

शौच प्रशिक्षणः

तपाईंको बच्चा शौच प्रशिक्षणको लागि तयार छ भन्ने संकेतहरू

बच्चाले आफू तयार भएको संकेत देखाएपछि शौच प्रशिक्षण सुरु गर्नुपर्छ। आन्द्रा र मूत्राशय मांसपेशी नियन्त्रण गर्ने क्षमता वृद्धि र विकाससँगै आउँछ। बालबालिकाको विकास विभिन्न दरमा हुन्छ। धेरैजसो बालबालिकाले 24 देखि 30 महिनामा आन्द्रा र पिसाब थैली नियन्त्रण गर्न सक्षम हुन्छन्। शौच प्रशिक्षणको औसत उमेर 27 महिना हो।

तपाईंको बच्चा प्रशिक्षणका लागि तयारी रहेका सूचकहरू निम्न हुन सक्छन्:

- पटी चेरमा आफैं हिंडेर पुग्नुहुन्छ
- पटीमा जानु पर्ने बेला बताउनुहुन्छ
- पटीमा जानका लागि प्रयोग हुने मांसपेशीहरूलाई नियन्त्रण गर्नुहुन्छ
- डाइपर परिवर्तन गरिदिन अनुरोध गर्नुहुन्छ वा तपाईंलाई दिसा वा पिसाब आउँदैछ भनी बताउनुहुन्छ
- डाइपर भिजेको वा फोहोर हुँदा असुविधा जनाउनुहुन्छ
- आमाबुवा वा ठूला बालबालिकाले गरेको कुरा नक्कल गर्न रमाउनुहुन्छ
- तपाईं बाथरूममा जाँदा पछिपछि आउनुहुन्छ र शौचालय कसरी प्रयोग गरिन्छ भनेर हेर्नुहुन्छ
- आमाबुवा खुसी हुने वा प्रशंसा प्राप्त गर्ने कुरा (पटीमा जाने जस्ता) गर्न चाहनुहुन्छ
- दिनको समयमा कम्तिमा दुई घण्टासम्म डाइपर सुख्खा हुन्छ वा दिउँसो वा रातभर सुतेर उठेपछि डाइपर सुख्खा हुन्छ

शौच प्रशिक्षणको सुरुवात

- यदि दाइदिदी छुन् भने, उनीहरूले शौचालय प्रयोग गरेकोमा तपाईंले उनीहरूलाई प्रशंसा गरेको सानो बच्चालाई देखाउनुहोस्।
- तालिमको लागि बच्चालाई कमोडमा राख्नु भन्दा भुइँमा पटी चेर राखेर प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। धेरै बच्चाहरूको लागि पटी चियर अधिक सुरक्षित छ किनभने उनीहरूको खुट्टा भुइँमा पुग्छ र खस्ने डर हुँदैन। यदि तपाईंले कमोड माथि राखे सिट प्रयोग गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ भने, आफ्नो बच्चाको खुट्टाको लागि फुटरेस्ट प्रयोग गर्नुहोस्।
- बच्चाहरूलाई पटीसँग खेलन अनुमति दिनुपर्छ: त्यसमा लुगा लगाएर बस्नुहोस् र पछि डाइपर खोलेर बस्नुहोस्। यसले तिनीहरूलाई परिचित हुन मद्दत गर्नेछ।
- तपाईंको बच्चा पाँच मिनेट भन्दा बढीको लागि पटीमा बस्नु हुँदैन। कहिलेकाहीं, डाइपर फेर्ने बित्तिकै बच्चाहरूले दिसा गर्छन् किनकी डाइपर सामान्य महसुस हुन्छ। आफ्नो बच्चासँग नरिसाउनु वा सजाय नदिनुहोस्। तपाईं फोहोर डाइपर हटाउँदै त्यसमा भएको दिसालाई पटीमा राखेको तपाईंको बच्चालाई देखाउनुहोस्। यसले तपाईंको बच्चालाई उहाँले पटीमा दिसा गर्नुपर्ने रहेछ भनी बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ।
- यदि तपाईंको बच्चाले एउटै समयमा दिसा गर्नुहुन्छ (जस्तै खाना खाएपछि) भने, तपाईंले दिनको त्यही समयमा आफ्नो बच्चालाई पटीमा लैजान सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको बच्चाले दिसा गर्दा केही संकेत गर्नुहुन्छ (जस्तै झुक्नु, शान्त हुनु, कुनामा जानु) भने, उहाँले दिसा लागेको संकेत दिँदा तपाईंको बच्चालाई पटीमा लैजान सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईंको बच्चा पटीमा बस्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईं आफ्नो बच्चाको छेउमा बसेर कुरा गर्न वा किताब पढ्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंको बच्चाले के गरिरहनुभएको छ भन्ने शब्दहरू प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ("पटीटी," "पिसाब," वा "दिसा")। त्यसपछि तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई बताउनका लागि यी शब्दहरू सिक्नुहुन्छ। याद गर्नुहोस् कि अन्य मानिसहरूले यी शब्दहरू सुन्नेछन्। अरूलाई वा तपाईंको बच्चालाई अपमानित गर्ने, भ्रमित पार्ने वा लाजमा पार्ने शब्दहरू प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ।
- दिसा र पिसाबको वर्णन गर्न "फोहोर," "चकचकी," वा "दुर्गन्धिती" जस्ता शब्दहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। एक सरल, तथ्यपूर्ण टोन प्रयोग गर्नुहोस्।

