

پوئی ڈریننگ گائیڈ



تعارف

پوٹی ٹریننگ آپ کے بچے کی نشوونما میں ایک ایم سنگ میل ہوتا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ بر بچے کی نشوونما کی رفتار الگ ہوتی ہے، تاہم تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ آپ کے بچے کے نظام باضمه اور مثانے 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، پل آپس، اور ٹریننگ پینس بھی شامل ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

83%

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

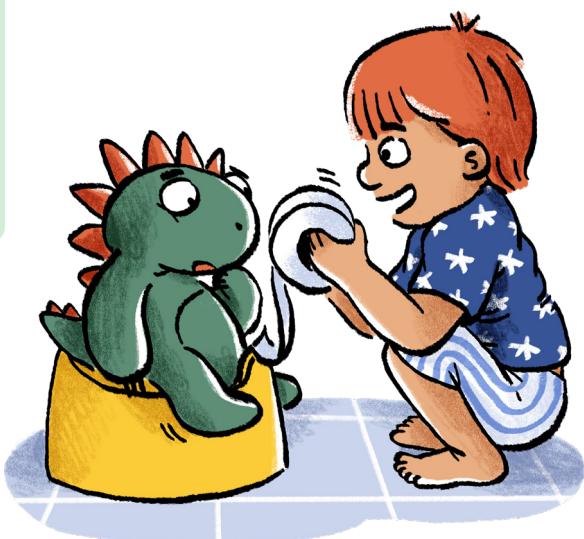
آج،

ہر 4 میں سے 1

بچے نے ریسپیشن شروع کرنے وقت ٹوائیٹ ٹریننگ شروع نہیں کی ہوتی۔

یہ بہت ضروری ہے کہ اسکول میں ریسپیشن کا سال شروع کرنے سے کافی پہلے بچے بر قسم کی نیپیز مکمل طور پر چھوڑ دیں۔ اس میں صرف وہ بچے مستثنی ہونے چاہیئں جنہیں مثانے یا آنٹوں سے متعلق کسی شکایت جیسی کوئی تشخیص شدہ طبی ضرورت دریپیش ہو۔

نیپیز چھوڑ دینے سے بچوں کو نہ صرف پُراعتماد، صحت مند اور خود کو گروپ کا حصہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے، بلکہ اس کا یہ مطلب یہ 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

خارج کرتے ہیں۔ اگر پوٹنی
ٹریننگ جلد شروع کر ل جائے
تو یہ پوری رقم بچائی جا
سکتی ہے۔

تقریباً
3 بليں
بر سال

ڈسپوزبیل نیپیز کچرا ٹھکانے
لگانے کی جگہوں میں
یہینکی جاتی ہیں اور ان میں
سے بر ایک کو گلنے سڑک میں
500 سال تک لگ سکتے ہیں!

برطانیہ کی مقامی
انتظامیہ بر سال
£60 ملین
سے زائد

رقم نیپیز کو ٹھکانے لگانے پر
خارج کرتی ہے۔ پوٹنی ٹریننگ
سے ماحمول پر مرتب بونے والے
اثرات کو کم کرنے میں مدد
ملتی ہے۔

مجھے کیسے معلوم بو گا کہ کب شروع کیا جائے؟

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

پوٹنی ٹریننگ کو ایک دفعہ انعام یا لے والا موقع سمجھنے کی
بجائے ایک کارروائی کے طور پر دیکھنا چاہئے۔ یہ وقت کے
ساتھ بتدریج انعام پاتی ہے، اور بھی اُس وقت سے پوٹنی سیٹ
یا ٹوائیٹ 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 بھی کے نظام
باضمیہ اور مثاثل کی صحت کے لیے ہمترین یہ یہ کے 18 سے
30 ماہ کی عمر کے درمیان نیپیز کا استعمال بند کر دیا
جائے۔ چاہے آپ کے بھی کو SEND درپیش ہوں، آپ کو ٹوائیٹ
ٹریننگ شروع کرنے کے لیے انتظار کرنے کی ضرورت نہیں۔

