

التدريب على استعمال المرحاض

TOILET TRAINING



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني الشئون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية



يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة- أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال، وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والخدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة . و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع ومصادر علمية موثوقة وتم تقييدها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)
مستشفى الملك فهد للحرس الوطني
مدينة الملك عبد العزيز الطبية
ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦
بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa
موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٧/٢١٨٨) - مكتبة الملك فهد الوطنية

- علمي طفلك طريقة النظافة والوضوء ، بالماء والمنديل.
- في البنات يكون الوضوء من الأمام إلى الخلف (لمنع حدوث الإلتهابات البولية).
- تأكدي من تعليمه نظافة اليدين بالماء والصابون بعد الإنتهاء من التبول والتبرز.
- يعتقد بعض الأطفال أن البراز جزء من جسمهم، وذلك عند رؤيتهم البراز يخرج منهم، فقد يفزعون ويخافون، ومن الصعوبة إقناعهم بعكس ذلك.
- البعض يخافون من السقوط في المرحاض وخصوصاً عند فتح صنبور الماء المتدفق، فعلى الوالدين شرح الأمر لهم، كوني معهم، واجعليهم يعملون كل شيء بأنفسهم لتزج الخوف عنهم.

الخطوة الخامسة :

- عند تكرار نجاح طفلك في الذهاب إلى المرحاض، لا تضعي الحفاض، وابدئي باستخدام السروال القطني أو النوع ذي الإستخدام مرة واحدة (سروال التدريب)، هذه اللحظات ستكون خاصة لطفلك، فبدأ بالإعتزاز بنفسه وبأنه قد كبر، ولكن لا تستغربي حدوث هفوات بين الفينة والأخرى، وقد يأخذ التعود شهراً قبل أن يكون كاملاً، وفي هذا الوقت يجب أخذ الطفل إلى المرحاض في الأوقات المحددة خلال النهار.
- في البداية يقوم الكثير من الأطفال بالتبول أو التبرز بعد الإنتهاء من الجلوس على المرحاض، ومع مرور الوقت يبدأ الطفل على التعود متى يريح العضلات العاصرة المانعة للبول والبراز، أما عند زيادة عدد مرات الهفوات بشكل كثير فقد يكون من المبكر تعويد الطفل، أو أن هناك أسباب أخرى.
- قد يطلب طفلك الحفاض عند الرغبة في التبول أو التبرز، ويقف في مكان معين منفرداً للتبرز، فبدلاً من الإحساس بالفشل شجعيه على معرفته للرغبة في التبرز، اقترحي عليه التبرز في الحمام في الوضع واقفاً وهو لابساً للحفاض، شجعيه على الجلوس على المرحاض وهو لابساً للحفاض، وفي النهاية وهو جالس على المرحاض بدون حفاض.

طبيب الأطفال يمكنه المساعدة

- إذا كان لديك أي إستفسار عند محاولتك تدريب طفلك على المرحاض فلا تترددي في سؤال طبيب الأطفال، فقد تكون المشكلة صغيرة ويمكن حلها بسهولة، ولكن في بعض الأحيان قد تكون هناك أسباب عضوية أو نفسية مما يستدعي العلاج.
- طبيب الأطفال يمكن أن يساعدك في جعل التدريب سهلاً بإعطائك النصائح والإرشادات اللازمة، كما إن لديه الخبرة لمعرفة المشاكل الخطيرة إن وجدت.

عملية التحكم في البول والبراز أمر هام للنمو الجسدي والنفسي للطفل، والتدريب على الذهاب لدورة المياه يأخذ الكثير من الوقت والجهد والصبر من الوالدين، وهنا سنحاول إيضاح الكثير من الأمور التي تهم الوالدين لتكون عوناً لهم في هذه المرحلة المهمة. ولكن يجب التأكيد على أهمية عدم التسرع في تدريب الطفل والضغط عليه ليكون جافاً حتى يحين الوقت لذلك، فالأطفال يختلفون في اوقات استعدادهم للتدريب.

