



# ZGODNJE IZLOČANJE IZVEN PLENIC

---

*Sladki začetki*



*Mojca Vrbnjak*

## Vsebina

PROGRAM ZGODNJE IZLOČANJE IZVEN PLENIC .....	5
PLENICE SKOZI ČAS .....	6
SVET BREZ PLENIC.....	8
<b>Kaj je metoda zgodnjega izločanja izven plenice.....</b>	<b>8</b>
<b>Zakaj se odločiti za to pot.....</b>	<b>11</b>
KAKO ZAČETI Z METODO .....	16
<b>Moja zgodba .....</b>	<b>16</b>
<b>Vaša zgodba .....</b>	<b>18</b>
<b>Novorojenček (od rojstva do drugega meseca).....</b>	<b>20</b>
<b>Dojenček (od drugega do šestega meseca).....</b>	<b>22</b>
<b>Dojenček (od sedmega do dvanajstega meseca).....</b>	<b>24</b>
<b>Malček (od dvanajstega do osemnajstega meseca).....</b>	<b>26</b>
ZAKLJUČEK .....	27
LITERATURA.....	28



Sem Mojca Vrbnjak, diplomirana vzgojiteljica predšolskih otrok in mama dveh svobodnih fantov. Tu sem, da vam pomagam odkriti spekter stvari, ki otroka omejujejo pri njegovem razvoju, zato da boste lahko s svojim otrokom zaživelih bolj celostno, srečno in svobodno.

Še preden sem postala diplomirana vzgojiteljica, sem močno verjela, da si vsak otrok zasluži pozornost, toplino, zasluži si naš čas, da je čuten in slišan v celoti. Srečevala pa sem otroke, pri katerih iz oči ni izžarevala otroška igrivost. Otroke, ki so bili zelo omejeni, namesto da bi po svetu svobodno rajali. Dojela sem, da sem izbrala pravo pot. Biti vzgojitelj je nekaj najlepšega. Dano nam je, da otrokom, tudi tistim, pri katerih so morda že ugasnile iskricice v očeh, te ponovno prižgemo, pa čeprav le za kratek čas. Trudimo se, da jih ne oviramo pri njihovem razvoju, ampak jim stojimo ob strani in jih na poti spodbujamo. Težke trenutke spremenimo v lepše in lažje ter se trudimo, da bi znotraj svoje svobode žareli. Mi jim poklonimo svoj čas, oni pa nam svojo iskreno bližino. Skupaj z njimi osebno rastemo.

Ko sem rodila prvega sina, sem otroke prvič začela dojemati zares celostno. Želela sem ga čutiti, videti, slišati, želela sem si, ampak me je tempo življenja povozil. Kar na enkrat sem čutila, kako sem nemočna in zasuta s sodobnimi trendi »otročstva«. To nisem bila jaz. V lastni koži se nisem počutila dobro, nisem svobodno dihala in vedela sem, da tudi otrok ob takšni mami ne čuti svobode. Zato sem se v tisti največji noriji ustavila. Obstala v času in se ozrla globoko vase.

Začela sem iskati, kaj vse me moti, kaj mi onemogoča to naravno svobodno vez s samo sabo in to svobodno vez z otrokom. Na tisti točki spoznanja sem se sama odločila za pot, ki je drugačna.

V tem e-priročniku vam bom prikazala, kaj otroka ovira pri svobodnem izločanju.

Približala vam bom ideje, ki so logične in izhajajo iz narave. Osvetlili bomo teme, ki so nam v zadnjem času prikazane kot cela znanost, za katere potrebujemo sto in en pripomoček, v resnici pa so preproste. Med norenjem v sodobnem svetu sprejmemo vse, kar nam družba ponudi. Pozabimo pa se vprašati, ali je to res dobro za nas in našega otroka, ali je to res najbolj preprosta in naravna stvar, ki jo lahko otroku ponudimo. Nas ta stvar z otrokom zbližuje ali nas v resnici oddaljuje od njega?

Učila vas bom ravnanj, ki se zdijo staršem težje dostopna, saj jih sodobni svet ne oglašuje. Sami boste lahko izbirali med različnimi možnostmi.

Zakaj bi se med vsemi ponujenimi možnostmi odločili ravno za to, svobodno pot? Kaj ta pot prinese vam in kaj vašemu otroku?

To je ena izmed tistih poti, ki vam omogoča, da se še bolj povežete s samim sabo in s svojim otrokom. Spodbudi, da se za hip ustavite in si dovolite začutiti otroka celostno. Pot, ki vam v vsej trenutni zmedi povrne notranjo moč, mirnost in zadovoljstvo. Omogoči vam, da ste svobodni in zaživite polno, brezskrbno ter srečno življenje.

**Delo v vrtcu in življenje s svojima otrokoma me bogati. Če gledate z odprtimi očmi, ali se znate ustaviti v sredini tega tempa, ki ga narekuje življenje, če dobro prisluhnete, potem vam otrok sam pokaže, česa vsega ne potrebuje.**

**Otroci so radi svobodni! Ali ste vi dovolj močni, da jim, to svobodo omogočite?**

## PROGRAM ZGODNJE IZLOČANJE IZVEN PLENIC

Svoboden otrok. Otrok dejansko ne more biti svoboden. Ko prijoka na svet, je popolnoma odvisen od staršev. Zakaj torej svoboden otrok? Zato, ker ste vi tisti, ki boste otroku omogočili, ali bo on odraščal v okolju, kjer bo slišan, čuten in sprejet, kjer se bo lahko svobodno izražal. Če boste pripravljeni, boste vi otroku dali to svobodo in on bo v tej svobodi zažarel. V tem priročniku bi želela z vami deliti svojo zgodbo, svoja znanja in izkušnje, kako je lahko otrok svoboden brez pleníc.