ٹوائیٹ ٹریننگ دراصل مہاریں سیکھنے کا عمل ہے، اور
اضافی مدد اور/یا ایک واضح روئین کے ساتھ یہ مہاریں
سکھائی جا سکتی ہیں۔ جتنا زیادہ انتظار کیا جائے گا، اتنا
بھی بھی کے لیے نئی روئین سیکھنا اور نیپیز کے بغیر بُراعتماد
محسوس کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

کچھ بھی اس طرح کی علامات ظاہر کرتے ہیں کہ
نیپیز چھوٹنے کا وقت آگیا ہے۔ مثال کے طور پر، ہو
سکتا ہے کہ اسے معلوم بو جائے اور وہ آپ کو بنائے
کہ وہ کب پیشاب کر رہا ہے، اور پیشاب کے درمیان
کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ہو سکتا ہے۔ تابم بہت
سے بھی واضح علامات ظاہر نہیں کرتے، اور انکر بھی
کبھی خود نیپیز چھوٹنے کا نہیں کہتے، خاص طور پر
اگر وہ بھی ڈسپوزبیل نیپیز یا پُل ایس پہنچے ہوں جو
اس طرح بنائے جاتے ہیں کہ ان بچوں کو خشک رینے
کا احساس ہو۔

یقین کر لیں کہ آپ کے بھی 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 بھی کو قبض ہو سکتی ہے تو نیپیز بند کروائے سے پہلے اس مستعلے 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 دیلز کے ساتھ) براہ راست ٹوائیٹ استعمال کرنے پر توجہ دینا فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس طرح بچے نہ صرف ٹوائیٹ کے ماحول کا عادی ہو جاتا ہے، بلکہ منتقلی کا ایک اضافی مرحلہ بھی ختم ہو جاتا ہے، کیونکہ پھر پوٹی سیٹ سے ٹوائیٹ پر منتقل ہونے کی ضرورت نہیں رہتی۔

تاہم چاہیے آپ پوٹی سیٹ سے آغاز کریں یا براہ راست ٹوائیٹ استعمال کروائیں، ایسیں بہت سے چیزیں بین جو آپ اپنے بچے کو نیپیز چھوٹنے 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 بی نیپیز گیلی یا گندی ہو جائیں انہیں تبدیل کر دیں

یوں آپ کا بچہ سیکھتا ہے کہ صاف اور خشک رینا صحت کے لیے بہتر ہے۔ اگر ممکن ہو تو نیپ باتھ روم میں تبدیل کریں تاکہ بچہ پیشاب اور پاہانچ کو اسی جگہ سے منعلقہ سمجھ سکے۔

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

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

3 پوٹی سیٹ یا ٹوائیٹ پر بیٹھنے کی باقاعدہ مشق

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

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

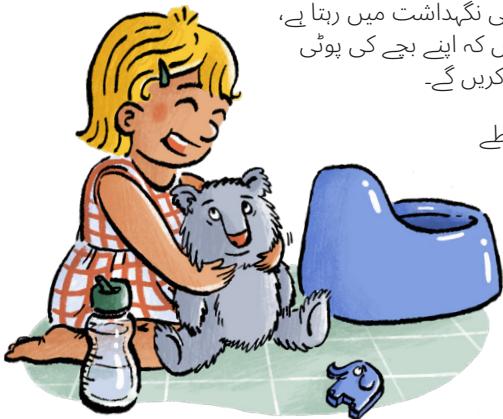
بچے کو ایسی غذا دین جس میں فائیر شامل ہو (مثلاً پھل، سبزیاں، اور براون بریڈ)، تاکہ قبض سے بچا جا سکے، کیونکہ قبض سے پوٹی ٹریننگ مشکل ہو سکتی ہے۔

