



Tasarım: Hastaneler Bilgi İşlem Merkezi

Dök. No : F-ÇPSK-023 Yayın Tar. : Şubat 2013 Rev. No : - Rev. Tar. : -/-

Ebeveynler vücut artıklarının ne olduğunu ve ne işe yaradıklarını açıklamalıdır.

Çocuğunuza bir parça tuvalet kâğıdını tuvalete atması ve sonrasında sifonu çekmesine izi vererek, onun bu duygularını kontrol etmesini sağlayabilirsiniz. Bu, çocuğunuzun suyun sesinden ve nesnelerin kaybolmasından duyduğu korkuyu azaltmasını sağlayacaktır.

Alıştırma Külotunu Kullanarak Teşvik Etmek

Çocuğunuz, tuvalet eğitimi konusunda başarılarını tekrarladığında, alıştırma külotunu kullanma yönünde onu teşvik edebilirsiniz. Bunu özel bir şekilde yapmalısınız. Çocuğunuz, bunu büyümenin ve güvenilirliğin bir işareti olarak görerek gurur duyacaktır. Ancak kazalara karşı hazırlıklı olunmalıdır. Alıştırma külotunu kullanmak, tuvalet eğitiminin tamamlanmasından önce haftalar ve aylar sürebilir. Gün boyu belirli zamanlarda lazımlığa oturtulmasına devam edilmelidir. Çocuğunuz lazımlığı başarılı bir şekilde kullanabiliyorsa bu durum çocuğunuzu övmek için bir fırsattır. Aksi olsa bile, yine de iyi bir uygulamadır.



Başlangıçta, çocukların çoğu tuvalete götürüldükten bir süre sonra tuvaletlerini yapacaktır. Çocuğunuzun kaslarının kontrolünü nasıl sağlayacağını öğrenmesi zaman alabilmektedir. Eğer bu kazalar çok sık oluyorsa, bu, çocuğunuzun tuvalet eğitimi hazır olmadığı anlamına gelebilir. Bazen çocuğunuz kakası geldiği zaman sizden bez isteyecektir ve özel bir yerde kakasını yapmak için duracaktır. Bu başarısızlığın üstünde durmak yerine, çocuğunuzun kakasının geldiğini anlayabilmesini övün. Ona bezi takılı haldeyken banyoda tuvaletini yapmasını önerin. Sonrasında bezi olmadan lazımlığa oturması yönünde destekleyin.

Eğer bu davranış birkaç haftadan uzun süre devam ederse çocuk psikiyatristinize danışın. Bu durum güçlü bir çatışmayı veya korkuyu yansıtır olabilir.

Dışkılama alışkanlıkları çeşitlilik gösterir. Bazı çocuklar kakalarını günde 2-3 kez yaparlar. Bazıları ise 2 veya 3 günde 1 yaparlar. Yumuşak ve rahat dışkılama iyi düzenlenmiş beslenme alışkanlıkları ile ilişkilidir ve bu şekilde dışkılama, tuvalet eğitimi, hem çocuk hem de ebeveynleri için kolaylaştırır. Çocuğunuz hazır olmadan tuvalet eğitimi başlamak, dışkılama alışkanlıkları ile ilgili uzun vadeli zorluklara neden olabilir.

Çocuğunuzun bağırsak alışkanlıklarında değişiklik olduğunda çocuğunuz kendisini huzursuz hissediyorsa, bu durumda çocuk doktorunuza danışmalısınız. Çocuk doktoruna danışmadan dışkıyı yumuşatıcı, rahatlatıcı ilaçlar veya lavman kullanılmamalıdır.

Çoğu çocuk, kakasını ve gün içinde idrarını kontrol etmeyi, 3 veya 4 yaşına kadar başarmaktadır. Çocuğunuz gün boyu kuru kalsa bile, aynı başarıyı gece sağlayabilmeleri aylar veya yıllar alabilmektedir. Kızların çoğu ve erkeklerin %75 inden fazlası 5 yaşından sonra gece de kuru kalmayı başarmaktadır.

