

دليل التدريب على استخدام النونية



المقدمة

يُعد التدريب على استخدام الحمام محطةً جوهريّةً في رحلة نمو طفلك وتطوره. رغم إدراكنا لتفاوت وتيرة النمو من طفل لآخر، إلا أن الأبحاث تؤكد أن التوقيت الأمثل لضمان صحة الأمعاء والمثانة لدى طفلك يكمن في التوقف عن استخدام الحفاضات بمختلف أشكالها، بما في ذلك الحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام، وحفاضات السحب، وسراويل التدريب، وذلك خلال المرحلة العمرية ما بين 18 و30 شهراً.

هل تعلم؟

83%

من الأطفال
في سبعينيات
وثمانينيات القرن
الماضي، كانوا يتوقفون
عن استخدام الحفاضات
عند بلوغهم 18 شهراً.

أما اليوم، فإن
طفلاً
واحداً من
بين كل 4

أطفال لا يكون مدرباً على
استخدام الحمام عند بدء
السنة التمهيديّة.

من الأهمية بمكان أن يستغني الأطفال تماماً عن الحفاضات قبل وقت كافٍ من بدء السنة التمهيديّة في المدرسة. ويُستثنى من ذلك فقط الأطفال الذين لديهم حالات طبية مُشخّصة، مثل المشكلات الصحية المتعلقة بالمثانة أو الأمعاء.

إن التخلي عن الحفاضات لا يعزز شعور الأطفال بالثقة والصحة والانتماء للمجموعة فحسب، بل يتيح للمعلمين أيضاً تكريس مزيد من الوقت لتعليم الأطفال ودعم تطوّرهم في جوانب أخرى.



كيف أعرف متى أبدأ؟

يمكن لجميع الأطفال تقريباً تعلم كيفية البقاء نظيفين وجافين من خلال الدعم المناسب، بما في ذلك الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات. وقد يحتاج الأطفال ذوي الاحتياجات الحسية إلى مزيد من الوقت والدعم.

ينبغي النظر إلى التدريب على استخدام الحمام باعتباره عملية مستمرة وليس حدثاً عابراً لمرة واحدة. إنها عملية تستغرق وقتاً، ويمكن للأطفال البدء بالتدريب على الجلوس على النونية أو المراض بمجرد قدرتهم على الجلوس بشكل مستقل.

تشير الأبحاث إلى أن التوقيت الأنسب للتوقف عن استخدام الحفاضات من أجل صحة أمعاء طفلك ومثانته هو ما بين 18 و30 شهراً. حتى وإن كان طفلك من ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات، فلا داعي للانتظار للبدء في التدريب على استخدام الحمام.

فالتدريب على استخدام الحمام يدور حول اكتساب مهارات يمكن تعلمها من خلال المساعدة الإضافية و/أو اتباع روتين واضح. وكلما طال الانتظار، زادت صعوبة تعلم طفلك للروتين الجديد وشعوره بالثقة دون حفاضات.

سيُظهر بعض الأطفال علامات تدل على أن الوقت قد حان للتوقف عن استخدام الحفاضات. على سبيل المثال، قد يدركون ويخبرونك عند التبول، وتكون الفترة الفاصلة بين مرات التبول ساعة على الأقل. لكن العديد من الأطفال لن يُبدوا علامات واضحة، ومعظمهم لن يطلبوا أبداً التوقف عن ارتداء الحفاضات، خاصة إذا كانوا يرتدون حفاضات تستخدم لمرة واحدة أو حفاضات السحب المصممة للحفاظ على شعورهم بالجفاف.

هل تعلم؟

تنفق الأسر البريطانية

400 جنيه إسترليني
سنوياً

على الحفاضات والمناديل المبللة فقط، لذا سيوفر عليك بدء التدريب مبكراً كل هذا المبلغ.

ينتهي المطاف

بحوالي 3 مليارات

حفاضة تستخدم لمرة واحدة في مدافن النفايات بالمملكة المتحدة كل عام، وقد تستغرق الواحدة منها ما يصل إلى 500 عام لتتحلل!

تنفق السلطات المحلية في المملكة

المتحدة أكثر من
60 مليون جنيه إسترليني
سنوياً للتخلص من

الحفاضات. يساعد التدريب على استخدام الحمام في تقليل الأثر البيئي.

