



NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

التدريب على استخدام المرحاض

Toilet Training (Arabic)

يجب أن يبدأ طفلك التدريب على استخدام المرحاض أو قضاء حاجته في القصرية (النونية أو البوتي) عندما يصبح مستعدًا لذلك. ومن المحتمل أن يبدأ الطفل بإظهار علامات تدل على استعداده عندما يبلغ من العمر 18 إلى 24 شهرًا. وقد لا يكون بعض الأطفال مستعدين حتى يبلغوا من العمر 3 سنوات تقريبًا. هذا مألوف.

علامات استعداد طفلك للتدريب على قضاء حاجته في القصرية

- يقف ويمشي بمفرده
- يعرف متى يحتاج إلى التبول أو التبرز
- يرتداء الملابس الداخلية
- يجلب لك حفاظة نظيفة
- يمسك بحفاضته
- يبقى جافًا لأكثر من ساعتين أو أثناء القيلولة
- لديه جدول منتظم للتبرز
- يُظهر أنه يفهم أن التبول والتبرز مرتبطان بالحمام أو القصرية
- يخبرك عندما تمتلئ حفاضته
- يخلع حفاضه
- يتبع التعليمات المكونة من خطوتين أو 3 خطوات

متى نبدأ

- عندما تعتقد أن طفلك جاهز لبدء التدريب على قضاء حاجته في القصرية:
 - خصصي له وقتًا ليتعلم. شجعيه عندما يبلي بلاءً حسنًا. كوني لطيفة معه ومتفهمة عندما يتعرض للحوادث. ستقع حوادث حتمًا. وقد يستغرق التدريب على قضاء الحاجة في القصرية من 3 إلى 6 أشهر.
 - لا تجبريه على البقاء في المرحاض حتى يتبول أو يتغوط. واجعليه يدخل المرحاض عند الاستيقاظ، وكل 30 أو 45 دقيقة، وعندما يشعر بالحاجة إلى التبرز أو التبول.

— أريه كيف تجلسين على المرحاض. اجعليه يدخل الحمام معك أو مع أحد أشقائه. فيمكن أن يتعلم بشكل أفضل من خلال المشاهدة.

— في البداية، ابقي مع طفلك عندما يستخدم القصرية. ومع مرور الوقت، سيبقى بمفرده.

— ألبسيه سروالاً فضفاضاً وسروال تدريب.

— دعيه يساعدك بالسماح له بقطع ورق التواليت. وفي وقت لاحق، قد يرغب في الوقوف مع رفع سرواله.

— لا تشدي سيفون المرحاض أثناء جلوسه عليه. فقد لا يفهم الأطفال أن أجسامهم أكبر من فتحة المقعد ويظنون أنهم سيسقطون فيه.

• بعض الأشياء قد تجعل من الصعب على طفلك البدء في التدريب على قضاء الحاجة في القصرية. وإذا كان هناك الكثير من التغييرات في وقت واحد، فقد يشعر بالتوتر. وقد يستغرق وقتاً أطول للتعلم أو قد لا يحاول على الإطلاق. أجلي التدريب على قضاء الحاجة القصرية في حال:

— ولادة شقيق/شقيقة جديدة.

— إذا كان الطفل مريضاً، خاصة إذا كان يعاني من الإسهال.

— الانتقال لسكن جديد.

— السفر في وقت قريب.



صورة 1 كرسي القصرية



صورة 2 مقعد القصرية

كراسي ومقاعد القصرية

تساعد كراسي ومقاعد القصرية طفلك على التعود على استخدام المرحاض. عندما يكون مستعداً لبدء التدريب على استخدام القصرية، اجعليه يساعدك في اختيار الكرسي أو المقعد. يمكن أن يساعد إشراكه في ذلك على الشعور بحماس أكبر بشأن التدريب على استخدام القصرية.

• كراسي القصرية هي عبارة عن مراحيض صغيرة مستقلة توضع على الأرض (الصورة 1). يجب أن تكون منخفضة بما فيه الكفاية بحيث يمكن لطفلك وضع قدميه بثبات على الأرض. وهذا يجعل قضاء الحاجة أسهل.

• توضع مقاعد القصرية على المرحاض العادي أو تثبت عليه (الصورة 2). قد يكون لدى بعضها مساند للذراعين والظهر لمساعدة طفلك على الشعور بالأمان وعدم الخوف من السقوط. إذا لم يكن مقعد طفلك في المرحاض مزوداً بمقعد متدرج، فاجعليه يستخدم مسنداً للقدمين للصعود إلى المرحاض ووضع قدميه عليه.

النظافة الشخصية



صورة 3 علمي طفلك أن يغسل يديه دائماً بعد استخدام القصرية.

- علمي طفلك أن يغسل يديه بالماء والصابون بعد استخدام القصرية (الصورة 3).
- عند استخدام كرسي القصرية، أفرغيه في المرحاض بعد كل استخدام. اغسليه بمنظف مطهر، مثل Lysol®، ثم اشطفيه وجففيه بمناشف ورقية. وينبغي تخزين جميع مستلزمات التنظيف بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة.

المكافآت

يتعلم الأطفال بشكل أسرع إذا قمت بمكافأتهم على نجاحهم في استخدام القصرية. وتتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

- وضع ملصقات مكافأة على مخطط الملصقات.
- الاحتفاظ ببعض ألعاب طفلك في صندوق بحيث لا يستطيع الوصول إليها. وبعد نجاحه في استخدام القصرية أعطيه لعبة لم يرها منذ فترة ليلعب بها.
- امنحي طفلك مكافأة عندما يحظى بأول يوم جاف بدون تبليل حفاظته.

نصائح أخرى

- لا تعطي طفلك ألعاباً ليلعب بها أثناء جلوسه على كرسي القصرية. فيمكن أن تشتت الألعاب انتباهه عن استخدام القصرية.
- لا تتوقعي أن يجلس طفلك على القصرية أكثر من بضع دقائق في كل مرة.
- في البداية، قد لا يبقى طفلك جافاً طوال الليل. ولا بأس من ارتداء الحفاضات في وقت النوم.
- غالباً ما يكون ارتداء سروال الطفل الكبير أمراً مهماً للطفل. ويجب أن يكون طفلك قادراً على ارتداء هذا السروال وخلعه بسهولة.
- اجعلي الذهاب إلى القصرية أمراً مريحاً. وشجعي طفلك على ترك البول أو البراز يخرج بسلاسة بدلاً من الدفع أو المحاولة بشدة. فقد يؤدي الدفع بشدة إلى شد عضلاته العاصرة مما يجعل التبرز أكثر صعوبة.
- إذا كان طفلك يذهب إلى جليسة أطفال أو مركز رعاية أطفال، اطلبي منهم اتباع نفس روتين التدريب على استخدام القصرية الذي تستخدمينه في المنزل. فالاتساق يساعده على التعلم.