



التدريب على استخدام النونية

كيف يتم ذلك؟

Arabisch



Opgroeien

Kind & Gezin

يمكن العثور على النسخة الهولندية من هذه المعلومات على موقع Kind en Gezin.

1. استخدام النونية معلم هام للطفل

التدريب على استخدام النونية هو تطور طبيعي وكذلك عملية تعليمية. يكتسب طفلك الصغير السيطرة على العضلات العاصرة ويتعلم ان يفهم ما هو متوقع. على الرغم من أن التدريب على استخدام النونية قد يتم بسلاسة لطفل واحد، إلا أنه قد يستغرق وقتًا وجهدًا إضافيًا لطفل آخر. من المهم أن تبدأ مبكرًا، فسيتاح لطفلك كثير من الفرص للممارسة.

يمكنك دعم وتشجيع طفلك بشكل إيجابي خلال هذه العملية. افعلوا هذا معًا: الآباء، رعاية الأطفال، الأجداد، إلخ. كل شخص حول طفلك مهم في مساعدته على تدريب استخدام النونية.

سيساعدك هذا الكتيب في الحصول على المعلومات وخارطة الطريق وبعض النصائح. هل لديك أسئلة أو تحتاج إلى دعم إضافي؟ تحتاج أحيانًا إلى البحث عن أفضل ما يناسب طفلك. كن واثقًا، تحدث عن تربية طفل مع أشخاص آخرين أو اطلب المساعدة.

التطور البدني

خطوة بخطوة ، يكتسب الأطفال سيطرة أكبر على أجسادهم. انه ضروري ان يبدأ التدريب على استخدام النونية.

- يتبول الأطفال دون وعي وبشكل انعكاسي بمجرد امتلاء المثانة جزئيًا. يحدث هذا حتى 20 مرة في اليوم. تحدث حركات الأمعاء أيضًا بشكل طبيعي.
- يدرك الأطفال الصغار أجسادهم ويتطورون إرادتهم الخاصة. يبدأون في الشعور بوعي بالمثانة الممتلئة. يلاحظون عندما يتبولون أو يكون لديهم حفاض كامل. هذه اشارة الى ان يبدأ التدريب على استخدام النونية. بالنسبة لمعظم الأطفال، يبلغ هذا العمر حوالي 18 شهرًا.
- في المرحلة التالية، التي تبدأ عادةً من سن 2، يكتسب الأطفال "السيطرة" تدريجيًا. يمكنهم ان يتوقف البول والتبرز فقط لفترة قصيرة في البداية، ويجب أن تكون النونية متاحة بسرعة. تدريجيًا، يتمكنون من الانتظار لفترة أطول.
- الليلي الجافة هي الخطوة الأخيرة في التطوير.

دعم وتشجيع التدريب على استخدام النونية بشكل إيجابي.

يحتاج الطفل إلى الوقت والفرص ليصبح مدربيًا على استخدام النونية. كيف تساعد في ذلك؟ بتشجيع هادئ واهتمام وتخصيص وقت. مع وجود كثير من الفرص للممارسة، سواء في المنزل أو في أماكن رعاية الأطفال، ومع فكرة وقوع بعض الحوادث. وخاصة بالصبر والثقة. كوالد، يمكنك ان يفعل كثيرا من خلال دعوة طفلك وتشجيعه وتحفيزه خطوة بخطوة.

2. نصائح أساسية لدعم طفلك الصغير

- التدريب على استخدام النونية هو عملية تعليمية. مع وضع ذلك في الاعتبار، امنح طفلك كثيرا من الفرص للممارسة.
- ساعد طفلك على إدراك التبول وحركات الأمعاء. إذا رأيت طفلك يجلس القرفصاء، أو يتوقف عن اللعب للحظة أو يبحث عن مكان هادئ، أو يغير تعبيرات الوجه، أو يمسك اليدين بالأرداف، اذكر أن طفلك يتبول او يتبرز.
- اجعلها ممتعة ومرحة ومسترخية.

- امنح طفلك وقتاً للتعلم. تحلى بالايمان.
- اتخذ خطوات صغيرة: قد يرغب طفلك ان يلعب بالنونية أولاً، ثم ان يجلس عليها مع الملابس لفترة، وأخيراً مع كشف الأرداف. (انظر أيضا علامات التمييز الصفحة 4).
- تحلى بالصبر ولا تتوقع أي نتائج فورية.
- تجنب الضغط ولا تعاقبهم إذا فشلوا، لأن هذا يأتي بنتائج عكسية.
- التكرار والدعم مهمان. يتعلم الأطفال من خلال التجربة و والخطأ. هكذا يصبح عملاً مألوفاً ومعروفاً.

