просто высаживайте ребенка на горшок в моменты, когда он обычно делает дела туалетные: перед сном и после пробуждения, после приема пищи, после купания. Чистый бихевиоризм, мамы, и никаких фокусов: посадили, сказали «пись-пись» и «ка-ка». Сделал все, как надо – похвалили.

Отказываться от подгузников? Нет, я же прошу – без экстремизма. Но вы должны понимать, что ваша потребность в подгузнике больше, чем у ребенка. Подгузник нужен родителям, поймите меня правильно.

Соблюдайте правила, разумность которых сейчас подтверждают физиологи:

- дома в периоды бодрствования ребенок без подгузников – воздушные ванны или хлопковое белье.
- подгузники используются только на сон (мы помним, что крепкий и здоровый сон важен для развития). К двум годам отказаться от подгузников на ночь.
- в холодное время года гулять в подгузниках, чтобы избежать переохлаждения. В теплое время года опять же гулять без подгузников желательно.

Валерия Солтан