

پوٹی ٹریننگ گائیڈ



تعارف

پوٹی ٹریننگ آپ کے بچے کی نشوونما میں ایک اہم سنگِ میل ہوتا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہر بچے کی نشوونما کی رفتار الگ ہوتی ہے، تاہم تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ آپ کے بچے کے نظامِ باضمہ اور مٹانے کی صحت کے لیے بہتر ہے کہ 18 سے 30 ماہ کی عمر کے درمیان نیپیز کا استعمال بند کر دیا جائے، جن میں دوبارہ استعمال ہونے والی نیپیز، پُل آپس، اور ٹریننگ پیئٹس بھی شامل ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

83%

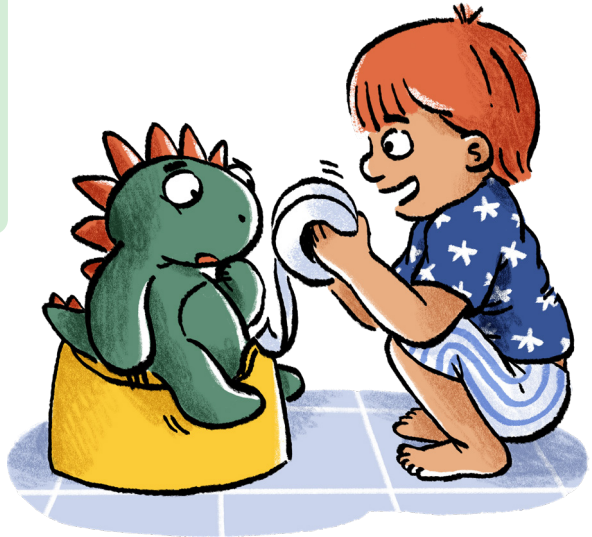
بچے، 1970 اور 1980 کی دہائیوں میں 18 ماہ کی عمر تک نیپیز چھوڑ چکے تھے۔

آج،
ہر 4 میں
سے 1

بچے نے ریسیپشن شروع کرتے وقت ٹوائلٹ ٹریننگ شروع نہیں کی ہوتی۔

یہ بہت ضروری ہے کہ اسکول میں ریسیپشن کا سال شروع کرنے سے کافی پہلے بچے ہر قسم کی نیپیز مکمل طور پر چھوڑ دیں۔ اس میں صرف وہ بچے مستثنیٰ ہونے چاہئیں جنہیں مٹانے یا آنتوں سے متعلق کسی شکایت جیسی کوئی تشخیص شدہ طبی ضرورت درپیش ہو۔

نیپیز چھوڑ دینے سے بچوں کو نہ صرف پُر اعتماد، صحت مند اور خود کو گروپ کا حصہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے، بلکہ اس کا یہ مطلب بھی ہوتا ہے کہ یوں اساتذہ کو بچوں کی تعلیم اور دیگر طریقوں سے ان کی نشوونما میں بہتر معاونت کرنے کا وقت ملتا ہے۔



کیا آپ جانتے ہیں؟

برطانوی خاندان صرف

نیپیز اور وائپس پر

£400

سالانہ

خرچ کرتے ہیں۔ اگر پوٹی
ٹریننگ جلد شروع کر لی جائے
تو یہ پوری رقم بچائی جا
سکتی ہے۔

تقریباً

3 بر سال بلین

ڈسپوزیبل نیپیز کچرا ٹھکانے
لگانے کی جگہوں میں
پھینکی جاتی ہیں اور ان میں
سے ہر ایک کو گلنے سڑنے میں
500 سال تک لگ سکتے ہیں!