Novorojenček, dojenček, malček – ni pomembno, katero obdobje zajamem, ali si lahko predstavljate, da je brez pleníc?

**Dejstvo je, da otrok ne potrebuje plenice, potrebujemo jo starši, da si olajšamo delo.**

Tako kot živalim je tudi otrokom že ob rojstvu dana zmožnost nadzorovanja svojega lastnega izločanja, vendar mu je to oteženo zaradi lastne nebogljenosti.

Da me ne boste razumeli napačno, nič nimam proti plenícami. Tudi mi smo jih uporabljali. Obstaja kup različnih ponudb: od pleníc za enkratno uporabo do pralnih pleníc in menim, da so dobrodošle. Vsaka mama, kot tudi oče, verjamem, da se kdaj znajdete v trenutku šibkosti, v trenutku, ko vas tempo življenja duši. Dnevi, tedni, meseci neprespanih noči, skrb zase, za partnerja, družino, morda za njivo, vrt in še kaj. Že sama nosečnost in porod žensko izčrpa, svet pa ni narejen tako, da bi ti potem ponudil čas za regeneracijo in počitek. Sami morate biti tako močni, da si to vzamete in dovolite. S tega vidika, z vidika, ko je mama popolnoma utrujena in se postavlja na noge, ko si še nabira energijo, so plenice še kako dobrodošle!

Dan danes je trg nasičen z raznovrstnimi plenícami, toliko možnosti izbire. Starši lahko na vsakem koraku prejmejo informacije, katere plenice kupiti in zakaj ravno te. V poplavi teh informacij pa se izgubi podatek oziroma možnost, da otrok pleníc sploh nima ali da ima plenice in se mu vseeno omogoča izločati izven nje.

**Menim, da si starši zaslužite tudi te informacije, kajti šele ko poznate celotne vsebine, se lahko zares odločite, kaj je za vas in za vašega otroka najboljše.**

## PLENICE SKOZI ČAS

Danes si dojenčka težko predstavljamo brez plenic. Plenice so postale kot nekakšen simbol za otroštvo. Ampak če se vrnemo daleč v zgodovino, najdemo nekaj zapisov, kako je bilo, ko plenic še niso poznali. Starši so se morali znajti in se prilagoditi okolju in uporabiti, kar jim je bilo dano.

Ni znanih podatkov o tem, kako je naša daljna predhodnica, mati iz paleolitika, ki je prebivala v Potočki zijalki na gori Olševi, povijala dojenčka. Te dokaze je pogoltnil čas. Lahko predvidevamo, da je majhnega dojenčka nosila golega, na golem telesu, oblečenega v živalske kože, ki so bile verjetno tudi prvo oblačilo majhnih otrok (Konjajev, 2006, str. 3).

Iz zapisov vsakodnevnih opravil Rimljanov, Egipčanov, Aztekov in mnogih drugih ljudstev je možno razbrati, da so dojenčke povijali. Arheološke raziskave so pokazale, da so v pradavnini za povijanje uporabljali liste slivnice ali pa kožo živali. Raziskave so tudi pokazale, da so mame v nekaterih plemenih ameriških domorodcev dojenčke povijale s prevleko iz zajčje kože, v kateri je bila kot polnilo trava. Podobno so povijali tudi Inki v južni Ameriki, Inuiti pa so otroke povijali v kožo tjulnjeve, pod katero so dajali mah (Slunečko, 2006, str. 4).

V toplejših krajih so bili otroci večinoma goli, mame pa so poskušale predvidevati, kdaj bodo otroci opravili potrebo, in se tako izogniti nesnagi okoli hiše. V antičnih časih so za povijanje otrok uporabljali bombažne ali volnene trakove. Otroci so bili tesno poviti okoli nog, rok in potem še križem okoli telesa. V Elizabetinih časih so bili otroci poviti v že tako imenovane plenice. To so bili kosi blaga, ki so bili z vrvico privezani okoli otrokovega trebuha. Danes si zelo težko predstavljamo, da je bila takrat plenica menjana enkrat dnevno le otrokom plemičev, drugi pa so menjavo izvedli celo z razmikom na nekaj dni. Mame med ameriški pionirji so ob osvajanju ameriškega zahoda plenice zavijale v zvitek, ki so ga ob robu zašile in ga tako večkrat uporabile. Kadar so bile mokre, so jih posušile na soncu ali ob ognju in jih brez pranja ponovno uporabile. Ob koncu 19. stoletja so otroci že nosili predhodnice sodobnih plenic. Sestavljene so bile iz bombažne tkanine velikosti okoli 53 cm x 100 cm. Povijale so tako, da so plenico prepognile, jo ovile okoli otroka in pritrdile z varnostno zaponko (prav tam, str. 4).

