

ਪੰਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪੌਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ 18 ਤੋਂ 30 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਡਾਇਪਰ, ਪੁੱਲ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਛੋਟਾ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।

ਡਾਇਪਰ ਨਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

83%

ਬੱਚੇ 1970 ਅਤੇ 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ 18 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਡਾਇਪਰ ਪਾਉਣਾ ਛੱਡ ਗਏ ਸਨ।

ਅੱਜ,

1 ਵਿੱਚੋਂ 4

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ (SEND) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੰਵੇਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੌਂਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੌਂਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 18 ਤੋਂ 30 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡਾਇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ **ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ SEND ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰੁਟੀਨ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਗੇ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਦੇ ਵੀ ਡਾਇਪਰ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਖਣਗੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਡਿਸਪੈਨੇਸ਼ਲ ਡਾਇਪਰ ਜਾਂ ਪੁੱਲ-ਅੱਪ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਉਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਰਮ ਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

£400

ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਇਪਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਈਪਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌਂਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਸਭ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਰੀਬ

3

ਬਿਲੀਅਨ

ਡਿਸਪੈਨੇਸ਼ਲ ਡਾਇਪਰ ਹਰ ਸਾਲ ਯੂਕੇ ਲੈਂਡਫਿਲ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸੜਨ ਵਿੱਚ 500 ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ!!

ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ

£60m

ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਂਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤਿਆਰੀ



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪੌਂਟੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟਾਇਲਟ (ਸਹੀ ਸੀਟ, ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਰੇਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਪੌਂਟੀ ਤੋਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਪੌਂਟੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਡਾਇਪਰ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

2 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਂਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ

ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਪੌਂਟੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ, ਉਸਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਗੁੱਡੀ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਇਸ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

3 ਨਿਯਮਤ ਪੌਂਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੌਂਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4 ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਭੂਰੀ ਰੋਟੀ), ਜੋ ਕਿ ਪੌਂਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5 ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ 6-8 ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ। ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਿਓ।

ਇਹ ਇੱਕ ਟੀਮ ਯਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਰਸਰੀ, ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਚਾਈਲਡਮਾਈਡਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੌਂਟੀ ਸਿਖਲਾਈ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋਗੇ, ਇਸ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਂਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕਸਾਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੋ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਂਟੀ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨਾ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੌਂਟਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਪਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਪੁੱਲ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ)।



ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਇਪਰ-ਫ੍ਰੀ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਡਾਇਪਰ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਸਕਣ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਡਾਇਪਰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਰਹਿਣ।



ਮਲ-ਮੂਤਰ ਅਤੇ ਮਲ ਬਾਰੇ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<https://pottytrainingguide.co.uk>

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਫਲੌਸ਼ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਈਅਰ ਡਿਫੈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।



ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪੁਦੀਨੇ, ਲਵੈਂਡਰ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।



ਬਟਨ-ਅੱਪ ਟਰਾਊਜ਼ਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਨਸ) ਜਾਂ ਟਾਈਟਸ ਵਾਲੀਆਂ ਸਕਰਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਾਹੇ ਜਾ ਸਕਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੌਗਰ ਜਾਂ ਲੈਗਿੰਗ)!! ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਡਾਇਪਰ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਮਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੰਗੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਇੱਕ ਪੌਟੀ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੀਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੌੜੀ। ਕਦਮ ਇੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੋਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਹੋਣ।



ਪੌਟ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਫੈਬਰਿਕ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪੌਟ।



ਡਾਇਪਰ ਛੁਡਾਉਣਾ



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸ਼ਾਂਤ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਲਾਗ, ਤਾਂ ਡਾਇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ।

1 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਡਾਇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਪੇਂਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



ਨੈਪੀ ਤੋਂ ਪੇਂਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ, ਰੰਗਾਂ, ਫੈਬਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਫਿੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪ ਰੱਖੋ।



2 ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਡਾਇਪਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਟੀ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਟੀ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ:

- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਗਿੱਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹਨ।
- ਬੇਚੈਨ, ਸ਼ਾਂਤ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ (ਜੋ ਕਿ ਮੂੰਹ ਬਣਾਉਣ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੌਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੌਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਕਾਟਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਟਾਇਲਟ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਕਿ ਪੌਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਟੀ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਗੀਤ ਗਾਉਣ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਣਾ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪੌਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

3 ਦਿਲੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ!

ਹਰ ਉਪਰਾਲੇ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਛੋਟੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੌਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ - ਕੋਈ ਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਇੱਕ ਬੋਨਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

4 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਤੰਭ ਪ੍ਰੰਝਣਾ, ਟਾਇਲਟ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੌਟ ਖੁਦ ਚੁਣਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਇਹ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੰਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



5 ਨਿਯਮਤ ਰਹੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਪੌਟ ਪਹਿਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਦੁਬਾਰਾ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਲਝਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

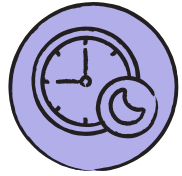


ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ: ਇਕੱਠੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਧਟੀ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਬਾਰੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੰਗਾਮਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜੇ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਪੌਟੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਧੋਣਯੋਗ, ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਕਾਰ ਸੀਟ ਲਾਈਨਰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਡਾਇਪਰ-ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਡਾਇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਪਰ-ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੌਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਾਇਪਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਪੌਟੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- 1 ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਂ ਪੌਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- 2 ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- 3 ਸੌਣ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ।
- 4 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਸਕੂਲ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਮੈਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਾਈਲਡਮਾਈਡਰ, ਨਰਸਰੀ, ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਟੀਮ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਿੰਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਪੌਂਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ 9-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੀਖਿਆ 'ਤੇ ਪੌਂਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



SEND ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿੰਕਾਂ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ERIC, ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਬੋਅਲ ਐਂਡ ਬਲੈਡਰ ਚੈਰਿਟੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਪੌਂਟੀ ਸਿਖਲਾਈ ਗਾਈਡ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ

