

راهنمای آموزش دستشویی رفتن



مقدمه

آموزش دستشویی رفتن یکی از نقاط عطف مهم در رشد فرزند شماست. ما درک می‌کنیم که همه کودکان با سرعت خودشان رشد می‌کنند، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد برای سلامت روده و مثانه فرزندان بهتر است استفاده از پوشک را، از جمله پوشک‌های قابل استفاده مجدد، پوشک‌های شورتی و شورت‌های آموزشی، بین 18 تا 30 ماهگی متوقف کنید.

آیا می‌دانستید؟

83

درصد

از کودکان در دهه‌های
1970 و 1980 تا 18
ماهگی پوشک را ترک کرده
بودند.

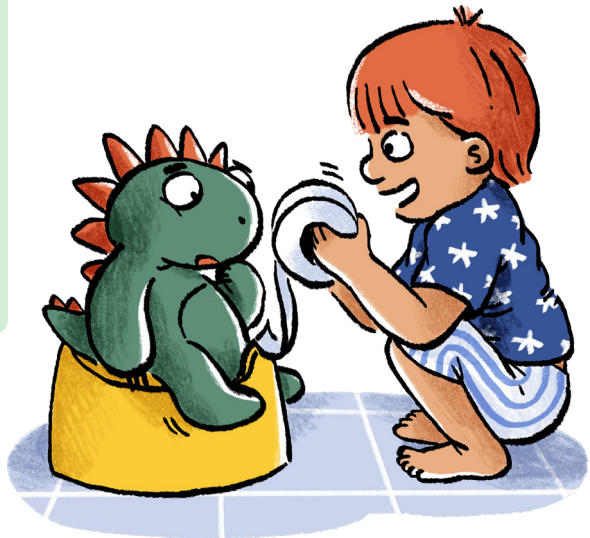
امروزه،

1 کودک
از هر 4

کودک وقتی سال اول
مدرسه را شروع می‌کند
هنوز آموزش دستشویی
رفتن ندیده است.

خیلی مهم است که کودکان مدت زیادی قبل از شروع سال اول مدرسه، کاملاً همه انواع پوشک را ترک کرده باشند. تنها استثنا باید کودکانی باشند که نیاز پزشکی تشخیص داده‌شده، مثل مشکل مثانه یا روده دارند.

ترک پوشک نه فقط کمک می‌کند کودکان احساس اعتماد به نفس و سلامت داشته باشند و خودشان را بخشی از گروه بدانند، بلکه باعث می‌شود معلم‌ها بتوانند زمان بیشتری را صرف آموزش و حمایت از رشد کودکان به شیوه‌های دیگر کنند.



آیا می‌دانستید؟

هر سال

400 پوند هزینه

خانواده‌های بریتانیایی فقط برای پوشک و دستمال مرطوب می‌کنند - آموزش زودتر دستشویی رفتن می‌تواند همه این هزینه را برای شما حذف کند.

حدود

3 میلیارد

پوشک یک بار مصرف هر سال در محل‌های دفن زباله بریتانیا دفن می‌شوند - هر کدام ممکن است تا 500 سال طول بکشد تا تجزیه شود!

بیش از

60

میلیون

پوند

در سال توسط نهادهای محلی بریتانیا برای دفع پوشک‌ها هزینه می‌شود. آموزش دستشویی رفتن به کاهش اثرات محیط زیستی کمک می‌کند.

از کجا بدانم چه زمانی شروع کنم؟

تقریباً همه کودکان با حمایت درست می‌توانند تمیز و خشک ماندن را یاد بگیرند، از جمله کودکانی که نیازهای آموزشی استثنایی و ناتوانی (SEND) دارند. کودکان با نیازهای حسی ممکن است به زمان و حمایت بیشتری نیاز داشته باشند.