برطانیہ کی مقامی
انتظامیہ ہر سال

£60 ملین سے زائد

رقم نیپیز کو ٹھکانے لگانے پر
خرچ کرتی ہے۔ پوٹی ٹریننگ
سے ماحول پر مرتب ہونے والے
اثرات کو کم کرنے میں مدد
ملتی ہے۔

مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ کب شروع کیا جائے؟

درست معاونت کے ساتھ تقریباً تمام بچے صاف اور خشک
رہنا سیکھ سکتے ہیں، جن میں خصوصی تعلیمی ضروریات
اور معذوریوں (SEND) والے بچے بھی شامل ہیں۔ حسی طور
پر اضافی ضروریات کے حامل بچوں کو اضافی وقت اور
معاونت درکار ہو سکتی ہے۔

پوٹی ٹریننگ کو ایک دفعہ انجام پانے والا موقع سمجھنے کی
جائے، ایک کارروائی کے طور پر دیکھنا چاہیئے۔ یہ وقت کے
ساتھ بتدریج انجام پاتی ہے، اور بچے اُس وقت سے پوٹی سیٹ
یا ٹوائلٹ پر بیٹھنے کی مشق شروع کر سکتے ہیں جب وہ
خود سے بیٹھنے کے قابل ہو جائیں۔

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ آپ کے بچے کے نظام
ہاضمہ اور مٹانے کی صحت کے لیے بہترین یہ ہے کہ 18 سے
30 ماہ کی عمر کے درمیان نیپیز کا استعمال بند کر دیا
جائے۔ چاہے آپ کے بچے کو SEND درپیش ہوں، آپ کو ٹوائلٹ
ٹریننگ شروع کرنے کے لیے انتظار کرنے کی ضرورت نہیں۔

ٹوائلٹ ٹریننگ دراصل مہارتیں سیکھنے کا عمل ہے، اور
اضافی مدد اور/یا ایک واضح روٹین کے ساتھ یہ مہارتیں
سکھائی جا سکتی ہیں۔ جتنا زیادہ انتظار کیا جائے گا، اتنا
بچے کے لیے نئی روٹین سیکھنا اور نیپیز کے بغیر پُراعتماد
محسوس کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

کچھ بچے اس طرح کی علامات ظاہر کرتے ہیں کہ
نیپیز چھوڑنے کا وقت آگیا ہے۔ مثال کے طور پر، ہو
سکتا ہے کہ اسے معلوم ہو جائے اور وہ آپ کو بتائے
کہ وہ کب پیشاب کر رہا ہے، اور پیشاب کے درمیان
کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ہو سکتا ہے۔ تاہم بہت
سے بچے واضح علامات ظاہر نہیں کرتے، اور اکثر بچے
کبھی خود نیپیز چھوڑنے کا نہیں کہتے، خاص طور پر
اگر وہ بچے ڈسپوزیبل نیپیز یا پل آپس پہنتے ہوں جو
اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ ان بچوں کو خشک رہنے
کا احساس ہو۔

یقین کر لیں کہ آپ کے بچے کو قبض نہ ہو اور اسے (کم از کم ایک دن چھوڑ کر) نرم پاخانہ آتا ہو۔ اگر
آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو قبض ہو سکتی ہے تو نیپیز بند کروانے سے پہلے اس مسئلے کے لیے
مدد حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔



تیاری کرنا

بہت سے بچوں کے لیے پوٹی سیٹ کو بالکل نظرانداز کرتے ہوئے (مناسب سیٹ، اسٹیپ اور ریلز کے ساتھ) براہ راست ٹوائلٹ استعمال کرنے پر توجہ دینا فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس طرح بچہ نہ صرف ٹوائلٹ کے ماحول کا عادی ہو جاتا ہے، بلکہ منتقلی کا ایک اضافی مرحلہ بھی ختم ہو جاتا ہے، کیونکہ پھر پوٹی سیٹ سے ٹوائلٹ پر منتقل ہونے کی ضرورت نہیں رہتی۔

تاہم چاہے آپ پوٹی سیٹ سے آغاز کریں یا براہ راست ٹوائلٹ استعمال کروائیں، ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو آپ اپنے بچے کو نیپیز چھوڑنے کے لیے تیار کرنے میں مدد دینے کے لیے کر سکتے ہیں۔ آپ یہ تیاری اس وقت سے شروع کر سکتے ہیں جب آپ کا بچہ بغیر سہارے کے خود بیٹھنے کے قابل ہو جائے۔

