



# TRAJNIMI I FËMIJËS PËR TË PËRDORUR UTURAKUN

ALBANEES



Opgroeien

Kind & Gezin

Versioni i këtij informacioni në gjuhën holandeze mund të gjendet në uebsajtin *Kind en Gezin*.

## 1. PËRDORIMI I UTURAKUT ËSHTË NJË MOMENT SHUMË I RËNDËSISHËM PËR NJË FËMIJË

Trajnimi i fëmijës për të përdorur uturakun është një zhvillim i natyrshëm si dhe një proces mësimi. Vogëlushi juaj fiton kontrollin e muskujve të muskulit unazor dhe mëson të kuptojë se çfarë pritët. Edhe pse trajnimi i fëmijës për të përdorur uturakun mund të shkojë pa probleme për një fëmijë, për një tjetër mund të nevojitet pak më shumë kohë dhe përpjekje. Është e rëndësishme të filloni herët, kështu që fëmija juaj do të ketë shumë mundësi për të ushtruar.

Ju mund ta përkrahni dhe ta **nxisni pozitivisht** fëmijën tuaj gjatë gjithë këtij procesi. Këtë e bëni **së bashku**: prindërit, asistentet për kujdesin e fëmijëve, gjyshërit, etj. Gjithkush rreth fëmijës suaj është i rëndësishëm për t'i ndihmuar ata të stërviten.

Kjo broshurë do t'ju ndihmojë me informacione, një plan udhërrëfyes dhe disa këshilla. Keni ndonjë pyetje apo keni nevojë për ndonjë mbështetje shtesë? Ndonjëherë ju duhet të kërkonit për përshtatshmërinë më të mirë për fëmijën tuaj. Kini besim, bisedoni për këtë me njerëz të tjerë që rrisin një fëmijë ose kërkonit ndihmë.

### ZHVILLIMI FIZIK

Hap pas hapi, fëmijët fitojnë më shumë kontroll mbi trupin e tyre. Kjo është e nevojshme për të filluar stërvitjen në përdorimin e uturakut.

- Foshnjat urinojnë në mënyrë të pavetëdijshme dhe refleksive sapo fshikëza e urinës mbushet pjesërisht. Kjo ndodh deri në 20 herë në ditë. Lëvizjet e zorrëve ndodhin gjithashtu natyrshëm.
- Fëmijët e vegjël bëhen të vetëdijshëm për trupin e tyre dhe zhvillojnë vullnetin e tyre. Ata fillojnë të ndjejnë në mënyrë të vetëdijshme kur fshikëza e tyre mbushet plot. Ata e vërejnë kur urinojnë ose kanë një pelenë të plotë. Këto janë sinjale për të filluar stërvitjen për përdorimin e uturakut. Për shumicën e fëmijëve, kjo ndodh kur ata janë rreth 18 muajsh.
- Në fazën tjetër, e cila zakonisht fillon nga mosha 2-vjeçare, fëmijët gradualisht fitojnë 'kontroll'. Ata mund të mbajnë urinimin dhe jashtëqitjen vetëm për pak kohë në fillim, prandaj një uturak duhet të jetë shpejt i disponueshëm. Gradualisht, ata arrijnë të presin më gjatë.
- Netët e thata janë hapi i fundit i zhvillimit.

#### Mbështetja dhe nxitja pozitive e trajnimit të fëmijës për të përdorur uturakun

Një fëmijë ka nevojë për kohë dhe mundësi për t'u stërvitur në përdorimin e uturakut. Si të ndihmoni me këtë? Me nxitje të qetë, vëmendje dhe duke lënë mënjatë kohë. Me shumë mundësi për të ushtruar, si në shtëpi ashtu edhe në mjediset e kujdesit për fëmijët, dhe me idenë se mund të ndodhin disa aksidente. Dhe veçanërisht me durim dhe besim. Si prind, ju mund të bëni shumë duke ftuar, nxitur dhe motivuar fëmijën tuaj hap pas hapi.

## 2. KËSHILLA BAZË PËR TË MBËSHTETUR FËMIJËN TUAJ

Trajnimi i fëmijës për të përdorur uturakun është një **proces mësimi**. Duke pasur parasysh këtë, jepini fëmijës suaj shumë **mundësi për të ushtruar**.