تأكد من أن طفلك لا يعاني من الإمساك- إذ يجب أن يُخرج برازاً ليناً بانتظام (على الأقل مرة كل يومين). إذا كنت تعتقد أن طفلك قد يعاني من الإمساك، فمن المهم الحصول على المساعدة لعلاج ذلك قبل التوقف عن استخدام الحفاضات.



الاستعداد

بالنسبة للعديد من الأطفال، من المفيد تجاوز مرحلة النونية تماماً والتركيز على استخدام المراض مباشرة (مع توفير مقعد مناسب، ودرجة للصعود، ومقابض). لا يساعد هذا الطفل على الاعتماد على بيئة الحمام لقضاء حاجته فحسب، بل يزيل أيضاً خطوة انتقالية إضافية من خلال إلغاء الحاجة للانتقال لاحقاً من النونية إلى المراض.

وسواء اخترت البدء بالنونية أو الانتقال مباشرة إلى المراض، فهناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على الاستعداد للتخلي عن الحفاضات. يمكنك البدء في التجهيز بمجرد أن يتمكن طفلك من الجلوس دون مساعدة.

1 غيّر الحفاضات بمجرد تبللها أو اتساخها

يُعلم هذا طفلك أن الوضع الصحي هو أن يكون نظيفاً وجافاً. وإن أمكن، غيّر حفاضته داخل الحمام لمساعدته على الربط بين المكان وعمليتي التبول والتبرز.

2 عرّف طفلك على النونية أو المراض

من خلال قراءة بعض الكتب الرائعة المتوفرة حول النونية مع طفلك، ومساعدة دميته أو لعبته المفضلة لتجربة "دورها" عليها، ثم تشجيعه على الجلوس عليها بنفسه.

3 التدرّب المنتظم على الجلوس على النونية أو المراض

يمكن البدء به بمجرد تعريفهم بالنونية أو المراض، مع زيادة التكرار تدريجياً لعدة مرات يومياً.

4 تشجيع نظام غذائي صحي وتناول السوائل

قدّم لطفلك نظاماً غذائياً غنياً بالألياف (مثل الفاكهة، والخضروات، والخبز الأسمر) للمساعدة في تجنب الإمساك، الذي قد يجعل التدريب أكثر صعوبة.

5 شرب الكثير من الماء

موزعة على 6-8 مرات شرب على مدار اليوم بانتظام. عند البدء في تقديم الأطعمة الصلبة، قدّم الماء في كوب.

إنه جهد جماعي

إذا كان طفلك يذهب بالفعل إلى الحضانة، أو الروضة، أو لدى جليسة أطفال، أو يعتني به الأجداد أو الأصدقاء أو أفراد العائلة بانتظام، فتحدث معهم وناقش كيفية العمل معاً لدعم رحلة طفلك في التدريب.



اتفقوا على الخطوات التي ستتخذونها جميعاً واطلب منهم دعمك ودعم طفلك. وفر الكثير من الملابس البديلة وأطلعهم على أي علامات لاحظتها تشير إلى أن طفلك قد يحتاج إلى استخدام النونية أو المرحاض. سيساعد هذا الاتساق طفلك على التعلم بشكل أسرع.

نصائح هامة

إبر الحفاضات والطفل واقف على الأرض (بمجرد أن يتمكن من الوقوف بمفرده) داخل الحمام وأشركه في العملية (مثل سحب السيفون، وغسل اليدين، وإنزال البنطال وحفاض السحب ثم رفعهما مرة أخرى).

خصص أوقاتاً منتظمة بدون حفاضات. جرّب ذلك بعد قيامهم بالتبول والتبرز حتى يختبروا شعور عدم ارتداء الحفاض دون وقوع حادث عرضي. ساعد طفلك على ارتداء الحفاض مرة أخرى بعد نصف ساعة للحفاظ على نظافته وجفافه.

تحدث عن التبول والتبرز بطريقة واقعية ومباشرة.

أين يمكنني العثور على مزيد من الموارد؟
يمكن الوصول إليها عبر الإنترنت على العنوان التالي
<https://pottytrainingguide.co.uk>



نصائح هامة

اجعل الحمام مكاناً مريحاً لطفلك، خاصة إذا كان يعاني من صعوبات في المعالجة الحسية. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يجد صوت سيفون المرحاض مزعجاً للغاية، جرب استخدام واقيات الأذن في الحمام.