Začetek 20. stoletja je prinesel boljše razumevanje vzrokov nastanka pleničnega izpuščaja, zato so mnoge mame začele uporabljene bombažne plenice prekuhavati, da bi zmanjšale možnost njegovega nastanka. Tako prekuhavanje je zahtevalo veliko časa in energije. V štiridesetih letih 20. stoletja je Američanka Marion Donovan izdelala prevleko za bombažne plenice iz najlona, materiala, ki se je takrat uporabljal predvsem za padala. Ta prevleka ni prepuščala, obenem pa ni povzročala tolikšnega pleničnega izpuščaja kot večina gumijastih prevlek v tistem obdobju. Donovanova je prav tako nadomestila varnostno zaponko z bolj prijaznimi in varnimi kovinskimi in plastičnimi sponkami ter tako oblikovala prototip plenice za enkratno uporabo. V tem obdobju je bila uporaba plenice za enkratno uporabo, zaradi cene in majhne količine zadržanega urina, omejena predvsem na posebne priložnosti – potovanja (prav tam, str. 4).

Prve uporabe plenice za enkratno uporabo so se pojavile ob koncu petdesetih let, ko je Vic Mills, ki je delal za podjetje Protect&Gamble, izumil »Pampers«. Te plenice so prišle v široko prodajo leta 1961 (Slunečko, 2006, str. 4).



## SVET BREZ PLENIC

Zdaj ste nekako dobili občutek, da se je dojenčkovo izločanje skozi zgodovino ves čas malo spreminjalo. Uporabljale so se različne metode in pristopi za različna obdobja.

Mogoče je danes dan, ko ste si nabrali dovolj moči po porodu, ko ste postali umirjeni in se vam je vrnila svobodna energija. Dan, ko ste pripravljeni to svobodo dati tudi otroku. Tu nastopim jaz, da vas popeljem po tej poti, ki sem jo sama že dvakrat osebno prehodila, po poti, za katero sem v času šolanja in starševstva nabirala znanje, se poglobljala in raziskovala. Dovolite mi, da vam to pot olajšam. Naj vas peljem čez vse vzpone in naj bom tu za vas ob vseh padcih. Dovolite mi, da vam vsa spoznanja, ki sem jih našla v vseh 14 letih in se še intenzivneje v njih poglobila v zadnjih 5. letih, predam. Naj vam olajšam raziskovanje in vam omogočim, da se lotite te metode že danes. Tu sem, da vas popeljem v svet izločanja izven pleníc.

### Kaj je metoda zgodnjega izločanja izven pleníc

Za začetek bi vam rada na preprost način razložila, kaj sploh je metoda zgodnjega izločanja izven pleníc in zakaj se zanjo odločiti.

Metoda zgodnjega svobodnega izločanja se v zadnjem času vse pogosteje pojavlja tudi pri nas v Sloveniji. Prav je, da širimo to znanje, da ga doseže čim več staršev. Če bo vsak izmed nas navdušil sebe in morda še vsaj eno bližnjo osebo, bomo počasi in postopoma spreminjali svet. Osvobajali otroke.

V tujih virih se uporablja za to metodo izraz »diaper free«.

V svojih prevodih pa najdemo poimenovanja, kot pravi Wiltshire (2010, str. 30) navajanje dojenčka na kahlico, naravna dojenčkova higiena, komunikacija z izločanjem, z nežnim prigovarjanjem do kahlice ali preprosto zgodnje navajanje na kahlico. Z njim lahko začnete že v prvih mesecih po rojstvu vse do takrat, ko je otrok star osemnajst mesecev.

Metoda temelji na podrobnem opazovanju dojenčka in odzivanju staršev na njegovo telesno govorico, glasove, vedenjske znake oz. vzorce. Med opazovanjem morate biti pozorni, kdaj vam otrok vse to sporoča, saj boste samo tako lahko spoznali njegov ritem izločanja. Z metodo lahko začnete takoj po rojstvu otroka in vse do njegovega osemnajstega meseca.

Že kar tu na začetku, bi želela predelati strah, ki se poraja mnogim staršem ob besedi »metoda BREZ plenic« oz. »BREZPLENIČARSTVO«. **Gre namreč za metodo, kot rada rečem, za svobodno pot, kjer se vsak odloča po svoje, po svojih zmožnostih in potrebah otroka.** To pomeni, da se lahko odločite za metodo, pri kateri plenic ne boste uporabljali in bo vaš dojenček že od prvih mesecev v spodnjih hlačkah, lahko pa metodo izvajate tudi, če bo vaš otrok ves čas v plenicih (za enkratno uporabo ali pralnih). Pomembno je, da vi otroku omogočite izločanje izven pleničk.



Če ima otrok oblečene spodnje hlačke, mu slečete te, če ima otrok plenico, mu jo v času izločanja snamete. Otroku vam bo z znaki sporočil svojo potrebo in vi mu takrat nudite prostor za izločanje. Ko opravita, ga povijete oz. oblečete nazaj. **Enako velja za svobodno odločanje, kako pogosto boste to prakticirali.** Metodo lahko izvajate tako, da je otrok ves čas popolnoma suh ter lovite vse lulanje in kakanje. Če vam je lažje razbrati znake in vam časovno bolj uspeva, se lahko osredotočite samo na lovljenje kakanj izven plenic. Možno je tudi, lovljenje kakanj in nekaj lulanj. Morda pa se boste odločili drugače in boste svojemu otroku omogočili izločanje izven plenic samo enkrat na dan. Ne vem, pot je vaša, načinov izvajanj je mnogo in imate popolno svobodo pri izbiri.