5 وافر مقدار میں پانی پینیں

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

یہ ٹیم کی ایک مشترکہ کوشش بوتی ہے

اگر آپ کا بچہ پہلے بی نرسری، پری اسکول، کسی چائلڈ مائیڈر کے پاس رہتا ہے، یا باقاعدگی سے دادا دادی/نانا نانی، دوستوں با 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 کریں جو آپ نے نوٹ کی ہوں اور جو اس بات کی طرف اشارہ کریں ہوں کہ آپ کے بچے کو پوٹی سیٹ یا ٹوائیٹ 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 ہوئے 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 پُل اپس نیچے کرنے اور دوبارہ اوپر کرنے) میں شامل کریں۔



باقاعدگی سے نیپیز کے بغیر وقت گزارنے دین۔ کوشش کریں کہ جب بچہ پیشاب اور پاخانہ کر چکا ہو تو یہ وقت دیا جائے، تاکہ وہ کسی حادثے کے بغیر، نیپیز کے بغیر رینے کا احساس محسوس کر سکے۔ تقریباً آدھے گھنٹے بعد دوبارہ نیپیز 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>



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 ٹوائیٹ 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 بُو کے معاملے میں حساس ہو سکتے ہیں۔ باتھ روم میں **لیوینڈر، پپرمنٹ یا اینٹ فریشنر رکھنے کی کوشش کریں۔**

ایسے کپڑے پہنائیں جنہیں نیچے کھینچنا آسان ہو، مثلاً بٹنوں والی پتلون (جیسا کہ جینز) یا ٹائیس والی اسکرنس کے بجائے جوگرزا یا لینگنگ ایک اچھا اختیار ہو سکتے ہیں، کیونکہ باتھ روم جانے کے وقت انہیں کھولنا زیادہ آسان ہوتا ہے! کچھ بچے نیپیز چھوٹے 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) پوٹنی سیٹ اور/یا ٹوائیٹ ٹریننگ سیٹ، جس کے ساتھ پاؤں کو سہارا دینے کے لیے ایک اسٹیپ ہو۔ اسٹیپ اتنا اونچا ہونا چاہیئے کہ ٹوائیٹ پر بیٹھنے کی صورت میں بچے کے گھٹنے کو لوہوں 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 موزون ہو، جب زندگی نسبتاً پُرسکون ہو اور کوئی بُڑی تبدیلیاں یا توجہ بھٹکائے والے کوئی عوامل موجود نہ ہوں۔

اگر آپ کے بچے کو آنٹوں 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 سیٹ، یا ٹوائیٹ استعمال کرنے کا کیا مطلب ہوتا ہے۔



بہترین تجویز

نیپیز سے پینٹس 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 بھے نے نیپیں نہیں پہنی ہوئی تو ان علامتوں پر نظر رکھیں جن سے یہ پتہ چلتا ہو کہ اسے حاجت کے لیے جانی کی ضرورت ہے، اور پھر پوٹی سیٹ کی جانب اس کی رینمائی کریں:

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



جب آپ کو کوئی علامت نظر آئے تو بھے کو پوٹی سیٹ یا ٹوائیٹ کی طرف لے جائیں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کوکشش کرے۔ بار بار یہ پوچھئی 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 پُرسکوں 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 بھے کو بات چیت میں مدد درکار ہو تو آپ Makaton کی ٹوائیٹ کی علامات یا تصاویر استعمال کر سکتے ہیں۔ ایسا طریقہ منتخب کریں جس سے بھے کو یہ پہچانے میں مدد ملے کہ اب پوٹی سیٹ یا ٹوائیٹ استعمال کرنے کا وقت آگیا ہے۔

بہترین تجویز

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



3 بہت زیادہ تعریف اور حوصلہ افزائی کریں!

بر کوشش اور بر کامیابی کا جشن منائیں، چاہے وہ کتنی بی چھوٹی کیوں نہ ہو۔ پوٹی سیٹ یا ٹوائٹ پر بیٹھنے پر بی اینے بھی کی تعریف کریں۔ پیشاب یا پاخانہ کرنا اضافی کامیابی ہے!



