



به نام خدا

توصیه‌های پرستار
به

زوج‌های جوان

چینا فورد

مؤلف پر فروش‌ترین کتاب‌های

مراقبت از کودک

A-PDF

ترجمه‌ی تک‌پارچه‌ی نفیسی

Watermark

www.ketabzair.com

سر شناسه : فورد، جینا

عنوان و نام پدیدآور : عادت دادن به لگن

مشخصات نشر : تهران: قدیانی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص: ۲۲ × ۲۲ س.م.

فروست : توصیه‌های پرستار به زوج‌های جوان - ۵

شابک : 978-600-251-478-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فی‌پای مختصر

یادداشت : عنوان اصلی: Potty Training in one week

شناسه‌ی افزوده : ناشری تفتی، نگین، ۱۳۵۸ -

شماره‌ی کتابشناسی ملی، ۳۸۱۲۵۶۲

A-PDF

Watermark



موسسه انتشارات قدیانی
تلفن: ۶۶۲۰۳۳۱۰ (خط ۵) | دورنگار: ۶۶۲۰۳۳۶۲

توصیه‌های پرستار به زوج‌های جوان - ۵

عادت دادن به لگن

چینا فورم مترجم: نگین ناصری تفتی

ویراستار: اشرف کریمی | طراح گرافیک: خسرو اشتری

صفحه‌آرا: فاطمه کریمی

زیر نظر شورای بررسی
چاپ اول: ۱۳۹۴ | تعداد: ۱۶۵۰ نسخه

شابک: ۳ - ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۵۱ - ۴۷۸ - ۳ - ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۵۱ - ۴۷۸ - ۳
ISBN SET: 978 - 600 - 251 - 723 - 4 - 978 - 600 - 251 - 723 - 4 - 978 - 600 - 251 - 723 - 4

چاپ و صحافی: چاپخانه‌ی قدیانی، تهران

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

۸۰۰۰ تومان



A-PDF

۷	مقدمه
۱۹	فصل ۱: آمادگی برای آموزش استفاده از توالی
۵۱	فصل ۲: برنامه‌ی هفت‌روزه
۷۷	فصل ۳: حل مسئله
۸۷	فصل ۴: پرسش و پاسخ‌های مربوط به آداب استفاده از توالی
۱۱۳	نمایه

مقدمه

مفدمات آموزش استفاده از توالت

مانند تمام جنبه‌های مراقبت از کودک، متخصصان درباره‌ی اینکه چه سنی برای آموزش استفاده از توالت برای کودکان بهترین سن محسوب می‌شود، توصیه‌های متفاوتی کرده‌اند. از این‌رو، والدین در تشخیص اینکه آیا کودک آنها برای کنار گذاشتن پوشک و یادگیری استفاده از توالت آماده است یا نه، دچار مشکل می‌شوند. بسیاری از متخصصان کودک توصیه می‌کنند کودکان باید به حال خود گذاشته شوند تا خودشان تصمیم بگیرند چه زمانی می‌خواهند از عادت به پوشک شدن دست بردارند. سایر متخصصان معتقدند بهترین زمان برای شروع آشنایی و آموزش استفاده از لگن بچه^۱، از نه ماهگی به بعد است که در فواصل منظم هر

روز باید او را روی لگن نشاند. پرستار اسمیت^۱ توصیه می‌کند وقتی نوزاد را روی لگن بچه می‌نشانید، او را با یک نوار پارچه‌ای، به قسمت پشتی لگن ببندید تا نیفتد. اگرچه این روش‌ها گاهی برای برخی از کودکان مفید و مؤثر هستند، اما هیچ‌کدام از آنها برای همه‌ی کودکان در همه‌ی زمان‌ها کارساز نیستند. دلیل اصلی این امر این است که کلید موفقیت در آموزش استفاده از توالت فقط این نیست که کودک شما برای این آموزش آمادگی دارد یا خیر، بلکه والدین و سایر اعضای خانواده هم باید برای چنین آموزشی آمادگی داشته باشند. بنابراین حتی اگر کودکی برای ترک کردن عادت پوشک شدن آمادگی کامل داشته باشد ولی والدینش هنوز این آمادگی را پیدا نکرده باشند، آموزش استفاده از توالت به یک مصیبت بدل می‌شود. با پیروی از برنامه‌ی آموزش استفاده از توالت که من آن را طراحی کرده‌ام معمولاً طی یک هفته کودک توالت رفتن را یاد می‌گیرد و از بروز بسیاری از مشکلاتی که والدین غالباً در حین این آموزش با آن روبه‌رو هستند، پیشگیری می‌شود. مانند سایر توصیه‌هایی که به والدین در خصوص مراقبت و تربیت نوزاد و کودک داشته‌ام، عقاید و نظراتم درباره‌ی آموزش استفاده از توالت نیز حاصل تجربه‌های شخصی‌ام از کار کردن با تعداد زیادی از والدین و کودکانشان است.