اعمل معاً لتدريب طفلك على استخدام النونية.

يعمل التدريب على استخدام النونية بشكل أفضل عندما يقوم الوالدان أو الأجداد أو مكان رعاية الأطفال أو مربّي الأطفال أو غيرهم من الأشخاص الذين يربون الطفل بدعمهم بنفس الطريق. منذ البداية، اتفق معاً على الطريق الذي تريد التعامل به كوالد وتنسق مع الآخرين الذين سيهتمون بطفلك.

3. علامات التمييز - طفلك الصغير في الفترة "الحساسة"

هل تتعرف على أي من علامات التمييز هذه؟ حينئذ يكون طفلك الصغير في الفترة "الحساسة". حينئذ يكون طفلك في أقصى درجات الانفتاح على التدريب على استخدام النونية. بالنسبة لمعظم الأطفال، يبلغ هذا العمر حوالي 18 شهرًا. ستساعدك خارطة الطريق في الصفحة التالية على البدء

فهم: يمكن لطفلك

- وضع الأشياء في المكان الذي تنتمي إليه، على سبيل المثال مكعبات في الصندوق. يفهم طفلك: ينتمي البول إلى النونية.
- فهم اللغة الكافية واتباع التوجيهات البسيطة. يفهم طفلك المهمة: "هيا، دعنا نذهب إلى النونية."
- يأتي ويخبرك أنه يشعر بشيء ما أو يقاطع اللعب لأن طفلك يشعر بوعي بأنه قد فعل أو يفعل شيئًا ما في الحفاض.
- يكتشف ان الحفاض المبلل أو المتسخ غير سار.

قدرة: يمكن لطفلك...

- الحفاظ على حفاضه جافًا بانتظام لوقت طويل، على سبيل المثال بعد قيلولة بعد الظهر، لا يزال الحفاض جافًا.
- يشير إلى انه يحتاج الى التبول أو التبرز.
- المشي بمفرده والجلوس بشكل مستقل والوقوف مرة أخرى.
- رفع أو خفض بنظونه بنفسه أو ببعض المساعدة.

الإرادة: يريد طفلك...

- التخلص من حفاضه المبلل أو المتسخ بأسرع وقت ممكن لأن طفلك يكتشف انه مزعجًا.
- يعرف ما يحدث على النونية أو المراض - طفلك يشعر بالفضول.
- التعاون، اظهار إرادة ذاتية (وأحيانًا يقول "لا").

4. خارطة طريق للتبول والتبرز خلال النهار

الخطوة 1: ابدأ مبكراً

اذكر ما يحدث عندما تلاحظ أن طفلك يتبول أو يتبرز أو عندما تغير الحفاض. افعل هذا منذ الولادة. هذه هي الطريقة التي تساعد بها طفلك على إدراك ما يحدث. ان التبول والتبرز جزء من الحياة اليومية وليس متسخين.

ما هي النونية الجيدة؟

نونية حيث:

- يمكن لطفلك الجلوس بأمان وراحة
- يتم دعم قدمي طفلك على الأرض
- الركبتين مستويتان مع الوركين أو أعلى قليلاً

إذا كنت ترغب في استخدام المراض، يمكنك القيام بذلك من خلال:

- خطوة بحيث يمكن دعم القدمين
- و
- مقعد طفل حتى يمكن لطفلك الاسترخاء أثناء الجلوس ولا يخاف من السقوط في المراض.

الخطوة 2 التحضير والتعود على النونية

متي يتمكن لهذه الخطوة؟ يمكنك البدء في سن 18 شهراً أو قبل ذلك وعندما تدريد(انظر علامات التمييز، ص 4).

كوالد، من الجيد أيضاً ان يحضر:

- احصل على المعدات اللازمة: نونية جيدة، بنطال، ملابس مريحة، إلخ.
- خصص بعض الأوقات للتدرب عندما تبدأ وتضعه في أنشطتك اليومية.
- قم بالترتيبات مع الأجداد، ومكان رعاية الأطفال والأشخاص الآخرين المشاركين في تربية طفلك حول كيف ومتى تريد بدء التدريب على استخدام النونية.
- أين تجد المعلومات أو من يساعدتك إذا كان لديك أي أسئلة (ص 12)

راقب وشجع طفلك

غالبًا ما يعطي الأطفال إشارات تدل على استعدادهم للممارسة. إذا توقعت ذلك، فلن تبدأ مبكرًا جدًا، لكنك لن تبدأ بعد فوات الأوان أيضًا. قدّم لطفلك النونية ولاحظ كيف يستجيب. هل طفلك مهتم؟ اجعل لحظات التدريب هذه ممتعة ولا تمارس أي ضغط.

