

يرتكز النجاح في تدريب الأطفال على استعمال المراض على التطورات البدنية والنمائية والسلوكية التي يشهدها الطفل، يُبدي العديد من الأطفال مؤشرات على الاستعداد للتدريب على استعمال المراض في أعمار تتراوح بين 18 و24 شهراً. ولكن قد لا يكون غيرهم على استعداد لذلك حتى يصلوا الثالثة من العمر. هل طفلك مستعد؟ اسألي نفسك ما يلي: * هل يستطيع الطفل السير إلى المراض والجلوس عليه؟ * هل يستطيع الطفل الحفاظ على جفافه لمدة تصل إلى ساعتين؟ * هل يستطيع الطفل فهم التعليمات الأساسية واتباعها؟ * هل يستطيع الطفل إبداء حاجته للذهاب إلى المراض؟ * هل يبدو طفلك مهتماً باستعمال المراض أم بارتداء حفاض كبير؟ إذا كانت إجابة معظم الأسئلة بنعم، فربما ينبغي الانتظار خاصةً إذا كان الطفل على وشك مواجهة تغير كبير مثل الحركة أو ولادة شقيق جديد له. فلا يوجد سن محدد، وفي كل الأحوال، بخلاف المرحلة العمرية (18 - 24 شهراً)، هناك علامات تشير إلى أن طفلك مهياً لاستخدام الحمام أو القصرية، مثل: قدرة الطفل على اتباع التعليمات البسيطة. فهم الطفل للكلمات المستخدمة عن الحمام أو القصرية. بقاء حفاضة الطفل جافة مدة ساعتين أو أكثر. ثم النزول من فوقها. إظهار الطفل اهتمام باستخدام القصرية أو الحمام، وكذلك بارتداء الملابس الداخلية. يجب عدم الضغط على الصغير بأي صورة، إذ إن الضغط يضر بنفسيّة الطفل، وإذا كان الطفل يبكي فور جلوسه على الحمام فإن التصرف الصحيح هو السماح له بالقيام فوراً، 5 إلى 4 سنوات، والهدف هنا السيطرة على السلوك نفسه، عادة ما تتحمس الأمهات لحل مشكلة الحمام عندما يكون الصغير في الفترة العمرية ما بين 12-18 شهراً، ولكن كي يشعر الطفل أنه بحاجة إلى دخول الحمام يحتاج أولاً إلى نمو التحكم العضلي لديه، وهذا لا يحدث إلا عندما يتم الطفل عامه الثاني، لا لتلهفك. ضعي في حسابك أيضاً احتمالية وقوع الحوادث وأنه لا دور للعقاب في هذه العملية. خططي للتدريب على استعمال المراض عندما تكونين أنت أو مقدّم الرعاية قادرين على تكريس الوقت والطاقة كل يوم على نحو مستمر لمدة بضعة أشهر. ضعي كرسي حمام بالحمام أو مبدئياً، حيثما يقضي الطفل معظم وقته. شجعي الطفل على الجلوس على كرسي الحمام مرتدياً ملابسه في أول الأمر. استخدم مصطلحات بسيطة وإيجابية للكلام عن المراض. يمكنك أن تلقي بمحتويات الحفاض المتسخ في كرسي الحمام والمراض لتبيني له الغرض من استخدامه. * ضعي مواعيد لاستخدام كرسي الحمام. اجعلي طفلك يجلس على كرسي الحمام أو المراض دون حفاض لبضع دقائق أو كل ساعتين، بالنسبة للأولاد، غالباً يكون من الأفضل تعلّم التبول أثناء الجلوس، اسمحي لطفلك بالنهوض عندما يرغب في ذلك. حتى وإن كان الطفل يجلس هناك فقط، أحضري كرسي الحمام معك عندما تكونين خارج المنزل مع طفلك. فتعاملي مع الأمر بسرعة. ويتوجه إلى المراض. امدحي الطفل عندما يخبرك بأنه يريد الذهاب للمراض. * اشرحي له أمور النظافة الشخصية. علّمي الفتيات المبدأة بين الساقين والمسح بحرص من الأمام إلى الخلف لمنع جلب الجراثيم من المستقيم إلى المهبل أو المثانة. * تخلصي من الحفاضات. بعد بضع أسابيع من التعامل الناجح مع كرسي الحمام والحفاظ على جفاف طفلك طيلة اليوم، فيجب أخذ وقت للراحة. فوارد أن الطفل لم يستعد بعد. حاولي مرة أخرى خلال بضعة أشهر. لأن المشكلة الأساسية التي تواجهها الأمهات عادة هي سؤال الطفل إن كان يريد دخول الحمام، وهو سؤال لا يُنصح به لأن الأطفال في هذا السن لا يدركون تماماً احتياجاتهم الجسدية وكيفية السيطرة عليها، عادة ما يستغرق الأمر ما بين ثلاثة وستة أشهر، لكن يمكن أن يستغرق وقتاً أكثر أو أقل لبعض الأطفال. مع وعاء يمكن تفريغه في المراض. الذي سيجعل طفلك يشعر بمزيد من الأمان ولا يخشى الوقوع فيه. التحديات الشائعة في التدريب على استخدام المراض 1-علامات التوقيت والاستعداد : كيفية التعرف على الوقت الذي يكون فيه الطفل جاهزاً للتدريب على استخدام المراض وأهمية التوقيت في بدء العملية. 2-التدريب على استخدام المراض ليلاً : نصائح حول كيفية التعامل مع التدريب على استخدام المراض ليلاً واستراتيجيات الانتقال من الحفاضات إلى الملابس الداخلية ليلاً. 3-التدريب على استخدام المراض للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة : الاعتبارات والاستراتيجيات الفريدة لتدريب الأطفال الذين يعانون من تأخر في النمو أو إعاقات أو احتياجات خاصة أخرى على استخدام المراض. 4-النظافة : أهمية تعليم الأطفال عادات النظافة السليمة والحفاظ على نظافة الحمام أثناء عملية التدريب على استخدام المراض. التدريب الليلي يبدأ الطفل بالتعود على استخدام الحمام أثناء ساعات النهار لكنّه قد يحتاج وقتاً أطول حتى يعتاد على استخدام الحمام أثناء نومه ليلاً، إذ يستغرق بعض الأطفال عدّة أشهر أو حتى سنوات للوصول إلى المرحلة التي يبقون فيها جافّين طوال الليل، ومن أهم الخطوات التي يمكن اتّباعها للتخفيف من تبول الطفل في فراشه تعويده على استخدام الحمام قبل الذهاب إلى النوم مباشرةً حتى وإن لم يكن يشعر بحاجة للتبول، وتنبيهه إلى ضرورة الاستجابة لجسده أثناء النوم عندما يشعر بحاجة لاستخدام الحمام، وفي حال بقي الطفل جافاً في الليل على مدار عدّة أيام متتالية يُمكن الاستغناء عنها واستبدالها بالسراويل الداخلية القطنية، ومن أهم النصائح التي قد تُساعد

الوالدين على تعليم الطفل على استخدام الحَمَّام في الليلِ ما يأتي: مدح للطفل إذا استيقظ صباحاً وهو غير مبتلّ وعدم معاتبته إذا كان مبتلاً؛ التقليل من كمية السوائل التي يشربها الطفل خلال ساعات الليل، الحوادث العرضية لا توبخي طفلك ولا تقومي بتأديبه ولا تجعله يشعر بالخجل.