Meni tako ljubi zapis je:

»Kakršno koli izločanj izven plenic je še vedno boljše, kot nobeno izločanje izven plenic.«

Torej, če boste svojemu otroku omogočili lulati ali kakati izven plenice samo enkrat v dnevu in nekajkrat v tednu, je to še vseeno bolje, kot pa če mu tega sploh ne bi omogočili.



## Zakaj se odločiti za to pot

Če se sprašujete, zakaj se odločiti za metodo zgodnjega izločanja izven plenic, naj vam podam le nekaj svojih spoznanj in ugotovitev.

1. Gre za naravno pot in svobodno izločanje. Tako kot živalim je tudi otrokom že ob rojstvu dana zmožnost nadzorovanja svojega lastnega izločanja, vendar mu je to oteženo zaradi lastne nebogljenosti. Pri otroku skozi mesece ohranjamo ta lastni nadzor in ga ne zanemarjamo.

Ali se vam je kdaj zgodilo, ali pa le poznate zgodbo kakšnega prijatelja, ki je pripovedoval, kako je previjal otroka in v hipu, ko je odvil pleničko, ga je ta polulal. Po tem so znani predvsem fantki, ki s svojim curkom prvi mesec kar pogosto zadenejo svoje starše.

Morda ste se tako kot sprva tudi jaz, le nasmejali tem prigodam. **No, sama pa sem ob prihodu svojega prvega otroka, kmalu dojela, da to ni le »nesrečna prigoda«, pač je otrokov instinkt, da svobodno izloča. Gre za prirojeno, nehotno težnjo človeka k določenemu ravnanju. Otroku golota pomeni svobodo. Mi smo tisti, ki ga od prvega dne povijamo, oblačimo in začnemo učiti drugače. Otrok nam s posebnimi znaki sporoča, da mora izločati.** Eden od teh znakov je jok ali pa nemirnost. Starši, ki se zavedamo potrebe otrok po izločanju, ta znak takoj prepoznamo, otroka odvijemo, primemo v pravilni položaj (odvisno od starosti otroka) in mu omogočimo prostor za izločanje. In kaj v tem primeru, ko dojenček joče ali je nemiren, naredite vi oz. starši, ki morda te metode ne poznate?



Načeloma ga primete v naročje, potolažite z zibanjem, petjem, pogovorom, morda z dojenjem ali dudo. Otok ob vsem tem dobi toplino, vašo pozornost, občutek varnosti, se sprosti, sprosti sfinktre (mišice zapiralke), izloči lulanje ali kakanje v plenico; ko potrebo opravi, je miren. Ker otroku ne dovolite celostnega izražanja, ker otroku še ne znate prisluhniti na vseh področjih, mislite, da je bila to njegova potreba po bližini ali po dojenju in vi ste to potrebo potešili. **Ravno s tega vidika, ker lahko določeno potrebo potešimo z različnimi pristopi, se veliko staršev niti ne zaveda, da ima lahko tako majhen otrok sploh potrebo po svobodnem izločanju.** Dojenčki glasno sporočajo in si želijo svobodno izločati (tega se zavedamo vsi starši, ki smo šli po tej poti), vendar **če mi to potrebo prevečkrat zanemarimo in otroka »preslišimo«, bo otrok nehal sporočati.** Navadil se bo na plenico, sprejel to kot sveti prostor za izločanje in njegov zavedni občutek bo počasi izginil.

2. Ohranja se naravni občutek za izločanje. Ko se otrok rodi, ga s povijanjem v plenice in previjanjem, šele ko so te polne, učimo, da je to prostor, kamor mora opraviti svojo potrebo. Previjamo ga in imamo delo. Potem pa čez neke dve leti zaradi pritiska okolice, da je počasi čas otoka odvaditi od plenice, začnemo otroka učiti lulati in kakati na kahlico ali školjko. Otoku, ki je vse dni, vse tedne, mesece in leta poznal samo ta občutek plenice, želimo to odvzeti in ga naučiti izločanja drugam. Nekateri otroci to sprejmejo brez večjih težav. Za veliko otrok pa je to velik psihični zalogaj in gredo skozi to obdobje z velikimi travmami. Enako travmatično je potem to obdobje za starše. **Torej, če strnem – imamo dvakratno delo: najprej otroka učimo lulati v plenico zato, da ga potem učimo lulati izven plenice.** Dvakratno delo za otroka in dvakratno delo za starše. In potem smo starši ali vzgojitelji nestrpni do otroka, ki se pri 3 letih ali še več igra s polno plenico in se ne zaveda, da se je polulal ali pokakal. **Sedi v lastnih iztrebkih in se tega ne zaveda. Kako naj bi se, če mu te možnosti zavedanja nismo dali? Če smo ga od rojstva naprej učili in navajali v popolnoma drugo smer.**



- 3. Metoda zgodnjega izločanja izven pleníc je metoda, ki dovoljuje staršem, da se z otrokom celostno povežejo.** Gre za zelo globoko čutenje in pristni stik. Starši slišite otroka. Razumete njegov jok in točno veste, ali joče, ker je lačen, ali joče, ker ga je strah, ker je utrujen ali pa ker mora izločati. Če ste dovolj odprti in dostopni, se vam bo otrok popolnoma predal, zaupal vam bo in začutili boste to tesno povezanost med vama. Morda zdaj težko verjamete, da je možno ločiti jok, vendar je. Če le daste otroku možnost, vam bo ta sporočal in če vi tega sporočanja ne boste utišali, pač pa mu boste stopili naproti, bo povezanost med vama iz dneva v dan globlja.