ما هي عدد مرات التبول والتبرز؟

- عدد مرات التبرز تختلف من طفل لآخر ، فالبعض يتبرز 2-3 مرات يومياً ، وآخرون يتبرزون مرة كل 2-3 أيام ، البعض برازهم لين والآخر شبه قاس ، والبراز اللين المريح يعتمد على الغذاء المتوازن ، وهو ما يجعل التدريب على المرحاض سهلاً.
- التبول كذلك يختلف من طفل لآخر معتمداً على كمية السوائل التي يشربها ، كذلك درجة الحرارة الجوية والتعرق (الظاهر وغير الظاهر) ، وفي العادة يتبول الطفل ثلاث إلى أربع مرات يومياً على الأقل.
- يجب التنبيه الى ان المحاولات القاسية والتدريب على المرحاض قد تؤدي إلى الإمساك أو الإسهال ، لذلك ننصح بزيارة الطبيب عندما تتغير طبيعة التبرز أو أن يصبح طفلك غير مرتاح ، لا تستعلمي المليينات أو التحاميل الشرجية إلا باستشارة الطبيب.

متى يتعود الأطفال على المرحاض؟

- معظم الأطفال يمكنهم التحكم في البراز والتبول النهاري عند بلوغ 2-3 سنوات من العمر، وعند وجود التبرز الليلي أو التبول النهاري بعد هذا العمر ننصح بمراجعة طبيب الأطفال.
- بعد أن يتعود طفلك على التحكم في البول نهائياً، قد يأخذ عدة أشهر قبل أن يتم التحكم فيه ليلاً، أغلب البنات والكثير من الأولاد يتحكمون بالتبول ليلاً في عمر الخامسة، وإذا كان طفلك مازال يتبول في فراشه بعد هذه السن فيجب عليك استشارة طبيب العائلة.

متى يتدرب الطفل على المرحاض؟

ليس هناك عمر محدد لذلك فهو يعتمد على الحالة النفسية والجسمية للطفل، فقبل بلوغ السنة الأولى من العمر ليس هناك تحكم في التبول والتبرز، ثم يبدأ التحكم تدريجياً في السنة الثانية، ويكون جاهزاً للتدريب في السنة الثالثة من العمر، فطفلك يحتاج لأن يكون قادراً على التحكم في عضلات التبول والتبرز، وان يعرف كيف يذهب إلى المرحاض، وان يكون قادراً على خلع ملابسه بسرعة، ليكون جاهزاً للتدريب. لا بد أن يكون طفلك متعاوناً، ويرغب في ذلك، وأن يكون مستقراً نفسياً،

لا يجادل أو يظهر علامات الخوف، أما إذا كان طفلك رافضاً له فيفضل الانتظار قليلاً قبل المحاولة ثانية.

الإنفعال والمشاكل داخل المنزل قد تؤثر سلباً على اكتساب المهارات ومنها التدرب على المرحاض لذلك فمن المستحسن تأجيل التدريب في الحالات التالية:

- تغيير المنزل ، أو قرب تغييره.
- قرب ولادة طفل في العائلة.
- مرض الطفل أو أحد أفراد العائلة .
- وفاة أحد أفراد العائلة.

إذا بدأ الطفل التعلم والتدرب بدون مشاكل فلا تحاولي إيقافه، كما لا تحاولي الشدة والمجادلة معه من أجل التدريب، فالطفل في هذه المرحلة العمرية تبدأ شخصيته بالظهور، ويحاول الاعتزاز بنفسه والاعتماد عليها، وقد يكون التحكم في البول والبراز أحد هذه العلامات. أحسن طريقة لمعالجة الموضوع وتدريب طفلك على المرحاض هي الهدوء وعدم إظهار الإنزعاج، فليس هناك أحد قادر على التحكم في البول والبراز غير الطفل نفسه، والهدف الأساسي هو التدريب على العادات السليمة كجزء مهم من تطورات النمو.