شجع طفلك من خلال:

- قراءة كتاب معًا عن الذهاب إلى النونية. تأكد من إطلاعك على مكتبتك المحلية.
- مشاهدة مقاطع فيديو حول التدريب على استخدام النونية.
- التحدث عن تدريب استخدام النونية (التبول، التبرز، المرحاض، إلخ) من خلال المحادثة، الأغاني، ألعاب الكلمات، إلخ.
- تحميل وتفريغ كتل أو أشياء أخرى. هذا يساعد في فهم كلمة "في". الكتل تنتمي "في" صندوق. ينتمي التبول "في" النونية.
- أذكر واختبر الفرق بين الرطب والجاف، على سبيل المثال عند تغيير الحفاضات أو الغسيل أو عندما يستحم طفلك. تلميح: ضع بعض البنطال تحت الحفاض حتى يتعلم طفلك ان يشعر بما إذا كان يتبول أو يتبرز.

التعود على النونية

- ضع النونية في مكان مرئي للغاية ويمكن الوصول إليه بسهولة.
 - بالنسبة للأطفال دون سن 2، يمكن القيام بذلك بالقرب منك (مثل منطقة اللعب أو غرفة الجلوس أو المطبخ).
 - الأطفال الأكبر سنًا من 2 غالبًا ما يريدون المزيد من الخصوصية، لذا ضع النونية في الحمام أو المرحاض.
- دع طفلك يلعب بالنونية.
- تحدث عن النونية ودع طفلك يجيئ معك إلى الحمام. يوضّح لك هذا مكان وجود المرحاض، وكيف تستخدمه ولأي غرض.
- يمكن لدمية دب أو دمية على النونية أن تقود بالمثل.
- ادع طفلك بانتظام للجلوس على النونية مع كشف الأرداف، على سبيل المثال قبل ان يستحم طفلك.

الخطوة 3: استخدام النونية بانتظام

متي يتمكن لهذه الخطوة؟ عندما يكون طفلك على دراية بالنونية أو يبلغ من العمر حوالي 2 سنوات.

بعد التدريب لفترة من الوقت، سوف يعتاد طفلك على استخدام النونية وسوف يكون على دراية بما هو متوقع. وذلك يجعل هذا الوقت مناسبًا لتقديم النونية في أوقات متكررة. الانتظام والقدرة على التنبؤ سيجعلان طفلك أكثر تعاونًا. لذلك، قدّم النونية في أوقات متكررة يوميًا، مثل:

- بعد الاستيقاظ
- بعد الأكل (الفطور والغداء والوجبات الخفيفة والعشاء).
- قبل ان يذهب الى النوم

ولكن أيضًا

- إذا طلب ذلك طفلك بنفسه
- عندما تلاحظ أن طفلك يحتاج إلى التبول أو التبرز (على سبيل المثال عندما يهتز أو يسحب بنطاله)

تفاصيل عملية:

- ارتد لطفلك بعض الملابس المريحة.
- وضعية الجلوس المريحة ضرورية للتبول بشكل صحيح. اجعل طفلك يجلس وأرجله منتشرة قليلاً، مع البنطال اسفل حتى الكاحلين.
- إضافة كتاب، والتحدث قليلاً، الخ، ستخلق جوًا مريحًا.
- تكفي على النونية من 2 إلى 5 دقائق.
- اختر 5 إلى 7 أوقات ثابتة للنونية في اليوم
- بعد التبول، انتظر من 1.5 إلى 2 ساعات لإعادة النونية. من المرجح أن تمتلئ المثانة مرة أخرى بحلول ذلك الوقت. قد يؤدي تقديم النونية في وقت مبكر جدًا إلى سلوك التبول القسري.
- هل يتفاعل طفلك بقلق أم يقاوم بعنف؟ ثم حاول طمأننتهم ومنحهم الثقة. إذا فشل هذا، فتوقف لبضعة أيام وابدأ من جديد.

بعض النصائح

- للسؤال "هل أنت قادم على النونية؟"، قد يجيب طفل صغير أثناء سن البلوغ لا. لذلك، اعطِ بعض الإرشادات الواضحة بدلاً من ذلك، مثل "هيا، حان وقت النونية!".
- إذا كنت تسأل طفلك من حين لآخر عما إذا كان بحاجة إلى التبول فيما بين، فسيساعد ذلك طفلك على الانتباه إلى هذا الشعور.
- شجع على سبيل المثال "أحسننت!"، أو مجاملة، أو غنّ أغنية بعد أن يكون طفلك جالسًا على النونية لفترة من الوقت.
- المكافأة بملصق أو كوكي غير ضرورية وقد تضع ضغطًا غير ضروري على طفلك.
- لن تساعد معاقبتهم أو الغضب. على العكس، يمكن أن يشكل ضغطًا وإجهادًا على طفلك الصغير، مما يزيد من صعوبة تدريبه على استخدام النونية.