- Ndhmoni vogëlushin tuaj të ndërgjegjësohet për urinimin dhe lëvizjet e zorrëve. Nëse e shihni fëmijën tuaj duke u përkulur, duke e ndalur lojën për një moment ose duke kërkuar një vend të qetë, duke ndryshuar shprehjen e fytyrës, duke mbajtur duart për të pasmet, **përmendni** se fëmija juaj po urionon ose po bën jashtëqitjen.
- **Mbajeni situatën argëtuese, të gjallë dhe të relaksuar.**
- Jepini fëmijës suaj **kohë** për të mësuar. Kini besim.
- **Bëni hapa të vegjël:** fëmija juaj mund të dëshirojë të luajë fillimisht me uturakun, më pas të ulet në të me rrobat veshur për pak kohë, në fund me të pasme të ekspozuara. (Shih edhe shenjat e pjekurisë f. 4).
- Jini të durueshëm dhe mos prisni rezultate të menjëhershme.
- Shmangni presionin dhe mos i ndëshkoni nëse dështojnë, pasi kjo është joproductive.
- **Përsëritja dhe mbështetja janë të rëndësishme.** Fëmijët mësojnë përmes provës dhe gabimit. Kështu bëhet një veprim i njohur dhe i dallueshëm.

### Punoni së bashku për të trajnuar fëmijën tuaj për të përdorur uturakun

Trajnimi i fëmijës për të përdorur uturakun funksionon më mirë kur prindërit, gjyshërit, mjedisi i kujdesit për fëmijët, kujdestari i fëmijëve ose njerëz të tjerë që e rrisin fëmijën i mbështesin në të njëjtën mënyrë. Që në fillim, bini dakord së bashku për mënyrën se si dëshironi ta trajtoni atë si prind dhe koordinohuni me të tjerët që do të kujdesen për fëmijën tuaj. Konsultohuni kur të hidhni hapin tjetër ose kur gjërat bëhen pak më të vështira për një kohë.

### 3. SHENJAT E PJEKURISË – VOGËLUSHI JUAJ NË PERIUDHËN 'E NDJESHME'

A njihni ndonjë nga këto shenja pjekurie? Atëherë vogëlushi juaj është në periudhën e 'ndjeshme'. Fëmija juaj atëherë është më i hapur për t'u stërvitur në uturak. Për shumicën e fëmijëve, kjo ndodh kur ata janë rreth 18 muajsh. Udhërrëfyeni në faqen tjetër do t'ju ndihmojë të filloni!

#### TË KUPTUARIT: FËMIJA JUAJ MUND TË

- vendosë objektet aty ku e kanë vendin, p.sh. kubet në kuti. Fëmija juaj e kupton: që urinimi duhet të behet në uturak.
- kuptojë një gjuhë të mjaftueshme dhe të ndjekë udhëzime të thjeshta. Fëmija juaj e kupton detyrën: 'Hajde, le të shkojmë tek uturaku.'
- ju marrin dhe ju tregojnë se ata ndjejnë diçka ose ndërpresin lojën sepse fëmija juaj me vetëdije po përjeton se ai ose ajo ka bërë ose po bën diçka në pelenë.
- tashmë atyre i duket e pakëndshme një pelenë e lagur ose e ndotur.

#### AFTËSIA: FËMIJA JUAJ MUND TË

- Mbajë rregullisht pelenën e tij/saj të thatë për periudha të gjata kohore, p.sh. pas gjumit të pasdites, pelena është ende e thatë.
- tregojë se ai ose ajo duhet të urinojë ose të bëjë jashtëqitjen.
- ecë vetë, ulet në mënyrë të pavarur dhe të ngrihet përsëri në këmbë.
- ngre ose ulë të poshtmet vetë ose me ndonjë ndihmë.

#### GATISHMËRIA: FËMIJA JUAJ DËSHIRON TË ...

- heqë sa më shpejt pelenën e lagur ose të ndotur, sepse fëmija juaj e sheh atë si të bezdisshme.
- duke ditur se çfarë ndodh në uturak - fëmija juaj është kurioz.
- bashkëpunon, tregon vetë-vullnet (dhe nganjëherë thotë 'jo').

