

بالاں نوں پوٹی کرنا سکھاؤن بارے رہنمائی



جان پچھان

پوٹی کرنا سکھنا تہاڈے بال دے وڈے بون وچ اک اہم پڑا ہوندا اے۔ اسیں سمجھدے آں بئی سارے بال آپنے حساب نال وادھے پئے ہوندے نیں، پر کھوج دسویں اے بئی 18 تے 30 مہینیاں دے وچکار پوٹڑے، کچھیاں اتے پوٹی کرنا سکھاؤن والیاں پینٹاں سنے، پوٹڑیاں دی ورتوں روک دینا تہاڈے بال دیاں آندراں تے مٹانے دی صحت لئی سب توں ودھیا اے۔

کیہ تہانوں پتہ سی؟

83%

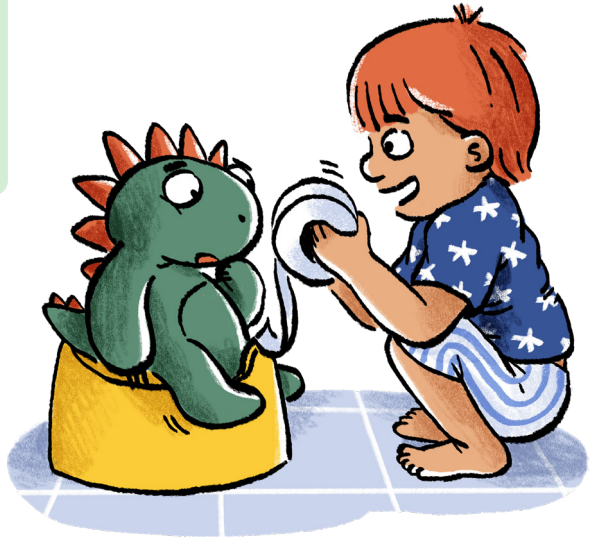
سنہ 1970 اتے 1980 دے
دہاکیاں وچ بال 18 مہیناں
دے بون تیکر پوٹڑے بنھنا
چھڈ دیندے سی

اج،
4 وچوں 1

بال ٹوائلٹ جانا نہیں
سکھیا ہوندا جدوں اوہ
ریسپشن شروع کردا اے۔

ایہ بہت ای اہم اے بئی سکول وچ ریسپشن دا سال شروع ہون توں واپس چر پہلاں بال پوٹڑے ورتنا چھڈ دین۔ چھڑا اوہناں بالوں نوں ایہدے توں باہر رکھیا جانا چاہیدا اے جیہناں لئی وادھو لوڑاں دی تشخیص ہوئی ہووے، جیویں کہ مٹانے یاں آندراں دے روگ۔

پوٹڑے ورتنا چھڈنا چھڑا بالوں نوں پُراعتما، صحت مند اتے ڈھانی دا انگ محسوس کرواؤن وچ ای مدد نہیں کردا، سگوں ایہدا مطلب ایہہ وی ہوندا اے بئی استاد پڑھاؤن اتے دوجے طریقیاں نال بالوں دے ودھن پھلن وچ ہتھ وندناؤن وچ بہتا ویلا لنگھا سکدے نیں۔



کیہ تہانوں پتہ سی؟

£400

سالانہ

برطانوی ٹبر پوتڑیاں اتے
پونجھواں تے ای خرچ دیندے
نیں - ویلے نال پوٹی کرنا
سکھاؤنا تہاڈے ایہہ پیسے بچا
سکدا اے۔

لگ بھگ 3 بلین

ڈسپوزایبل پوتڑے ہر سال
یو کے دیاں رُوڑیاں تے
پہنچدے نیں - ہر اک نوں گلن
سڑن وچ 500 ورھے تیکر لگ
سکدے نیں!