- 4. Izognite se vnetjem kože pod plenícami.** Velikokrat uporaba pleníc povzroči nastanek pleničnega izpuščaja. Ta nevsječnost pri otroku povzroča nezadovoljstvo, bolečino in nespečnost. Vzroki za vnetja so lahko različni. Ena izmed njih sta tudi dražeči urin ali blato. Če otrok ne leži v lastnem urinu ali blatu, je manjša možnost za nastanek vnetij.
- 5. Varčujte.** Zmanjšajte stroške za plenice. Mnenja uporabnikov so različna, na eni strani imamo plenice za enkratno uporabo, kjer je podatek o razgradnji zastrašujoč. 6000 je povprečno število porabljenih pleníc na otroka, preden začne uporabljati stranišče

(200–500 let traja razgradnja). Na drugi strani imamo pralne plenice, ki naj bi bile varčnejše, ampak se mnogi tukaj zavedate zahtev po porabi vode, energije, kemikalij. Imate tudi možnost biološko razgradljivih plenice, narejene iz bioplastike. V naravi se razgradijo in so primerne za kompostiranje. Obstaja pa še zadnja možnost – svet brez plenice, kjer se starši naučijo prepoznati otroške znake, s katerimi jih ti sporočajo svojo potrebo po izločanju.

6. Poskrbite za okolje in naravo. Ne glede na to, za katere plenice se odločite, ne pozabite dejstva, **da je najboljši odpadek plenica, ki sploh ne nastane.**

7. **Ne dovolite, da ležijo vaši otroci v lastnih iztrebkih.**

Dejstvo je, da smo ljudje edina bitja, ki ležimo v lastnih iztrebkih. Nobena žival (pustimo mučene živali in živali v ujetništvu, to je druga zgodba), žival na svobodi ne leži sama v svojih iztrebkih, tega niti ne dopusti svojim mladičem. Pri mucah in kužkih mame polizejo izločke in tako skrbijo za čistočo mladičev in bivališča. Tudi ptiči. Gnezda so mala, v njih je običajno več mladih ptičkov, in če bi ti tedne izločali v gnezdo, bi bilo gnezdo polno. Če ste kdaj raziskovali, potem veste, da samice in samčki s kljunom prestrežejo mladičji iztrebek, nekaj jih preprosto pojejo (ker so v njihovih izločkih hranilne snovi), nekaj pa jih odnesejo v okolico. Nekatero ptice naučijo svoje mladiče, da se, ko začutijo potrebo, postavijo na rob gnezd, zato se ne čudite, če vam kdaj na glavi pristane kakšen brezplačni dodatek. In ko opazujemo človeškega mladiča – novorojenčka, kako se polula, ko ga odvijemo, nam je lahko jasno, da si tudi on želi izločati izven plenice. Ker je nebogljen, mu moramo mi to omogočiti. Zato vas prosim, ne zanemariti te naravne potrebe po svobodnem izločanju.



**8. Občutek suhosti.** Morda se bo ta točka bolj dotaknila mamic. To je tudi eden mojih prvih vidikov, zakaj sem iskala drugo pot in nato našla metodo brez plenice. Namreč, zmotilo me je dejstvo, da so otroci toliko časa zaviti in imajo na koži občutek mokrote. Primerjala sem z našim obdobjem, ko imamo ženske menstruacije, seveda smo že tako napredovali, da imamo toliko različnih vložkov (za enkratno uporabo ali pralnih), tamponov, menstrualnih posodic ipd., da se ženska počuti kar se da prijetno v tistih dneh, a še vedno ni enako svobodno kot v dneh, ko smo brez menstruacije. Zmotilo me je dejstvo, da menstruacija pri nas mine nekje v roku slabega tedna, otroci pa imajo plenice na sebi 24 ur na dan, 7 dni v tednu, 31 dni v mesecu, 365 dni v letu. Ves čas. 24 ur v dveh letih (730 dni oz. 17.520 ur!) ali celo tri leta in več. Mogoče se otrok, ker je ves čas v plenici, ne zaveda drugačnega stanja, mi pa se zavedamo, kako je svobodno, ko imamo oblečene samo spodnje hlačke. In ravno zato, ker se zavedam, kako dober je ta občutek svobode, si ne predstavljam sebe, da bi bila tako dolgo povita in tega zagotovo nisem želela za svoje otroke. Čeprav so sodobne pleničke narejene tako, da otrok čim manj čuti mokroto, to še vseeno ni svobodno dihanje kože (o tem, kako so narejene pleničke z vsemi nezdravimi dodatki, in o tem, da otrok ne čuti mokrote, raje sploh ne začnem govoriti). Z metodo zgodnjega izločanja izven plenice omogočamo otroški koži, da diha.



## KAKO ZAČETI Z METODO

Ni vsak začetek lahek, ampak s pravim pristopom in pravim znanjem si lahko olajšamo pot.

Na vsaki poti imamo vzpone in padce, vendar je pomembno, da gledamo z odprtimi očmi in razberemo bistvo, treba se je naučiti slišati in dojemati otroka celostno.

Na podlagi napak se učimo in postajamo močnejši. Naj nam bo vsak korak dragocena izkušnja – nam in otroku.

