

لا مزيد من الحفاضات: البدء

يُعد تعلم استخدام المرحاض خطوة كبيرة بالنسبة للطفل. عندما يبدو طفلك مستعدًا، ابدأ ببطء، ثم كن صبورًا.

احصل على الأدوات المناسبة. قرّر ما إذا كنت ترغب في كرسي نونية طويل منفصل أو كرسي طفل صغير يلائم مرحاضك العادي. لاستخدام المرحاض العادي، قد يحتاج طفلك إلى كرسي الدرج. (يجب أن يتمكن الطفل من الوصول إلى المقعد وأن يكون قادرًا على وضع قدميه على سطح للرفع.)

ساعد طفلك على تحديد المكان والوقت المناسبين. ضع كرسي النونية في مكان يمكنها الوصول إليه بسهولة، وشرح ما تريد. عندما تتبول أو تتبرز في حفاضها، نظّفها بهدوء وأعلمها أنها تستطيع أن تفعل ذلك في النونية الآن. يمكنك إذا أردت وضع فضلات الأمعاء (البراز) داخل النونية وإخبارها أن هذا هو مكانها. إذا بدا لك أنها خائفة من صوت تدفق الماء في المرحاض، فانتظر حتى تخرج من الحمام. شجّعها على الجلوس على كرسي النونية عندما تشعر أنها تحتاج إلى استخدامه. (بالنسبة للعديد من الأطفال، يكون ذلك بعد النوم أو تناول الطعام.)

علم الطفل المهارات الإضافية تدريجيًا. عندما يستخدم المرحاض في بعض الأوقات، علمه أن يمسح، ويجعل الماء يتدفق في المرحاض بعد الاستخدام ويغسل يديه. يحتاج الكثير من الأطفال إلى المساعدة في المسح بعد إخراج فضلات الأمعاء إلى أن يبلغوا سن الرابعة أو أكثر. والآن ربما حان الوقت لتجربة سراويل التدريب على المرحاض أو الملابس الداخلية «للأطفال الكبار». ويظل العديد من الأطفال غير مستعدين للتخلي عن الحفاضات في الليل لعدة أشهر بعد تعلم استخدام المرحاض خلال النهار. عندما يتمكن من البقاء جافًا لعدة ساعات خلال النهار، حاول إدخاله إلى الفراش بدون حفاضات.

اعمل مع مقدم خدمة رعاية الأطفال. يمكن لمقدم خدمة رعاية الأطفال مساعدتك في تشجيع استخدام المرحاض. حاول استخدام الكلمات والإجراءات الروتينية نفسها لاستخدام المرحاض التي يستخدمها مقدم الخدمة. في البداية، قد يذهب طفلك إلى المرحاض في المنزل ولكن ليس في مركز رعاية الأطفال، أو العكس تمامًا. إذا كنت ترغب في تقديم المزيد من المساعدة، فشجّعها تدريجيًا على أن تعتمد على نفسها أكثر.

استعد للانتكاسات. قد يؤدي المرض أو التغيير المجهّد في حياة طفلك إلى تراجعها. ومن المعتاد أن ينهك بعض الأطفال في اللعب أو في تعلّم شيئًا جديدًا إلى الحد الذي ينسون فيه أو لا يريدون اقتطاع وقت لاستخدام المرحاض. حاول تذكيرهم بلطف أو اجعلهم يأخذون استراحات منتظمة. أبلغ الطبيب إذا عانى طفلك من الإمساك أو من حركات الأمعاء المؤلمة أو مشاكل أخرى.

امدح طفلك على أي نجاح. إذا أخبرتك بعد تلوّث أو تبليّ الحفاض، يُعد هذا تقدمًا. وإذا كانت تتبول في طريقها إلى المرحاض، فيُعد هذا أيضًا تقدمًا كبيرًا. تذكر أنها تحاول، لذا من المهم التعامل مع الحوادث التي لا يمكن تفسيرها والاستمرار في تشجيعها. وإذا أصبحت مثبطة العزيمة، ففكر في الانتظار بضعة أسابيع أو أشهر ثم حاول مرة أخرى. تجنب تحول التدريب على المرحاض إلى نزاع أو مصدر رئيسي للإجهاد لكل منكما.

English Title: No More Diapers: Getting Started



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education