

# احتياطات الخروج بطفلك خلال التدريب على الحمام



الخميس 23 فبراير 2017 08:02 م

من أهم الإنجازات التي تفرح بها الأم وقد تقيم لها الاحتفالات هو التدريب على النونية (القصرية) أو التدريب على دخول الحمام بصفة عامة، ثم تأتي بعد ذلك مرحلة الخوف من الانتكاسة أو العودة للحفاض مرة أخرى.

ويتجدد هذا الخوف في كل مرة تستعدين فيها للخروج مع طفلك لمسافات بعيدة عن المنزل، خوفاً من الوقوع في مأزق، إذا احتاج ابنك للدخول إلى الحمام، لكن نصائح غيرك من الأمهات اللاتي واجهن نفس الموقف مرارًا وتكرارًا مع أبنائهن، تقدم لك الحل على طبق من فضة.

## أولاً: حُذي احتياطاتك كاملة قبل الخروج من المنزل

- 1- التحدث مع طفلك عن الخروج وعدم توافر حمام طوال الطريق أو في المكان الذي ستذهبان إليه.
- 2- التدريب على تقوية المثانة، درّبي طفلك على التحمل والصبر، وشرب المياه كثيرًا، لكي يتسع حجم مثانته وتطويل الفترات بين مرات دخول الحمام.
- تقول رشا، إنه لا يُد من تصعيب الأمر على الطفل، لكي تقوى مثانته ويعتاد على الصبر، ولا يستسهل قضاء الحاجة في الأماكن العامة، لأن هذه العادة قد تستمر معه في الكبر.
- 3- التقليل من شرب الماء والعصائر ومدّرات البول كالبرتقال والبطيخ قبل الخروج بخمس وأربعين دقيقة، هذا ما تنصح به حماتي، لأن هذه المشروبات والأكلات تجعل الطفل يحتاج إلى دخول الحمام بمجرد الخروج من المنزل.
- 4- التأكيد على ضرورة دخول الحمام قبل الخروج، ويُمكنك أن تطلبي من طفلك العد من 1 إلى 30، وهو في الحمام لكي تتأكدي من إفراغه لمثانته تمامًا، لأن الأطفال عادة ما يستعجلون ويريدون الخروج من الحمام، دون التأكد من إفراغها تمامًا.
- 5- أخذ ملابس نظيفة أو غيار آخر معك في رحلتك، حتى إذا كان سن طفلك كبيرًا.

## وبعد كل ذلك، إذا فاجأك طفلك برغبته في الدخول للحمام، عليك بالتابع الآتي:

- 1- اطلبي منه الانتظار لحين الوصول إلى أقرب محل تجاري أو أي بنزينة أو مول أو أي استراحة أو مسجد أو حتى دورة مياه عمومية.
- 2- أخذ القصرية المحمولة معك في الخروجات أو الرحلات الطويلة، إذا كان طفلك قد تخلّى عن الحفاض لتوّه، فيمكنك إقناعه باستخدام القصرية المحمولة في السيارة أو أي مكان بعيد عن الأعين.
- 3- كذلك تنصح بعض الأمهات بأخذ برطمان فارغ معها ليتبول فيه الطفل ثم تُلقيه في أقرب سلة مهملات، كذلك بعضهن يأخذن حفاضًا نظيفًا معهن، ليجعلوا أطفالهن يتبولون فيه ثم تتخلص منه.
- 4- ويأتي الحل الأخير، وهو أن تسمح له بأن يقضي حاجته في مكان مفتوح، ويُفضل أن يكون حديقة، لكي تتحلل الفضلات، وحتى لا يتأذى غيرك منها، يُمكنك أن تصنعي حفرة في الأرض لهذا الغرض ثم تردينها بعد انتهائه من قضاء حاجته، وقد يرفض البعض هذا الحل حفاظًا على الذوق العام، وكفي لا يتعوّد الطفل على قضاء الحاجة أمام الناس، لكن إذا كان الوضع متأزمًا، ولا يوجد حل آخر أمامك، فليس

كيف تنظيف طفلك بعد قضاء حاجته دون ماء؟

1- يُمكنك استخدام المناديل الورقية أو المبللة في تنظيفه، لكن احرصي على استخدام يد واحدة في هذا الغرض

2- استخدم الجورب أو أي قطعة ملابس قديمة أو غير نظيفة لتنظيف طفلك بعد قضاء الحاجة

3- بعد ذلك، حاولي أن تسارعي بتنظيف طفلك بالماء متى أُتيح لك ذلك، حتى لا يُصاب بالالتهابات