

גמילה נכונה

חוברת מלווה לאנשי מקצוע

כתיבה ועריכה: ד"ר שרונה דובדבן ששון, רופאת ילדים



בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

גושן
GOSHEN

ארגז הכלים שלי
ערכת הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע

עמותת 'גושן' פועלת למען קידום בריאותם ורווחתם של כל הילדים במסגרת המשפחתית והקהילתית, תוך שיפור יכולתם של אנשי מקצוע מכל התחומים לתת מענה לצרכים בריאותיים מגוונים של ילדים, הגברת השימוש בידע, מידע ופרקטיקה מבוססי-מחקר ותמיכה בהורים תוך שיתוף פעולה עם כלל הגורמים הרלוונטיים בקהילה.

במסגרת עבודתנו, העמותה מקדמת תפיסה מורחבת של תפקיד רופא הילדים בקהילה. במקום איש מקצוע המטפל בחולי ובבעיות בריאותיות על פי דרישה ופנייה בלבד, אנו מציעים תפיסה הרואה ברופא הילדים ציר מרכזי בקהילה בה הוא פועל. ככזה, רופא הילדים, כמו גם אנשי מקצוע אחרים הפועלים בקהילה, אמונים על מתן מענה למגוון אתגרים - התפתחותיים, התנהגותיים ובריאותיים, איתם מתמודדים הורים, כמו גם על העברת מידע מבוסס מחקר באופן נגיש במגוון נושאים רלוונטיים.

על סמך תפיסה זו, פותח בעמותה 'ארגז הכלים שלי': ערכות הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע.

אנשי מקצוע המעוניינים ליזום הדרכות להורים, לצוותים חינוכיים, טיפוליים ועוד, יוכלו למצוא באתר האינטרנט שלנו ערכות הדרכה במגוון נושאים: גמילה מחיתולים; שינה בריאה ונכונה; מתי לפנות לרופא; ילדים, אינטרנט ומסכים; מיניות בריאה אצל ילדים; סרבנות אכילה ועוד.

כל ערכה נכתבת ונערכת על ידי רופא ילדים או איש מקצוע מוביל ורלוונטי אחר, ומכילה סקירת ספרות, מצגת מוכנה להרצאה וטקסט נלווה למצגת.

הקבצים זמינים להורדה בחינם לכל דורש באתר 'איך גדלת!'. בנוסף יוכלו אנשי המקצוע המעוניינים בכך לרכוש בכל ערכה שי לחלוקה בסיום ההדרכה, המתאים לנושא המדובר: כרטיס 'לילה טוב', טבלת הצלחות לגמילה, ריכוז 'דגלים אדומים' המצריכים פנייה לרופא, משחק זיכרון חינוכי למשחק הורה-ילד משותף ועוד.

מטרת הפרויקט היא לעודד את רופאי הילדים, האחיות ואנשי מקצוע נוספים, הפעילים בקהילה בקרב ילדים ומשפחותיהם, ליזום קשר ישיר ובלתי אמצעי עם חברי הקהילה ועם אנשי המקצוע השונים הסובבים אותם, וכך ליצור מערכת אינטגרטיבית ומקיפה המכוונת זרקור אל בריאותם ורווחתם של הילדים בקהילה.

גמילה נכונה - סקירת ספרות

בדרך כלל בגילאי 18-22 חודשים ונחשבת פופולרית יותר במקומות שבהם ניתן לרכוש חיתולים במחיר זול יחסית. מכיוון שהילד גדול יותר, הגמילה כוללת ציפייה מהילד להתנקות ולהתלבש בכוחות עצמו.

הפער בציפייה בנושא העצמאות בניקיון ולבוש, כמו גם הבדלים אחרים, מקשים על השוואה אמיתית בין השיטות, שיעורי ההצלחה שלהן והשלכותיהן ארוכות הטווח. בתרבויות רבות, המאזן בין מחיר החיתולים לזמינות ופניית ההורים מכתוב את הבחירה בשיטה.³

השינוי הגדול ביותר חל בעקבות מחקריו של תומס ברי ברזלטון,⁴ ששמו את הילד במרכז. ברזלטון טען כי אנקופרזיס (הפרשת צואה בלתי רצונית) והרטבה נובעים מגמילה שגויה ומענישה. תסמינים פתולוגיים כאלה מייצגים הפרעה פסיכולוגית בהסתגלות הילד. לדבריו, הילד חייב להציג מוכנות פסיכולוגית ומוטיבציה לשליטה בדחף להתפנות, שמלווה בהנאה מיידית ופרימיטיבית. הוא הציע להתחיל את תהליך הגמילה עם סיר, בגיל 18 חודשים.