آموزش استفاده از توالت چیست؟

من معتقدم کودکی که به خوبی آداب استفاده از توالت را آموخته است، می‌داند چه زمانی به استفاده از لگن یا توالت احتیاج دارد؛ خودش بدون کمک دیگران قادر به نشستن بر روی لگن یا توالت است؛ بدون کمک لباسش را درآورده و دوباره بعد از استفاده از لگن یا توالت آن را می‌پوشد؛ و در نهایت دست‌هایش را می‌شوید و خشک می‌کند. به اعتقاد من کودکی که رفتن به توالت را باید دائم به او یادآوری کرد و در درآوردن شلواریش، نشستن روی توالت یا لگن و شستن دست‌هایش نیاز به کمک دارد، به درستی آداب استفاده از توالت را نیاموخته است. هیچ‌یک از این مهارت‌ها تا زمانی که کودک نتواند عملکرد روده و مثانه‌ی خود را کنترل کند، حاصل نمی‌شود. سنی که هر کودکی به این توانایی دست می‌یابد نسبت به کودک دیگر بسیار متغیر است و در صورتی که آموزش آداب استفاده از توالت قبل از توانایی کنترل مثانه در کودک شروع شود، قطعاً به اتفاقات ناخوشایند بسیاری خواهد انجامید و احساس یأس و ناکامی بسیاری، چه برای والدین و چه برای کودک به ارمغان خواهد آورد.

چه زمانی باید آموزش استفاده از توالت را شروع کرد؟

والدین اغلب از من می‌پرسند بهترین سن برای شروع آموزش استفاده از توالت برای کودک چه سنی است. از آنجا که تمام کودکان متفاوت از یکدیگر هستند، براساس تجربه‌های شخصی من که حاصل سال‌ها کار و تعامل با صدها مادر و کودک است، اکثر کودکان در سنین بین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی برای این آموزش آماده هستند. قبل از ۱۸ ماهگی به دلیل اینکه فقط در تعداد کمی از کودکان، عضله‌ای مثانه^۱ به حد کافی برای کنترل مثانه رشد کرده است، امکان آموزش استفاده از توالت کم است؛ زیرا همان‌طور که گفته شد یکی از ملزومات این آموزش توانایی کنترل مثانه است. اگرچه داستان‌های زیادی از مادر، مادر بزرگ، عمه و خاله‌هایمان درباره‌ی آموزش استفاده از توالت در سن یک سالگی شنیده‌ایم، ولی واقعیت این است که در آن دوران این خود مادران بودند که آموزش می‌دیدند که کودکانشان در واقع اگرچه مادران با نشان دادن کودک به‌طور مکرر بر روی لگن بچه، تا حد زیادی از شستن کهنه‌ی بچه که در قدیم استفاده می‌شد، خلاصی می‌یافتند، ولی خود کودک آداب استفاده از توالت را به درستی آموزش نمی‌دید. زیرا زمانی می‌توان گفت یک کودک نوپا آداب استفاده از توالت را به درستی آموزش دیده است که بتواند متوجه شود احتیاج به ادرار کردن یا اجابت مزاج دارد و به سراغ

لگن بچه برود؛ بتواند لباسش را پایین بکشد و سر لگن بنشیند و اجابت مزاج کند و در نهایت بتواند لباسش را بالا بکشد. چرا که اغلب یک کودک متوجه می‌شود نیاز به اجابت مزاج یا ادرار کردن دارد و به دست‌شویی هم می‌رود ولی پایین کشیدن لباس قبل از اجابت مزاج و بالا کشیدن آن را یاد نگرفته است.