آموزش دستشویی رفتن باید به عنوان یک فرایند دیده شود، نه یک اتفاق یک‌باره. این موضوع به مرور زمان رخ می‌دهد و کودکان می‌توانند از زمانی که می‌توانند مستقل بنشینند، نشستن روی لگن یا توالت را تمرین کنند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد برای سلامت روده و مثانه فرزندان بهتر است استفاده از پوشک را بین 18 تا 30 ماهگی متوقف کنید. حتی اگر نوزاد یا کودک شما SEND دارد، لازم نیست برای شروع آموزش دستشویی رفتن صبر کنید.

آموزش دستشویی رفتن درباره یاد گرفتن مهارت‌هاست و این مهارت‌ها را می‌توان با کمک بیشتر و/یا یک روتین مشخص آموزش داد. هرچه بیشتر صبر کنید، یاد گرفتن روتین جدید و احساس اعتماد به نفس بدون پوشک می‌تواند برای فرزندان سخت‌تر شود.

بعضی کودکان نشانه‌هایی نشان می‌دهند که زمان مناسبی برای قطع کردن پوشک است. مثلاً ممکن است بدانند و به شما بگویند چه زمانی ادرار می‌کنند و فاصله بین ادرارها حداقل یک ساعت باشد، اما خیلی از کودکان علائم واضح نشان نمی‌دهند و بیشترشان هرگز درخواست نمی‌کنند پوشک را کنار بگذارند، مخصوصاً اگر از پوشک‌های یک بار مصرف یا پوشک‌های شورتی استفاده کنند که طوری طراحی شده‌اند که احساس خشکی بدهند.

مطمئن شوید فرزندان یبوست ندارد - باید به طور منظم مدفوع نرم داشته باشد (حداقل یک روز در میان). اگر فکر می‌کنید فرزندان ممکن است یبوست داشته باشد، مهم است قبل از قطع کردن پوشک برای این موضوع کمک بگیرید.



آماده شدن

برای خیلی از کودکان، بهتر است کلا از لگن رد شوید و به جای آن روی استفاده از توالت (با یک نشیمن مناسب، چهارپایه و دستگیره) تمرکز کنید. این کار نه فقط کودک را به محیط دستشویی برای دفع عادت می‌دهد، بلکه با حذف نیاز به رفتن از لگن به توالت، یک مرحله انتقالی اضافی را هم حذف می‌کند.

اما چه بخواهید با لگن شروع کنید و چه مستقیم سراغ توالت بروید، کارهای زیادی هست که می‌توانید انجام دهید تا فرزندان برای کنار گذاشتن پوشک آماده شود. شما می‌توانید از زمانی که کودک می‌تواند بدون کمک بنشیند آماده‌سازی را شروع کنید.

1 به محض اینکه پوشک خیس یا کثیف شد آن را عوض کنید

این کار به نوزاد شما یاد می‌دهد تمیز و خشک بودن برای سلامتی خوب است. اگر می‌توانید، پوشک کودک را در سرویس بهداشتی عوض کنید تا بین ادرار و مدفوع و سرویس بهداشتی ارتباط برقرار کند.

2 فرزندان را با لگن یا توالت آشنا کنید

فرزندان را با لگن یا توالت آشنا کنید
با خواندن چند تا از کتاب‌های خوب مربوط به آموزش دستشویی که در دسترس است همراه با فرزندان، کمک کردن به عروسک یا اسباب‌بازی محبوبش که آن را روی لگن بگذارد و بعد تشویق کردن خود کودک به اینکه روی آن بنشیند.

3 تمرین منظم نشستن روی لگن یا توالت

می‌تواند بعد از آشنا شدن با لگن یا توالت شروع شود و کم‌کم به چند بار در روز برسد

4 به تغذیه سالم و دریافت مایعات تشویق کنید

به فرزندان غذایی بدهید که فیبر داشته باشد (مثلا میوه، سبزیجات و نان سبوس‌دار) تا از یبوست جلوگیری شود، یبوست می‌تواند آموزش دستشویی رفتن را سخت‌تر کند.