- यदि तपाईंको बच्चा पिसाब वा दिसा गर्नु अघि पटीबाट बाहिर आउनुहुन्छ भने, शान्त हुनुहोस्; गाली नगर्नुहोस्। पछि फेरि प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चाले सफलतापूर्वक पटी प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, धेरै प्रशंसा दिनुहोस् (जस्तै, मुस्कान, ताली, अँगालो हाल्ने)।
- बच्चाहरूले वयस्कहरू र अन्य बच्चाहरूको नक्कलबाट सिक्छन्। तपाईंले शौचालय प्रयोग गरिरहँदा तपाईंको बच्चा पटीमा बस्नुहुन्छ भने यसले मद्दत गर्न सक्छ।
- बच्चाहरू प्रायः आमाबाबुलाई बाथरूममा पछ्याउँछन्। कुनै दिन उनीहरू प्रयोग गर्न इच्छुक हुन्छन्।
- सुरुमा, केटाहरूलाई पिसाब फेर्न बस्न सिकाउनुहोस्, किनकि सुरुमा, उभिएर गर्दा सुरु गर्न र रोक्न गाह्रो हुन्छ। केटाहरूले अरू केटाहरूलाई उभिएको देख्दा पिसाब गर्न उभिने प्रयास गर्नेछन्।
- कोही केटाकेटीहरू पुतलीलाई पटी जान सिकाउने बहाना गरेर सिक्छन्। मुख र डाइपर क्षेत्रमा प्वाल भएको पुतली लिनुहोस् र तपाईंको बच्चाले पुतलीलाई खाना खुवाउन र प्यान्ट तल तान्न र पटी प्रयोग गर्न "सिकाउन" सक्नुहुन्छ। तपाईंको बच्चाको लागि यो शिक्षण रमाइलो बनाउनुहोस्।
- पटी जाने कार्यलाई आफ्नो बच्चाको दैनिक दिनचर्याको एक भाग बनाउनुहोस्, जस्तै बिहान उठ्ने बित्तिकै, खाना र निद्रा पछि र सुत्नु अघि।