## 4. UDHËRRËFYESI PËR URINIM DHE JASHTËQITJE GJATË DITËS

### HAPI 1: FILLONI HERËT

**Tregoni** se çfarë ndodh kur vëreni se fëmija juaj po urinon ose po bën jashtëqitjen ose kur ndërroni pelenën. Bëni këtë që nga lindja. Kështu e ndihmoni fëmijën tuaj të kuptojë se çfarë po ndodh. Urinimi dhe jashtëqitja janë pjesë e jetës së përditshme dhe nuk janë të pista.

#### Çfarë është një uturak i mirë?

Një uturak ku:

- fëmija juaj mund të ulet qetë dhe rehatshëm
- të dy këmbët e fëmijës suaj janë të mbështetura në tokë
- gjunjët janë në nivel me ijet ose pak më lart

Nëse dëshironi të përdorni tualetin, mund ta bëni këtë me:

- një hap në mënyrë që këmbët të mund të mbështeten dhe
- me një ndenjësë për fëmijë në mënyrë që fëmija juaj të jetë i relaksuar ndërsa është ulur dhe të mos ketë frikë të bjerë në tualet.

### HAPI 2 PËRGATITJA DHE MËSIMI ME UTURAKUN

**Kur duhet të bëhet ky hap?** Mund të filloni rreth moshës 18-muajshe ose më herët dhe kur jeni të interesuar (shih shenjat e pjekurisë, f. 4).

**Si prind,** është gjithashtu mirë të përgatitesh:

- Merrni pajisjet e nevojshme: një uturak të mirë, të poshtmet, rroba të rehatshme, etj.
- Merrni pak kohë për të ushtruar kur filloni dhe përshtateni atë në aktivitetet tuaja të përditshme.
- Bëni marrëveshje me gjyshërit, mjedisin e kujdesit për fëmijët dhe me njerëz të tjerë të përfshirë në rritjen e fëmijës suaj se si dhe kur dëshironi të filloni stërvitjen e vogëlshme.
- Ku mund të gjeni informacione ose kush mund t'ju ndihmojë nëse keni ndonjë pyetje (f. 12)

## Vëzhgoni dhe nxitni fëmijën tuaj

Fëmijët shpesh japin shenja se janë gati për të ushtruar. Nëse e parashikoni këtë, nuk do të filloni shumë herët, por nuk do të filloni as shumë vonë. Jepini fëmijës suaj uturakun dhe shikoni se si reagon ai ose ajo. A është fëmija juaj i interesuar? Mbajini këto momente ushtrimi të këndshme dhe mos ushtroni asnjë presion.

### Nxiteni fëmijën tuaj duke:

- lexuar së bashku një libër për të shkuar në uturak. Sigurohuni që të shkoni në bibliotekën tuaj vendore.
- shikuar video në lidhje me stërvitjen për të përdorur uturakun.
- folur për stërvitjen për përdorimin e uturakut (urinën, jashtëqitjen, uturakun, tualetin, etj.) përmes bisedës, këngëve, lojërave me fjalë, etj.
- ngarkuar dhe shkarkuar kubëza ose objekte/lojëra të tjera. Kjo ndihmon në kuptimin e fjalës "në". Kubëzat e kanë vendin "në" kuti. Urinimi duhet të bëhet "në" uturak.
- përmendni dhe provoni ndryshimin midis të lagurit dhe të thatit, p.sh. kur ndërroni pelenat, lani rrobat ose kur fëmija juaj lahet. Këshillë: Vendosni disa të poshtme poshtë pelenës në mënyrë që fëmija juaj të mësojë të ndiejë nëse ai ose ajo ka urinuar ose e ka bërë jashtëqitjen.

### Të mësohemi me uturakun

- Vendoseni uturakun në një vend shumë të dukshëm dhe lehtësisht të arritshëm.
  - për fëmijët nën 2 vjeç, kjo mund të bëhet afër jush (p.sh. zona e lojës, dhoma e ndenjes ose kuzhina).
  - fëmijët më të vjetër se 2 vjeç shpesh duan pak më shumë privatësi, ndaj vendoseni uturakun në banjë ose tualet.
- Lëreni fëmijën tuaj të luajë me uturak.
- Flisni për uturakun dhe lëreni fëmijën tuaj të shkojë me ju në tualet. Kjo ju tregon se ku është tualeti, si përdoret dhe për çfarë shërben.
- Një arush pelushi ose kukull në uturak mund të jetë shembull.
- Ftojini rregullisht fëmijën tuaj të ulet në uturak me të pasmet e zbuluara, p.sh. para se fëmija juaj të bëjë dush.

