

## على المبوالة

### ما هي النظافة؟

يصبح طفلك نظيفاً عندما لا يتبول في سرواله، وعندما يكون جافاً خلال النهار، ويستطيع الجلوس على المبوالة أو المرحاض عندما يحتاج إلى التبول.

### متى يصبح طفلك نظيفاً؟

عادة ما يبدأ تدريب الجلوس على المبوالة بين سن 1.5 و 3 سنوات. سوف يتعلم طفلك أولاً استعمال المبوالة خلال النهار، ومن ثم في الليل. عادة ما يكون البنين أبطأ قليلاً من البنات، لأن أجسادهم مختلفة.

### متى يكون طفلك مستعداً؟

لا يمكنك إجبار طفلك على استخدام المبوالة. إذا كان لا يزال طفلك يتبول في سرواله، فإنه ليس سيئاً. ربما أنه ليس مستعداً بعد. معاينة طفلك لا تساعد. عندما تجبر طفلك على ذلك، فمن الممكن أن يحصل له مشاكل في المثانة أو في وظيفة العضلة العاصرة. يكون طفلك مستعد عندما:

- ينزل سرواله إلى الأسفل ويلبسه مرة أخرى
  - يظهر الاهتمام في المبوالة أو يذهب إلى المرحاض
  - يفهم أن التبول يجب أن يكون في المبوالة
  - إذا كانت الحفاضات جافة لمدة ساعتين على التوالي لعدة مرات
  - أن يقوم بالتبول أو التبرز في أوقات ثابتة
  - أن يشعر بأنه يقوم بالتبول أو التبرز
- البدء باكراً جداً لا معنى له، سوف يظهر على طفلك عندما يكون جاهزاً.

### التدريب على استعمال المبوالة بخطوات

- 1 تعريف طفلك على المبوالة من خلال إخباره عنها وما هو استعماله.
- 2 دعه يذهب إلى المبوالة عدة مرات وهو مرتدياً ملابسه.
- 3 اجعل طفلك يجلس على المبوالة عارياً. لا يهم إذا لم يتبول.
- 4 في أول مرة يقوم بالتبول في المبوالة يمكنك مكافأته بجزارة. يمكنك أيضاً تذكيره في الكثير من الأحيان أنه يمكنه التبول في المبوالة.
- 5 إذا اعتاد طفلك على المبوالة لفترة من الوقت، يمكنه أيضاً أن يعتاد على المرحاض بنفس الطريقة التي اعتاد بها على المبوالة.
- 6 النظافة في الليل تأتي عندما يستيقظ طفلك في الصباح حفاظته جافة

### بعض النصائح

#### 1 كن صبوراً

إذا لم يستجب بعد بضعة أسابيع، لا تقلق بشأن ذلك. استعمل الحفاضات مرة أخرى وانتظر بعض الوقت.

#### 2 لا تغضب بسبب حادث

حتى لو كان طفلك جافاً لفترة طويلة خلال النهار والليل، فمن الطبيعي أن يحدث حادث مرة أخرى. فمن الطبيعي للأطفال التبول

في سروالهم خلال اليوم وحتى سن 7 سنوات فإن التبول في السرير يحدث بانتظام.

### ٣ البول والبراز ليست قذرة

لأن البراز يأتي من جسم طفلك، فانه يعتبره شيئاً منه. إذا كنت تشير إليه بأنه قذر، فإن طفلك يعتقد أنه متسخ وسوف يخجل من بوله و برازه.

### ٤ لا يوجد حد للتشجيع

من المهم مكافأة طفلك كلما بقي جافاً ليلاً أو نهاراً. ملاحظة جميلة، عناق، إبهام كبير أو لعبة هي طرق جيدة جداً لتظهر لطفلك أنك تحب ما يمكنه فعله..

### ٥ علم طفلك على التبول فقط عندما تكون المثانة ممتلئة

إذا كان طفلك لا يريد أن يقوم بالتبول، فإن الضغط عليه للقيام بذلك قد يؤدي إلى سلوك خاطئ عند التبول. وينبغي أن يتم التدريب الجاف على إيقاع مثانة الطفل، وليس وفقاً لوقت الأبوين.

### ٦ استعمل الملابس المريحة

يجب أن يكون طفلك قادراً على فتح ملابسه بسهولة. يجب أن يكون قادراً على خفض السروال إلى الكاحلين بحيث يمكن أن يتبول مع فتح الساقين.

### ٧ حفز أسلوب التبول والشرب العادي

العديد من الأطفال لا يأخذون ما يكفي من السوائل خلال النهار. علم طفلك الشرب والتبول أيضاً في أوقات منتظمة ثابتة. اختر لحظات التبول عندما يمكنك توقع نتيجة، بعد النوم أو بعد الأكل.

### ٨ استشر طبيب عند حدوث مشاكل

هناك أدوات مختلفة لبدء العلاج باعتبارك أحد الوالدين. التشخيص المسبق الصحيح للمشكلة ضروري. العلاجات الخاطئة تعزز مشكلة طفلك.

هل لديك المزيد من الأسئلة؟ قم بزيارة Huis van het Kind أو تصفح الرابط التالي

[www.kwadraatantwerpen.be](http://www.kwadraatantwerpen.be)