ما هي علامات الجاهزية للتدريب؟

- مكوث الطفل جافاً لمدة ساعتين متصلة خلال النهار.
- انتظام خروج البراز.
- وجود تعبيرات الوجه، وضع الجسم ، أو كلمات معينة تدل على خروج البول أو البراز.
- قيام الطفل بإتباع التعليمات البسيطة التي يؤمر بها.
- قدرة الطفل على الذهاب إلى الحمام والعودة وخلع ملابسه.
- تعبير الطفل عن مضايقته لوجود البول والبراز في حفاضه.
- طلب الطفل من والديه استخدام مرحاض الأطفال.
- عدم رغبة الطفل في استخدام الحفاض.

كيفية تدريب الطفل على المرحاض

الخطوة الأولى :

- التفكير بالكلمات التي ستقومين بالتعبير بها لأجزاء الجسم، البول، البراز. تذكري أن الجيران -الأصدقاء -المدرسين -ومن يعتنون بالطفل سوف يسمعون هذه الكلمات.
- إستخدام كلمات واضحة معروفة وبسيطة ، لا تترك الطفل والآخرين.
- لا تستخدم كلمات مثل قدر، بذيء، وسخ لوصف البول والبراز، هذه الكلمات يمكن أن تجعل الطفل يخجل.
- قد يكون لدى طفلك حب الاستطلاع، فقد يلعب بالبراز، ويمكن منع ذلك بدون أن نجعل الطفل يحس بالذنب.

الخطوة الثانية :

- عندما تقررين البدء في تدريب طفلك للذهاب للمرحاض، يجب إختيار مرحاض الأطفال المناسب، حيث يستطيع الجلوس عليه بسهولة، وتصل أرجله إلى الأرض.
- الاطفال يميلون الى التقليد، فيمكنك إصطحابه معك لبرك على المرحاض، ويمكنك أن تريه الطريقة السليمة للجلوس على المرحاض والوضوء، كما يمكن للأطفال التعلم من أخواتهم الأكبر سناً.

الخطوة الثالثة :

- شجعي طفلك على التعبير عن الرغبة في التبول والتبرز.
- قد يبدأ بالتعبير عن إمتلاء الحفاض بالبول أو البراز بعد حدوثه، أثنى عليه عندما يقوم بذلك، فهي خطوة مهمة في معرفة وظائف الجسم.
- اطلبي منه إخبارك عن الرغبة في التبول قبل حدوثه المرة القادمة.
- قبل حدوث التبرز قد يقوم طفلك بحركات معينة مثل التزحر، الجلوس، التوقف عن اللعب للحظات، أشرحي لطفلك أن هذه من علامات الرغبة في التبرز، وأن الوقت مناسب للذهاب للمرحاض لعملها هناك.
- معرفة الرغبة في التبول تأخذ وقتاً أكثر من معرفة التبرز، وان كان بعض الأطفال يتحكمون في التبول أولاً، وأغلب الذكور يتعلمون التبول جلوساً أولاً ثم التبول وقوفاً، ولكن يجب أن نتذكر أن الأطفال يختلفون عن بعضهم في كل شيء.

الخطوة الرابعة :

- عندما يعبر طفلك عن رغبته في التبول أو التبرز، فيجب إحضار مرحاض الأطفال بسرعة، وأجلسيه عليه لمدة دقائق .
- أشرحي له ماذا تريد من أنه أن يفعل .
- أظهري له الإبتهاج وفصري له سبب ذلك .
- إذا رفض الطفل فلا تضغطي عليه فهذا الرفض قد يعني أن الوقت لم يحن بعد للتدريب.
- قد يكون من المهم أخذ الطفل للجلوس على مرحاض الأطفال بشكل متكرر يومياً، وخاصة بعد الأكل وقبل النوم، حتى وإن لم يتبرز.
- يجب التذكر أنه لا يمكنك التحكم في براز طفلك أو تبوله .
- نجاح التدريب يعتمد على البراعة في أدائه، ويجب دعم جهود الطفل وتشجيعه، بدون ضغط منك، بل التشجيع وإظهار الإبتهاج.
- عندما يحدث الخطأ بالتبرز على نفسه فيجب عدم عقابه وعدم إظهار الغضب منه، فالعقاب قد يؤدي إلى نتائج عكسية مثل إطالة مدة التدريب.