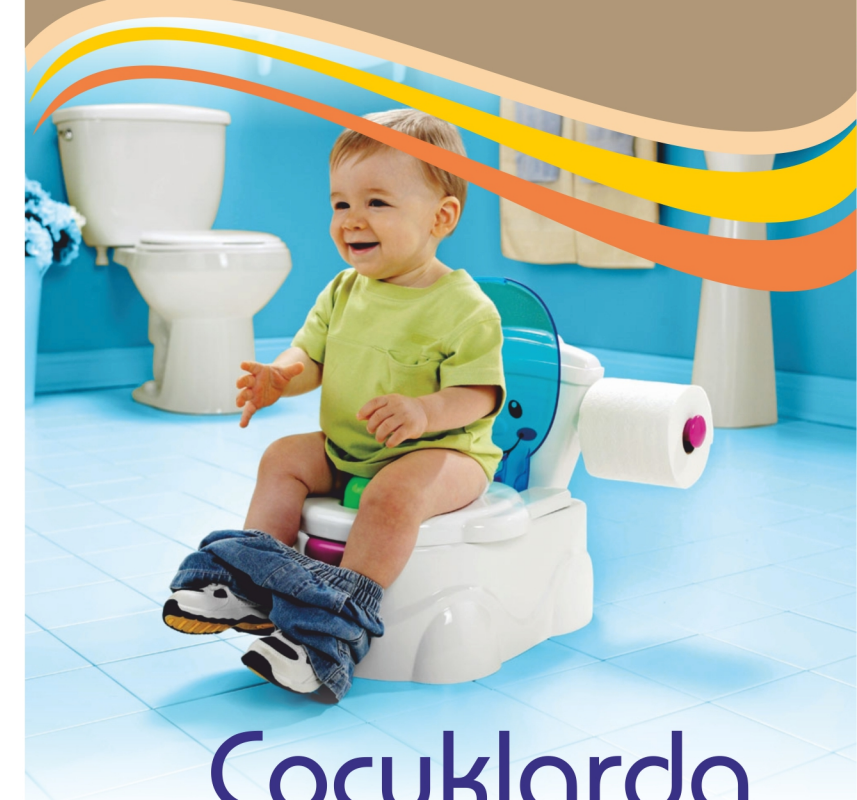
Çoğu zaman, çocuğunuz lazımlıktan “büyük tuvalete” geçmeye hazır olduğunda, bunu sizin anlamanızı sağlayacaktır. Çocuğunuzun yeterince uzun olduğundan emin olmalı ve onu basamaklar kullanarak alıştırmanız. Ayağının altına bir tabure koyarak ona destek olabilirsiniz.

Çocuk Psikiyatristiniz ve Çocuk Doktorunuz size yardımcı olacaktırlar

Tuvalet eğitimi başlamak ile ilgili öncesi, eğitim sırası veya eğitim sonrası ile ilgili endişelerinizi çocuk psikiyatristiniz ile konuşabilirsiniz. Sıklıkla problemler küçüktür ve kolayca çözülebilirler. Fakat bazen fiziksel veya duygusal sorunlar tedavi gerektirebilirler. Çocuk Psikiyatristiniz bu konuda size yardım edecek, tavsiyelerde bulunacak ve cesaretlendirecektir. Aynı zamanda problemlerinizi tanımlayacak ve daha ciddi bir hale gelmeden önce çözmenize yardımcı olacaktır.



T.C. ERCIYES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ
Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD.



Çocuklarda Tuvalet Eğitimi



K-Q TSE-EN-ISO 9000

Yayın No : 73

İdrar ve dışkı kontrolü sosyal gelişimin önemli bir parçasıdır. Çocuğunuza tuvalet eğitimi öğretmek zaman alabileceğinden, bu süre zarfında anlayışlı ve sabırlı olmanız gerekir. Burada unutulmaması gereken en önemli konu, çocuğunuz tuvalette iken onu cezalandırmamanız gerektiğidir.

Bir Çocuk Tuvalet Eğitimine Ne Zaman Hazır Olur?

Tuvalet eğitimine başlanması gereken belirlenmiş herhangi bir yaş aralığı yoktur. Doğru zaman çocuğunuzun fiziksel ve psikolojik gelişimine bağlıdır. 12. aydan önce çocuklar bağırsakları ve mesanelerini (idrar keseleri) kontrol edemezler bundan ancak 6 ay sonra az bir kontrol sağlayabilirler. 18. ve 24. aylar arasında genelde çocuklarda tuvalet eğitimine hazır olduklarına dair işaretler görülür, fakat bazı çocuklar tuvalet eğitimi için 30. aydan veya daha sonrasında önce hazır olamayabilirler.

Çocuğunuz tuvalet eğitimine duygusal olarak da hazır olmalıdır. İstekli olmalıdır, sizinle çatışmamalıdır veya korku belirtisi göstermemelidir. Eğer çocuğunuz şiddetli bir direnç gösterirse, en iyisi tuvalet eğitimi için bir süre beklemek olacaktır.

