



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

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

शौचसम्बन्धी प्रशिक्षण

Toilet Training (Nepali)

शौच प्रशिक्षण वा पोटीको प्रशिक्षण तपाईंको बच्चा तयार भएपछि सुरु गर्नुपर्छ। उनीहरूले तयार भएको सङ्केतहरू 18 देखि 24 महिनाको हुँदा देखाउन थाल्छन्। कोही 3 वर्षको नभएसम्म तयार नहुन सक्छन्। यो सामान्य कुरा हो।

तपाईंको बच्चा शौच प्रशिक्षणका लागि तयार भएका सङ्केतहरू

- उभिन्छ र हिँड्छ
- उनीहरूलाई पिसाब वा दिसा लागेको थाहा हुन्छ
- आफ्नो डाइपर समाल्छ
- दिसा गर्ने तालिका नियमित छ
- आफ्नो डाइपर भरिएको कुरा तपाईंलाई बताउँछ
- आफ्नो डाइपर खोल्छ
- 2 वा 3 चरणका निर्देशनहरू पालना गर्छ
- नियमित शौचालय प्रयोग गर्ने वा भित्री वस्त्र लगाउने बारेमा कुरा गर्छ
- तपाईंलाई सफा डाइपर ल्याइदिन्छ
- दिउँसोमा 2 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म वा निदाउँदा पिसाब गर्दैन
- पिसाब र दिसा शौच वा बाथरूमसँग सम्बन्धित छ भनेर देखाउँछ

कहिले सुरु गर्ने

- तपाईंलाई तपाईंको बच्चा शौचसम्बन्धी प्रशिक्षण सुरु गर्न तयार छ भनी लाग्दाखेरि:
 - उनीहरूलाई सिक्नका लागि समय निकाल्नुहोस्। उनीहरूले शौचसम्बन्धी प्रशिक्षणमा राम्रो गर्दा प्रशंसा गर्नुहोस्। उनीहरूको दिसा पिसाब कट्टुमा हुँदा उनीहरूसँग दयालु हुनुहोस् र सहानुभूति राख्नुहोस्। दिसा पिसाब कट्टुमा छोडिने हुनसक्छ। शौचसम्बन्धी प्रशिक्षणमा 3 देखि 6 महिना लाग्न सक्छ।
 - उनीहरूले पिसाब वा दिसा नगरेसम्म शौचालयमा बस्न बाध्य नपार्नुहोस्। उनीहरू उठेपछि, प्रत्येक 30 वा 45 मिनेटमा र उनीहरूलाई जान आवश्यक हुँदा शौचालयमा लैजानुहोस्।
 - उनीहरूलाई तपाईं शौचालयमा कसरी बस्नुहुन्छ भनेर देखाउनुहोस्। उनीहरूलाई आफूसँग वा सहोदरसँग बाथरूममा जान लगाउनुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई हेरेर राम्रोसँग सिक्छन्।
 - तपाईंको बच्चा सुरुमा शौच प्रयोग गर्दा उनीहरूसँगै बस्नुहोस्। समय बित्दै जाँदा, उनीहरू एकलै बस्ने छन्।
 - उनीहरूलाई खुकुलो प्यान्ट र ट्रेनिङ प्यान्ट लगाइदिनुहोस्।
 - उनीहरूलाई ट्वाइलेट पेपर च्यात्न लगाएर मद्दत गर्नुहोस्। पछि, उनीहरू उभिएर आफ्नो प्यान्ट तान्ने चाहना राख्न सक्छन्।
 - उनीहरू शौचालयमा बसिरहेको बेला फ्लश नगर्नुहोस्। उनीहरूले आफ्नो शरीर सिटको प्वालभन्दा ठूलो छ भन्ने कुरा नबुझ्न सक्छन् र आफू खस्छु भन्ने सोच्न सक्छन्।
- केही कुराले तपाईंको बच्चाहरूलाई शौचसम्बन्धी प्रशिक्षण सुरु गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ। एकै समयमा धेरै परिवर्तन भएमा उनीहरूले तनाव महसुस गर्न सक्छन्। उनीहरूलाई सिक्न लामो समय लाग्न सक्छ वा शौच प्रशिक्षण गर्न मन नलाग्ने सक्छ। निम्न अवस्थामा शौच प्रशिक्षणका लागि पर्खनुहोस्:
 - भाइबहिनीको जन्म भएमा।
 - नयाँ ठाउँमा बसाइ सार्दै हुनुहुन्छ भने।
 - छिट्टै यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने।
 - उनीहरू बिरामी भएमा, विशेषगरी झाडापखाला लागेको छ भने।
 - उनीहरू क्रिबबाट बिस्तारामा सुत्न लागेको छन् भने।