الخطوة 4: إيقاف الحفاض

متي يتمكن لهذه الخطوة؟ راقب تطور طفلك. قد تتبع هذه الخطوة أحياناً الخطوة 3 بسرعة. يمكن القيام بذلك من سن 2 - أحياناً قبل ذلك.

إذا ظلت حفاضات طفلك جافة بانتظام لفترة طويلة (2 ساعات)، أو إذا كنت تعتقد أن طفلك متسعدٌ لذلك، يمكنك ترك الحفاض. وقر وقتاً كافياً في الأيام القليلة الأولى لمراقبة طفلك بشكل صحيح.

تفاصيل عملية:

- يمكنك إما:
 - ارتداء طفلك ملابس داخلية. إذا شعر طفلك بالبنطال المبلل، فسيكون لديه دافع أكبر للاحتفاظ بالبول.
 - اجعلهم يتجولون بدون حفاض أو بنطلون. هذا يعني أن طفلك سوف يتبول، مما يجعله يشعر بعدم الراحة.
- اشرب طفلك بشكل كافٍ وبشكل منتظم.
- التزم بالأوقات المحددة سواء في المنزل أو في أماكن رعاية الأطفال، خارجه وحواليه، الخ.
- أيضاً، اترك الحفاض بعد وقوع حادث وعند الذهاب الى الخارج. وإلا، قد يكون ذلك مربكاً لطفلك.

بعض النصائح

- استشر معهد رعاية الأطفال. اتفق على موعد التوقف عن استخدام الحفاض حتى يمكن مراقبة طفلك بشكل صحيح في أماكن رعاية الأطفال أيضاً.
- إذا كانت النونية في مكان ثابت، يمكن لطفلك العثور عليها بسهولة.
- يمكن ارتداء وإزالة البنطال ذو الحجم الكبير بسهولة أكبر.
- الحوادث جزء لا يتجزأ. ارتد بعض الملابس النظيفة بهدوء دون الالتفات إلى الحادث وطمأن طفلك.
- بدلاً من ذلك، يمكنك مقعد سيارة مقاوم للماء وعربة الأطفال؟ يمكن أن تساعد وسادة مقاومة للماء أو واقي أو كيس بلاستيكي.

5. الخوف من تبرز

قد يكون بعض الأطفال الصغار قلقين بشأن إجراء حركات الأمعاء على النونية. يمكنهم التبول جيداً على النونية، لكن انتظروا حركة الأمعاء حتى يرتدوا الحفاض. أحياناً، يزحفون بعد ذلك بعيداً إلى الزاوية للقيام بأعمالهم هناك بهدوء.

كيف يردّ بوجه افضل؟

- سيشعر طفلك بأنه يحتاج إلى حركة الأمعاء. هذا أمر إيجابي. شجع هذا ولا تتوقع حدوثه على النونية بعد. من المهم جداً أن يتبرز طفلك بانتظام ولا يحتفظ به لأيام.
- دع طفلك يجد مكاناً هادئاً. ضع النونية هناك أو ضع النونية في المرحاض.
- امنح طفلك وقتاً. بعد بضعة أسابيع، سيتبرز طفلك تلقائياً على النونية.
- إذا لاحظت أن هذا لا يساعد، فيمكنك دمج الخطوات التالية:
 1. مع الحفاض على النونية
 2. مع الحفاض على النونية غير مفتوح
 3. ضع الحفاض مفتوحاً في النونية
 4. بدون حفاض على النونية

نصائح لحركات الأمعاء الصعبة

- شجع طفلك على أن يشرب كثيراً من السوائل ويفضل الماء. هذا سيجعل الأمعاء تتحرك ليونة.
- أطعم طفلك كثيراً من الفواكه والخضروات.
- اجعل طفلك يمارس كثيراً من التمارين (المشي، التسلق، إلخ).

6. ان يكون متدرب استخدام النونية فى الليل

تدريب استخدام النونية فى الليل يأتي طبيعيا. ليس لك كثير ان يفعل فى هذا. يتعلق هذا الأمر اساسيا بالتمييز. إذا لاحظت أن حفاض طفلك جاف بانتظام فى الصباح، يمكنك تركه فى الليل أيضًا.

