



تعلّم استخدام المراض Toilet Learning

• هل يستطيع طفلك سحب سرواله للأسفل دون مساعدة؟

من العلامات الأخرى على أن طفلك قد يكون مستعدًا لبدء تعلّم استخدام المراض هي أنه يريد أن يكون أكثر استقلالية.

كيف يمكنني طرح فكرة تعلّم استخدام المراض؟

بدايةً، اشترى نونية وضعها في الحمام بجوار المراض، أو اجلب مقعد المراض الخاص بالأطفال والذي يوضع فوق المقعد العادي. قد تكون النونية أكثر نفعًا لأنها تتيح لطفلك إسناد قدميه جيدًا. إذا كنت تستخدم المراض، قدم لطفلك كرسيًا صغيرًا ثابتًا كي يستخدمه للصعود والجلوس على المراض. يمكنك شرح ذلك - "عندما تكون مستعدًا، يمكنك استخدام النونية تمامًا مثلما تستخدم أمك أو أبوك المراض".

دع طفلك يراقبك وأنت تستخدم المراض. ادع طفلك للانضمام إليك في الحمام. اجلس وأنت تقرأ مجلة - قدّم لطفلك كتابًا مفضلًا ليقرأه. أنت تعلمه الاسترخاء وأن يدع الطبيعة تأخذ مجراها. لا تستعجل طفلك.

في مرحلة ما، سيرغب طفلك في الجلوس على النونية أو استخدام المراض مثلك تمامًا. امدح طفلك لرغبته في الجلوس على المراض.

كيف يمكنني البدء في تعليم طفلي استخدام المراض؟

تحدّث عن استخدام النونية وابقها في متناول اليد. قد تود البدء بتعليم طفلك استخدام المراض من خلال وضعه عليه وهو بكامل ملابسه. حاول لاحقًا وضع طفلك على المراض بعد تغيير حفاضه. بعد ذلك، ضع طفلك على المراض أو النونية عدة مرات في اليوم (على سبيل المثال، بعد استيقاظ طفلك، بعد وجبات الطعام، قبل القيلولة وقبل النوم) لتشجيع عادة استخدام المراض.

شجّع طفلك على إخبارك عندما يحتاج إلى استخدام المراض، وامدحه عندما يفعل ذلك (حتى لو لم يخبرك في الوقت المناسب للوصول إلى المراض!). عندما يشعر طفلك بالحاجة إلى التبول، فلن يبقى إلا وقت قصير جدًا قبل أن يكون عليه الذهاب إلى الحمام. بمرور الوقت، سيتمكن طفلك من السيطرة على رغبته في التبول لفترة زمنية أطول.

امدح تصرفات طفلك ونجاحاته. ركز مديحك على تصرف طفلك بدلًا من مدحه لأنه "كان جيدًا". استخدم تعليقات مثل: "رائع، لقد تتولّت في النونية!" بدلًا من "أنت ولد جيد". اجعل طفلك يشعر دومًا بأيديك الحنونة وتحدث معه بصوت رقيق.

فيما يلي بعض الاقتراحات لمساعدة طفلك على البدء باستخدام المراض:

• انتظر وقتًا لا توجد فيه تغييرات كبيرة أخرى في حياة طفلك لتبدأ بتعليمه.

لا يوجد عمر محدد لتعلّم استخدام المراض. ابدأ عندما يُظهر لك طفلك أنه مستعد لذلك. اجعل تعلّم استخدام المراض تجربة إيجابية. سيتعلم طفلك مهارة جديدة ويغمره شعور بالإنجاز.

لماذا يطلق عليه الآن "تعلّم استخدام المراض" بدلًا من "التدريب على استخدام المراض"؟

يُستخدم مصطلح "تعلّم استخدام المراض" لأنه من المهم الاستجابة إلى تلميحات طفلك. من المهم أيضًا تفهيم فكرة أن كل طفل يختلف عن الآخر وسيستخدم المراض عندما يكون مستعدًا لذلك.

تحتاج بعض أشكال التدريب على استخدام المراض إلى شخص بالغ لتوجيهها، ويكون لها جدول زمني محدد ولا تتأكد دائمًا أن الطفل مستعد للتدريب قبل البدء به.

يعني تعلّم استخدام المراض أن يتعلّم الطفل أن:

- يميز عندما يكون على وشك التبول أو تحدث لديه حركة أمعاء.
- يوصل لك ما هو على وشك الحدوث ويطلب منك المساعدة إذا لزم الأمر.
- يسيطر على الحاجة لاستخدام المراض إلى أن يجلس على النونية (القصرية).

لا تضغط على طفلك لاستخدام المراض. قد يجعل الاستعجال في عملية التعلّم الأمر أكثر صعوبة وإحباطًا لكليهما. كن صبورًا - فطفلك يتعلم مهارة جديدة.

كيف أعرف أن طفلي مستعد لتعلّم استخدام المراض؟

يتعلّم معظم الأطفال استخدام المراض بين عمر 24 و 48 شهرًا. غالبًا ما يستغرق بقاء الطفل جافًا طوال الليل وقتًا أطول، قد يمتد في بعض الأحيان حتى عمر 6 سنوات أو أكثر.