סימני המוכנות של הילד צריכים לכלול יכולת פיזית בשילוב עם יכולת הבעה מתאימה. במדינות מערביות מקובל לחכות ליכולת מילולית, המופיעה לרוב בסביבות גיל שנתיים.⁵ סימן מקובל למוכנות פיזית הוא חיתול יבש בסוף שנת צהריים, כעדות לעלייה בקיבולת כיס השתן. כמו כן קיימים גם סימני מוכנות בתחום הקוגניטיבי הכוללים יכולת של הילד למיין ולשייך חפצים (כבסיס להבנה שמתן שתן וצואה שייכים לשירותים), וכן הרצון לרצות, שהוא הבסיס ללימוד מיומנות חדשה תוך מתן חיזוקים חיוביים.

חשוב להנחות את ההורים להיות מודעים לסימני המוכנות של הילד על מנת שלא לפספס את חלון ההזדמנויות שנפתח, על מנת שלא להקשות על התהליך אם ידחה לשלב מאוחר יותר.

גמילה מחיתולים נראית לעתים כתהליך טבעי המתרחש עצמונית, כחלק מההתפתחות התקינה של כל ילד. בפועל, מדובר בתהליך מורכב המושפע ממגוון גורמים - אנטומיים, פיזיולוגיים והתנהגותיים. אף שקיימת ספרות מדעית מועטה בלבד בנושא, בחרנו לסקור את הספרות הרלוונטית כדי לצייד את הרופאים ואת אנשי המקצוע במידע חיוני לצורכי הדרכת ההורים.

גמילה מחיתולים מתרחשת כיום בגיל מאוחר יותר מבעבר, עובדה המייצגת שינוי תפיסתי באשר להתפתחות הפיזיולוגית והפסיכולוגית התקינה בילדים. בחירת הגישה לגמילה מושפעת לרוב מאלמנטים תרבותיים. בעבר נפוצה גישה ששמה את ההורים במרכז (Parent centered technique): ההורה הוא שקבע את תזמון הגמילה, למד לזהות את הסימנים המעידים על צורך של הילד להתפנות ועזר לו לעשות זאת. הגמילה החלה בסביבות גיל שישה חודשים, אך לעתים אף קודם לכן (שלושה חודשים). בשל הגיל המוקדם, גמילה מוצלחת לא כללה ציפייה מהילד לעצמאות בנושא הניקיון והלבוש. שיטה זו עדיין מקובלת במדינות רבות באפריקה ואסיה, ויש המאמצים אותה אף בארצות מערביות.

אחת השיטות הבולטות בגישה זו היא שיטת Foxx-Azrin - שיטה אינטנסיבית רבת שלבים, הכוללת חיזוקים חיוביים ושיליים.¹ מפתחי השיטה דיווחו במחקרם כי בשיטה זו, ילדים בריאים בני 20 חודשים ומעלה נגמלים בתוך ארבע שעות (!) בממוצע ושומרים על הישגיהם לאורך זמן. מחקר מעקב הראה שונות רבה בתוצאות, שנבעה בעיקר מהבדלים בין יישום השיטה תחת הדרכת אנשי מקצוע לבין קריאה על אודותיה בספר.²

לעומת זאת, גישה ששמה את הילד במרכז (Child centered technique) ממתינה לסימני מוכנות של הילד. גישה זו שכיחה בארצות אירופה ובצפון אמריקה, מתחילה

• **שליטה על מתן צואה אך לא על מתן שתן** - זהו שלב התפתחותי תקין, היות שמדובר בתחושה מסוג אחר שלוקח זמן רב יותר להשתלט עליה. הנחו את ההורים לשבח את הילד על הצלחותיו, לתת תזכורות חוזרות ולקחת את הילד בזמנים קצובים לשירותים, ולחכות בסבלנות לשליטה שתיגיע. למרות שמרבית הילדים המרטיבים ביום לאחר גיל 4 שנים עושים זאת מסיבות התנהגותיות, יתכן ויש לכך גם סיבות פיזיולוגיות, ורצוי להפנות לברור רפואי וטיפול בהתאם לצורך.

• **שליטה על מתן שתן אך לא על מתן צואה** - מצב שכיח בילדים בשלבי גמילה שונים, העשוי לנבוע מסיבות שונות, כולל פחד מהאסלה, פחד מתהליך ההתרוקנות והפרידה מהקקי, עצירות ועוד. לרוב מצב חולף, אך אם הוא מתמיד והילד מפתח עצירות או ממשיך לפספס במשך תקופה-מומלץ לפנות לעזרה מקצועית, שתלווה לרוב בתהליך גמילה הדרגתי יותר.