£60m

توں ودھ

یو کے دے مقامی محکمیاں
ولوں ہر ورھے پوتڑے مکاؤن
لئی خرچے جاندے نیں۔ پوٹی
کرنا سکھاؤنا موسم دے اثر
نوں گھٹاؤن وچ مدد کردا اے۔

مینوں کیویں پتہ لگے کدوں شروع کرنا اے؟

لگ بھگ سارے بال ٹھیک مدد دے نال صاف اتے سُکا
رہنا سکھ سکدے نیں، سنے اوناں بال دے جیہناں دیاں
اچھیچیاں تعلیمی لوڑاں اتے معذوریان (SEND) ہوندیاں نیں۔
حسی لوڑاں والے بالاں نوں وادھو ویلے اتے مدد دی لوڑ ہو
سکدی اے۔

پوٹی کرنا سکھاؤن نوں اک عمل دے طور تے دیکھیا جانا
چاہیدا اے اک اگلی واپری دے طور تے نہیں۔ ایہہ ویلے دے
نال نال ہوندا اے اتے بال جدوں آپنے آپ بیٹھنا سکھ لین اوہ
اک پوٹی یاں ٹوائلٹ تے بیٹھن دی مشق کر سکدے نیں۔

کھوج دسدی اے بئی تہاڈے بال دیاں آندراں اتے مٹانے
دی صحت لئی سب توں ودھیا گل ایہہ اے بئی اوہ 18
توں 30 مہینیاں دے وچکار پوتڑے بنھنا چھڈ دین۔ جیکر
تہاڈے نکے یاں وڈے بال دیاں SEND نیں، تہانوں ٹوائلٹ
جانا سکھاؤن نوں اڈیکن دی لوڑ نہیں اے۔

ٹوائلٹ جانا سکھنا ہنر سکھن دی گل اے، اتے ایہہ وادھو
مدد اتے/یاں اک واضح معمول نال سکھایا جا سکدا اے۔ جانا
لما چر تسیں اڈیکو گے، نواں معمول سکھنا اتے پوتڑے بنھے
بغیر پُراعتما د محسوس کرنا تہاڈے بال لئی اوناں ای اوکھا
ہو سکدا اے۔

کجھ بال ایہہ نشانیاں وکھاؤندے نیں پوتڑے
ورتن دے عمل نوں چھڈن دا ایہہ ٹھیک ویلا اے۔
مثال دے طور تے، اوہناں نوں پتہ لگ سکدا اے تے
اوہ تہانوں دس دیندے نیں بئی اوہناں نوں کدوں
پوٹی آرہی اے تے پوٹیاں وچکار وٹھ کھٹو کھٹ اک
گھنٹہ ہووے گی۔ ہر بہت سارے بال گھلیاں نشانیاں
نئیں وکھاؤن گے تے بویے کدی وی پوتڑے بنھنا روکن
لئی نہیں آکھن گے، اچھا جے اوہ ڈسپوزایبل پوتڑے
یاں ایہو جیہیاں کچھیاں پاؤندے نیں جیہڑے اوہناں
نو سُکا محسوس کرن واسطے بنائے گئے ہوں۔

یقینی بناؤ بئی تہاڈے بال نوں قبض نہیں اے - اوہناں نوں باقاعدگی نال نرم ٹٹی آؤنی
چاہیدی اے (کھٹو کھٹ ہر دوچے دن)۔ جے تہاڈے خیال وچ تہاڈے بال نوں قبض ہو سکدی
اے، تاں پوتڑے روکن توں پہلاں ایہدے لئی مدد لینا اہم اے۔



تیار ہونا

بہت سارے بالان لئی، پوٹی توں اکا ای ولا جانا اتے ایہدی تھان ٹوائلٹ (ڈھکویں سیٹ، پوڑی تے سہارے دے نال) ورتن ول دھیان دینا فیدہ مند اے۔ ایہدے نال چھڑا بال نوں بگن مَوتن لئی باتھ روم دے ماحول دی عادت ای نہیں پیندی، سگوں ایہہ پوٹی توں ٹوائلٹ جان دی لوڑ نو دور کر کے اک وادھو وچکارلے پڑا نوں مکاؤن وچ وی مدد کردا اے۔