علامتی که باید به دنبال آنها بود

وقتی کودک نوپای شما به سن ۱۸ ماهگی می‌رسد، باید به دنبال علائم و نشانه‌هایی باشید که آمادگی او را برای ورود به مرحله‌ی یک آموزش آداب استفاده از توالت نشان می‌دهد. همچنین کودک شما باید به سطوح خاصی از توانایی دست یافته باشد تا بتوانید از موفقیت‌آمیز بودن آموزش آداب استفاده از توالت اطمینان حاصل کنید. این علائم مهم و سطوح توانایی که معیاری برای آمادگی کودک نوپای شما برای یادگیری آداب استفاده از توالت است، به قرار زیراند:

• سن او ۱۸ ماه به بالا باشد.

• وقتی کودکان را از چرت وقت ناهار^۱ بیدار می‌کنید، پوشکش غالباً خشک است و یک پوشک خشک پس

1. Lunchtime nap

از حدود دو ساعت بعد از آخرین تعویض پوشک می‌تواند نشانگر این باشد که کودک تا حدودی توانایی کنترل مثانه‌اش را به دست آورده است.

• وقتی کودک در پوشک خود در حال دفع مدفوع است، علائمی از خود نشان می‌دهد که گویی از عمل خود آگاه است؛ برای مثال خیلی ساکت و بی‌حرکت می‌شود و تمرکز می‌کند یا به پوشک خود اشاره می‌کند و وقتی عمل دفع را انجام داد، می‌گوید: پی‌پی.

• او قادر به درک و پیروی از دستورها است؛ مثلاً "پرو و توپ قرمزت را بیار"، یا "اسباب‌بازی‌ات رو داخل سبد بگذار".

• او دوست دارد در درآوردن لباس‌هایش مانند کفش، جوراب، شلوارک، شلوار و لباس زیر مشارکت کند. همچنین معنای بالا کشیدن و پایین کشیدن لباس را متوجه می‌شود.

• وقتی شما اسامی قسمت‌های مختلف بدنش را نام می‌برید، می‌تواند با دست به آنها اشاره کند؛ برای مثال، "نافت کجاست؟" یا "دماغت کجاست؟" و غیره.

• او می‌تواند بی‌سر و صدا بنشیند و سر خودش را گرم کند یا به مدت پنج تا ده دقیقه به وسیله‌ی یک اسباب‌بازی، کتاب یا تماشای فیلم خودش را مشغول کند.

اگر کودک شما تمام علائم فوق را از خود نشان نمی‌دهد، به نظر من آماده‌ی ورود به مرحله‌ی یک نیست. حتی اگر پوشک او بعد از تعویض آخرین پوشک اغلب یکی دو ساعت یا بیشتر خشک باشد اما هنوز قادر به بی‌حرکت نشستن برای بیش از پنج دقیقه نباشد و

یا نتواند درخواست‌های ساده‌ی شما را اجرا کند، هنوز آمادگی آموزش استفاده از توالت را به‌طور کامل پیدا نکرده است. توصیه می‌کنم روی توانایی او کار کنید و برای رسیدن زمان مناسب و آمادگی کامل او صبر کنید و سپس وارد مرحله یک شوید. به خاطر داشته باشید کلید موفقیت برای آموزش استفاده از توالت این است که هم کودک و هم والدین برای این فرایند آموزشی آمادگی داشته باشند.