قد يكون بعض الأطفال حساسين لروائح المرحاض. حاول وضع اللافندر، أو النعناع، أو معطر جو في الحمام.

ألبس طفلك ملابس يسهل إنزالها، (مثل السراويل الرياضية أو المطاطية) بدلاً من السراويل ذات الأزرار (مثل الجينز) أو التنانير مع الجوارب الطويلة التي يصعب خلعها عند الحاجة للحمام؛ فهذه فكرة ممتازة! يفضل بعض الأطفال البقاء دون ملابس في الجزء السفلي خلال الأيام القليلة الأولى بعد التوقف عن استخدام الحفاضات.



ماذا سأحتاج؟

- ✓ نونية واحدة (أو ربما أكثر) و/أو مقعد تدريب للمرحاض بالإضافة إلى درجة لدعم قدميه. يجب أن تكون الدرجة عالية بما يكفي بحيث تكون ركبنا الطفل أعلى من فخذه عند جلوسه على المرحاض.
- ✓ سراويل داخلية أو سراويل تدريب قماشية قابلة لإعادة الاستخدام.



التوقف عن استخدام الحفاضات

بمجرد الانتهاء من التحضير والتدريب، يحين وقت التوقف عن استخدام الحفاضات خلال النهار. اختر وقتاً مناسباً لعائلتك، تكون فيه الحياة هادئة نسبياً، وخالية من التغييرات الكبيرة أو الاضطرابات.

إذا كان طفلك يعاني من مشاكل صحية تؤثر على الأمعاء و/أو المثانة، مثل الإمساك أو عدوى المثانة، فقم بحل هذه المشاكل قبل التخلص من الحفاضات.

1 أخبر طفلك بما يجري

دعه يعرف أنه يودع الحفاضات وأشرح له ما يعنيه استخدام النونية أو المرحاض.



نصائح هامة

قد يبدو الانتقال من الحفاضات إلى السراويل الداخلية غريباً. وقرّ خيارات بأشكال وألوان وأقمشة ومقاسات مختلفة إذا شعرت أن طفلك قد يجد هذا التغيير صعباً.



الآن وقد تخلى طفلك عن الحفاضات، راقب العلامات التي تشير إلى حاجته للذهاب للمرحاض ثم وجهه إلى النونية في الحالات التالية:


- عند التبول أو الحاجة إلى التبول.
- عندما يكون مبلل أو متسخ أو عندما يخبرك بذلك.
- التملل، أو الهدوء المفاجئ، أو الحزق (الذي قد يبدو كتغيير في تعابير الوجه).



عندما تلاحظ أي إشارة، وجهه إلى النونية أو المرحاض وشجعه على المحاولة. حاول تجنب تذكير طفلك أو سؤاله عما إذا كان بحاجة لاستخدام النونية بشكل متكرر للغاية. شجع الأولاد على الجلوس للتبول، خاصة أثناء فترة التدريب على النونية. يساعد ذلك على الشعور باسترخاء أكبر، وإذا كان طفلك بحاجة للتبرز أيضاً، فسيشجعهم ذلك على القيام به.

إذا كان طفلك يحتاج إلى مساعدة في التواصل، يمكنك استخدام إشارات ماكاتون (Makaton)، أو الصور، أو صور فوتوغرافية للمرحاض وغيرها. اختر وسيلة تساعد طفلك على إدراك أنه قد حان وقت استخدام النونية أو المرحاض.

نصائح هامة

إذا كان طفلك يجد صعوبة في الجلوس على النونية لفترة كافية، **جرب غناء أغنية أو قراءة كتاب قصير معاً.** شجعه على البقاء على النونية أو المرحاض حتى انتهاء الأغنية أو الكتاب. 

3 قدم الكثير من الثناء والتشجيع!

احتفل بكل محاولة ونجاح، مهما كان صغيراً. امدح طفلك لجلوسه على النونية أو المرحاض - وأي تبول أو تبرز يُعتبر مكافأة إضافية!