## HAPI 3: PËRDORIMI I UTURAKUT RREGULLISHT

**Kur duhet të bëhet ky hap?** Kur fëmija juaj është i njohur me uturakun ose rreth moshës 2-vjeçare.

Pas ushtrimeve për pak kohë, fëmija juaj do të mësohet me uturakun dhe ai ose ajo do të jetë i vetëdijshëm se çfarë pritet. Kjo e bën këtë një kohë të mirë për të ofruar uturakun në periudha të caktuara periodike. Rregullsia dhe parashikueshmëria do ta bëjnë vogëlushin tuaj më bashkëpunues. Prandaj, ofroni uturakun në kohë të përsëritura ditore, si p.sh.:

- pas zgjimit nga gjumi
- pas ngrënies (mëngjes, drekë, meze të lehtë dhe darkë)
- para se të shkojë për të fjetur

Por gjithashtu

- nëse fëmija juaj e kërkon vetë
- kur vëreni se fëmija juaj ka nevojë të urinojë ose të bëj jashtëqitjen (p.sh. kur ai ose ajo lëvizë përreth ose tërheqë të poshtmet)

### Detaje praktike:

- Vishni fëmijës suaj disa veshje të rehatshme.
- Një pozicion ulur i rehatshëm është i nevojshëm për të urinuar siç duhet. Lëreni fëmijën tuaj të ulët me këmbët pak të hapura, me të poshtmet poshtë deri te kyçet.
- Shtimi i një libri, duke folur pak, etj., do të krijojë një atmosferë të rehatshme.
- 2 deri në 5 minuta në uturak janë të mjaftueshme.
- Zgjidhni 5 deri në 7 herë kohë të caktuara në ditë për uturak
- Pas urinimit, prisni 1.5 deri në 2 orë për të ofruar uturakun përsëri. Ka më shumë gjasa që fshikëza të jetë e mbushur sërish deri atëherë. Ofrimi i uturakut shumë shpejt mund të shkaktojë sjellje të urinimit të detyruar.
- A po reagon fëmija juaj me ankth apo po reziston dhunshëm? Andaj përpiquni t'i qetësoni dhe t'u jepni besim. Nëse kjo dështon, atëherë ndaloni për disa ditë dhe pastaj filloni përsëri.

### Disa këshilla

- Pyetjes 'A po vini në uturak?', një vogëlush gjatë pubertetit të tij mund t'i përgjigjet 'Jo'. Prandaj, jepni disa udhëzime të qarta në vend të kësaj, të tilla si 'Hajde, është koha për uturak!'.
- Nëse herë pas here e pyetni fëmijën tuaj nëse duhet të urinojë para kohës për uturak, kjo do ta ndihmojë fëmijën tuaj t'i kushtojë vëmendje asaj ndjenje.
- Nxitini me p.sh. 'të lumtë!', një kompliment, ose këndonin një këngë pasi fëmija juaj është ulur në uturak për pak kohë.
- Shpërblimi me një ngjitëse ose një biskotë është i panevojshëm dhe mund të ushtrojë presion të panevojshëm mbi fëmijën tuaj.
- Dënimi i tyre ose zemërimi nuk do të ndihmojë. Përkundrazi, mund të ushtrojë presion dhe stres tek vogëlushi juaj, duke e bërë më të vështirë stërvitjen e tij në uturak.

## HAPI 4: HEQJA E PELENËS

**Kur duhet të bëhet ky hap?** Përcillni përparimin e fëmijës suaj. Ky hap ndonjëherë mund të ndjekë hapin 3 me shpejtësi. Kjo mund të bëhet nga mosha 2-vjeçare – ndonjëherë edhe më herët.

Nëse pelenat e fëmijës suaj qëndrojnë rregullisht të thata për një periudhë të gjatë kohore (2 orë), ose nëse mendoni se fëmija juaj është gati për të, mund ta hiqni pelenën. Siguroni kohë të mjaftueshme në ditët e para për të vëzhguar siç duhet fëmijën tuaj.