4 نئی مہارتیں سیکھنے میں اپنے بھے کی مدد کریں

اپنے بھے کو خود کو صاف کرنا، ٹوائٹ فلش کرنا، اپنے باٹھ دھونا، اور اپنی پینٹس خود منتخب کرنا سکھائیں۔ اس بات سے اعتماد اور کنٹرول کا احسان پیدا ہوتا ہے۔ بچوں کو ریسپیشن شروع کرنے تک خود صفائی کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

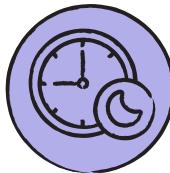
5 مستقل مزاجی اپنائیں

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 جاتے وقت دوبارہ نیبیز استعمال کی جائیں تو یہ بات بھے کے لیے الجھن کا باعث ہو سکتی ہے۔

بہترین تجاویز

hadithat-piish-anay-k صورت میں پُرسکون رہیں: ساتھ مل کر صفائی کریں، پوٹی سیٹ یا ٹوائٹ کی دھیمے انداز میں یاد دیاں کروائیں، اور جانے دیں۔ اگر آپ کوئی حادثہ ہوئے بر زیادہ بنگامہ نہیں کریں گے، تو بچہ یہ چینی اور فکر محسوس نہیں کرے گا، اور اگلی بار کامیاب ہونے کے امکانات زیادہ ہوں گے۔

باہر جاتے 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 رینے سے آپ کے بھے کو رات میں خشک رینے کے لیے تیار رینے میں مدد ملتی ہے۔

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

رات کے وقت خشک رینے کا مرحلہ عموماً اس کے بعد آتا ہے جب بچے دن کے وقت پوٹی سیٹ کی ٹریننگ حاصل کر لیتے ہیں۔ زیادہ تر بھی 5 سال کی عمر تک رات کے وقت خشک رینے 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۔



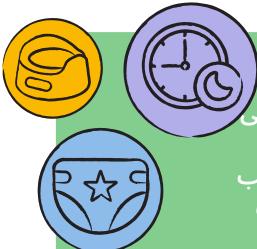
رات کے وقت بھے کو خشک رینے میں مدد دینے کے لیے:

- 1 سونے سے پہلے بھے کو لازماً پوٹی سیٹ یا ٹوائیٹ استعمال کروائیں، چاہیے وہ سونے کے لیے نیپی بی کیوں نہ پہن رہا۔
- 2 سونے کے وقت سے ایک گھنٹہ پہلے مشروبات دینا بند کر دین۔
- 3 سونے کی ایک مستقل روپیں بنائیں۔
- 4 بھے کو نیند سے جگا کر ٹوائیٹ 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 بیانہ وزیر، اسکول نرس، یا نگهداریت صحت کے کسی مابر سے بات کریں۔

میں مدد کے لیے کہاں رجوع کروں؟

آپ اپنے چالڈ مائندر، نرسری، پری اسکول ٹیم، بیلٹھ ویزٹر، اور بچوں کے مرکز یا فیملی بب سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ بیلٹھ ویزٹر ٹیم کے ساتھ بونے والی کسی بھی گفتگو کے دوران پوٹنی ٹریننگ کے بارے میں سوال کر سکتے ہیں۔ آپ یہ بھی توقع کر سکتے ہیں کہ آپ کا/کی بیلٹھ ویزٹر آپ کے بھی کے 9 سے 12 ماہ کے صحت کے جائزے کے دوران پوٹنی ٹریننگ پر بات کرے گا/گی۔



ماہرین کی جانب سے وافر رینمائی دستیاب ہے، جس میں SEND والے بچوں کے خاندانوں کے لیے مشورت بھی شامل ہیں۔ مفید لنکس، وسائل، اور ERIC، بچوں کی نظام باضمه اور مثانے کی چیریش کے معالجین کی جانب سے دی گئی تجاویز کے لیے پوٹنی ٹریننگ گائیڈ کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔



یہ کائیڈ باپمی اشتراک سے تیار کی گئی تھی منجانب