4 ساعد طفلك على تعلم مهارات جديدة

علم طفلك تنظيف مؤخرته، واستخدام
السيوف، وغسل يديه، واختيار سرواله
الخاص. يساعد هذا في بناء الثقة والشعور
بالسيطرة. ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على
تنظيف أنفسهم بحلول وقت بدئهم السنة
التمهيدية.

5 كن متسقاً وثابتاً

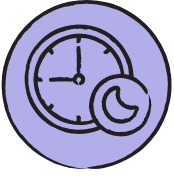
بمجرد أن يبدأ طفلك في استخدام
السراويل الداخلية خلال النهار،
سيساعده الثبات على التعلم
بشكل أسرع. قد يكون الأمر مربكاً
للطفل إذا عاد، على سبيل المثال،
لاستخدام الحفاضات عند الخروج.



نصائح هامة

حافظ على هدوئك عند وقوع الحوادث العرضية: نظّفا المكان معاً، وذكرهم بلطف بشأن النونية أو المرحاض، ثم تجاوز الأمر. إذا لم تفتعل ضجة عند وقوع حادث عرضي، فلن يشعر طفلك بالقلق والتوتر، وسيكون أكثر عرضة للنجاح في المرة القادمة.

كن مستعداً عند الخروج: قد تجد الأمر أسهل إذا تمكنت من البقاء في المنزل في اليومين الأولين، ولكن عند الخروج والتجول، خذ معك الكثير من الملابس البديلة. قد تجد أن النونية المتنقلة وغطاء مقعد السيارة القابل للغسل والامتصاص مفيدان جداً.



التخلي عن الحفاضات وقت القيولة وفي الليل

بمجرد أن يتوقف طفلك عن استخدام الحفاضات أثناء النهار، يحين الوقت للتفكير في أوقات القيولة. التخلي عن الحفاضات في أوقات القيولة سيساعد في إعداد طفلك ليكون جافاً في الليل.

ابداً بتشجيعهم على استخدام المراض أو النونية قبل وقت القيولة مباشرة ومرة أخرى عند الاستيقاظ. عندما تلاحظ أن الحفاض يظل جافاً لبعض الوقت على الأقل، توقف عن استخدامه تماماً في وقت القيولة.

عادة ما يحدث الجفاف في الليل بعد أن يتم تدريب الأطفال على استخدام الحمام أثناء النهار. يصبح معظم الأطفال جافين ليلاً بحلول سن الخامسة، لكن قد يستغرق الأمر وقتاً أطول لدى البعض. ليس ذنب طفلك إذا تبول أثناء نومه.



ساعد طفلك على البقاء جافاً ليلاً من خلال:

- 1 التأكد من استخدامه للمراض أو النونية عند وقت النوم، حتى لو كان سيرتدي حفاضاً للنوم.
- 2 التوقف عن تناول المشروبات قبل ساعة من موعد النوم.
- 3 اتباع روتين ثابت لوقت النوم.
- 4 تجنب إيقاظ طفلك وأخذه إلى المراض، لأن ذلك يشجعه على التبول أثناء النوم.

إذا لم يكن طفلك جافاً ليلاً بحلول سن الخامسة، فتحدث إلى الزائرة الصحية، أو ممرضة المدرسة، أو أخصائي الرعاية الصحية.

أين يمكنني طلب المساعدة؟

يمكنك الحصول على المساعدة من جليسة الأطفال، أو الحضانة، أو فريق مرحلة ما قبل المدرسة، أو الزائرة الصحية، أو مركز الأطفال، أو مركز الأسرة.

يمكنك السؤال عن التدريب على استخدام الحمام خلال أي محادثة تجريها مع فريق الزيارة الصحية الخاص بك. يمكنك توقع أن تتحدث الزائرة الصحية عن التدريب على استخدام الحمام خلال المراجعة الصحية لطفلك في عمر 9-12 شهراً.



تتوفر الكثير من نصائح الخبراء، بما في ذلك لعائلات الأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات. قم بزيارة صفحة صفحة الروابط المفيدة لدينا للحصول على قائمة بجميع الروابط، والموارد، والنصائح المفيدة من الأطباء في ERIC، وهي جمعية خيرية معنية بصحة الأمعاء والمثانة للأطفال.



أعد هذا الدليل بالتعاون مع