پر بھاویں پوٹی نال شروع کرنا چُنو یاں سدھا بگن جاؤ، بہئوں ساریاں شیواں نیں جیہڑیاں تُسیں آپنے بال نوں پوٹرے بنھنا چھڈن لئی تیار کرن وچ مدد دین لئی کر سکدے او۔ جیویں ای تہاڈا بال بناں آسرے دے بیٹھن لگے تُسیں تیار ہونا شروع کر سکدے او۔

1 جیویں ای پوٹرے گلے بون یاں لبڑن اوہناں نوں بدل دیو

ایہہ تہاڈے بال نوں سکھاؤندا اے بئی صاف ستھرا تے سُکا رہنا صحت مندی اے۔
جے تُسیں کر سکو، تاں پوٹرے نوں باتھ روم وچ بدلو تاں جے اوہناں نوں ایہدا سانگا بگن مَوتن نال جوڑن وچ مدد ملے۔

2 آپنے بال دی جان پچھان پوٹی یاں ٹوائلٹ نال کرواؤ

آپنے بال کول دستیاب پوٹی دیاں کجھ ودھیا کتاباں پڑھ کے، اوہناں دی من بھاؤندی گڈی یاں کھڈونے نو ایہدے تے 'واری' لین وچ مدد کر کے اتے فیر اوہناں نوں آپ ایہدے تے بیٹھن لئی بلاشیری دے کے۔

3 پوٹی یاں ٹوائلٹ تے بیٹھن دی باقاعدگی نال مشق

اودوں شروع ہو سکتی اے جدوں اوہناں دی پوٹی یاں ٹوائلٹ نال جان پچھان کروا دتی گئی ہووے، دن وچ کئی واری کردیاں ہوئیاں۔

4 صحت مند کھان پین نوں بلاشیری دیو

آپنے بال نوں ریشے دار شیواں کھان نوں دیو (جیویں سبزیاں اتے براؤن بریڈ) تاں جے قبض توں بچاؤ ہووے، جیہڑی پوٹی کرنا سکھاؤن نوں اوکھا بنا سکتی اے۔

5 وابو سارا پانی پیو

پورے دن وچ 6 توں 8 واری پینا جدوں پینڈیاں شیواں کھواؤنا شروع کرو، تاں پانی کپ وچ دیو۔

ایہ سانجھی کوشش اے

جیکر تہاڈا بال پہلاں ای نرسری وچ، پری سکول وچ، اک بال کھڈاوی کول اے یاں باقاعدگی نال دادے دادی، یاراں دوستاں یاں ٹبر دے دوجے جیاں ولوں سانجھیا جاندا اے، تے اوہناں نال گل کرو تے وچار وٹاندہ کرو بئی ٹسپس آپنے بال نوں پوٹی کرنا سکھاؤن دے پینڈے وچ مدد کرن لئی رل کے کیویں کم کرو گے۔



اوہناں چیزاں تے اتفاق کرو جیہڑے ٹسپس سارے رل کے کرو گے اتے اوہناں نوں آکھو بئی تہاڈی تے تہاڈے بال دی مدد کرن۔
واہو سارے وادھو کپڑے دیو اتے اوہناں نوں کسے وی ایہو جی نشانی بارے دسو جیہڑی ٹسپس دیکھی اے جیہڑی دسدی اے بئی تہاڈے بال نوں پوٹی یاں ٹوائلٹ ورتن دی لوڑ ہو سکدی اے۔ ایہہ مستقل مزاجی تہاڈے بال نوں چھیتی سکھن وچ مدد دیوے گی۔

چوٹی دیاں صلاحواں

باتھ روم وچ فرش تے کھلہار کے پوٹرے بدلو (جدوں تہاڈا بال آپنے آپ کھڑا ہون لگ پوے) تے اوہناں نوں اس عمل وچ نال رلاؤ (مثال دے طور تے، ٹی روڑھنا، ہتھ دھونا، پتلون تے پل-اپ نوں بیٹھاں لاہونا اتے مڑ اٹانہ کھچنا)۔

باقاعدگی نال پوٹرے توں آزادی دا ویلا دیو۔ ایہہ کم اوہناں دے بگن موتن توں بعد کرن دی کوشش کرو تاں جے اوہناں نوں پوٹرے توں آزادی دا احساس ہووے، بناں کوئی حادثہ ہوئے۔ اوہناں نوں صاف تے سُکا رکھن لئی ادھے گھنٹے بعد پوٹرے مڑ کے بنھن وچ مدد دیو۔