قد يكون طفلك مستعدًا لتعلّم استخدام المراض إذا أجبت بـ "نعم" على معظم الأسئلة التالية:

- هل يستطيع طفلك المشي إلى المراض أو النونية؟
- هل يستطيع طفلك الجلوس بمفرده على المراض أو النونية؟
- هل يبقى طفلك جافًا لعدة ساعات؟
- هل يمكن لطفلك اتباع توجيهات بسيطة تتكوّن من خطوة أو خطوتين، مثل "الذهاب إلى المراض!"؟
- هل يستطيع طفلك أن يوصل لك أنه بحاجة إلى استخدام المراض أو النونية؟

• تأكد من أن جميع الأشخاص الذين يهتمون بطفلك يستخدمون النهج ذاته لتعليمه استخدام المراض. سيساعد هذا الاتساق طفلك على التعلّم.

• قد يخاف الأطفال من تدفق المياه في المراض، لذا حاول مراعاة ذلك. غالبًا ما تخيف المراحيض الغربية الأطفال الصغار. خذ النونية أينما ذهبت مع طفلك إلى أن يعتاد على استخدام المراحيض خارج المنزل.

• يتعلّم الصبيان عادةً التبول في وضعية الجلوس في البداية. لا بأس بذلك. يمكنهم أن يتعلموا التبول واقفين في وقت لاحق.

• ساعد في تنظيف طفلك، خاصة بعد حركة الأمعاء. قد تحتاج للقيام بذلك حتى يبلغ طفلك سن ما قبل المدرسة. علّم الفتيات تنظيف أنفسهن بالمسح من الأمام إلى الخلف.

• علّم طفلك أن يغسل يديه بالصابون والماء بعد استخدام المراض أو النونية.

هل يجب أن أبقى طفلي في الحفاضات أثناء تعليمه استخدام المراض؟

يتعلّم بعض الأطفال التحكم في حركة الأمعاء والتبول في الوقت نفسه، لكن التحكم في التبول أمر أصعب. كما أن بعض الأطفال سيترددون في استخدام المراض لدى حدوث حركة الأمعاء عندما يبدأون بتعلّم استخدامه.

يمكنك ترك طفلك دون سروال في الأجزاء التي يسهل تنظيفها من المنزل أو الفناء. سيبيح ذلك لطفلك أن يجلس على النونية بسرعة عندما يشعر بالحاجة إلى استخدامها. إذا لم يرضَ طفلك استخدام المراض عند حدوث حركة الأمعاء، اسمح له بالقيام بذلك في الحفاض حتى لا يُصاب بالإمساك.

يختلف الأطفال في استعدادهم للتخلي عن الحفاضات. سيُشعر بعض الأطفال بأمان أكثر عند ارتدائهم الحفاض ليلاً لفترة طويلة بعد أن يعتادوا البقاء جافين. وهناك أطفال آخرون واثقون من أنفسهم لدرجة أنهم يرفضون ارتداء الحفاض بعد أسبوع واحد من النجاح في البقاء جافين.

جرب السروال الداخلي المصنوع من القطن أو سراويل التدريب بعد أسبوع من استخدام النونية بنجاح. اجعل منها لحظة مميزة.

كيف يمكنني مساعدة طفلي على النجاح؟

قد يتعرقل تعلّم استخدام المراض خلال السنة الأولى. إذا رفض طفلك استخدام النونية، خذ استراحة من التدريب لمدة شهر إلى 3 أشهر، إلى أن يُظهر طفلك علامات الاستعداد مرة أخرى. يجب أن تدرك أن التغييرات، مثل الانتقال إلى منزل جديد أو بدء الروضة أو تجربة ولادة طفل جديد، قد تجعل طفلك يرغب في ارتداء الحفاضات مرة أخرى أو لا يستطيع التحكم بنفسه عند الحاجة لاستخدام المراض. امتدح جهود طفلك وحاول ألا تعضب عند عدم تحكمه بنفسه. بفضل مثل هذا القبول، سيحاول طفلك استخدام المراض مجددًا بعد أن يتأقلم مع أي تغييرات في حياته.

تذكر أن الحوادث ستقع. حتى الأطفال الأكبر سنًا ينسون استخدام المراض، خاصةً إذا كانوا مرضى أو مندمجين جدًا في اللعب. ابق معك مجموعة ملابس إضافية في حال لم يستطع طفلك التحكم بنفسه.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان طفلك لا يستخدم المراض نهارًا بعمر 4 سنوات أو ما زال يبيل سرواله ليلاً بعد بلوغه 5 سنوات.

لمزيد من المعلومات

لمعرفة المزيد حول نمو الطفل، راجع ملفات HealthLinkBC التالية:

• [HealthLinkBC File #92a](#) طفلك واللعب من الولادة إلى 3 سنوات

• [HealthLinkBC File #92b](#) نمو طفلك من الولادة إلى 3 سنوات

• [HealthLinkBC File #92c](#) مشاعر طفلك

• [HealthLinkBC File #92e](#) وقت النوم