ترغیب کودک به همکاری

اگر در ترغیب کودکان در مشارکت در کارهایی نظیر لباس پوشیدن و درآوردن لباس و کمک در مرتب‌کردن و گذاشتن اسباب‌بازی‌هایش سر جایشان، با مشکل روبه‌رو هستید، به شما یک راهکار پیشنهاد می‌کنم و آن تهیه‌ی یک نمودار ستاره به کودک است. هر بار که او با علاقه و از روی میل شخصی با شما در انجام یکی از کارهای فوق همکاری کرد، به‌عنوان پاداش و تشویق او روی این نمودار ستاره با عکس برگردان‌های قلم‌نگ بچسبانید. حتی اگر کودک شما هنوز به‌طور کامل قادر به درک مفهوم نمودار ستاره نباشد، تعداد ستاره‌ها یا عکس برگردان‌ها می‌تواند معیار خوبی برای نشان دادن میزان همکاری او با شما در طی روز

1. Star chart

باشد. راهکار مؤثر دیگر که خودم آن را استفاده می‌کنم این است که یک جدول می‌کشم و هر بار که از کودک درخواست همکاری می‌کنم ابتدا یک چوب‌خط می‌کشم، سپس اگر کودک با من همکاری کرده روی آن چوب‌خط را با یک برچسب یا عکس برگردان می‌پوشانم. شما با این روش می‌توانید با یک نگاه به جدول متوجه شوید کودک چه تعداد از درخواست‌های شما را با میل و رغبت انجام داده است. وقتی مشاهده کردید طی چند روز متوالی، تقریباً تمام چوب‌خط‌ها با برچسب پوشیده شده و کودک شما همه‌ی علائم دیگر آمادگی برای آموزش استفاده از توالت را دارد، زمان اجرای مرحله‌ی نخست فرا رسیده است.

مثال موردی

کودکی به نام مارک^۱ - چهار ساله

وقتی برای پرستاری از مارک استخدام شدم، او سه سال و نه ماه داشت. مادر مارک دو بار سعی کرده بود آداب استفاده از توالت را به او آموزش دهد؛ بار اول در دو سالگی و بار دوم وقتی دو سال و نیمه بود. در هر نوبت این آموزش به یک مصیبت و فاجعه تبدیل شده بود زیرا مارک در برابر تلاش مادرش برای متقاعد کردن او به استفاده از لگن بچه، قشقرق به پا می‌کرد. یک مددکار بهداشت به مادر مارک توصیه کرد صبر کند تا مارک خودش به یادگیری استفاده از لگن بچه یا توالت تمایل نشان دهد و به مادر

مارک اطمینان خاطر داد که وقتی مارک به چهارسالگی برسد، به طور خود کار و با میل خود می خواهد پوشک شدن را کنار بگذارد و از توالت استفاده کند. این مطلب برای اغلب کودکان صادق است، ولی برخی از آنها کله شق و لجباز هستند و با وجود رسیدن به سنی که نسبت به نیاز استفاده از توالت آگاهی کامل پیدا کرده اند، باز در برابر ترک عادت پوشک شدن مقاومت می کنند و مطمئناً مارک جزو همین کودکان است. طی چند هفته اول مشاهده کردم هر درخواستی که والدین مارک از او داشتند، مخالفت، غرولند و بدخلقی او را به دنبال داشت.

صبح ها لباس پوشاندن به مارک برای مادرش به یک کابوس تبدیل شده بود. او مجبور بود برای متقاعد کردن مارک برای لباس پوشیدن، کلی خراب زبانی کند و به او رشوه بدهد؛ و اغلب هر روز این سناریو حدود ۴۰ دقیقه طول می کشید تا مارک لباس بپوشد و در نهایت هم غالباً مادرش برای لباس پوشاندن به وی مجبور می شد به زور متوسل شود. همین روال شب ها زمان خواب برای تعویض لباس مارک دوباره تکرار می شد. اوقات غذا خوردن هم یکی دیگر از زمان های دشوار و کُشنده بود. مادر مارک همیشه از این مسئله ناراحت بود که مارک هیچ گاه به اندازه ی کافی غذا نمی خورد و برای خوراندن غذا به او قاشق قاشق غذا را در دهانش می گذاشت و برای ترغیب او به تمام کردن غذاش، به او وعده ی شیرینی، آب نبات و بستنی می داد. وقتی مارک چهار ساله شد، مادرش از من پرسید آیا او اکنون برای آموزش آداب استفاده از توالت آماده است یا نه؟ من نظر خود را صادقانه به او گفتم. نظر من این بود تا زمانی که مارک هنوز انجام کارهای معمولی و روزمره ی زندگی را یاد نگرفته و از درخواست های مادرش برای پوشیدن مرتب کردن و گذاشتن اسباب بازی ها سر جایشان، غذا خوردن و غیره پیروی نمی کند، احتمال اینکه از روی میل حتی مراحل ابتدایی آموزش استفاده از توالت را انجام بدهد، خیلی کم است. من به والدین مارک

