ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ
Toilet Learning

ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਬਣਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤੈਅ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ।

ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ "ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ" ਦੀ ਬਜਾਏ "ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ" ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

"ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤੈਅ ਟਾਇਮਲਾਇਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ:

- ਪਛਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ
- ਦਸਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ
- ਚਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲ ਕਰਨਾ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 24 ਅਤੇ 48 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਸ ਉਮਰ ਰੇਂਜ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਏਗਾ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਧੇਰੇ ਟੀਚਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ 'ਹਾਂ' ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰ ਕੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੌਟੀ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ "ਚਲੋ ਟਾਇਲਟ ਚਲੀਏ" ਵਰਗੀਆਂ 1 ਜਾਂ 2 ਕਦਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਲ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੌਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਪੌਟੀ ਚੇਅਰ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਕੋਲ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਲਿਆਓ ਜਿਹੜੀ ਆਮ ਸੀਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਫਿਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੌਟੀ ਚੇਅਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗਾ ਸਹਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ – "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਪੌਟੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਡੈਡ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।"

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ। ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਿਤਾਬ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਟਾਲਿਇਟ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇੱਕ ਬਾਲ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰਣਨੀਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੌਟੀ 'ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੌਟੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕਪੜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਬਿਠਾ ਕੇ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਬਿਠਾਉਣਾ

ਅਜ਼ਮਾਓ। ਫਿਰ, ਟਾਇਲਟ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬਿਠਾਓ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਂਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨੈਪਾਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ (ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਦੱਸੇ!) ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੂੰ "ਚੰਗਾ ਹੋਣ" ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਰਜ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।"ਗੁੱਡ ਬੌਏ।" ਦੀ ਬਜਾਏ "ਵਾਹ - ਤੁਸੀਂ ਪੌਟੀ ਵਿੱਚ ਪੀ ਕੀਤੀ!" ਵਰਗੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵਰਤੋ।ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾ ਹੋਣ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਇਹ ਸਮਾਨਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ
- ਬੱਚੇ ਫਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਾਇਲਟ ਦੁਆਰਾ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।ਅਜੀਬ ਟਾਇਲਟ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਟੀ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਮੁੰਡੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪੂੰਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਤੱਕ ਪੂੰਝਣਾ ਸਿਖਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੌਟੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਪਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।ਨਾਲ ਹੀ, ਕਈ ਬੱਚੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਝਿਜਕਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਅਹਾਤੇ ਦੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਂਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਇਹ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਵਿੱਚ ਪੌਟੀ ਕਰਨ ਦਿਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡਾਇਪਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕਈ ਬੱਚੇ ਨੇਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਇੰਨਾਂ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਮੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਪੌਟੀ ਵਰਤਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਪੈਟਾਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪੈਂਟਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪਲ ਬਣਾਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੌਟੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਮੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 1 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਰਤਨ,ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋਣਾ, ਪਲੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਮਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਬਾਰਾ ਡਾਇਪਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਵਿਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਜੋੜੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟਾਇਲਟ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ ਜਾਂ ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਭੁਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #92a ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ
- HealthLinkBC File #92b ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ
- HealthLinkBC File #92c ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- HealthLinkBC File #92e ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