पोट्टी गर्ने कुर्सी र सिटहरू

पोट्टी गर्ने कुर्सी र सिटहरूले तपाईंको बच्चालाई शौचालय प्रयोग गर्न परिचित गराउन मद्दत गर्दछ। तिनीहरू शौच प्रशिक्षण सुरु गर्न तयार हुँदा कुर्सी वा सिट छान्न उनीहरूलाई मद्दत गर्नुहोस्। उनीहरूलाई संलग्न गराउनाले शौच प्रशिक्षणका बारेमा थप उत्साहित महसुस गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

- पोट्टी गर्ने कुर्सीहरू साना स्ट्यान्डअलोन शौचालयहरू हुन् जुन भुइँमा राखिन्छन् (चित्र 1)। तपाईंको बच्चाको आफ्नो खुट्टा भुइँमा राम्रोसँग राख्न सक्नका लागि यो तल हुनुपर्छ। यसले दिसा गर्न सजिलो बनाउँछ।
- पोट्टी गर्ने सिटहरूलाई तपाईंको नियमित शौचालयमा राखिन्छ वा जोडिन्छन् (चित्र 2)। कसैको हात राख्ने ठाउँ र ढाड अड्याउने ठाउँ हुन सक्छ जसले तपाईंको बच्चाको सुरक्षित महसुस गर्न र लड्ने डरबाट बचाउँछ। तपाईंको बच्चाको पोट्टी गर्ने सिटमा स्टेप स्टूल जोडिएको छैन भने उनीहरूलाई शौचालयमा चढ्न र आफ्नो खुट्टा राख्नका लागि फुटस्टूल प्रयोग गर्न लगाउनुहोस्।



चित्र 1 पोट्टी गर्ने कुर्सी



चित्र 2 पोट्टी गर्ने सिट

सरसफाइ

- आफ्नो बच्चाको शौच प्रयोग गरेपछि साबुन र पानीले हात धुन सिकाउनुहोस् (चित्र 3)।
- पोट्टी गर्ने कुर्सी प्रयोग गर्दा प्रत्येक पटक प्रयोग गरेपछि सफा गर्नुहोस्। यसलाई कीटाणुरहित गर्ने क्लिनर जस्तै Lysol®ले धुनुहोस् त्यसपछि पेपर टावलले पुछ्नुहोस्। सबै सफाई गर्ने सामग्रीहरू बालबालिका र घरपालुवा जनावरहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्।



चित्र 3 आफ्नो बच्चाको शौच प्रयोग गरेपछि सधैं हात धुन सिकाउनुहोस्।

पुरस्कारहरू

तपाईंको बच्चा शौच प्रयोग गर्न सफल भएमा उनीहरूलाई पुरस्कार दिनुभयो भने उनीहरूले छिटो सिक्छन्। केही उदाहरणमा निम्न समावेश छन्:

- स्टिकर चार्टमा स्टिकरहरू टाँस्ने।
- तपाईंको बच्चाका केही खेलौना एउटा बाकसमा राख्ने जहाँ उनीहरूले छुन सक्दैनन्। उनीहरू सफल हुँदा उनीहरूलाई केही समय नदेखेको खेलौना खेल्न दिनुहोस्।
- तपाईंको बच्चा पहिलो पटक पूरा दिन शौचालयमा दिसा पिसाब गर्दा पुरस्कार दिनुहोस्।

अन्य सुझावहरू

- आफ्नो बच्चालाई पोटी गर्ने कुर्सीमा बस्दा खेलौना नदिनुहोस्। खेलौनाहरूले उनीहरूलाई शौच प्रयोग गर्नबाट विचलित गर्न सक्छन्।
- तपाईंको बच्चा एक पटकमा केही मिनेटभन्दा बढी शौचमा बस्ने अपेक्षा नगर्नुहोस्।
- सुरुमा तपाईंको बच्चा रातभरिमा पिसाब नगरीकन नरहन सक्छ। सुत्ने समयमा डाइपर प्रयोग गर्नु ठीक छ।
- बच्चाको ठूलो प्यान्ट लगाउनु प्रायः बच्चाका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईंको बच्चा यी प्यान्टहरू सजिलै तान्न र खोल्न सक्ने हुनुपर्छ।
- शौचलाई आरामदायी बनाउनुहोस्। आफ्नो बच्चालाई पिसाब वा दिसा धकेल्नुको सट्टा आफैं स्वतः आउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्। धेरै जोडले धकेल्दा उनीहरूको स्पिङ्गलर मांसपेशी कडा हुन सक्छ जसले दिसा गर्न गाह्रो बनाउँछ।
- तपाईंको बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्ति वा बच्चा स्याहार केन्द्रमा जान्छ भने उनीहरूलाई तपाईंले घरमा प्रयोग गर्ने जस्तै शौच प्रशिक्षण दिन अनुरोध गर्नुहोस्। निरन्तरताले उनीहरूलाई सिक्न मद्दत गर्छ।