### Detaje praktike:

- Ju mund t'i:
  - vishni të brendshme fëmijës suaj. Nëse fëmija juaj ndjen të poshtmet të lagura, ai është më i motivuar për të mbajtur urinimin.
  - lini ata të ecin pa pelenë apo të poshtme. Kjo do të thotë se fëmija juaj do të urinojë duke vrapuar, gjë që ka ndjesi të pakëndshme.
- Lëreni fëmijën tuaj të pijë mjaftueshëm dhe rregullisht.
- Si në shtëpi dhe në mjediset e kujdesit për fëmijët, jashtë dhe rreth e rrotull, etj., mbani orarin e caktuar.
- Gjithashtu, hiqeni pelenën pas një aksidenti apo kur dilni jashtë. Përndryshe, mund ta hutoni fëmijën tuaj.

### Disa këshilla

- Konsultohuni me mjedisin e kujdesit për fëmijët. Bini dakord kur të ndaloni përdorimin e pelenave në mënyrë që fëmija juaj të vëzhgohet siç duhet edhe në mjediset e kujdesit për fëmijët.
- Nëse uturaku është në një vend të caktuar, fëmija juaj mund ta gjejë lehtësisht.
- Të poshtmet me përmasa më të mëdha do të vishen dhe zhvishen më lehtë.
- Aksidentet janë pjesë përbërëse të këtij procesi. Vishni me qetësi disa rroba të pastra pa i kushtuar shumë vëmendje aksidentit dhe qetësoni fëmijën tuaj.
- Më mirë të mos keni një ndenjësë të lagur makine apo karrocë? Një jastëk, mbrojtës ose qese plastike i papërshkueshëm nga uji mund të ndihmojë.



## 5. FRIKA PËR TË BËRË JASHTËQITJEN

Disa vogëlushë mund të jenë të shqetësuar për të bërë jashtëqitjen në uturak. Ata mund të urinojnë mirë në uturak, por presin që ta bëjnë jashtëqitjen derisa të veshin një pelenë. Shpesh, ata zvarriten në një cep për të bërë jashtëqitjen e tyre atje në heshtje.

### Si të përgjigjeni më mirë?

- Fëmija juaj do të ndiejë se ai ose ajo duhet të bëjë jashtëqitjen. Kjo është pozitive. Nxiteni këtë dhe mos prisni që të ndodhë ende në uturak. Është shumë e rëndësishme që fëmija juaj të bëjë jashtëqitjen rregullisht dhe të mos e mbajë atë për ditë të tëra.
- Lëreni fëmijën tuaj të gjejë një vend të qetë. Vendoseni uturakun aty ose vendoseni në tualet.
- Jepini fëmijës suaj kohë. Pas disa javësh, fëmija juaj do të bëjë jashtëqitjen spontanisht në uturak.
- Nëse vëreni se kjo nuk ju ndihmon, atëherë mund të përfshini hapat e mëposhtëm:
  1. me pelenë në uturak
  2. me pelenë jashtë uturakut
  3. hapni pelenën në uturak
  4. pa pelenë në uturak

### Këshilla për lëvizjet e forta të zorrëve

- Nxiteni fëmijën tuaj të pijë shumë lëngje, mundësisht ujë. Kjo do t'i bëjë lëvizjet e zorrëve më të buta.
- Ushqeni fëmijën tuaj me shumë fruta dhe perime.
- Lëreni fëmijën tuaj të ushtrojë shumë (të ecë, të ngjitet, etj.).

## 6. STËRVITJA NË UTURAK GJATË NATËS

Stërvitja në uturak gjatë natës zakonisht vjen natyrshëm. Nuk mund të bëni shumë për këtë. Bëhet fjalë kryesisht për pjekurinë. Nëse vëreni se fëmija juaj rregullisht ka një pelenë të thatë në mëngjes, mund ta lini pelenën edhe gjatë natës.