• **בקשת חיתול לצורך מתן צואה** - אין זה נדיר שילדים בעלי שליטה ומודעות מלאים לצרכים שלהם מבקשים לתת צואה רק בחיתול. הדבר עשוי לנבוע מפחדים, מחרדות, מקונפליקטים עם ההורים או ממתן צואה כואב עקב עצירות. הנחו את ההורים לבצע את המעבר מהחיתול לשירותים בצורה הדרגתית מאוד: לאפשר לילד לתת צואה בחיתול ולטפל בעצירות אם קיימת; להציע לו לתת צואה בחיתול בחדר השירותים; להציע לו לתת צואה בחיתול בעודו יושב על האסלה; ולאחר מכן להציע לו לשבת על האסלה ללא חיתול. המעבר משלב לשלב ייעשה כאשר השלב הקודם עובר ללא מאבק.

• **נסיגה** - בתקופת שינויים, כגון אח חדש, מעבר דירה או מסגרת וכדומה, ילדים עשויים לחזור ולפספס ונזקקים שוב לחיתולים. הדריכו את ההורים להימנע מכעס, לאפשר להם לחזור לחיתול, להעניק להם זמן איכות עם ההורים הכולל משימות או חוויות של "גדולים", ולהמתין עד חלוף השלב. פספוסים - קורים לעתים. הנחו את ההורים להתכונן עם בגדים להחלפה, להימנע מכעס, לטפל במצב בצורה עניינית ובלתי שיפוטית. כמו כן, יש לוודא תמיד שאין עצירות, המעלה את הסיכון לפספוסים.

בספרות המקצועית נמצאו כ-28 סימני מוכנות שונים המופיעים בגילאים חודשיים עד 48 חודשים. טווח רחב זה מקשה על קבלת החלטה באשר לתזמון הנכון. מקובל לומר שמומלץ להתחיל ברגע שהילד מסוגל להביע את רצונו להתפנות ומסוגל להתאפק במשך שעתיים (למשל במהלך מנוחת צהריים).⁶ גיל הגמילה שבו בוחרים ההורים, וכן ציפיותיהם מהתהליך, מושפעים גם מהרקע התרבותי שממנו באו, השכלתם, גילם ואופי המגורים.

לסיכום, השינויים במהלך השנים נבעו משיקולים חברתיים, כלכליים, סביבתיים ואחרים, ולא נשענו על ממצאים מדעיים. ראוי בעינינו לכבד את הגישה התרבותית של ההורים ולעזור להם בהתאם לרצונם, תוך מתן מידע מבוסס מדע.

קשיים שכיחים בעת הגמילה והצעות להתמודדות:⁷

• **התנגדות לגמילה** - נוסף על המוכנות הפיזית והמילולית, מומלץ כי ההורים ימתינו למוטיבציה לגמילה שתבוא מהילד עצמו. אם הילד מתנגד, יש לעשות הפסקה ולנסות שוב בהמשך. חשוב להקפיד על גישה חיובית ולא מענישה, ולהמשיך לקחת את החיתול לריקון בשירותים, להקריא ספרים העוסקים בגמילה וכדומה. ניתן לנסות שוב ברגע שהילד מביע עניין. ככלל, אין מניעה להחזיר חיתול ואין צורך לחשוש מכך. כדאי להסביר לילד כי ההורים הבחינו שאינו מוכן עדיין לגמילה מחיתולים, והם ימתינו זמן מה עד שיחשבו שהוא מוכן יותר.

• **מתן צואה או שתן מיד עם הקימה מהשירותים** - מצב זה מעיד על כך שהילד מתוח בעת הישיבה על האסלה או הסיר, מה שמפריע להרפיה הדרושה. יש לעודד את הילד ולהסביר לו מה עליו לעשות, לבדוק מוכנות ובמידת הצורך לעשות הפסקה ולנסות שוב מאוחר יותר.

• **פחד מהאסלה** - ילד המסרב לשבת על האסלה עלול להביע פחד מפני נפילה, או לחוש לא יציב. ניתן להשתמש במקטין אסלה, במדרגה להנחת הרגליים או בישיבה עם הפנים לכיוון הניאגרה, מה שמשפר את היציבות ומפחית את הפחד.

