ساعدي طفلك للتخلص من الحفاض

عندما يبلغ طفلكِ عمر سنتين، تتلهّفين لتعويده المحافظة على نظافته الشخصية في التبوّل والتغوّط. ويزداد الضغط على هذا الأمر إذا كان الطفل سيدخل مدرسة الحضانة أو مركزاً للعناية بالأطفال حيث يشترطون ذلك. ونحن نحذّركِ باكراً من أن تزايد الضغط على الطفل لينظف باكراً قبل أن يستعد لذلك، لن ينفع إلا في إطالة مدة التدريب. وعلى العموم، لن يحصل ضرر إذا باشرتِ هذا التدريب قبل أن يبلغ طفلكِ عمر 18 شهراً – ما دمتِ واقعية في توقعاتكِ وما زلتِ لا تعاقبينه إذا صعب عليه اتّباع تعليماتكِ أو إذا طرأت عليه حوادث تبوّل وتغوّط. لكن معظم الخبراء يعتقدون أن أفضل التدريب على النظافة الشخصية في التبوّل والتغوّط يؤجل حتى يستطيع الطفل نفسه أن يسيطر على معظم وجوه هذه العملية. وتدل الدراسات على أن كثيراً من الأطفال الذين يباشرون هذه العملية قبل 18 شهراً، لن يكملوا تدريبهم هذا تماماً حتى يبلغوا السنة الرابعة من العمر. أما الذين يباشرونها في حوالى عمر سنتين، فإنهم يكملونها تماماً قبل عيد ميلادهم الثالث. ومعدّل عمر إكمال هذا التدريب يبلغ أكثر من سنتين ونصف السنة بقليل. ومن المرجّح أن لا ينجح طفلكِ تماماً في التدرّب على النظافة الشخصية في التبوّل والتغوّط، إلّا بعد أن يتخلص من مرحلة الإفراط في السلبية ومقاومة هذا التدريب الذي يحصل في بدايات مشيه. فمن الضروري أن يرغب في القيام بهذه الخطوة الكبرى. ويصبح مستعداً لذلك، عندما يتلهف إلى أن يرضيكِ ويقلّدكِ، وأن يصبح أيضاً مستقلاً عنك، ولمّا يصبح طفلك في حاجة إلى أن يكون