### Moja zgodba

Zdaj veste, zakaj se lotiti metode zgodnjega izločanja in čas je, da vam priskočim na pomoč ter vas popeljem v ta svoboden svet. Ko sem bila sama na začetku te poti in sem pri prvem sinu začela malo pred njegovim dopolnjenim drugim mesecem uporabljati to metodo, sem bila zelo nezaupljiva. Manjkalo mi je toliko informacij, nisem vedela, na koga naj se obrnem. Notranja želja je bila res močna, hkrati pa me je jezilo, da je ta metoda pri nas tako slabo poznana. Spomnim se, kako se je sin v prvem mesecu zvijal in stokal. Vsi so potrdili, da so razlog krči. Seveda sem tudi sama pomislila na to, o tem nas učijo že v šoli za starše. Vedela sem, da je otrokova prebavna pot še nerazvita. Brala sem literaturo, imela doma odlično knjigo za otroško masažo in jogo. Masirali smo trebušček, delali vaje in asane, ki spodbujajo izločanje, pa se krči in stokanje pri otroku vseeno niso izboljšali.



Minevali so dnevi in nekega dne sem imela vsega dovolj. Vedela sem, da imam v teoriji že skoraj vse naštudirano (v času nosečnosti sem se poglobljala v delček slovenske literature in predvsem v tujo literaturo na to temo), opogumila sem se, slekla otroka in poskusila. Med nogami sem imela otroško banico (druge priročne posode oz. kahlice takrat pač nisem imela). Držala sem otroka v tako imenovani »lunici«, ki jo vsi opisujejo, otrok se mi je zdel krhek, moj prijem pa neroden. On je kričal, se zvijal, jaz nisem vedela, ali ga sploh pravilno držim in kako naj se z njim v tako nerodnem položaju umirim. Kričal je in jaz sem v prazni sobi pogledala na okrog, če me kdo vidi (čeprav sem bila sama), otroka odložila in si rekla: »Mojca, kaj se greš? Kakšno izločanje neki? Si zmešana?« In to je obviselo v zraku za teden dni, krči in stokanje so se nadaljevali. Po dobrem tednu je napočil trenutek, ko sem se ponovno opogumila. Otroka slekla, tokrat bolj suvereno, pridržala v položaju in otrok je v naslednji sekundi v banico izstrelil kakec.



Nisem mogla verjeti. Bila sem tako presenečena in navdušena hkrati. Vsa ponosna sem slikala prvi kakec, tako ponosno kot nekatere mamice slikajo otroški prvi zobek. Komaj sem čakala, da pride partner iz službe, da mu povem prečudovito novico. In kar je bilo najlepše, je bilo to, da je otrok po izločanju nehal stokati. Črevo se mu je izpraznilo in njegova potreba je bila potešena. Tako se je začela naša pot. Pot, ki je bila lepa, a nikakor lahka. Pot, za katero bi se znova in znova odločila, če bi bila še enkrat na tisti točki.

## Vaša zgodba

Da boste vi na vašo pot stopili bolj pogumno in suvereno, da bo vaša pot lažja in da boste ob sebi imeli nekoga, na kogar se lahko zanesete, vam bom v tem poglavju razložila, kako se lotiti metode zgodnjega izločanja izven pleníc. Kako si olajšati delo. Zajela bom različna otrokova obdobja, glede na njegovo starost.

**Vi sami se boste odločili, kdaj boste stopili na to pot, če se boste za to sploh odločili, ter kako pogosto jo boste izvajali.** Kdaj boste dovolj močni in spočiti, da boste pripravljeni slišati otroka in mu nuditi svobodo izločanja.

### V vsakem obdobju vam bom predstavila:

- prijem oz. položaj novorojenčka, dojenčka (kako ga držati med izločanjem) oz. položaj malčka (položaj otroka),
- prostor za izločanje (prostor in pripomočke, ki pomagajo pri izločanju),
- oblačila (olajšanje oblačenja in slačenja),
- ritem izločanja (kako pogosto otrok lula in kako pogosto kaka, kdaj in zakaj),
- nočno izločanje.

Splošni napotki:

Vsaka mama, vsak oče in vsak otrok je zgodba zase. Polagam vam na srce, da resnično prisluhnete sebi in obenem prisluhnete otroku.

Ko boste po rojstvu otroka dovolj spočiti, vam najprej svetujem, da otroka dobro opazujete. Opazujte in zaznavajte ga celostno. V različni starosti ima otrok različne ritme izločanja. Otrok se mora na začetku te poti naučiti povezati določen položaj z izločanjem. Mora se tudi sprostiti, v položaju mu mora biti prijetno in mora vam zaupati. Da bo ta začetek lažji (ne glede na starost otroka), ga naprej kakšen dan, morda dva samo opazujte. Odvijte ga, da bo brez plenice, če vam je neprijetno, da je gol, mu lahko oblečete spodnje hlačke ali hlače. Namreč, če ima plenico, zelo težko prvi hip zaznamo, kdaj je izločal. Med opazovanjem bodite pozorni, kako se otrok obnaša pred izločanjem. Ali ima kakšne posebne gibe, ali spušča glasove, stoka, ali se popolnoma umiri. Ko boste naštudirali te njegove signale oz. znake pred izločanjem in ko boste že nekako ujeli njegov ritem, lahko začnete s ponujanjem prostora za izločanje.

**Otroka nikoli ne silite v izločanje! Komunikacija med vami mora biti nežna in spoštljiva.**

**Velikokrat se bo otrok upiral, jokal, kričal (o tem bom pisala v nadaljevanju), zapomnite si, da ga nikoli ne silite in nikoli ne postopajte grobo.**

## Novorojenček (od rojstva do drugega meseca)

### Prijem oz. položaj:

- novorojenček ne zna sam držati glave, pri prijemu je zato potrebno malo več pazljivosti;
- položaj lunice iz strani (pol ležeči položaj).

