

#### التدريب على استخدام المراض

إن التدريب على استخدام المراض هو عملية تعليم الطفل على التحكم في الأمعاء والمثانة وعلى استخدام المراض أو القصرية (النونية). قد يستغرق تدريب طفلك على استخدام المراض وقتاً وصبراً. إن هذا عبارة عن خطوة في نموه لن تتم حتى يكون الطفل جاهزاً.

يعتبر الطفل متمرنًا على استخدام المراض عندما يبدأ أو تبدأ في الذهاب إلى الحمام، ويكون قادراً أو تكون قادرةً على تعديل الملابس بحسب العمر والنمو.

تحتزم كاريتين مسألة أن لكل عائلة ثقافتها الخاصة وأساليبها الخاصة في التربية. وهذا الدليل عبارة عن مصدر مبنّي على البراهين قد تختارين استعماله في تربيته لطفلك. تهدف المعلومات التالية إلى مشاركة المعلومات المتعلقة بالوقت الذي يكون فيه طفلك جاهزاً وراعياً في المشاركة في التمرين على استخدام المراض. ويقدم هذا الدليل بعض الأفكار حول كيفية دعم الطفل خلال مرحلة النمو هذه.



#### البدء

هناك خيارات عدة للبدء. سيُعلمك طفلك أيها يفضل. قد يمكن استخدام النونية أو المقعد الطفل من الشعور بأمان أكثر عندما تكون قدماه على الأرض. وبدلاً عن ذلك، يمكن استخدام مجموعة درجات ذات قاعدة مانعة للانزلاق توضع أمام المراض العادي مع غطاء مراض بحجم الطفل. قد يفضل الأولاد الوقوف أمام المراض أو الجلوس للتبول.

#### احتفلي بالنجاحات لتشجيع طفلك بطريقة إيجابية



#### متى يكون التمرين على استخدام المراض ممكناً؟

في العادة يكون الطفل جاهزاً جسدياً حول السنة الثانية فما بعدها، غير أن ذلك قد يختلف.

قد تستمر الحوادث النهارية في الحدوث، بينما قد يستغرق التحكم الليلي ما يصل إلى 4-5 سنوات أو أكثر.

إذا ما قام طفلك بتطوير التحكم الإرادي بالعضلات التي تتحكم في المثانة (المعصرة الإحليلية) والأمعاء (المعصرة الشرجية)، فسيكون التمرين ممكناً.

في العادة وبدءاً من السنة الثانية، تكون مثانة الطفل وأمعائه قد نمت بشكل كافٍ ويصبح الطفل قادراً على التواصل معك، ولا بد أن يكون قد طوّر المهارات الحركية اللازمة لمحاولة التمرين على استخدام المراض.

#### وتشمل العلامات على جاهزية طفلك التالي:

- قد يخبرك أو قد يشير إلى أن حفاضته مبتلة
- قد يحاول إزالة الحفاضة المبتلة المتسخة بنفسه
- عدد أقل من الحفاضات المبتلة في اليوم
- القدرة على البقاء جافاً مدة ساعتين (2) أو أكثر
- قد تلاحظين بأنه جاف عندما يستيقظ من غفوة
- إظهار الاهتمام باستخدام النونية أو المراض



### تشجيع مهارات استخدام المراض

- استخدم تعليمات بسيطة، وذلك باستخدام الكلمات التي ستكون سعيدة بالاستمرار في استخدامها، حتى أمام الآخرين
- اثني عليه للمحاولة. إن تعلم توقع متى يكون بحاجة إلى الذهاب للمراض قد يستغرق بعض الوقت

### إن الحفاظ على هدوئك وإيجابيتك أمران مهمان

- قومي بإلباس الطفل ملابس تمكن إزالتها بسهولة
- أحياناً يكون انتظار الجوّ الدافئ فكرة جيدة لأن الطفل يلبس ملابس أقل
- خذيه إلى المراض كل ساعتين إلى ثلاث ساعات خلال اليوم
- شجعيه على الجلوس على المراض لفترات قصيرة
- لا تجبريه على الجلوس في حال لم يكن يرغب في البقاء هناك
- في حال وقوع حادث، قومي بالتنظيف بأقل جلبة ممكنة
- تذكري دوماً بأن تساعدته على غسل يديه بعد الذهاب للحمام
- لا تحاولي تمرينه على استعمال المراض في حال حدوث الكثير من الأشياء، مثل وجود شقيق جديد أو الانتقال من المنزل أو المرض
- كوني صبورة ومشجعة بلطف

### الخوف من المراض

- ليس من غير الشائع أن يخاف طفلك من الجلوس على المراض
- ربما كاد طفلك أن يقع في المراض أو ربما يخاف من أن تبتلعه مياه السيّفون
- قد يكون لدى الأطفال خوف من فتح أمعائهم أثناء الجلوس على المراض وقد ينتظرون حتى يتم وضع الحفاضة عليهم
- قد يقلقه حجم المراض قياساً إلى حجمه
- قد يكون الخوف من عدم القدرة على الوصول إلى النونية أو المراض في الوقت المناسب سبباً ممكناً وراء رغبته في الاستمرار في ارتداء الحفاضة
- الخوف من وقوعه في المشاكل إذا لم يتعلم استخدام المراض بسرعة كافية. سوف يتجاوز الطفل هذه المخاوف مع الدعم الهادئ والمشجّع. وأحياناً قد تحتاجين إلى الانتظار عدة أسابيع أو أشهر.
- إن إفراغ البراز من الحفاضة في المراض أثناء قيام طفلك بالمشاهدة قد يساعده على فهم كيفية سحب السيّفون وقد يخفف من مخاوفه

### هل تحتاجين للمساعدة؟

لا تترددي في طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو خط العناية (Careline) من كاريتان  
**1300 CARING (1300 227 464)**

[www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)

ص. ب. 241، فيلاوود، ولاية نيوساوث ويلز 2163

هاتف: 02 9794 2300 فاكس: 02 9794 2323

رقم الأعمال الأسترالي (ABN): 25 000 018 842

رقم الهيئة الخيرية: 12991

للحصول على معلومات حول تربية الأطفال:

[www.karitane.com.au/mybabyandme](http://www.karitane.com.au/mybabyandme)

[Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au](mailto:Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au)

خط الرعاية (Careline) 1300 CARING (1300 227 464)