بگن موتن بارے حقیقی ڈھنگ نال گل کرو۔

مینوں بور وسیلے کتھوں لبھ سکدے نیں؟

ایہناں تیکر <https://pottytrainingguide.co.uk>

تے آن لائن پہنچیا جا سکدا اے۔



چوٹی دیاں صلاحواں

باتھ روم نوں آپنے بال واسطے آرام دہ محسوس کرواؤ، اچھا جے تھادے بال نوں حسّی شیواں نوں سمجھن وچ اوکھ نیں۔ مثال دے طور تے، جے تھادے بال نوں ٹوائلٹ فلش کرن دی کھپ بھیڑی لگدی اے، تے باتھ روم وچ کناں دے ڈیفنڈر ورتن دی کوشش کرو۔

کجھ بال غسل خانے وچ ورتیاں جان والیاں خشبوآں توں حساس ہو سكدے نیں۔ غسل خانے وچ پیپرمنٹ، لیونڈر یاں لیمنز ورتن دی کوشش کرو۔

بٹناں والے ٹراؤزراں (جیویں جینز)، یاں ٹائٹس والے سکرٹاں، جیہڑے باتھ روم جان ویلے لابونے اوکھے بوندے نیں، ایہو جے کپڑے پاؤنا جیہڑے بیٹھاں نوں کھج کے لابون وچ سوکھے بون، (جیویں جوگر یاں لیگنگز)، بڑے ودھیا سُجھاء نیں! پوتڑے ورتنا چھڈن مگروں پہلے کجھ دیہاڑیاں لئی کجھ بال تیزوں ننگے پھرنا پسند کردے نیں۔



مینوں کابدی لوڑ بوئے گی؟

✓ اک پوٹی (یاں اک توں ودھ) اتے/یاں ٹوائلٹ جانا سکھاؤن والی سیٹ اتے نال اوہناں دے پیرا نوں آسرا دین لئی اک پوڈا۔ پوڈا ایٹا اچا ہونا چاہیدا اے بئی جدوں ٹوائلٹ تے بیٹھا ہووے، تاں بال دے گوڈے اوبدے چترّاں نالوں آجے بون۔

✓ پتلون یاں مڑ کے ورتے جا سکن والے کپڑے دیاں سکھلائی والیاں پتلوناں۔



پوتڑے چھڈنا

جدوں تئیں تیاری کر لئی تے مشق کر لئی، ایہہ ویلا اے بئی دن ویلے پوتڑے بنھنا چھڈ دیو۔ اوہ ویلا چُنوں جیہڑا تہاڈے بُر لئی کم کردا ہووے، جدوں حیاتی وابوا سکون وچ ہووے، وڈیاں بدلیاں یاں لانجھیاں توں بغیر۔

جے تہاڈے بال نوں صحت دے ایہو جے مسئلے نیں جیہڑے اوہدیاں آندراں اتے/یاں مٹانے نوں متاثر کردے نیں، جیویں قبض یاں مٹانے دی انفیکشن، تاں پوتڑیاں توں چُند چھڈاؤن توں پہلاں ایہہ مسئلے حل کرو۔

1 آئیے بال نوں دسو بئی کیہ بو ریا اے

اوپناں نوں دسو بئی اوپناں دی جان پوتڑیاں توں چُھٹن لگی اے تے سمجھاؤ بئی پوٹی یاں ٹوائلٹ ورتن دا کیہ مطلب اے۔

چوٹی دی صلاح



پوتڑے توں پتلون تے آؤنا عجیب محسوس ہو سکدا اے۔ جے تہانوں لگے بئی تہاڈے بال نوں ایہہ بدلی اوکھی لگ سکدی اے تاں وکھو وکھ شکلاں، رنگاں، تانے اتے فٹ دے چوں رکھو۔



