

Arabische vertaling uit het Nederlands van Zindelijkheid positief ondersteunen

دعم قيام الطفل بالتبول والتبرز بمفرده بشكل إيجابي

ذهاب الطفل إلى القعدة "البوتي" خطوة مهمة للطفل. يمكنك دعم طفلك في القيام بذلك بجانب تلقيه للمساعدة في ذلك من جانب مركز رعاية الطفل أو من خلال أجداده، ... البدء من اللحظة المناسبة وبطريقة مريحة هو الرسالة المهمة. يتدرب كل طفل على الجلوس على القعدة "البوتي" وفقاً لسرعته ووتيرته الخاصة: حيث يمكن لطفل أن يظل بدون حفاضات في سن الثانية، وبالنسبة لأطفال آخرين يستغرق الأمر ما يصل إلى 4 سنوات. جميع الأطفال الذين تبلغ أعمارهم أربع سنوات تقريباً يكونون قادرين على التبول بمفردهم أثناء النهار والتبرز أثناء النهار والليل. وجميع الأطفال الذين تبلغ أعمارهم خمس سنوات تقريباً يكونون قادرين على التبول بمفردهم أثناء النهار والليل.

يمكن للطفل التبول والتبرز بمفرده:

- إذا فهم أن المكان الذي يُوضع فيه الـ "بيبي" والـ "كاكا" هو القعدة "البوتي".
- بأن يتم وضعه على القعدة "البوتي" أو على المراض عند يشعر بأنه
- يريد عمل "بيبي" أو "كاكا".

خطة "خطوة بخطوة" ليقوم بذلك أثناء النهار

الخطوة 1: البدء في سن مبكرة

عندما تقومين بتغيير الحفاض لطفلك أو عندما تلاحظي أن طفلك بالتبول "عمل بيبي" أو التبرز "عمل كاكا"، فاذكري أمامه تسمية ما يحدث. بهذه الطريقة، تساعد طفلك على إدراك ما يحدث. عمل "كاكا" و"بيبي" هو جزء من الحياة اليومية وليس قذراً أو شيء مقرر.

الخطوة 2: الاستعداد والتعود على القعدة "البوتي"

احرصي على اقتناء قعدة "بوتي" في المنزل واجعلي طفلك يلعب بها.. تحدثي مع طفلك عن القعدة "البوتي" وربما اجعلي طفلك يذهب معك إلى المراض. يمكنك البدء في القيام بالخطوة 2 في عمر 18 شهراً أو عندما يكون طفلك مهتماً بذلك (راقبي إشارات الإدراك).

الخطوة 3: استخدام القعدة "البوتي" بانتظام

يمكنك تقديم القعدة "البوتي" لطفلك في أوقات متكررة، على سبيل المثال بعد الاستيقاظ من النوم، وبعد الأكل، وقبل النوم، وإذا طلب طفلك ذلك.. من خلال القدرة على التنبؤ بموعد تبرز وتبول طفلك، سوف يتعاون الطفل في ذلك بسهولة أكبر. يمكنك أيضاً تقديم القعدة "البوتي" إلى طفلك إذا لاحظت أن طفلك بحاجة إلى عمل "بيبي" أو "كاكا". يمكنك القيام بهذه الخطوة إذا أشار طفلك إلى ذلك (ستلاحظين بعض إشارات الإدراك الواضحة) أو بدءاً من عمر عامين.

الخطوة 4: خلع الحفاض

إذا بدأ طفلك يحافظ على جفاف الحفاضات بانتظام لفترة طويلة (ساعتان) أو إذا كنت تعتقدين أنه جاهز لذلك، فيمكنك ترك طفلك بدون حفاض. تشاوروا كأبوين مع مركز رعاية الطفل أو العكس. اختاري وقتاً يمكنك فيه مراقبة طفلك بشكل جيد لبضعة أيام.

تبرز وتبول الطفل بمفرده ليلاً

تبرز وتبول الطفل بمفرده ليلاً عادة ما يأتي بصورة تلقائية. ولا يمكنك فعل الكثير حيال ذلك. الأساس هو إدراك الطفل لذلك الأمر. إذا لاحظت بانتظام أن حفاضات طفلك تكون جافة في الصباح، فيمكنك التخلي عن الحفاض. أن نجد حفاضات الطفل مبللة حتى عمر 7 سنوات ليس شيئاً غير طبيعي.

قائمة المراجعة: إشارات الإدراك

- الفهم: بإمكان طفلك...
- 0 إحضار الأشياء إلى المكان الذي يجب أن توضع فيه، مثل وضع المكعبات في العلب.
 - 0 يفهم طفلك أن: مكان الـ "بيبي" هو القاعدة "البوتي".
 - 0 فهم اللغة على نحوٍ كافٍ ويتبع التعليمات البسيطة.
 - 0 يفهم طفلك المهمات البسيطة: "هيا، سنذهب إلى القاعدة "البوتي"."
 - 0 أن يعبر عما إذا كانت لعبته قد جائت. أن يدرك طفلك أن هناك شيء انتهى من فعله في الحفاض أو تقوم بفعله.
 - 0 معايشة شعور أن الحفاضات المبللة أو المتسخة أمر غير سار.*

- امتلاك القدرة بإمكان طفلك...
- 0 أن يحافظ على جفاف الحفاضات لفترة أطول من الوقت، على سبيل المثال بعد غفوة نوم بعد الظهر لا تزال الحفاضات جافة.
 - 0 أن يشير إلى أنه يجب أن يتبول أو يفعل "كاكا".
 - 0 المشي بمفرده، والجلوس بشكل مستقل، والوقوف مرة أخرى.
 - 0 إنزال ملابسه الداخلية إلى الأسفل أو سحبها إلى أعلى بنفسه أو مع بعض المساعدة.

- امتلاك الإرادة: يريد طفلك...
- 0 التخلص من حفاضاته المبللة أو المتسخة في أسرع وقت ممكن، لأنه يجد أنها مزعجة.*
 - 0 أن يعرف ما الذي يحدث على القاعدة "البوتي" أو المرحاض، فهو لديه فضول لذلك.
 - 0 أن يتعاون، وأن يظهر رغبته الشخصية (وأحيانًا يقول "لا").
- * نظرًا لحسن جودة الحفاضات الحالية، قد لا يشعر الطفل بأن الحفاض المبلل مزعج بالنسبة له، وبالتالي تكون هذه الإشارة أقل وضوحًا.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو المشورة أو المساعدة؟

- فتحدثي عن ذلك مع ممرضك، أو مع الشخص المعني بتقديم الدعم للأسرة أو مع الطبيب، أو اطلبي حضور مقابلة مع أحد موظفي مؤسسة الطفل والأسرة المدربين على تقديم المشورة التربوية.
- اتصلي بخط مؤسسة الطفل والأسرة على الرقم (100 150 078)
- تصفحي kindengezin.be/ontwikkeling/zindaliteit

Kind & Gezin