

متى أبدأ في تدريب طفلي على دخول الحمام ليلاً؟



السبت 30 سبتمبر 2017 06:09 م

إذا انتهيت من مرحلة تدريب طفلك الشاقة على خلع الحفاض نهائياً، فعلى الأرجح ما زلت تخصصين جزءاً من ميزانيتك لشراء الحفاض، لأن طفلك لم يتخلّ عنه بعد ليلاً، فكيف يُمكنك إذاً تدريب طفلك على التخلي عن الحفاض والذهاب للحمام ليلاً؟ هذا ما سنجيبك عنه في هذا المقال

بعد تدريب طفلك على عادة الذهاب إلى الحمام أو الجلوس على القصرية (النونية) نهائياً، قد يحتاج إلى بضعة أشهر، حتى يصبح مستعداً لإتقان هذه العادة ليلاً أيضاً، فلا تتعجلي الأمر واتركيه حتى يستقر نفسياً ويعتاد على حياته الجديدة دون حفاض. ولاحظي أن القدرة على التحكم في المثانة ليلاً وإرسالها إشارات للمخ بالاستيقاظ إلى الحمام هي قدرة جسمانية يكتسبها طفلك مع الوقت وتختلف من طفل لآخر حسب نموه الجسماني، فنحو 75% من الأطفال لا يتقنون هذه المهارة إلا عند أربعة أعوام. ما الوقت الصحيح لتدريب طفلك على الحمام ليلاً؟

إذا كان عمر طفلك أكثر من ثلاثة أعوام فقد كان الطفل يقضي ساعات النهار كلها دون التبول في ملابسه، أما إذا كان طفلك أكبر من أربعة أعوام وما زال يتبول على نفسه نهائياً، فقد يكون مصاباً بالتبول النهاري. إذا لاحظت عدم تبوله في الحفاض ليلاً لأيام، فهذا يعني أن جسمه بدأ يدرك القدرة على التحكم في التبول ليلاً. استعداد الطفل بعد التدريب على خلع الحفاض نهائياً، فقد يشعر الطفل ذو العامين والنصف بالاستياء من ارتداء الحفاض ليلاً.

وتنصح بعض الأمهات بأن يكون التدريب على الدخول للحمام ليلاً مصاحباً للنوم في سرير وغرفة منفصلين مع تهئية الطفل نفسياً بأنه كبير، وحن الوقت ليكتسب بعض من عادات الكبار كالنوم وحده ودخول الحمام بنفسه.

كيف تستعدين لهذه المرحلة؟

استعدي جيداً لتدريب طفلك ليلاً على الدخول للحمام حتى لا تفسد مرتبة سريريه، فحتى إذا أيقن الأمر بعد فترة، فمن المتوقع أن تحدث بعض الاستثناءات ويتبول طفلك على نفسه ليلاً.

ضعي كافر (غطاء) للمرتبة ثم الملاءة ثم مشمع أسفلها ثم ملاءة قديمة أسفل طفلك، لتطمئني على عدم وصول أي بلل للمرتبة، كما سيسهل عليك إزالة الملاءة القديمة سريعاً وعودة طفلك للنوم سريعاً.

بالأسعار: مستلزمات التدريب على استخدام القصرية

إذا أيقن طفلك التدريب على دخول الحمام في جميع الأوقات، فلا بد من اتخاذ بعض الاحتياطات للخروج بطفلك حتى لا تضيع كل هذه المجهودات هباءً. عادات مجربة لتيسير التدريب على الحمام ليلاً:

امنعني المشروبات قبل موعد النوم بساعة، واسمحي لطفلك بشربة ماء فقط قبل النوم. احرص على إدخال طفلك إلى الحمام قبل النوم مباشرة.

ضعي القصيرة بالقرب من سرير طفلك

إذا كان طفلك ينام مبكرًا، فاحرصي على إيقاظه لدخول الحمام في موعد نومك أي مثلًا بعد ساعتين من نومه، أو اضبطي المنبه وأدخليه إلى الحمام في منتصف الليل، وأنصحك باتباع هذه الخطوات لينام طفلك مبكرًا

كافئي طفلك على الأيام التي يستيقظ فيها جائعًا ولا تبالغ في الأمر، كي لا يؤنب نفسه أو يشعر بالذنب إذا حدث وتبول على نفسه في الليلة التالية

وتذكري أنه من خلال حبك لطفلك ودعمك له، سيستطيع اجتياز هذه المرحلة وستمر مرحلة خلع الحفاض ليلاً بسلام كما مرت هذه المرحلة نهائيًا