مستقلاً، يمسي من المهم تجنّب مشادّات القوّة والنفوذ بينك وبينه، مما يؤخر حصول هذا التدريب. ويصل معظم الأولاد إلى هذه المرحلة بين عمر 18 و24 شهراً؛ كما أن من الطبيعي أيضاً أن تأتي هذه المرحلة بعد ذلك بقليل. وحالما يستعد طفلكِ لمباشرة عملية النظافة الشخصية في التبوّل والتغوّط أي التبرّز، يجب أن تسير الأمور سيراً سلساً، ما دمتِ تتخذين موقف راحة وعدم ضغط وانضغاط. امدحيه لما يصيب من نجاح، ولا تذكري حتى أخطاءه في مسرى الأمور. ولا تعاقبيه أو تشعريه بالذنب إذا لم يوفّق في القبول أو التغوّط بحسب المطلوب، لئلا يزيد ذلك في الضغط عليه، ويعيق تقدّمه في هذا المجال. كيف يجدر بك أن تعرضي عليه مسألة النظافة الشخصية في التبوّل والتغوّط؟ - ربما كان من الأفضل أن تدعيه يلاحظ أعضاء العائلة الآخرين الذين هم من جنسه (لئلا تربكه ملاحظة أعضاء الجنس الآخر). وكذلك، تكلّمي معه تكراراً حول هذه العملية. وأوّل هدف هو التدرّب على التغوّط أي التبرّز (training Bowel) أما التبوّل فيحصل مع التغوّط. وقد يصعب على الطفل الفصل بينهما في بادئ الأمر. وحالما يتعوّد التغوّط ويستقر به الأمر، سرعان ما يجمع الطفل بين الاثنين (ولا سيما البنات). أما الصبيان فيتعلمون التبوّل أوّلاً وهم جالسون، ثمّ تدريجاً وهم واقفون، بعدما يلاحظون الصبيان الأكبر سناً وهم يتبوّلون بهذه الطريقة. وأوّل خطوة في التدريب هي الاستحصال على "نونية" (Potty) ووضعها في غرفة الولد، أو في أقرب وأيسر حمّام. ثمّ قومي بما يلي: 1- خلال الأسابيع القليلة الأولى، دعيه يجلس على "النونية" وهو يلبس ثيابه كاملة، وأنتِ تحدثينه عن عملية النظافة الشخصية، وفائدتها، ومتى تستعمل. 2- وحالما يجلس على "النونية" راضياً، دعيه يجرّبها بعد نزع حفاضه. أريه كيف يجب أن يثبّت قدميه في الأرض، لأن ذلك مهم عندما يتغوّط. اجعلي "النونية" جزءاً من عاداته الرتيبة، وزيدي تدريجاً الجلوس عليها من مرة إلى عدة مرات يومياً. 3- عندما يرتاح إلى هذا النمط، حاولي أن تغيّري له الحفاض وهو جالس، وأفرغي محتويات الحفاظ في "النونية" تحته، ليعرف أنّ هذا هو القصد الرئيسي من وجود "النونية". 4- حالما يستوعب ولدكِ كيف تسير هذه العملية، فقد يرغب في استعمال "النونية" استعمالاً ملائماً. ولتشجيعه على ذلك، دعيه يلعب دون حفاض قرب "النونية"؛ وذكّريه باستعمالها عند حاجته إليها. فقد ينسى أو يخطئها في البداية، ولكن لا تظهري خيبة أملك أمامه؛ بل انتظري حتى ينجح، وكافئيه بالاهتياج والمدح. 5- بعد استعماله المنتظم للنونية، حوّليه من لبس الحفاض إلى بنطلون تدريب خلال النهار. وعند هذا الحدّ، يتعلم معظم الصبيان أن يبوّلوا في مرحاض الكبار، بتقليدهم لآبائهم والأولاد الأكبر منهم سناً. وباستطاعة البنات والصبيان استعمال مراحيض الكبار التي يضاف إلى كراسيها مقاعد التدريب الملائمة. وقد يستغرق تدريب ولدكِ على النظافة الشخصية في

التبوّ ُل والتغوّ ُط ليلاً وأثناء الغفوات، وقتاً أطول كسائر الأولاد. ومع ذلك شجّ ِعيه على اتخاذ هذه الخطوات بالإضافة إلى التدريب النهاري، وشدّدي على ذلك خصوصاً بعدما يصبح استعماله للنونية استعمالاً عادياً رتيباً. ومن الأفضل دعوة ولدكِ لاستعمال "النونية" مباشرة قبل ذهابه إلى النوم، وحالما يستيقظ. وقد ينفع في عملية التدريب إلباسه بنطلون تدريب بدلاً من الحفاض خلال نومه نهاراً وليلاً. ولا شكّ َ في إمكان حصول حوادث تبوّ ُل وتغوّ ُط؛ لكن شراشف البلاستيك تحت شراشف القماش، تساعد في التنظيف. طمّني ولدك أنّ كل الأولاد يحصل عندهم مثل هذا التبوّ ُل والتغوّ ُط؛ وامدحيه عندما تمرّ ُ إغفاءته أو نومه الليلي دون تبليل. وأخبريه أنّه إذا استفاق ليلاً وشعر بحاجته إلى استعمال المرحاض يمكنه القيام بذلك منفرداً، أو مناداتكِ لتساعديه في ذلك. إنّ هدفكِ هو جعل هذه العملية بكاملها عملية إيجابية، وطبيعية، وخالية من التهديد له، بحيث لا يخاف من بذل جهده الخاص في هذا المضمار. وإذا استمر تبليل الفراش ليلاً أو أثناء غفوات النهار بكونه مشكلة بعد سنة من تعوّ ُده المحافظة على النظافة الشخصية خلال النهار، ناقشي الوضع مع طبيب ولدكِ. المصدر: كتاب هكذا تعتنين بطفلك