توصیه کردم با هم بنشینند و فهرستی از قوانین اولیه‌ای را که هنگام رویارویی با بدخلقی‌های مارک باید اجرا کنند، بنویسند. با کشف علت بدرفتاری‌های روزمره‌ی مارک، مطمئناً او هم به سرعت می‌تواند آداب استفاده از توالت را یاد بگیرد. اولین کار من ترسیم یک نمودار ستاره بود؛ به این ترتیب که هر بار که مارک در انجام سه کار با والدین خود همکاری می‌کرد، به او یک ستاره، به عنوان پاداش می‌دادیم و روی نمودار می‌چسباندیم. این سه کار عبارت بودند از: ۱. خوردن مقدار زیادی از غذایش بی‌دردسر و بدون کمک والدینش. ۲. پوشیدن لباسش به تنهایی. ۳. مرتب کردن و گذاشتن اسباب‌بازی‌هایش سر جایشان. ما برای مارک توضیح دادیم که اگر هر روز چهار ستاره در نمودار خود داشته باشد، می‌تواند از ظرف آب‌نبات یا شیرینی، چهار عدد، در انتهای روز بعد از خوردن عصرانه، بردارد.

چند روز اول اجرای این برنامه، روزهای بسیار دشواری بود. مارک مدام موقع غذا خوردن بدخلقی می‌کرد و وقتی از او می‌خواستیم لباسش را بپوشد، آنها را به اطراف اتاق پرت می‌کرد. من برای مادر مارک توضیح دادم خیلی مهم است که در برابر این اوقات تلخی‌ها و نحس‌ی‌های مارک، آرامش خود را حفظ کند و دچار تزلزل نشود. در صورتی که مارک غذایش را نمی‌خورد، به او گفته می‌شد: "بسیار خوب، انگار گرسنه نیستی. سپس بشقاب غذا را از جلوی او برمی‌داشتیم و دیگر هیچ حرفی نمی‌زدیم." در صورتی که یکی دو ساعت بعد تقاضای غذای می‌کرد، به او غذا می‌دادیم مگر اینکه طبق برنامه، زمان غذای نیم‌چاشت^۱ یا وعده‌ی غذای اصلی او (مثل ناهار یا شام) فرا رسیده بود.

وقتی به درخواست والدین مبنی بر پوشیدن لباس پاسخ منفی می‌داد، او را با لباس‌هایی که به اطراف اتاق پرت کرده بود، تنها می‌گذاشتیم و به او می‌گفتم، هر وقت لباس‌هایت را پوشیدنی با هم به پارک

می‌رویم. اما هر دو سه دقیقه یک بار، به اتاق او می‌رفتیم و به او یادآور می‌شدیم که وقتی لباس‌هایش را پوشید به پارک می‌رویم؛ ولی به هیچ‌وجه در پوشیدن لباس به او کمک نمی‌کردیم. وقتی از مرتب کردن اسباب‌بازی‌هایش امتناع می‌کرد، آنها را از جلوی او برمی‌داشتیم و می‌بردیم و به او می‌گفتم می‌تواند روز بعد آنها را از ما پس بگیرد؛ البته به شرطی که تصمیم بگیرد که از اسباب‌بازی‌هایش به‌خوبی مراقبت کند و آنها را پس از بازی سر جایشان بگذارد.