1 جیسے ہی نیپیز گیلی یا گندی ہو جائیں انہیں تبدیل کر دیں

یوں آپ کا بچہ سیکھتا ہے کہ صاف اور خشک رہنا صحت کے لیے بہتر ہے۔ اگر ممکن ہو تو نیپی ہاتھ روم میں تبدیل کریں تاکہ بچہ پیشاب اور پاخانے کو اسی جگہ سے متعلقہ سمجھ سکے۔

2 اپنے بچے کو پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ سے متعارف کروانے کے لئے

اپنے بچے کے ساتھ پوٹی سیٹ سے متعلق اچھی کتابیں پڑھیں، اس کی پسندیدہ گڑیا یا کھلونے کو اس پر بٹھا کر دکھائیں، اور پھر بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ خود اس پر بیٹھے۔

3 پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ پر بیٹھنے کی باقاعدہ مشق

بچے کو پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ سے متعارف کروانے کے بعد شروع کی جا سکتی ہے، اور آہستہ آہستہ اسے دن میں کئی مرتبہ تک بڑھایا جا سکتا ہے۔

4 صحت مند غذا اور مناسب مقدار میں مائع پینے کی حوصلہ افزائی کریں

بچے کو ایسی غذا دیں جس میں فائبر شامل ہو (مثلاً پھل، سبزیاں، اور براؤن بریڈ)، تاکہ قبض سے بچا جا سکے، کیونکہ قبض سے پوٹی ٹریننگ مشکل ہو سکتی ہے۔

5 وافر مقدار میں پانی پیئیں

جو دن بھر میں 6 سے 8 مرتبہ پانی پینے کی صورت میں یکساں طور پر تقسیم ہو۔ جب ٹھوس غذا شروع کروائیں تو کپ میں پانی پیش کریں۔

یہ ٹیم کی ایک مشترکہ کوشش ہوتی ہے

اگر آپ کا بچہ پہلے ہی نرسری، پری اسکول، کسی چائلڈ مائنڈر کے پاس رہتا ہے، یا باقاعدگی سے دادا دادی/نانا نانی، دوستوں یا خاندان کے دیگر افراد کی نگہداشت میں رہتا ہے، تو ان سے بات کریں اور اس حوالے سے گفتگو کریں کہ اپنے بچے کی پوٹی ٹریننگ کے سفر میں آپ مل کر کس طرح تعاون کریں گے۔



ان مراحل پر اتفاق کریں جنہیں آپ سب مل کر طے کریں گے اور ان سے درخواست کریں کہ وہ آپ کی اور آپ کے بچے کی معاونت کریں۔ اضافی کپڑوں کا بندوبست کریں اور انہیں ان علامات کے بارے میں آگاہ کرتے رہیں جو آپ نے نوٹ کی ہوں اور جو اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہوں کہ آپ کے بچے کو پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ استعمال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس مستقل مزاجی سے آپ کے بچے کو زیادہ تیزی سے سیکھنے میں مدد ملے گی۔

بہترین تجاویز

جب آپ کا بچہ خود کھڑا ہونے کے قابل ہو جائے تو **باتھ روم میں فرش پر کھڑے ہو کر نیپیز تبدیل کریں** اور اسے اس عمل (مثلاً پاخانہ فلش کرنے، باتھ دھونے، پاجامہ اور پل اپس نیچے کرنے اور دوبارہ اوپر کرنے) میں شامل کریں۔

باقاعدگی سے نیپی کے بغیر وقت گزارنے دیں۔ کوشش کریں کہ جب بچہ پیشاب اور پاخانہ کر چکا ہو تب یہ وقت دیا جائے، تاکہ وہ کسی حادثے کے بغیر، نیپی کے بغیر رہنے کا احساس محسوس کر سکے۔ تقریباً آدھے گھنٹے بعد دوبارہ نیپی پہننے میں اس کی مدد کریں تاکہ وہ صاف اور خشک رہے۔

