

Przygotowania w domu do dziennego odpieluchowania:

- 1. Zwracamy uwagę na dziecko w momencie, gdy się załatwia** - nazywamy czynności fizjologiczne. Komentujemy co robi dziecko „o widzę/czuję, że robisz siusiu”.
- 2. Zabieramy dziecko do toalety** - dzieci interesują się wszelkimi tematami związanymi z fizjologią. Traktują to bardzo naturalnie. Pokazujemy dzieciom jak korzysta się z toalety.
- 3. Nazywamy czynności i narządy, którymi się wypróżniamy.**
- 4. Zastanówmy się, czy to jest dobry czas na odpieluchowanie** - czy mamy zasoby energetyczne, aby przeprowadzić dziecko przez proces odpieluchowania?
- 5. Przeanalizujemy swoje reakcje, emocje, podejście do procesu wypróżniania się.**

Odpieluchowanie nocne:

- Zapoczątkowuje dziecko (związane jest z fizjologią, a nie wolą dziecka, czy rodzica).
- Gotowość najczęściej około 10 miesięcy po odpieluchowaniu dziennym.
- Norma do 5 roku życia.
- Muszą zaistnieć 3 procesy, aby odpieluchowanie nocne się powiodło:
 - 1) Pęcherz musi urosnąć na tyle, aby utrzymać mocz całą noc.
 - 2) Organizm musi produkować odpowiednią ilość wazopresyny (substancja zagęszczająca mocz).
 - 3) Dojrzałość układu nerwowego. Komunikacja pomiędzy wypełnionym pęcherzem a mózgiem musi dobrze działać.