### Këshilla të shpejta

- Mund ta hiqni pelenën nëse ajo qëndron e thatë të paktën 5 netë nga 7.
- Lëreni fëmijën tuaj të pijë normalisht gjatë gjithë ditës (edhe pas orës 16:00).
- Pelenat e lagura tregojnë se trupi i fëmijës suaj nuk është gati. Mos u zemëroni nëse nuk funksionon: fëmija juaj nuk mund ta ndihmojë këtë gjë.
- Aksidentet do të ndodhin: një mbrojtës i mirë dysheku do të jetë i dobishëm.
- Mos e zgjoni fëmijën tuaj natën për të urinuar. Kjo nuk do t'ju ndihmojë për të trajnuar fëmijën tuaj për të përdorur uturakun Kur të jenë gati, fëmijët zgjohen vetë kur duhet të urinojnë.

## 7. RIKTHIMET E HERËPASHERSHME JANË TË MUNDSHME

Kur ndodhin ndryshime të mëdha, si p.sh. një foshnjë e re, zhvendosja në shtëpi ose fillimi i shkollës, një rikthim i përkohshëm është i mundur. Një rikthim i tillë do të ndodhë shpesh me ndryshime që kërkojnë një rregullim nga fëmija juaj.

### Si të përgjigjeni më mirë?

- Jepini fëmijës suaj pak kohë që të mësohet me situatën e re.
- Përshtatni pritshmëritë tuaja. Kuptoni pse ka një pengesë momentale në stërvitjen e fëmijës suaj për uturak.
- Riorganizoni me kujdestarët e tjerë (ambienti i kujdesit për fëmijët/shkolla/familja/miqtë) mënyrën më të mirë për ta trajtuar këtë.
- Nëse nuk shihni përmirësim pas disa javësh, kërkoni ndihmë. (Shih f. 12)

## 8. TRAJNIM NË SHKOLLË PËR UTURAK

Shkolla mund të presë që ju të punoni në trajnimin e fëmijës suaj në kohë. Në mënyrë ideale, fëmija juaj do të jetë i thatë gjatë ditës para se të fillojë shkollën. Kjo e bën më të lehtë fillimin e shkollës dhe siguron që shkolla të përqendrohet në ofrimin e një edukimi të mirë për fëmijën tuaj.

Shkolla nuk lejohet të refuzojë fëmijën tuaj, sepse ai ose ajo nuk është ende i trajnuar. Por fëmija juaj do të ketë më shumë hapësirë për të mësuar gjëra të reja nëse ai ose ajo është tashmë i trajnuar. Kështu që filloni në kohën e duhur.

Nëse fëmija juaj nuk është ende i trajnuar kur fillon shkollën, bëni marrëveshje me shkollën se si do të vazhdoni të punoni për këtë së bashku.

Më shumë informacion: [onderwijs.vlaanderen.be](https://onderwijs.vlaanderen.be) > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

## 9. DËSHIRONI TË MËSONI MË SHUMË?

Lexoni disa këshilla të tjera dhe shikoni videot tona në [kindengezin.be > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid](https://www.kindengezin.be)



### A keni ndonjë pyetje, apo keni nevojë për ndonjë ndihmë apo këshillë?

- Bisedoni me infermierën ose mjekun në Kind en Gezin për këtë; ata mund të caktojnë një takim për sesionin e këshillimit të prindërimit dhe edukimit të fëmijëve (spreekuur ouderschap en opvoeding).
- Telefononi linjën Kind en Gezin (078 150 100) ose bisedoni përmes [kindengezin.be > contact](https://www.kindengezin.be)
- Nëse fëmija juaj është mbi 3 vjeç, mund të kontaktoni CLB-në, për shembull gjatë kontaktit në klasën e parë parashkollore.
- Ju gjithashtu mund t'i bëni pyetjet tuaja në qendrën e prindërimit ose në Qendrën e Fëmijëve në komunën tuaj.

### Kur duhet konsultuar një mjek?

Pothuajse të gjithë katërvjeçarët stërviten gjatë ditës për urinim dhe ditën dhe natën për jashtëqitje. Pothuajse të gjithë pesëvjeçarët janë të trajnuar për urinim si gjatë ditës ashtu edhe gjatë natës.

Pra, konsultohuni me një mjek nëse fëmija juaj:

- ka ende jashtëqitje të shpeshta ose njolla në të brendshmet e tij ose të saj gjatë ditës nëse është mbi 3 vjeç.
- nga moshja 4 deri në 5 vjeç, nuk është ende i/e thatë gjatë ditës.
- nga moshja 6 deri në 7 vjeç, nuk është ende i/e thatë gjatë ditës.