Tuvalet eğitimi konusunda yapılabilecek en iyi davranış, çocuğunuzu rahatlatmaya çalışmak ve endişeli görünmekten sakınmaktır. Şu unutulmamalıdır ki çocuğunuz dışında hiç kimse çocuğunuzun ne aman ve nerede tuvaletini yapacağını kontrol edemez. Bazı çocuklar kakalarını uzun süre tutarak bunu gösterirler. Bu durumda bir güç gösterisi içerisine girmekten sakınılmalıdır. Tuvalet eğitimi yaşındaki çocukların bireysel farklılıklarının da farkında olunmalıdır.

Aşağıdaki işaretlerden herhangi birinin görülmesi çocuğunuzun tuvalet eğitimi konusunda hazır olduğunu gösterir:

- Çocuğunuzun gün boyunca en az 2 saat kuru olduğu zaman varsa veya çocuğunuz uykusundan kuru olarak kalkıyorsa,
- Çocuğunuzun bağırsak hareketleri düzenliyse ve kakasını yapma zamanı tahmin edilebiliyorsa,
- Çocuğunuz yüz ifadeleri, duruşu veya sözleri ile idrarı veya kakası geldiğini belirtabiliyorsa,

- Çocuğunuz basit talimatları takip edebiliyorsa,
- Çocuğunuz tuvalete kadar gidip gelebiliyor ve kıyafetlerini çıkarmaya yardım edebiliyorsa,
- Çocuğunuz tuvaletini bezine yaptığında rahatsız oluyor ve değiştirilmesini istiyorsa,
- Çocuğunuz lazımlık veya tuvalet kullanmak yönünde istekliyse,
- Çocuğunuz büyükler için olan iç çamaşırları giymek istiyorsa, tuvalet eğitimi için hazır olduğu düşünülmelidir.

Evde stresli olayların yaşandığı durumlarda, yeni becerilerin öğrenilmesi daha zor olabilmektedir. Bazı durumlarda tuvalet eğitimi ertelemek iyi bir fikir olabilmektedir. Bu durumlar:

- Aileniz yeni bir yere taşındıysa veya yakın zamanda taşınacaksa,
- Bir bebek bekliyorsanız veya yakın zamanda yeni bir bebeğiniz olduysa,
- Ailede önemli bir hastalık, yakın zamanda bir kayıp veya başka bir aile krizi mevcutsa tuvalet eğitimi ertelemek çocuğunuz için daha iyi olabilmektedir.

Bununla birlikte eğer çocuğunuz tuvalet eğitimi problemsiz bir şekilde öğrendiyse, bu durumların yaşanmasından dolayı bırakılmaması gerekmektedir.

Çocuğunuza Tuvaleti Kullanmayı Nasıl Öğretebilirsiniz?

Hangi kelimeleri kullanacağınıza karar vermek

Vücut bölümlerini, mesaneyi ve bağırsak hareketlerini tanımlarken hangi kelimeleri kullanacağınıza dikkatli bir şekilde karar vermelisiniz. Arkadaşlarınıza, komşularınıza, öğretmenlerine ve çocuğunuzla ilgilenen diğer kişilere de bu kelimeleri hatırlatmalısınız. Çocuğunuzu kırmayacak, kafasını karıştırmayacak veya çocuğunuzu utandırmayacak uygun sözcükleri kullanmak, en iyi davranış olacaktır.

Atıkları tanımlamak için “kirli”, “terbiyesiz” veya “kokmuş” gibi sözcükleri kullanmaktan kaçınılmalıdır. Bu negatif terimleri kullanmak çocuğunuzun kendisini utanmış veya sıkılmış hissetmesine neden olabilir.

Çocuğunuz meraklı olabilir ve kakasıyla oynamayı deneyebilir. “ Bu oynayabileceğin bir şey değil” gibi basit cümlelerle onu üzmeden bu davranışı önleyebilirsiniz.