5 آب کافی بنوشید

بین 6 تا 8 بار آب نوشیدن که در طول روز به طور یکنواخت پخش شده باشد. وقتی غذای جامد را شروع می‌کنید، آب را در یک لیوان به او بدهید.

این یک کار تیمی است

اگر فرزند شما در مهدکودک، پیش‌دبستانی، نزد مراقب کودک است یا به طور منظم توسط پدربزرگ و مادربزرگ، دوستان یا دیگر اعضای خانواده نگهداری می‌شود، با آن‌ها صحبت کنید و درباره اینکه چگونه با هم کار می‌کنید تا از مسیر آموزش دستشویی رفتن فرزندتان حمایت شود گفتگو کنید.



روی گام‌هایی که همه شما بر می‌دارید توافق کنید و از آن‌ها بخواهید از شما و فرزندتان حمایت کنند. لباس اضافه کافی فراهم کنید و آن‌ها را در جریان هر نشانه‌ای که دیده‌اید و نشان می‌دهد فرزندتان ممکن است نیاز داشته باشد از لگن یا توالت استفاده کند قرار دهید. این رفتار یکسان کمک می‌کند فرزندتان سریع‌تر یاد بگیرد.

نکات برتر

پوشک را در حالت ایستاده روی زمین در دستشویی عوض کنید (وقتی کودک می‌تواند مستقل بایستد) و او را در فرایند درگیر کنید (مثلاً کشیدن سیفون بعد از مدفوع، شستن دست‌ها، پایین کشیدن شلوار و پوشک‌های شورتی و دوباره بالا کشیدن آن‌ها).

به طور منظم زمان‌های بدون پوشک داشته باشید. این کار را بعد از اینکه ادرار و مدفوع انجام داده امتحان کنید تا احساس بدون پوشک بودن را بدون اینکه حادثه‌ای پیش بیاید تجربه کند. بعد از نیم ساعت کمک کنید پوشک را دوباره بپوشد تا تمیز و خشک بماند.

درباره ادرار و مدفوع به شکلی ساده و بدون حساسیت صحبت کنید.



کجا می‌توانم منابع بیشتری پیدا کنم؟

این منابع به صورت آنلاین در دسترس هستند:

<https://pottytrainingguide.co.uk>

نکات برتر

 فضای دستشویی را برای فرزندان راحت کنید، مخصوصا اگر فرزندان مشکل پردازش حسی دارد. مثلا اگر فرزندان صدای سیفون توالت را خیلی شدید و آزاردهنده می‌داند، از گوشی محافظ صدا در دستشویی استفاده کنید.

 بعضی کودکان به بوی دستشویی حساس هستند. سعی کنید در دستشویی از اسطوخودوس، نعناع فلفلی یا لیمو استفاده کنید.

 لباس‌هایی تن فرزندان کنید که پایین کشیدنشان آسان‌تر است، (مثلا شلوارهای راحتی یا لگ) به جای شلوارهای دکمه‌دار (مثل جین) یا دامن همراه با جوراب شلواری که هنگام رفتن به دستشویی باز کردنشان سخت‌تر است، ایده خیلی خوبی است! بعضی کودکان ترجیح می‌دهند در چند روز اول بعد از کنار گذاشتن پوشک، از کمر به پایین بدون لباس باشند.



به چه چیزهایی نیاز داریم؟

 یک لگن (یا بیشتر از یکی) و/یا نشیمن آموزش توالت به همراه یک چهارپایه برای حمایت از پاهای کودک. چهارپایه باید آن‌قدر بلند باشد که وقتی کودک روی توالت نشسته، زانوهایش بالاتر از لگنش قرار بگیرد.

 شورت یا شورت آموزشی پارچه‌ای قابل استفاده مجدد.