پیشاب اور پاخانے کے بارے میں سادہ اور عام انداز میں بات کریں۔

مجھے مزید وسائل کہاں سے مل سکتے ہیں؟

یہ آن لائن یہاں دستیاب ہیں

<https://pottytrainingguide.co.uk>



بہترین تجاویز

باتھ روم کو اپنے بچے کے لیے آرام دہ بنائیں، خاص طور پر اگر آپ کے بچے کو حسیات کو سمجھنے سے متعلق مشکلات درپیش ہوں۔ مثال کے طور پر، اگر ٹوائلٹ فلش کی آواز بچے کو زیادہ بلند محسوس ہوتی ہے تو باتھ روم میں کانوں کو ڈھانپنے والی اشیاء استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

کچھ بچے باتھ روم کی بو کے معاملے میں حساس ہو سکتے ہیں۔ باتھ روم میں لیوینڈر، پیپرمنٹ یا ایئر فریشنر رکھنے کی کوشش کریں۔

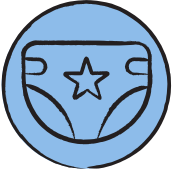
اب سے کپڑے پہنائیں جنہیں نیچے کھینچنا آسان ہو، مثلاً بٹنوں والی پتلون (جیسا کہ جینز) یا ٹائٹس والی اسکرٹس کے بجائے جوگرز یا لیگنگز ایک اچھا اختیار ہو سکتے ہیں، کیونکہ باتھ روم جانے کے وقت انہیں کھولنا زیادہ آسان ہوتا ہے! کچھ بچے نیپیز چھوڑنے کے بعد ابتدائی چند دن کمر سے نیچے بغیر کپڑوں کے گھومنا پھرنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔



مجھے کس چیز کی ضرورت ہو گی؟

✓ ایک (یا ایک سے زیادہ) پوٹی سیٹ اور/یا ٹوائلٹ ٹریننگ سیٹ، جس کے ساتھ پاؤں کو سہارا دینے کے لیے ایک اسٹیپ ہو۔ اسٹیپ اتنا اونچا ہونا چاہیئے کہ ٹوائلٹ پر بیٹھنے کی صورت میں بچے کے گھٹنے کولہوں سے اونچے رہیں۔

✓ پینٹس یا دوبارہ استعمال میں لانے والے کپڑے کی ٹریننگ پینٹس۔



نیپیز کا استعمال روکنا

جب آپ تیاری اور مشق مکمل کر لیں، تو دن کے دوران نیپیز کا استعمال بند کرنے کا وقت ہوتا ہے۔ ایسا وقت منتخب کریں جو آپ کے خاندان کے لیے موزوں ہو، جب زندگی نسبتاً پرسکون ہو اور کوئی بڑی تبدیلیاں یا توجہ بھٹکانے والے کوئی عوامل موجود نہ ہوں۔

اگر آپ کے بچے کو آنتوں اور/یا مٹانے سے متعلق صحت کے مسائل لاحق ہوں، جیسے قبض یا مٹانے کا انفیکشن، تو نیپیز چھوڑنے سے پہلے ان مسائل کو حل کرنا ضروری ہے۔

1 اپنے بچے کو بتائیں کہ کیا ہو رہا ہے

اپنے بچے کو بتائیں کہ اب وہ نیپیز چھوڑنے والا ہے اور اسے سمجھائیں کہ پوٹی سپٹ یا ٹوائلٹ استعمال کرنے کا کیا مطلب ہوتا ہے۔



بہترین تجویز

نیپیز سے پیئٹس کی طرف منتقلی کچھ بچوں کو عجیب محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ تبدیلی آپ کے بچے کے لیے مشکل ہو سکتی ہے تو مختلف ڈیزائن، رنگ، کپڑے اور ناپ کے اختیارات استعمال کریں۔