Bir Lazımlık Almak

Çocuğunuz hazır olduğunda ilk olarak bir lazımlık tercih edilmelidir. Çocuklar lazımlığa rahatça ulaşabildikleri ve oturabildikleri için, küçük çocuklarda lazımlık kullanılması daha kolay ve uygun bir seçenektir. Çocuklar sıklıkla yetişkinlerin banyo ve tuvaletteki aktivitelerine ilgilidirler. Eğer mümkünse kız çocuklarına anneleri tarafından, erkek



çocuklara babaları Tarafından tuvalet eğitimindeki doğru davranışlar gösterilmelidir. Çocuklar bu davranışları büyük kız ve erkek kardeşlerinden, arkadaşlarından ve akrabalarında da öğrenebilirler.

Çocuğunuzun Lazımlığa Gitmesi Gereken Belirtilerini Tanımasına Yardımcı Olmak

Çocuğunuz idrarını ya da kakasını yapacağını hissettiği zaman bunu size söylemesi konusunda çocuğunuzu teşvik edin. Çocuğunuz genellikle idrarını ya da kakasını yaptıktan sonra, gelip bunu size söyleyecektir. Bu durum çocuğunuzun vücut fonksiyonlarını tanımaya başladığını gösteren bir işaretir. Çocuğunuz gelip size söylediği zaman onu övün ve bir dahaki sefere tuvaletini yapmadan önce söylemesini belirtin.

Kakasını yapmadan önce çocuğunuz, zorlanma belirtilerine dair sesler çıkarabilir, çömelebilir veya oyununu bir süreliğine durdurabilir. İknma sırasında yüzü kızarabilir. Bu belirtilerin kakasının geldiğine işaret ettiğini çocuğunuza açıklamalısınız.

Çocuğun idrarının geldiğini anlaması, genelde kakasının geldiğini anlamasından daha uzun sürer. Bazı çocuklar dışkı kontrolünü sağlamayı öğrendikten aylar sonra hala idrar kontrollerini sağlamayı öğrenememiş olabilirler.

Bazı çocuklar ise ilk olarak idrar kontrolünü sağlamayı öğrenebilirler. Erkek çocuklar için tuvaletin ilk olarak oturarak yapılmasını öğretmek daha iyidir. Unutulmamalıdır ki bütün çocuklar birbirlerinden farklıdır.



Lazımlığa Rutin Olarak Oturtmak

Çocuğunuzun idrarını veya kakasını yapma ihtiyacı hissettiğini fark ettiğinizde, çocuğunuzu lazımlığa götürün. Lazımlıkta birkaç dakika oturmasını sağlayın. Neden onu lazımlığa oturttuğunuzu açıklayın. İstekli ve rahat görünün. Eğer güçlü bir şekilde karşı çıkarsa ısrar etmeyin. Böyle bir direnç, tuvalet eğitimine başlamak için doğru zaman olmadığı anlamına gelebilir.

Lazımlığa düzenli olarak oturtmak, tuvalet alışkanlığının, sabah uyanıldığında ilk iş olarak, yemeklerden sonra veya gündüz uykusundan önce gibi günlük rutin bir davranış haline gelmesine yardımcı olmaktadır. Çocuğunuzun idrarını veya kakasını kontrol edemeyeceğinizi unutmamalısınız. Tuvalet eğitiminin başarısı, çocuğunuza tuvalet eğitimi uygun bir hızda öğretmenize bağlıdır. Çocuğunuzun gayretini desteklemelisiniz.

Hızlı sonuç almak için zorlamamalısınız. Çocuğunuzu kucaklayarak teşvik etmeli ve başardığı aman övmelisiniz. Bir hata yaptığında çok üstünde durmadan düzeltmeli ve üzülmemeye gayret göstermelisiniz. Cezalandırmak ve azarlamak genellikle çocuğunuzun kendisini kötü hissetmesine ve tuvalet eğitiminin süresinin uzamasına neden olacaktır.

Çocuğunuza doğru temizlik alışkanlıklarını öğretin. Çocuklarınıza genital bölgelerini nasıl temizleyeceklerini dikkatlice gösterin. (Mikropların makattan, vajinaya ve idrar yoluna doğru gelmelerini önlemek için, kızların genital bölgelerini önden arkaya doğru temizlemeleri gerekmektedir.) Hem kızların hem de erkeklerin tuvaletten sonra ellerini yıkamaları gerektiğini öğrendiklerinden emin olunmalıdır. Bazı çocuklar atıklarının vücutlarının bir parçası olduğuna inanırlar, bu nedenle kakalarının gittiğini gördüklerinde korkabilir ve bunu anlamakta zorlanabilirler. Bazıları ise tuvalette oturdukları sırada kakalarının sifonun çekilmesi ile tuvaletin içine doğru gitmesinden korkabilirler.