शौच प्रशिक्षण अवधिमा

- एक पटक बच्चाहरूले पटी प्रयोग गर्न थाल्छन् र उनीहरूलाई जान आवश्यक छ भनी बताउन सक्छन्, उनीहरूलाई नियमित समयमा पटीमा लैजानु वा पटीमा जानको लागि धेरै सम्झाउनु आवश्यक छैन।
- तपाईं प्रशिक्षण प्यान्ट प्रयोग गर्न सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। भित्री वस्त्र लगाउनु हुकिएको संकेत हो र धेरैजसो बच्चाहरू "ठूलो केटी वा ठूलो केटा" हुन मन पराउँछन्। एक पटक पटी प्रशिक्षण सुरु भएपछि डाइपर लगाउनु बच्चाको लागि भ्रमित हुन सक्छ।
- यदि तपाईंको बच्चालाई प्यान्ट तालिममा हुँदा प्यान्टमा दिसा पिसाब हुने भएको छ भने, सजाय नदिनुहोस्। शान्त हुनुहोस् र यसको बारेमा गडबड नगरी सफा गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई हरेक पाइलामा प्रशंसा वा पुरस्कृत गरिरहनुहोस्; प्यान्ट तान्नको लागि, पटीमा बस्नको लागि र पटी प्रयोग गर्नको लागि। यदि आमाबाबुले बच्चाहरूले पिसाब फेर्दा वा पटीमा दिसा गर्दा उनीहरू खुसी छन् भनी देखाउँछन् भने, बच्चाहरूले अर्को पटक पटी प्रयोग गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ।
- बच्चाहरू ठूला हुँदै जाँदा, उनीहरूले आफैं पुछन र बाथरूम गएपछि हात धुन सिक्न सक्छन्। केटीहरूलाई अगाडि देखि पछाडि पुछन सिकाउनुपर्छ ताकि दिसाबाट कीटाणुहरू पिसाब क्षेत्रमा नपुगेको होस्।
- याद गर्नुहोस् कि प्रत्येक बच्चा फरक हुन्छन् र शौच-प्रशिक्षण आफ्नै गतिमा सिक्छन्। यदि शौच-प्रशिक्षण राम्रोसँग भइरहेको छैन भने, केही हप्ता डाइपरहरू लगाइदिनुहोस् र पछि फेरि प्रयास गर्नु राम्रो हुन्छ। सामान्यतया, शौच-प्रशिक्षणको लागि शान्त, अविलम्ब दृष्टिकोण राख्नुहोस्।
- धेरैजसो बालबालिकाको 3 वा 4 वर्षको उमेरमा दिसाद्रा नियन्त्रण र दिउँसो पिसाब नियन्त्रण हुन्छ। यो उमेरपछि फोहोर हुनो वा दिउँसो पिसाब गरेर भिजे बारे तपाईंको बच्चाको चिकित्सकसँग छलफल गर्नुपर्छ।
- रातको समयको नियन्त्रण सामान्यतया दिनको नियन्त्रण भन्दा धेरै ढिलो आउँछ। तपाईंको बच्चा 4 वा 5 वर्षको, वा त्योभन्दा माथिको नभएसम्म रातिमा पूर्ण रूपमा नियन्त्रण हुन सक्दैन। यदि तपाईंको बच्चा 5 वर्ष वा माथिको हुनुहुन्छ र रातिमा पिसाब गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो बच्चाको चिकित्सकसँग यसबारे छलफल गर्नुपर्छ।
- बालबालिकालाई शौच तालिम दिँदा पनि, उनीहरूलाई केही सामान्य दुर्घटनाहरू (उत्तेजित हुँदा वा धेरै खेल्दा), वा बिरामी वा भावनात्मक अवस्थाका कारण अवरोधहरू हुन सक्छन्। दुर्घटना वा अवरोधहरू परेमा धैर्य गर्नुहोस्। भावनात्मक अवस्थाका उदाहरणहरूमा नयाँ घरमा सर्नु, परिवारमा बिरामी वा मृत्यु, वा घरमा नयाँ बच्चाको आगमन हुनु समावेश छ। वास्तवमा, यदि तपाईंलाई भावनात्मक अवस्था चाँडै हुन गइरहेको छ भन्ने थाहा छ भने, शौच-प्रशिक्षण सुरु नगर्नुहोस्। शान्त समयको लागि पर्खनुहोस्।

अतिरिक्त जानकारीका लागि पुस्तकालय वा पुस्तक पसलमा शौच प्रशिक्षणबारे किताब र भिडियोहरू उपलब्ध छन्। थप जानकारीको लागि आफ्नो बच्चाको चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

पछिल्लो अपडेट: अक्टोबर 2022, Katie Nees द्वारा

