



آموزش توالیت رفتن

Toilet Training

1. آماده

کودکان در حدود دو سالگی آماده‌ی آموزش توالیت رفتن هستند. کودکان هنگامی آمادگی آموزش توالیت رفتن را دارند که بتوانند بیشتر کارهای زیر را انجام دهند:

- توالیت رفتن را چند دقیقه به تأخیر بیندازند.
- شلوارشان را پایین بکشند و روی کاسه توالیت بنشینند و از آن پایین بیایند
- چند کلمه‌ای حرف بزنند و راهنمایی‌های ساده را بفهمند
- بگویند که «می‌خواهم خودم این کار بکنم»
- در مورد توالیت کنجکاوی کنند. برای مثال شما را در هنگام رفتن به توالیت تعقیب کنند تا دریابند چگونه از توالیت استفاده می‌کنید
- به مدت چند ساعت خودشان را خیس نکنند
- مدفوع حالت عادی داشته باشد. به عبارت دیگر، کار کردن شکم یا حرکت روده حالت طبیعی داشته باشد.
- به شما بگویند که نیاز به توالیت رفتن دارند - یا حرف یا با اشاره و حرکت.

2. حاضر

با انجام کارهای زیر می‌توانید فرزندتان را آماده‌ی یادگیری توالیت رفتن کنید:



- آموزش نام اندام‌های بدن و کاربرد آنها. در زمانی که هر عضو کاری انجام می‌دهد. مثلاً «کار کردن شکم (یا حرکت روده)».
- کمک به کودک برای عادت کردن به توالیت. بعضی از کودکان می‌ترسند که از کاسه‌ی توالیت پایین بیافتند. برای کمک به آنها، می‌توانید از صندلی لگن‌دار مخصوص توالیت کودکان استفاده کنید. اگر تصمیم بگیرید که از صندلی که روی کاسه‌ی توالیت قرار می‌گیرد استفاده کنید. برای کودک زیرپایی هم بگذارید.

- اجازه دادن به کودک که سیفون توالیت را بزند
- پوشاندن لباس‌هایی به کودک که بتواند به آسانی بیرون بیاورد.

در مورد‌های زیر بهتر است آموزش توالیت رفتن را شروع نکنید:

- فرزندتان یا یکی از اعضای خانواده بیمار است
- در مسافرت هستید
- کودک دیگری در خانواده وجود دارد
- فرزندتان در دوره‌ی «نه» گفتن است.



کودکان عاشق تقلید کردن از والدین، برادران یا خواهران بزرگ‌تر و دوستان‌شان هستند. آن‌ها می‌خواهند مانند بزرگ‌ترها باشند. چنین احساسی به آموزش توالیت رفتن کمک می‌کند.

فرزندتان را به نشستن روی کاسه توالیت مجبور نکنید. اگر برای این کار آماده نباشد، صبر کنید و چند هفته بعد دوباره سعی کنید. بگذارید فرزندتان بفهمد که سرانجام موفق خواهد شد و نیازی به عجله کردن ندارد.



3. حرکت

هنگامی که به این نتیجه رسیدید که زمان مناسب است و زمینه را چیده‌اید. آماده‌اید که کار را شروع کنید.

در طول روز چندین بار فرزندتان را روی کاسه‌ی توالت بنشانید:

- قبل و بعد از هر نوبت خواب کوتاه
- قبل و بعد از خواب شب
- نیم ساعت بعد از هر وعده‌ی غذایی
- بعد از 2 ساعت خشک ماندن پوشک

برای این که فرزندتان را تشویق کنید مدت بیشتری روی کاسه‌ی توالت بنشیند. می‌توانید برای او داستان کوتاهی بخوانید. اگر فرزندتان روی کاسه‌ی توالت می‌نشیند اما ادرار یا مدفوع نمی‌کند نگران نشوید. او دارد به این امر عادت می‌کند.

4. شما در مسیر خود هستید!

زمان آمادگی برای شروع استفاده از توالت و طول مدت یادگیری برای هر کودکی مختص خود اوست.

اگر فرزندتان در این کار موفق شود. او را زیاد تحسین کنید. اگر نبود - او را تنبیه نکنید.

حتا زمانی که کودکان آموزش توالت رفتن را دیده باشند.

باز هم امکان دارد که تصادفی روی دهد! امکان دارد هنگام

هیجان‌زدگی، بازی، بیماری، یا ناراحتی این کار را فراموش کنند.

بردار با باشید.

کودکان بیشتر وقت‌ها می‌آموزند که مدفوع خود را کنترل کنند و به بعد از ادرار موکول نمایند. آن‌ها کنترل در هنگام روز را قبل از کنترل شبانه یاد می‌گیرند. بیشتر کودکان تا زمان سه یا چهار سالگی توالت رفتن را یاد می‌گیرند.

اگر یکی از موردهای زیر در مورد فرزند شما مصداق داشته

باشد. با پرستار بهداشت همگانی یا مراقبت‌گر بهداشتی خود (مثلاً پزشک خانوادگی) صحبت کنید:

- بیش از 4 ساله است و هنوز توالت رفتن را یاد نگرفته است
- بیش از 7 ساله است و شب‌ها خودش را خیس می‌کند.

وبسایت‌های مفید

به وبسایت www.aboutkidshealth.ca بروید و عبارت «toilet training» را جستجو کنید

به وبسایت www.caringforkids.cps.ca بروید و عبارت «toilet learning» را جستجو کنید

سایر برگه‌های اطلاع‌رسانی در مجموعه‌ی پرورش فرزند پیش‌دبستانی عبارتند از:

- انضباط مثبت برای پیش‌دبستانی‌ها
- اضطراب ناشی از جدایی
- نوپایان و بد خلقی
- آموزش توالت رفتن
- کشمکش صبح‌گاهی، کودکان 2 تا 5 ساله
- کتاب‌های پیشنهادی برای پرورش فرزند پیش‌دبستانی شما

برای اطلاعات بیشتر با پرستار بهداشت همگانی یا مرکز/اداره‌ی بهداشت اجتماعی محل خود تماس بگیرید

www.vch.ca



An agency of the Provincial Health Services Authority



BC WOMEN'S HOSPITAL & HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial Health Services Authority

برای نسخه‌های بیشتر، به وبسایت <http://vch.eduhealth.ca> بروید یا به آدرس phe@vch.ca ایمیل کنید و در قسمت موضوع، این عبارت را

ذکر کنید: Catalogue No. GK.185.T65.FA

© ونکوور کوهستان هلت، فوریه 2014

اطلاعات مندرج در این برگه فقط برای فردی است که این برگه از سوی تیم مراقبت‌های بهداشتی به او داده شده است.

www.vch.ca