Ko ste z otrokom v položaju umirjeni in je obema prijetno, je priporočljivo dodati še glasove: »ssssssssss« ali »lu-lu-lu« ali karkoli vam je ljubo. Otok bo povezal položaj, prostor in glas ter si vse skupaj shranil v spomin kot čas za izločanje. V takšnem trenutku, kjer se prostor, položaj in glas povežejo, bo lažje sprostil sfinktre (mišice zapiralke) in opravil potrebo.



### Prostor oz. pripomočki za izločanje:

- umivalnik,
- banja,
- tuš,
- EC-kahlica (kahlica za komunikacijo izločanja »Elimination Communication«),
- katera koli namenska posoda, ki nam je pri roki.

### Olačila:

Olačila naj bodo topla, naravna, takšna, ki dobro dihajo. Pomembno je, da nudijo otroku svobodo gibanja.

Verjetno imate doma en kup prečudovitih oblačil. Tudi sama sem imela polno omaro. Kmalu pa sem ugotovila, da je veliko lepih kosov tako zelo nepraktičnih zaradi pogostega slačenja in oblačenja pri nudenju izločanja.

### **Ritem izločanja (kako pogosto otrok lula in kako pogosto kaka, kdaj in zakaj)**

Pri novorojenčku so mehanizmi uravnavanja izločanja urina še nezreli, urinira pogosto in po malem in ravno iz tega vidika vam bodo vsi svetovali pleničke. Vendar vam iz lastnih izkušenj in prebrane literature povem, da ravno s pravilnim položajem in omogočenim prostorom za izločanje pri novorojenčku spodbudimo kontroliranje izločanja in mu omogočimo, da je sčasoma sposoben mehur izprazniti v celoti. S tem se podaljšuje čas med enim in drugim izločanjem.

- Ko začnete z metodo, bo otrok lulal zelo pogosto, malo po malo. Ritem na začetku je seveda odvisen od vsakega posameznika, vendar je nekje na 10–15 min.
- Dejstvo je, da kmalu spoznate, da imajo novorojenčki dokaj stalen ritem izločanja.

Znaki se med otroki močno razlikujejo, zato je dobro otroka celostno opazovati.

### **Nočno izločanje:**

Intervali izločanja pri novorojenčku so še zelo pogosti. Pomembno je dejstvo, da pogosteje kot se otrok doji oz. hrani, pogosteje bo izločal, saj bo imel v mehurju večjo količino mleka.

## Dojenček (od drugega do šestega meseca)

### Prijem oz. položaj:

- Dojenček je na začetku tega obdobja že sposoben držati glavo pokonci za nekaj sekund. Do šestega meseca, se mu mišice vratu že tako okrepijo in razvijejo, da je sposoben samostojno držati glavo pokonci in jo obračati.
- V tem obdobju lahko še vedno uporabljate položaj lunice iz strani, zaradi otrokove velikosti pa je prijetneje začetni uporabljati lunico spredaj.
- Otok v tem obdobju še ni sposoben samostojno sedeti, zato ga še ni smiselno posedati na kahlico.



### Prostor oz. pripomočki za izločanje:

- še vedno lahko ohranimo vse, kar je omenjeno pri novorojenčku,
- straniščna školjka.

### Oblačila:

- vse, kar smo omenili pri novorojenčku,
- če vam je lažje, je lahko otrok v navadni spodnji majici in nima bodija za pripenjanje
- uporabljate lahko spodnje gatke (navadne ali odvajalne), lahko v kombinaciji z gamašami ali hlačami.

### **Ritem izločanja (kako pogosto otrok lula in kako pogosto kaka, kdaj in zakaj):**

Če ste z metodo brez plenic začeli popolnoma na začetku, z novorojenčkom, je verjetno vaš dojenček v tem času že razvil sposobnost izprazniti mehur v celoti, kar pomeni, da ima podaljšan čas med enim in drugim izločanjem. Ni pa nujno, saj so si otroci različni. Treba je vsakega posebej opazovati, zato si dovolite, da vas vodi otrok in ne vi njega.

- Ritem izločanja je odvisen tudi od zaužite tekočine, večje količine kot otrok zaužije in bolj pogosto kot je to, bolj pogosto bo tudi izločal.
- Ko ste na poti v avtu ali na sprehodu, je otrok v tem obdobju zmožen zadržati svojo potrebo zelo dolgo.
- Tudi dojenčki imajo dokaj stalen ritem izločanja. Lulajo in kakajo ob točno določenem času v enakomernih razmikih. Pomembno je, da dobro opazujete in ta njihov ritem ujamete.

Znaki se med otroki močno razlikujejo, zato je dobro otroka celostno opazovati.

### **Nočno izločanje:**

- Naj še enkrat poudarim, da so si otroci zelo različni, vsak ima svoj ritem.
- Če ste tisti srečnež, da vam otrok prespi celotno noč, potem omogočite otroku izločanje pred spanjem.
- Po potrebi omogočite izločanje med spanjem.

### Dojenček (od sedmega do dvanajstega meseca)

#### Prijem oz. položaj:

- Še vedno lahko uporabljate prijeme, kot ste jih uporabljali v prejšnjem obdobju.
- Ker je vaš dojenček sedaj že tako velik, da je zmožen samostojno sedeti, je čas, da ga seznanite s kahlico.



