

# تعلم استخدام المرحاض

لا توجد طريقة واحدة "صحيحة" أو عمر مثالي لتعلم استخدام المرحاض. حيث إن معظم الأطفال يتعلمون استخدام المرحاض بين سن عامين و4 أعوام. وتجري عملية تعلم استخدام المرحاض بحيث يصبح لدى طفلك بعض المهام التي يتعين عليه القيام بها.

## تتحملين مسؤولية ما يلي:

- تقديم الدعم حتى يتمكن طفلك من التعلم.
- معرفة أن طفلك مسؤول عن جسمه.
- السماح لطفلك بأن يقرر ما إذا كان سيستخدم القعدة أو حفاضة / حفاضة سهلة الارتداء (مثل Pull-Ups) كل يوم.
- تعليم طفلك كلمات لأجزاء الجسم والبول والتغوط.
- الحصول على ما يحتاجه طفلك لاستخدام المرحاض (قعدة بمقاس مناسب الطفل، مقعد، كرسي).
- توقع الحوادث والاستجابة لها دون غضب أو عقاب.
- الحفاظ على هدوئك بشأن ما إذا كانوا يستخدم المرحاض أم لا.

## يتحمل طفلك مسؤولية ما يلي:

- تحديد ما إذا كان سيستخدم المرحاض أو حفاضة / حفاضة سهلة الارتداء.
  - تعلم إشارات جسمه عندما يحتاج إلى استخدام المرحاض.
  - تجربة استخدام المرحاض وتحديد مدة الجلوس.
- يعد العثور على ما يصلح لأسرتك هو المفتاح. وسيستغرق الأمر بعض الوقت والعديد من الحوادث خلال تلك الفترة. وسيساعد التحلي بالصبر طفلك على التعلم. وقد يستغرق الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وقتًا أطول لتعلم استخدام القعدة.

## تحقيق النجاح

يتعلم كل طفل استخدام المرحاض بوتيرته الخاصة. ابدئي العملية عندما يكون طفلك جاهزًا. راجعي مقالة [الاستعداد لاستخدام المرحاض](#) قبل المتابعة في أي خطوات تالية.

- **استخدمي قعدة بمقاس مناسب للطفل أو مقعدًا يتناسب مع المرحاض مع كرسي صغير.** ويساعده الكرسي على الشعور بالاستقرار ويجعله في أفضل وضع للتغوط. ودعيه يجلس وقتما يريد، بينما يرتدون ملابس أو عاريًا. وتجنبي إجباره على الجلوس.

- **اسأل طفلك طوال اليوم عما إذا كان "بحاجة إلى استخدام القعدة".** واستخدمي أي كلمات من اختيارك. وكوني مستعدة لقبول "لا" كإجابة.
- **ضعي في اعتبارك السماح لطفلك بمشاهدتك وأنت تذهبين إلى الحمام.** ويمكنه التعلم من خلال الاقتداء بك.
- **اسمحي له بالجلوس عاريًا.** ويعمل هذا بشكل أفضل إذا كانت لديك مساحة خارجية أو عدد قليل من سجاد الأرضية. ومع عدم ارتداء الملابس، يستطيع طفلك أن يشعر بالضبط بما يحدث عندما يذهب للمرحاض.
- **في البداية، قدي القعدة لطفلك كل ساعتين أو نحو ذلك.** ثم قدميها في أوقات محددة خلال اليوم: عندما يستيقظ لأول مرة، وقبل الغداء، وبعد وقت القيلولة، وكلما رغبت في الذهاب للمرحاض عادة. في النهاية، سيتعرف طفلك على إشارات جسمه ويخبرك متى يحتاج إلى الذهاب إلى المرحاض.
- **إذا كنت تستخدم كرسى قعدة، دعي طفلك يشاهدك بينما تفرغين النفايات في المرحاض. ويمكنه التنظيف بالماء إذا أراد.** يحب بعض الأطفال رؤية النفايات تختفي ويقولون "وداعًا"، لكن لا يفعل البعض الآخر ذلك.
- **بمجرد أن يتعود طفلك على استخدام المرحاض، يمكنك محاولة التدريب ارتداء الملابس الداخلية.** وستكون ملابس داخلية مبطنة بشكل كثيف توفر مزيدًا من الحماية مع السماح لطفلك بالشعور بالبلل. وتستخدم العديد من العائلات حفاضات سهلة الارتداء (مثل Pull-Ups®) لكن كوني على دراية بأنها شديدة الامتصاص، وتبدو مثل الحفاضات العادية ولن يلاحظ طفلك عندما يكون مبللاً.
- **يحدث الجفاف الليلي غالبًا بعد فترة طويلة من استخدام طفلك للقعدة أثناء النهار.** ويرتدي العديد من الأطفال حفاضات سهلة الارتداء في الليل لسنوات. وإذا كان طفلك يحاول البقاء جافًا في الليل، فمن الممكن أن تساعد ملاءة بلاستيكية في حماية المرتبة.
- **قد ترغبين في استخدام الحفاضات عندما تكون بالخارج حتى يتمكن طفلك من البقاء جافًا.** يسافر بعض مقدمي الرعاية حتى وبصحبهم قعدة صغيرة. وإذا لم تفعل، فتأكدي من معرفة أماكن الحمامات في الأماكن العامة. ومن الممكن أن تكون الحمامات العامة (خاصة تلك التي تحتوي على مراحيض صاخبة ونظام تدفق تلقائي قوي) مخيفة للأطفال الصغار. ابقِي قريبة وجهزيه للأصوات. وقد يحتاج طفلك أيضًا إلى مساعدتك في الجلوس على المراحيض الأكبر حجمًا المخصصة للبالغين.

## صعوبات تعلم استخدام المرحاض

اقتربي من المرحاض بدون الكثير من العاطفة. كلما كنت أكثر عاطفية، كلما بدا المرحاض أكثر أهمية. ويحدث هذا سواء كنت غاضبة ومنزعجة من التبول على نفسه أو القفز بفرح والتصفيق عند استخدام المرحاض. ولا بأس في الاحتفال، لكن من المفيد استخدام الكلمات والثناء الذي يركز على جهود طفلك. قولي "لقد استخدمت القعدة بمفردك. أخبرني أنك بحاجة إلى التبول. ثم جلست وفعلتها بمفردك!"

يُعتبر الأطفال الصغار في مرحلة يصبحون فيها أكثر اعتمادًا على الذات. ومع ذلك، يقود هذا الاستقلال الجديد بعض الأطفال إلى مقاومة القواعد. ويمكن أن يسبب هذا صعوبات. سيحاول بعض الأطفال السيطرة عن طريق الإمساك ببولهم أو برازهم. ويمكن أن يسبب حملها مشاكل صحية مثل الإمساك. وإذا حدث هذا، تراجع وحافظي على هدوئك. وتوقفي عن الحديث عن القعدة لبعض الوقت. وانتظري حتى يُظهر طفلك الاهتمام مرة أخرى. وإذا كنت بحاجة إلى دعم، تحدثي مع أخصائي HealthySteps أو طبيب الرعاية الأولية لطفلك.

يرجى المسح الضوئي للمزيد من المعلومات