اب جبکہ آپ کے بچے نے نیپی نہیں پہنی ہوئی تو اُن علامتوں پر نظر رکھیں جن سے یہ پتہ چلتا ہو کہ اسے حاجت کے لیے جانے کی ضرورت ہے، اور پھر پوٹی سیٹ کی جانب اس کی رہنمائی کریں:

- وہ آپ کو بتائے کہ وہ پیشاب کر رہا ہے یا اسے پیشاب کرنے کی ضرورت ہے۔
- جب وہ گیلا یا گندا ہو تو اسے معلوم ہو اور وہ آپ کو بتائے۔
- بے چینی ظاہر کرے، خاموش ہو جائے، یا زور لگائے (جس میں چہرے کے تاثرات بدلنا شامل ہو سکتا ہے)۔



جب آپ کو کوئی علامت نظر آئے تو بچے کو پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ کی طرف لے جائیں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کوشش کرے۔ بار بار یہ پوچھنے یا یاد دلانے سے گریز کریں کہ کیا اسے پوٹی سیٹ استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ لڑکوں کی خاص طور پر حوصلہ افزائی کریں کہ وہ پوٹی ٹریننگ کے دوران بیٹھ کر پیشاب کریں۔ یوں وہ زیادہ پُرسکون محسوس کرتے ہیں، اور اگر انہیں پاخانہ کرنے کی بھی ضرورت ہو، تو یوں انہیں حاجت پوری کرنے کا حوصلہ ملتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کو بات چیت میں مدد درکار ہو تو آپ Makaton کی ٹوائلٹ کی علامات یا تصاویر استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک ایسا طریقہ منتخب کریں جس سے بچے کو یہ پہچاننے میں مدد ملے کہ اب پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ استعمال کرنے کا وقت آ گیا ہے۔

بہترین تجویز

اگر آپ کے بچے کو پوٹی سیٹ پر کافی دیر تک بیٹھنے میں مشکل محسوس ہو، تو **ساتھ مل کر کوئی گانا گائیں یا کوئی مختصر کتاب پڑھیں۔** بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ گانا یا کتاب ختم ہونے تک پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ پر بیٹھا رہے۔



3 بہت زیادہ تعریف اور حوصلہ افزائی کریں!

ہر کوشش اور ہر کامیابی کا جشن منائیں، چاہے وہ کتنی ہی چھوٹی کیوں نہ ہو۔ پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ پر بیٹھنے پر ہی اپنے بچے کی تعریف کریں—پیشاب یا پاخانہ کرنا اضافی کامیابی ہے!

4 نئی مہارتیں سیکھنے میں اپنے بچے کی مدد کریں

اپنے بچے کو خود کو صاف کرنا، ٹوائلٹ فلش کرنا، اپنے ہاتھ دھونا، اور اپنی پینٹس خود منتخب کرنا سکھائیں۔ اس بات سے اعتماد اور کنٹرول کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ بچوں کو ریسپشن شروع کرنے تک خود صفائی کرنے کے قابل ہونا چاہیئے۔



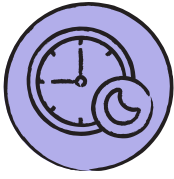
5 مستقل مزاجی اپنائیں

جب آپ کا بچہ دن کے وقت پینٹس پہننا شروع کر دے، تو مستقل مزاجی اختیار کرنے سے اس کی سیکھنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر باہر جانے وقت دوبارہ نیپیز استعمال کی جائیں تو یہ بات بچے کے لیے الجھن کا باعث ہو سکتی ہے۔

بہترین تجاویز

حادثات پیش آنے کی صورت میں پُرسکون رہیں: ساتھ مل کر صفائی کریں، پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ کی دھیمے انداز میں یاد دہانی کروائیں، اور جانے دیں۔ اگر آپ کوئی حادثہ ہونے پر زیادہ ہنگامہ نہیں کریں گے، تو بچہ بے چینی اور فکر محسوس نہیں کرے گا، اور اگلی بار کامیاب ہونے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔

باہر جانے وقت پہلے سے تیاری رکھیں: اگر ممکن ہو تو ابتدائی ایک دو دن گھر پر رہنے میں آسانی ہو سکتی ہے، لیکن جب آپ باہر جائیں تو اضافی کپڑے ساتھ رکھیں۔ سفر کے لیے ایک سفری پوٹی سیٹ اور دھونے کے قابل، جذب کرنے والا کار سیٹ لائٹر بھی مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔



نیپی کے بغیر دوپہر کی نیند کا وقت اور رات گزارنا

جب آپ کا بچہ دن کے وقت نیپیز کا استعمال چھوڑ دے تو یہ نیند کے اوقات کے بارے میں سوچنے کا وقت ہوتا ہے۔ دوپہر کی نیند کے وقت نیپی کے بغیر رہنے سے آپ کے بچے کو رات میں خشک رہنے کے لیے تیار رہنے میں مدد ملتی ہے۔

دوپہر کی نیند سے بالکل پہلے بچے کو پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ استعمال کرنے کی ترغیب دیں، اور جاگنے کے فوراً بعد دوبارہ ٹوائلٹ لے جائیں۔ جب آپ نوٹ کریں کہ دوپہر کی نیند کے دوران کم از کم کچھ وقت کے لیے نیپی خشک رہتی ہے تو دوپہر کی نیند کے وقت میں نیپی کا استعمال مکمل طور پر بند کر دیں۔

رات کے وقت خشک رہنے کا مرحلہ عموماً اس کے بعد آتا ہے جب بچے دن کے وقت پوٹی سیٹ کی ٹریننگ حاصل کر لیتے ہیں۔ زیادہ تر بچے 5 سال کی عمر تک رات کے وقت خشک رہنے لگتے ہیں، لیکن کچھ بچوں کو اس میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر نیند کے دوران بچہ پیشاب کر لے تو یہ اس کی غلطی نہیں ہوتی۔



رات کے وقت بچے کو خشک رہنے میں مدد دینے کے لیے:

- 1 سونے سے پہلے بچے کو لازماً پوٹی سیٹ یا ٹوائلٹ استعمال کروائیں، چاہے وہ سونے کے لیے نیپی ہی کیوں نہ پہن رہا ہو۔
- 2 سونے کے وقت سے ایک گھنٹہ پہلے مشروبات دینا بند کر دیں۔
- 3 سونے کی ایک مستقل روٹین بنائیں۔
- 4 بچے کو نیند سے جگا کر ٹوائلٹ لے جانے سے گریز کریں کیونکہ اس سے نیند کے دوران پیشاب کرنے کی عادت پڑ سکتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ 5 سال کی عمر تک رات میں خشک نہیں رہتا، تو اپنے/اپنی ہیلتھ وزیٹر، اسکول نرس، یا نگہداشتِ صحت کے کسی ماہر سے بات کریں۔

میں مدد کے لیے کہاں رجوع کروں؟

آپ اپنے چائلڈ مائنڈر، نرسری، پری اسکول ٹیم، ہیلتھ وزیٹر، اور بچوں کے مرکز یا فیملی ہب سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ ہیلتھ وزٹنگ ٹیم کے ساتھ ہونے والی کسی بھی گفتگو کے دوران پوٹی ٹریننگ کے بارے میں سوال کر سکتے ہیں۔ آپ یہ بھی توقع کر سکتے ہیں کہ آپ کا/کی ہیلتھ وزیٹر آپ کے بچے کے 9 سے 12 ماہ کے صحت کے جائزے کے دوران پوٹی ٹریننگ پر بات کرے گا/گی۔



ماہرین کی جانب سے وافر رہنمائی دستیاب ہے، جس میں SEND والے بچوں کے خاندانوں کے لیے مشورے بھی شامل ہیں۔ مفید لنکس، وسائل، اور ERIC، بچوں کی نظام باضمہ اور مٹانے کی چیرٹی کے معالجین کی جانب سے دی گئی تجاویز کے لیے پوٹی ٹریننگ گائیڈ کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔



یہ گائیڈ باہمی اشتراک سے تیار کی گئی تھی منجانب