دو روز اول اجرای این برنامه برای ما مانند یک کابوس وحشتناک بود. همه‌ی اسباب‌بازی‌ها و لباس‌هایش به اطراف پرت شده بود. در یک مورد که سعی کرد خودش لباس بپوشد، لباس پوشیدنش حدود دو ساعت طول کشید. موقع خوردن صبحانه یا ناهار، بیشتر غذایش یا روی زمین می‌ریخت یا سر از سطل آشغال درمی‌آورد. در اثنای که سخت و سخت از قوانین وضع شده پیروی می‌کردیم، هرگز در برابر رفتارهای مارک از خودمان احساس درماندگی یا اعصانیت نشان نمی‌دادیم؛ البته باید اعتراف کنم که گاهی اوقات حفظ آرامش برایمان بسیار دشوار بود ما به او اطمینان خاطر دادیم که وقتی پسر خوبی باشد، یک ستاره از ما می‌گیرد؛ و کسب چهار ستاره در روز، برابر است با انتخاب چهار شیرینی یا آب‌نبات به سلیقه‌ی خودش از ظرف شیرینی.

از روز سوم اجرای این برنامه، تغییرات مثبتی در رفتار مارک ظاهر شد. او توانست طی یک روز سه ستاره بگیرد و من بدون اینکه او متوجه شود یک ستاره‌ی دیگر هم روی نمودارم حساب کردم تا پاداش مورد نظر را آن شب از ما بگیرد. او که تقریباً سه روز بدون پاداش مانده بود و اجازه‌ی تماشای فیلم‌های مورد علاقه‌اش را نداشت، این پاداش برایش خیلی ارزشمند بود و از شادی روی پایش بند نمی‌شد و ما کلی او را تحسین کردیم که چقدر باهوش است و چقدر به او افتخار می‌کنیم و اینکه چقدر پدرش، مادر بزرگش، خاله‌اش و... به

او افتخار می‌کنند. پس از گذشت یک هفته، مارک واقعاً تغییر کرده بود و مارک قبلی نبود؛ خودش لباسش را می‌پوشید، غذایش را می‌خورد و بدون کمک دیگران و غرزدن وسایل و اسباب‌بازی‌هایش را مرتب می‌کرد. در این زمان بود که احساس کردم برای یادگرفتن آداب استفاده از توالت آماده است و به دلیل بالا بودن سنش به والدینش پیشنهاد کردم که این آموزش را به جای شروع از مرحله‌ی نخست، از مرحله‌ی دوم شروع کنیم. روز دوشنبه‌ی هفته‌ی بعد یک ستون دیگر به نمودار ستاره اضافه کردیم و برای مارک توضیح دادیم که اکنون پسر بزرگی شده است و می‌تواند مثل پدرش، به جای پوشک از شورت استفاده کند و از حالا به بعد باید بی‌پی یا جیش خود را داخل لگن بچه یا توالت تخلیه کند. همین‌طور به او گفتیم که هر بار که این کار را درست انجام بدهد، یک ستاره‌ی ویژه‌ی طلایی‌رنگ به عنوان پاداش، داخل ستون جدید برایش می‌جسبانیم؛ و هر روزی که بتواند چهار ستاره‌ی طلایی کسب کند، بعد از خوردن عصرانه یک بستنی یا ژله به او می‌دهیم. اگر چه چند روز نخست آموزش، در چند مورد اشکال داشت ولی همیشه حداقل چهار ستاره را در نمودار خود داشت. در روز چهارم آموزش، مارک در طی روز اصلاً خودش را خیس نکرد و با خوشحالی اغلب اوقات از توالت استفاده می‌کرد.

البته ما همچنان به مدت سه ماه دیگر شب‌ها مارک را پوشک می‌کردیم، اما غالباً صبح‌ها وقتی بیدار می‌شد، پوشکش خشک بود. در این مرحله ما دو اتاق خواب و یک لگن بچه و یک چراغ خواب گذاشتیم و به او توضیح دادیم که اگر شب نیاز به توالت کردن داشت باید بلند شود و از لگن بچه استفاده کند. البته چند شب اول دو بار خودش را خیس کرد؛ یک‌بار وقتی در تختش بود و یک‌بار هم وقتی بلند شد که از لگن بچه استفاده کند و نتوانست درست روی آن بنشیند. بعد از این همیشه صبح‌ها وقتی بیدار می‌شد، پوشک، لباس و تختش کاملاً خشک بود.