#### Prostor oz. pripomočki za izločanje:

- še vedno lahko uporabljate prostor in pripomočke iz prejšnjega obdobja;
- dodamo pa kahlico,
- uporabljamo straniščno školjko oz. podstavek na njej.

### Oblačila:

- otroci zavračajo previjanje;
- če otrok že stoji ali hodi, ga lahko oblačimo sede/stoje;
- spodnje hlačke in gamaše.

### Ritem izločanja (kako pogosto otrok lula in kako pogosto kaka, kdaj in zakaj)

- Če ste z metodo brez pleníc začeli popolnoma na začetku, z novorojenčkom, je verjetno vaš dojenček v tem času že razvil sposobnost, izprazniti mehur v celoti, kar pomeni, da ima podaljšan čas med enim in drugim izločanjem. V tem obdobju so otroci sposobni zadržati izločanje že zelo dolgo, v času sprehoda tudi do 2h.
- Če se boste komaj sedaj lotili te metode, bo njegovo izločanje na začetku bolj pogostejše, dokler se mehanizmi uravnavanja izločanja urina ne okrepijo.

Znaki se med otroki močno razlikujejo, zato je dobro otroka celostno opazovati.

### Nočno izločanje:

- Klasična kahlica ali položaj lunice.
- Večina dojenčkov se v tem obdobju prebuja izključno zaradi potrebe po izločanju. Ker starši ne znamo razbrati znakov, ponujamo mleko, ali kakšne druge napitke. Tako se najdemo v začaranem krogu. Ob vsakem prebujanju ga dajemo lulat; namesto da bi potem zaspal s praznim mehurjem, poskrbimo, da je le-ta ponovno poln.
- Na naših srečanjih vam bom zaupala, kako najlažje, nežno in spoštljivo priti iz tega začaranega kroga.

### Malček (od dvanajstega do osemnajstega meseca)

#### Prijem oz. položaj:

- Malček samostojno sedi na klasični kahlici,
- Malček z našo pomočjo zleze na straniščno školjko oz. podstavek zanjo.



#### Ritem izločanja (kako pogosto otrok lula in kako pogosto kaka, kdaj in zakaj):

- Če ste z metodo brez plenice začeli popolnoma na začetku, imate morda v tem obdobju že popolnoma suhega malčka oz. z eno ali dvema nesrečama čez dan.
- Če boste komaj sedaj začeli z metodo brez plenice, priporočam, da otroku nadenete gatke, da se bo začel zavedati mokrega občutka in ga bo povezal z izločanjem s svojimi potrebami.

Znaki se med otroki močno razlikujejo, zato je dobro otroka celostno opazovati.

#### Nočno izločanje:

Ponoči velja enak ritem, pogosteje kot se otrok doji, več je izločanja. Če ponoči ne dojite več, ponudite otroku 10–15 min po večerji možnost zadnjega izločanja. Če se ponoči prebudi oz. opazite znake, mu omogočite nočno izločanje.

## ZAKLJUČEK

Otroke radi občudujemo, vendar ker so »mali« jih včasih prikrajšamo za kakšno bogato izkušnjo, saj menimo, da določene stvari še žal ne zmorejo. Upam, da ste skozi priročnik spoznali, kako zelo so otroci sposobni, če jim le damo možnost, da se izkažejo. Radi so svobodni in v tej svoji svobodi radi žarijo.

Veliko otrok doživi travme, ko jim želimo pleničke odvzeti, določeni se enostavno ne zavedajo močenja. Nekateri začnejo pretirano zadrževati in to pripelje do zaprtje. Vsak otrok se na poti srečuje s svojimi blokadami. Tudi mi smo se borili, 2 leti s konstantnimi zaprtji pri prvem sinu.

Počutila sem se grozno, ko je prišlo do tega stanja, praktično ni zablokiral samo na področju izločanja ampak tudi na področju izražanja. Zaprl se je vase, ni se želel jokati in priznati svoje stiske, o tem ni želel govoriti. Ker je bil v lastnem krču se je umikal vsakršni komunikaciji, zaradi slabega počutja je izgubil voljo do igre in gibanja. Gledala sem ga, kako mi ugaša. Trgalo se mi je srce.

Potrebovali smo čas in našla sem rešitev. Hvaležna sem, da sem prvega sina popolnoma osvobodila na področju izločanja in izražanja. Še lepše pa mi je, da teh blokad ni rabil doživljati moj drugi sin.

V naslednjem priročniku boste našli nasvete, kako se soočiti z izzivi, ki nam jih v času izločanja postavi na pot življenje.

**Vesela sem vseh, ki ste vstopili v spletno mrežo Svoboden otrok – skupnost za starše in otroke z žarom v očeh.**

## LITERATURA

Konjajev Z. Uvod. V: Bratanič B., Vidmar I. Izbrana poglavja iz pediatrične prakse in nege otrok. Ljubljana: A 7 d. o. o., 2006: 2–3.

Slunečko J. Razvoj pleníc za enkratno uporabo – okoljski in zdravstveni vidik. V: Bratanič B., Vidmar I. Izbrana poglavja iz pediatrične prakse in nege otrok. Ljubljana: A 7 d. o. o., 2006: 4–10.

Wiltshire, J. (2010). Grem na kahlico: učinkovite metode navajanja vašega malčka na kahlico. Ljubljana: Tuma.