بن اوہناں نے پوٹڑے چھڈ دتے نیں، اوہناں نشانیاں ول دھیان رکھو بئی اوہناں نوں پوٹی لئی جان دی لوڑ اے تے اوہناں دی رہنمائی کرو:

- اوہ تہانوں دسدے نیں بئی اوہ مُوتن لگے نیں یاں اوہناں نوں مُوتن دی لوڑ اے۔
- جدوں اوہ گلے یاں گندے ہوندے نیں اوہناں نوں پتہ لگ جاندا اے تے اوہ تہانوں دسدے نیں۔



- بے چینی کرنا، چُپ ہو جانا، یاں کھجنا (جیہڑا مُکھ تے کھچاے وانگوں نظر آ سکدا اے)۔

جدوں تُسیں کوئی نشانی ویکھو، اوہناں نوں پوٹی یاں ٹوائلٹ ول لے جاؤ تے اوہناں نوں کوشش کرن دی بلاشیری دیو۔ آپنے بال نوں گھڑی گھڑی اشارہ کرن یاں ایہہ پُچھن توں ولاؤ بئی پوٹی آئی؟ مُوتن ویلے مُنڈیاں نوں بلاشیری دیو بئی بیٹھ کے مُوتن اچھا جدوں اوہ پوٹی کرنا سکھ رہے ہوں۔ ایہہ اوہناں نوں بہتا آرام محسوس کرن وچ مدد کردا اے تے جے اوہناں نوں ٹٹی وی آئی اے، تے ایہہ اوہناں نوں بگن دی بلاشیری دیوے گا۔

جے تہاڈے بال نوں گل بات کرن وچ مدد دی لوڑ اے، تان تُسیں Makaton علامتاں، تصویراں یاں ٹوائلٹ وغیرہ دیاں مورتاں ورت سکدے او۔ اوہ چُنو جیہڑی ایہہ پچھانن وچ تہاڈے بال دی مدد کرے بئی ایہہ پوٹی یاں ٹوائلٹ ورتن دا ویلا اے۔

چوٹی دی صلاح

جے تہاڈے بال نوں پوٹی تے بہتا چر بیٹھن وچ اوکھیاں ہووے، تان رل کے اک گیت گاؤں یاں اک نکی جہی کتاب پڑھن دی کوشش کرو۔ گیت یاں کتاب مُکن تک اوہناں نو پوٹی یاں ٹوائلٹ تے رہن دی بلاشیری دیو۔



3 بہنوں سارا سلاہو اتے بلاشیری دیو!

ہر اُپرالے تے کامیابی دی خوشی مناؤ، بھائیوں جی وی یکی ہووے۔ پوٹی یاں ٹوائلٹ تے بیٹھن لئی آپنے بال نوں سلاہو - مَوتنا یاں بگنا اک بونس اے!

4 نویں بُنر سکھن وچ آپنے بال دی مدد کرو



آپنے بال نوں بُنڈ پُونجھنا، ٹٹی روڑھنا، ہتھ دھونا، تے آپنی پتلون آپ جُننا سکھاؤ۔ ایہہ آپنے آپ تے بھروسہ اتے قابو ہون دا احساس پیدا کرن وچ مدد کردا اے۔ بال جس ویلے ریسپشن شروع کردے نیں اودوں تیکر اوہناں نوں بُنڈ پُونجھن جوگے ہونا چاہیدا اے۔

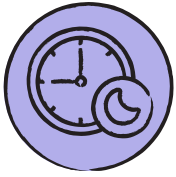
5 مستقل مزاج رہو

جدوں تہاڈا بال دے پتلون ورتنا شروع کر دیوے، تاں مستقل مزاج رہنا تہاڈے بال نوں چھیتی سکھن وچ مدد دیوے گا۔ ایہہ تہاڈے بال نوں الجھن وچ پا سکدا اے، مثال دے طور تے، باہر جان ویلے اوہناں نوں مڑ کے پوٹڑے ورتنے پیندے نیں۔

