



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 11. 10. 2019

Praktické tipy, jak naučit dítě na nočník

Doba odplenkování a používání nočníku nebo rovnou záchodu je u každého dítěte jiná. Přesto je téma jak naučit dítě na nočník důležité. Z...

Naučit se chodit na nočník je schopnost, kterou dítě získává učním. Je to velký milník v životě rodiče i dítěte. Univerzální recept na to, jak naučit dítě na nočník neexistuje, avšak jsou mnohé postupy a triky, které mohou při učení pomoci.

Každé dítě je originál a tak i nácvik toho, [jak naučit dítě na nočník](#) a získání této dovednosti je u každého dítěte individuální záležitostí. **Berte na vědomí věk, temperament i aktuální stav dítěte.** Udělejte z chození na nočník hru a zábavu, rozhodně dítě ani sebe nestresujte případnými neúspěchy. Obrňte se trpělivostí a pochopením. Úspěšný výsledek se dřív nebo později dostaví.

Kdy a jak naučit na nočník

Doba odplenkování a používání nočníku nebo rovnou záchodu je u každého dítěte jiná. Přesto je téma jak naučit dítě na nočník důležité. Z odplenkovávání by se v žádném případě

neměl stát závod s ostatními maminkami a jejich dětmi. Obrňte se trpělivostí a pochopením pro svoje dítě. Zachovejte chladnou hlavu, i když se zprvu třeba nácvik úplně nedaří podle vašich představ.

"S nácvikem začněte v době, kdy dítě chápe, co se od něj čeká"

Je dobré, aby dítě chápalo, co po něm chcete. **Nočník mu nabízejte, případně ho i nechte se s nočníkem seznámit tak, ať to pro něj není jen ta cizí studená věc.** Vysvětlete mu, co to je a k čemu slouží. S učením začněte v době, kdy máte dost času, ať zbytečně nestresujete sebe ani dítě.

Udělejte z chození na nočník zvyk

Dobrým tipem jak naučit dítě na nočník je, vytvořit si v počátku nácviku denní plán a ten dodržovat. **Posazujte dítě na nočník třeba hned po ránu, před procházkou, po jídle, před spaním.** Dítě si tak vytvoří návyk a přijde mu to samozřejmé.

Udělejte z chození na nočník zábavnou hru

Pokud dítě na nočník nejprve sami posazujete, dělejte to vždy v maximálním klidu, jemně, mile a šetrně. Pokud dítě pláče a brání se, pak raději na pár dní nočník schovejte a zkuste to později. **Jak naučit dítě na nočník zábavněji? Dítě můžete zaujmout zpíváním nebo závodem na nočník. Vymyslete si pohádku nebo příběh, který dítěti vše přiblíží.**

Nezapomínejte na pochvalu a povzbuzení

Za správně vykonanou potřebu vždy dítě pochvalte. Měla by to být samozřejmá součást toho jak naučit dítě na nočník. V případě nehody, tedy když se dítě například vyčůrá jinde než má, na to, že to není v pořádku upozorněte, ale nedějte z toho žádné drama.



Přečtěte si také, [jak naučit dítě smrkat](#) nebo [jak rozmluvit dítě](#).

Netrestejte za neúspěch

V případě nehody rozhodně dítě nestresujte, nekárejte nebo netrestejte! Na nehodu upozorněte, ale nic nevyčítejte. Lepší je dítě do budoucna povzbudit a celou záležitost příliš neprotahovat.

Občas nechte dítě běhat bez plenky

Ideálním obdobím na nácvik je léto. **Dejte dítěti důvěru a nechte jej pobíhat bez plínky.** Je dost možné, že si cestu na nočník už samo najde, pokud však vaše snahy jak naučit na nočník bojkotuje i po několika týdnech nebo vyžaduje plínku, pak raději ještě nějakou chvíli s nácvikem počkejte. Přečtěte si, [co by mělo dítě umět v 1. roce](#).

Čeho se rozhodně vyvarovat

- nikdy dítě na nočníku nekrmte ani mu nedovolujte na nočníku jíst
- nikdy dítě na nočníku nedržte násilím, ani ho násilně na nočník neposazujte

- **nekomentujte obsah nočníku negativně**, dítě by si mohlo začít myslet, že udělalo něco špatného a vznikl by mu tak blok
- nenechávejte dítě sedět na nočníku přespříliš dlouho
- **nenechte se otrávit případnými řečmi a otázkami okolí**, proč vaše dítě na nočník ještě nechodí
- jak naučit dítě na nočník bez nervů - nikdy se nesrovnávejte s jinými maminkami a jejich dětmi
- **pokud chodí dítě na nočník doma, pak už ho nevybavujte plínkami ani na ven**

Nevracejte dítě o krok zpět jen proto, že by mohlo dojít k nějaké nehodě s počůráním. Pokud máte před sebou delší cestu a plínu chcete pro jistotu přece jen použít, pak dítěti vysvětlete, proč mu plínku dáváte.

I na noc bez plen

Na noc můžete začít dítě ukládat bez plen poté, co mělo aspoň tři noci za sebou suchou plínku. V noci dítě na nočník neposazujte. **Dítě by si mělo vypěstovat reflex, že se na močení probudí samo.** I když dojde někdy v průběhu noci k nehodě, rodič by se rozhodně neměl vracet k pleně. Nočník by mělo mít dítě při ruce hned vedle postýlky, aby jej mohlo použít hned po probuzení.

Už víte, jak naučit dítě na nočník?