قطع استفاده از پوشک

وقتی کودک را آماده کردید و تمرین‌ها انجام شد، وقتش است در طول روز پوشک را کنار بگذارید. زمانی را انتخاب کنید که برای خانواده شما مناسب است، وقتی زندگی نسبتاً آرام است و تغییرات یا اختلالات بزرگ وجود ندارد.

اگر فرزند شما مشکل سلامتی دارد که روی روده و/یا مثانه‌اش اثر می‌گذارد، مثل یبوست یا عفونت مثانه، قبل از کنار گذاشتن پوشک آن مشکل را حل کنید.

1 به فرزندتان بگویید چه اتفاقی دارد می‌افتد

به او بگویید دارد با پوشک خداحافظی می‌کند و توضیح دهید استفاده از لگن یا توالت یعنی چه.



نکات برتر

تغییر از پوشک به شورت ممکن است عجیب به نظر برسد. اگر فکر می‌کنید فرزندتان ممکن است با این تغییر مشکل داشته باشد، چند مدل شورت با شکل‌ها، رنگ‌ها، جنس‌ها و اندازه‌های مختلف داشته باشید.



2 حالا که پوشک ندارد، مراقب نشانه‌هایی باشید که نیاز دارد توالت برود و بعد او را به سمت لگن راهنمایی کنید:

- کودک به شما می‌گوید دارد ادرار می‌کند یا اینکه نیاز دارد ادرار کند.
- آن‌ها می‌دانند و به شما می‌گویند چه زمانی خیس یا کثیف هستند.
- ور رفتن، ساکت شدن، یا زور زدن (که ممکن است شبیه شکک درآوردن باشد).



وقتی یک نشانه دیدید، آن‌ها را به سمت لگن یا توالت راهنمایی کنید و تشویقشان کنید امتحان کنند. سعی کنید خیلی زیاد فرزندان را راهنمایی نکنید یا زیاد از او نپرسید که آیا لازم دارد از لگن استفاده کند یا نه. پسرها را تشویق کنید برای ادرار کردن بنشینند، مخصوصاً وقتی در حال آموزش دستشویی رفتن هستند. این کار کمک می‌کند آرام‌تر باشند و اگر مدفوع هم داشته باشند، تشویق می‌شوند آن را هم انجام دهند.

اگر فرزندان برای ارتباط برقرار کردن به کمک نیاز دارد، می‌توانید از علائم اشاره، تصویرها یا عکس‌های توالت و غیره استفاده کنید. یکی را انتخاب کنید که کمک کند فرزندان تشخیص بدهد وقت استفاده از لگن یا توالت است.

نکات برتر

اگر فرزندان برای مدت کافی روی لگن نمی‌نشینند، **سعی کنید با هم یک آهنگ بخوانید یا یک کتاب کوتاه بخوانید.** تشویقش کنید تا وقتی آهنگ یا کتاب تمام می‌شود روی لگن یا توالت بماند. 💡

3 کودک را کلی تشویق و تحسین کنید!

هر تلاش و هر موفقیتی را، هر چقدر هم کوچک باشد، جشن بگیرید. فرزندان را بابت نشستن روی لگن یا توالت تحسین کنید - هر مقدار ادراک یا مدفع یک امتیاز اضافه است!



4 به فرزندان کمک کنید مهارت‌های جدید یاد بگیرند

به فرزندان یاد بدهید خودش را پاک کند، سیفون را بکشد، دست‌هایش را بشوید و شورت خودش را انتخاب کند. این کار به ساختن اعتماد به نفس و حس کنترل کمک می‌کند. کودکان باید تا زمانی که سال اول مدرسه را شروع می‌کنند بتوانند خودش را پاک کنند.