نصائح فى لمحة

- يمكنك ترك الحفاض إذا ظل جافاً لمدة 5 ليالٍ على الأقل من 7.
- اجعل طفلك يشرب بشكل طبيعي طوال اليوم (حتى بعد الساعة 4 مساءً).
- تشير الحفاضات المبللة إلى أن جسم طفلك ليس جاهزاً. لا تغضب إذا لم ينجح الأمر: ليس لطفلك أن يفعل شيئاً فيه.
- ستحدث الحوادث: سيفيد واثق المرتبة الجيد.
- لا توقف طفلك ليلاً ليتبول. لن يساعد هذا فى تدريب طفلك على استخدام النونية. عندما يكون الأطفال مستعدين، يستيقظ أنفسهم عندما يحتاجون إلى التبول.

7. الانتكاسات العرضية من الممكن

عندما تحدث أشياء تتطلب كثيرا من طفلك، مثل ولادة طفل جديد أو الانتقال إلى المنزل أو بدء الدراسة، فمن الممكن حدوث انتكاسة مؤقتة. غالبًا ما يحدث مثل هذا الانتكاس مع التغييرات التي تتطلب تكيفا من طفلك.

كيف يردّ بوجه افضل؟

- امنح طفلك بعض الوقت ليعتاد على الوضع الجديد.
- اضبط توقعاتك. أدرك سبب حدوث انتكاسة مؤقتة في تدريب طفلك على استخدام النونية.
- أعد الترتيب مع مقدمي الرعاية الآخرين (مكان رعاية الأطفال/ المدرسة/ العائلة/ الأصدقاء) أفضل طريقة للتعامل مع هذا الأمر.
- إذا لم تلاحظ أي تحسن بعد عدة أسابيع، احصل على بعض المساعدة. (انظر ص 12)

8. مدرسة و تدريب استخدام النونية

قد تتوقع منك المدرسة أن تعمل على تدريب طفلك على استخدام النونية في الوقت المحدد. من الناحية المثالية، سيكون طفلك جاهًا خلال اليوم السابق لبدء المدرسة. هذا يجعل بدء المدرسة أسهل و يضمن أن المدرسة يمكن أن تركز على توفير تعليم جيد لطفلك.

لا يُسمح للمدرسة برفض طفلك لأنه لم يتم تدريبه بعد على استخدام النونية. لكن سيكون لطفلك مساحة أكبر لتعلم أشياء جديدة إذا كان متدرّبًا على استخدام النونية. لذا ابدأ في الوقت المناسب.

إذا لم يتم تدريب طفلك بعد عندما يبدأ المدرسة، قم بترتيبات مع المدرسة حول كيفية مواصلة العمل على هذا معًا. معلومات مزيدة:

onderwijs.vlaanderen.be > Parents > To school > To pre-primary school > To pre-school from age 2.5

9. هل تريد معرفة المزيد؟

اقرأ بعض النصائح الإضافية وشاهد مقاطع الفيديو الخاصة بنا على kindengezin.be <التطوير والسلوك> التدريب على استخدام النونية.



هل لك أي أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة أو نصيحة؟

- تحدث إلى الممرضة أو الطبيب في Kind en Gezin عن هذا الموضوع؛ يمكنهم تحديد موعد لجلسة استشارية لتربية الأطفال.
- اتصل بهاتف (078 150 100) Kind en Gezin أو الدردشة عبر kindengezin.be اتصل
- إذا كان عمر طفلك أكبر من 3 سنوات، فيمكنك الاتصال بـ CLB، على سبيل المثال أثناء الاتصال في صف ما قبل المدرسة الأول.
- يمكنك أيضًا طرح أسئلتك في متجر الأبوة والأمومة أو في مركز رعاية الأطفال في بلدتك.

متى يستشير الطبيب؟

يتم تدريب تقريبا جميع الأطفال البالغين من العمر أربع سنوات على استخدام النونية أثناء النهار من أجل التبول وعلى حركات الأمعاء اثناء الليل والنهار. يتم تدريب تقريبا جميع الأطفال البالغين من العمر خمس سنوات على استخدام النونية أثناء الليل والنهار من أجل التبول.

لذا استشر الطبيب إذا كان طفلك:

- لا يزال لديه حركات متكررة للأمعاء أو لطخات في ملابسه الداخلية أثناء النهار إذا كان أكثر من 3.
- 4 إلى 5 سنوات، لا يزال غير جاف خلال النهار.
- 6 إلى 7 سنوات، لا يزال غير جاف في الليل.