چوٹی دیاں صلاحواں

ٹٹی پیشاب نکل جاوے تے پُرسکون رہو: رل کے صفائی کرو، اوہناں نوں پیار نال پوٹی یاں ٹوائلٹ جانا یاد کرواؤ، تے اگانہہ ودھو۔ جدوں اوہناں دا ٹٹی پیشاب نکل جاوے تاں جے تُسیں ہفڑاتفری نہیں پاؤندے، تاں اوہ پریشانی تے فکرمندی محسوس نہیں کرن گے، تے اگلی واری کامیاب ہون دا امکان بہت ہووے گا۔

جدوں تُسیں باہر نکلو تے تیار رہو: جے تُسیں پہلے کچھ دیہاڑے گھر رہ سکدے او تاں تہانوں ایہہ سوکھا لگے گا، پر جدوں تُسیں باہر جاندے او، تاں بدلن لئی واہو سارے کپڑے نال لے لو۔ تہانوں اک سفری پوٹی تے اک دھوتا جان والا، پانی چُوس کار سیٹ لائٹر فیدے مند لگ سکدا اے۔



دپہرے سون ویلے اتے راتیں پوتڑے تون آزاد ہونا

جدوں تہاڈا بال دینے پوتڑے ورتنا چھڈ دیوے، تاں ایہہ دپہرے سون ویلے بارے سوچن دا ویلا اے۔ دپہرے سون ویلے پوتڑے تون بغیر ربن نال تہاڈے بال نوں راتیں سُکا رہن لئی تیار ہون وچ مدد ملے گی۔

دپہرے سون تون پہلاں اتے مڑ کے اٹھن ویلے اوہناں نوں ٹوائلٹ یاں پوٹی ورتن دی بلاشیری دین نال شروع کرو۔ جدوں تُسیں ویکھو بئی پوتڑا کھٹو کھٹ کجھ ویلے لئی سُکا رہن لگا اے، تاں دپہرے سون ویلے پوتڑا بنھنا چھڈ دیو۔

جدوں بالان نوں دینے پوٹی ورتنا آجاندا اے تاں اوہدے مگروں عام طور تے رات نوں اوہ سُکا رہنا شروع کر دیندے نیں۔ ہتے بال 5 ورھیاں دی عمر تیکر رات نوں سُکے ہوندے نیں پر کجھ نوں بہتا ویلا لگ سکدا اے۔ جے سُتے ہوئے پیشاب کر دین تاں ایہہ تہاڈے بال دا قصور نئیں اے۔



رات نوں سُکا رہن وچ اپنے بال دی مدد انج کرو:

- 1 یقینی بنا کے بئی سون ویلے اوہ ٹوائلٹ یاں پوٹی ورتن، بھاپوں اوہناں نے سون لگیاں پوتڑا بنھنا اے فیر وی۔
- 2 سون توں اک گھنٹہ پہلاں پین والیاں شیواں دینا بند کر دیو۔
- 3 سون دا اک پکا معمول بناؤ۔
- 4 اپنے بال نوں سُتے نوں جگاؤن اتے اوہناں نوں ٹوائلٹ لے جان توں ولاؤ ایہدے نال اوہناں نوں نیندر وچ مُوتن لئی بلاشیری ملدی اے۔

جے 5 ورھیاں دا ہون تیکر تہاڈا بچہ رات نوں سُکا نہیں رہندا تاں اپنے بیلتھ وزیٹر، سکول نرس یاں محکمہ صحت دے سیانے نال گل کرو۔

میں مدد لئی کتھے جاواں؟

تُسیں آپنے کھڈاؤے، نرسری، پری سکول ٹیم، ہیلتھ وزیٹر اتے بالان دے مرکز یاں ٹبری مرکز توں مدد لے سکدے او۔



سیانیاں دی بہنوں ساری صلاح موجود اے،
سنے اوہناں ٹبراں لئی جیہناں دے بالان دیاں
SEND نیں۔ فیدے مند لنکس، وسیلیاں، ERIC،
The Children's Bowel and Bladder Charity
دے سیانیاں ولوں صلاحواں واسطے پوٹی کرنا
سکھاؤن بارے رہنمائی دی ویب سائٹ تے جاؤ۔



ایہہ رہنمائی ایہناں دی ہتھ وندائی نال بنائی گئی سی

