

נפרדים בטוב

מדריך מעשי להורים
שרוצים להתחיל פרידה מחיתולים

רוג' אטפון
הקדמה הורים ואיווי
פרידה אחראית



קצת עליו

נעים מאוד, אני **רותם אלפון**, גננת לגיל הרך, מדריכת הורים ומומחית לפרידה מחיתולים. ביחד, נעזור לילדכם לעבור בטוב את אחד מהשלבים החשובים בחיי הילדים, המעבר מחיתולים לשימוש עצמאי בשירותים.

ובדיוק בשביל זה יצרתי עבורכם את המדריך לפרידה מחיתולים בטוב. אז מהי פרידה מחיתולים?

פרידה מחיתולים היא תהליך לימודי, התפתחותי מעצים ואחת מאבני הדרך החשובות של הילד. בתהליך הפרידה הילד לומד מהי שליטה אבל לא רק, הוא בונה את עצמאותו, בטחונו האישי ותחושת המסוגלות שלו. בפרידה מהחיתול, נשים דגש על הרגישות וההבנה של הצרכים האישיים שלכם ההורים ושל ילדכם. שלכם,

רותם אלפון.



ורגע לפני שנתחיל... למי מתאים המדריך?

אם אתם הורים ששוקלים להתחיל
תהליך של פרידה מחיתולים
אך לא בטוחים איך לגשת אליו
המדריך הזה בשבילכם.
אבל, אם אתם בעיצומו של תהליך
והילד חווה קשיים כמו התנגדות,
חשש והתאפקות
ייתכן שהמדריך לא יסייע לכם
ובמקרים אלו אני מזמינה אתכם
לפנות לייעוץ אישי וממוקד.

**המעבר מחיתול לסיר הוא שלב חשוב
בהתפתחות העצמאות של הילד.
תהליך הפרידה מחיתולים יכול להיות פשוט
אם ניגשים אליו בצורה רגועה וקשובה.
במדריך זה אשתף אתכם בטיפים ראשוניים
שיעזרו לכם להתחיל בפרידה בצורה נעימה.
זכרו - כל ילד מתקדם בקצב שלו,
והדרך הטובה ביותר היא להיות לצידו באהבה ותמיכה.**



אז איך מתחילים?

מחפשים סימני מוכנות של הילד לפרידה מהחיתול:

- התעניינות בשירותים
- עצמאות
- מודעות כאשר החיתול מלא
- חיקוי של ההורים, אחים.

הכנת סביבת השירותים:

- מחליטים אם סיר או מקטין אסלה ושרפרף- נותנים לילד להתנסות ולהתרגל לאלמנט שנבחר.
- שגרה- יוצרים זמן שבו הילד ניגש לשירותים באופן קבוע, בבוקר, לפני השינה, אחרי האוכל.

שיתוף הילד בתהליך:

תשאלו את הילד האם מעוניין לשבת ולנסות, הציעו לו לבדוק את השירותים/ הסיר.

חשוב שתהיה לילד חוויה של בחירה ותמיכה ולא כוחניות.

- אם הילד נמצא במסגרת גנית חשוב להתייעץ עם הצוות לגבי המוכנות שלו בכדי שיהיה שיתוף פעולה גם מצידם
- יש ילדים שלא ייזמו את הפרידה מהחיתול ולכן, כאשר ההורים ייראו מוכנות הם ייזמו זאת עבורם מתוך מקום תומך ומעודד



מתחילים!



החלטתם שמורידים? נהדר!

ערב לפני עשו הכנה לילד והסבירו לו שבבוקר נוריד חיתול ונעשה פיפי בסיר/ שירותים.
רצוי בימים הראשונים להיות בבית בסביבה הבטוחה והנינוחה, כדי שהילד יוכל להתרכז בתחושות הגוף שלו.

מתזכרים או לא?

אין צורך לתזכר בכל כמה דק', עשייה של הצרכים בבגדים היא חלק מהתהליך ככה הילד לומד להכיר את גופו.
לכן, בתחילת התהליך, תזכירו בערך 4-5 פעמים ביום וכך לאט לאט תורידו את כמות התזכורות בכל יום.
זכרו, אתם מציעים לילד ללכת ולא מכריחים.

ומחוץ לבית?

מתנהגים כרגיל, ברגע שהילד הבין ומרגיש מתי יש לו פיפי או קקי הוא מסוגל גם להתנהל בחוץ.
אם אתם לפני נסיעה ארוכה, הציעו לילד להתפנות לפני היציאה מהבית. הגעתם ליעד, הראו לילד איפה השירותים ואמרו לו: "אם אתה צריך לשירותים הם ממש כאן אתה יכול ללכת לבד או להגיד לי".



ומה עם השינה?

בנושא השינה יש גישות שונות כמו בכל דבר.
יש גישה שאומרת שאם הורדנו אז מורידים יום ולילה יחדיו
(עשיתי זאת עם שניים מתוך שלושת ילדיי)

והגישה השנייה היא הדרגתית.
הדרך בה תבחרו תלוייה בכם.
אבל, אם הילד מתעורר יבש משנת הצהריים
ניתן להוריד לו חיתול בזמן שנת הצהריים.
לרוב, פרידה מהחיתול בלילה היא עניין פיזיולוגי של
בשלות ושליטה מתוך שינה עמוקה- שנת לילה.

גמילת לילה יכולה להגיע לבשלות גם כשנה לאחר גמילת היום.



טיפים נוספים להצלחה

מעודדים ולא לוחצים

אחד הדברים שאין לנו שליטה אצל הילדים זה הקקי והפיפי. לכן, תנו להם מרחב, תחושת שליטה כבדו את התהליך שלו. שבחו את ההצלחות וכמו גם את הניסיונות הם חלק חשוב מאוד מהתהליך.

איפה עובר הגבול?

אם הילד מראה התנגדות מוגזמת, פחד יש לחשב מסלול מחדש, להאט את הקצב ואולי אפילו לעצור ולהתייעץ עם איש מקצוע.

הכנה נפשית - גם לכם ההורים

היו סבלניים כלפי עצמכם וכלפי הילד, תהליך פרידה מחיתול דורש זמן, סבלנות ואנרגיה.

תהליך הפרידה יכול להיות מלא באתגרים קטנים אך עם גישה נכונה ומתאימה לכם ולילדכם. זו יכולה להיות חוויה חיובית ומקרבת אז אם אתם מרגישים צורך בעזרה נוספת,

אני כאן עבורכם
מוזמנים לפנות אליי לכל שאלה

רוג' אלפון.