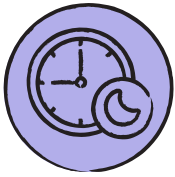
5 یکدست و ثابت رفتار کنید

وقتی فرزندان در طول روز شروع به پوشیدن شورت می‌کند، رفتار ثابت کمک می‌کند سریع‌تر یاد بگیرد. مثلاً اگر بیرون می‌روید و دوباره به استفاده از پوشک برگردید، ممکن است برای کودک گیج‌کننده باشد.

نکات برتر

در برابر اتفاق‌ها آرام بمانید: با هم تمیز کنید، آرام یادآوری کنید که این استفاده از لگن یا توالت هست و ادامه دهید. اگر وقتی اتفاقی می‌افتد جار و جنجال نکنید، کودک مضطرب و نگران نمی‌شود و احتمال موفقیتش دفعه بعد بیشتر می‌شود. 💡

وقتی بیرون می‌روید آماده باشید: اگر بتوانید یکی دو روز اول در خانه بمانید شاید برایتان راحت‌تر باشد، اما وقتی بیرون می‌روید، لباس اضافه زیاد همراه داشته باشید. ممکن است یک لگن مسافرتی و یک زیرانداز صندلی ماشین قابل شستشو و جاذب به کارتان بیاید. 💡



بدون پوشک بودن در زمان خواب روزانه و شب

وقتی فرزندان در طول روز دیگر از پوشک استفاده نمی‌کند، وقتش است به زمان چرت زدن فکر کنید. بدون پوشک بودن در زمان چرت زدن کمک می‌کند فرزندان برای خشک ماندن در شب آماده شود.

از اینجا شروع کنید که او را تشویق کنید درست قبل از چرت زدن از توالت یا لگن استفاده کند و دوباره وقتی بیدار می‌شود هم همین کار را انجام دهد. وقتی دیدید پوشک حداقل بعضی وقت‌ها خشک می‌ماند، در زمان چرت زدن کلا پوشک را کنار بگذارید.

خشک ماندن در شب معمولاً بعد از آموزش دستشویی رفتن در روز اتفاق می‌افتد. بیشتر کودکان تا 5 سالگی شب‌ها خشک می‌مانند، اما برای بعضی‌ها ممکن است بیشتر طول بکشد. اگر کودک در خواب ادرار کند، تقصیر او نیست.



به فرزندان کمک کنید شب‌ها خشک بماند با انجام این کارها:

- 1 مطمئن شوید موقع خواب از توالت یا لگن استفاده می‌کند، حتی اگر قرار است برای خواب پوشک بپوشد.
- 2 یک ساعت قبل از خواب، مصرف نوشیدنی را قطع کنید.
- 3 یک روتین ثابت قبل از خواب داشته باشید.
- 4 از بیدار کردن کودک و بردنش به توالت خودداری کنید، چون این کار او را تشویق می‌کند در خواب ادرار کند.

اگر فرزندان تا 5 سالگی شب‌ها خشک نمی‌ماند، با مراقب سلامت، پرستار مدرسه یا متخصص سلامت صحبت کنید.

برای دریافت کمک به کجا مراجعه کنم؟

شما می‌توانید از مراقب کودک، مهدکودک، تیم پیش‌دبستانی، مراقب سلامت و مرکز کودکان یا مرکز حمایت خانواده کمک بگیرید.

شما می‌توانید در هر گفتگویی که با تیم مراقبت سلامت خود دارید درباره آموزش دستشویی رفتن سوال کنید. شما می‌توانید انتظار داشته باشید مراقب سلامت شما در بررسی سلامت 9 تا 12 ماهگی فرزندتان درباره آموزش دستشویی رفتن صحبت کند.



توصیه‌های تخصصی زیادی در دسترس است، از جمله برای خانواده‌های کودکانی که SEND دارند. برای دریافت فهرست همه لینک‌های مفید، منابع و نکته‌های متخصصان بالینی از ERIC، the Children's Bowel and Bladder Charity، به صفحه Useful Links ما سر بزنید.



این راهنما به صورت مشارکتی تهیه شده است توسط