• **הרטבת לילה** - רבים מהילדים גמולים לחלוטין ביום, אך ממשיכים להרטיב בלילה. 20% מהילדים בגיל חמש ו-10% מהילדים בגיל שש עדיין מרטיבים בלילה. לאחר מכן יש רזולוציה ספונטנית בקצב של כ-15% בשנה⁸. הרטבת לילה בגיל הילדות לרוב נגרמת מיכולת קיבול נמוכה של השלפוחית ומשינה עמוקה מדי, והיא בעלת רכיב גנטי חזק. דעתם של רוב ההורים תנוח אם תיידעו אותם כי לרוב, התופעה חולפת מעצמה. הציעו להם לנקוט גם בשיטות נוספות: התרוקנות כפולה לפני השינה (להנחות את הילד לתת שתן, לקום ואז לעשות שוב), הגבלת נוזלים בשעות הערב והימנעות מקפאין. הערת הילד לצורך השתנה בלילה שנויה במחלוקת, מכיוון שההרטבה נובעת משינה עמוקה בשילוב עם חוסר רגישות מספקת של הקולטנים שאמורים לדווח על הצורך. לכן הערה אינה מסייעת לתהליך הגמילה אך עשויה להיות מועילה בהקטנת הצורך לעשות כביסה, ותחושת ההצלחה שחוהה הילד שקם יבש. אם שיטות אלה אינן עוזרות, אין לחשוש מלהלביש לילד חיתול במהלך השינה גם לאחר שנגמל במהלך היום, עם הסבר מתאים. מעבר לגיל שש מומלץ לפנות לטיפול בהרטבה. עדכנו את ההורים כי קיימות גם שיטות כמו פעמון או טיפול תרופתי, ובדקו איתם את השיטה המתאימה להם.

סקירת הספרות נכתבה על ידי ד"ר שרונה דובדבן ששון, רופאת ילדים, במסגרת תפקידה כחלק מהצוות המקצועי בעמותת גושן.

¹ Dry pants: a rapid method of toilet training children. Foxx RM, Azrin NH Behav Res Ther. 1973 Nov; 11(4):435-42.

² Matson J.L., Ollendick T.H. Issues in toilet training normal children. Behav Ther. 1977;8:549-553.

³ Can evidence based medicine change toilet training practice; Hsi-Yang Wu: Arab J Urol. 2013 Mar; 11(1): 13-18.

⁴ A child-oriented approach to toilet training. BRAZELTON TB. Pediatrics. 1962 Jan; 29():121-8.

⁵ Sequential acquisition of toilet-training skills: a descriptive study of gender and age differences in normal children. Schum TR, Kolb TM, McAuliffe TL, Simms MD, Underhill RL, Lewis M Pediatrics. 2002 Mar; 109(3):E48.

⁶ Readiness signs used to define the proper moment to start toilet training: a review of the literature. Kaerts N, Van Hal G, Vermandel A, Wyndaele JJ NeuroUrol Urodyn. 2012 Apr; 31(4):437-40.

⁷ The Perils and Pitfalls of Potty Training. Kimball V. Pediatr Ann. 2016;45(6):e199-e201

⁸ Turner TL, Matlock KB. Toilet training. <http://uptodate.com/contents/toilet-training>. Accessed May 12, 2016.



זה התחיל משני הורים...

חישבו האם אתם אכן פנויים רגשית לתהליך, שמלווה בלחץ מסויים, מבלי להעמיס על ילדכם. האם תהיו מסוגלים להיענות לצרכיו ולהכיל גם את הפספוסים הכרוכים בתהליך באופן רגיש. אם לא- שיקלו לדחות במעט את התהליך עד שתהיו מוכנים, תוך שימת לב לכך שאתם לא מפספסים את חלון ההזדמנויות, ונותנים הזדמנויות לתרגול.

ילד יכול להיות בשל לגמילה מחיתולים בסביבות גיל שנתיים. ישילדים שמראים בשלות מוקדם יותר, ואחרים מאוחר יותר. הנה כמה רמזים מכוונים שיעזרו לכם לגלות אם ילדכם מוכן לגמילה, לא כל התנאים חייבים להתקיים, אך כשאחדים מהם מתקיימים, נראה שהבשלות והתזמון מתאימים

באיזה גיל אפשר להתחיל?

- | | | | |
|----|------------------------------|---|---------------------|
| 6 | מתלבש לבד | 1 | אני נייד |
| 7 | עשיתי פיפי / קקי / תחליפו לי | 2 | יש לי פיפי / קקי |
| 8 | החיתול שלי יבש | 3 | מי שטוב לו ושמח |
| 9 | ממלא הוראות פשוטות | 4 | יציאות רכות וסדירות |
| 10 | תגובה לחיזוקים | 5 | מוטיבציה ללמידה |



- | | | | |
|----|---|---|--|
| 6 | מסוגל ללבוש ולהוריד את המכנסיים והתחתונים ללא עזרה | 1 | הילד מסוגל להגיע בכוחות עצמו לשירותים או לסיר ולהתיישב עליהם, ללא עזרה |
| 7 | מזהיר או מסמן על עשיית צרכיו | 2 | מסוגל לבטא בדיבור או בג'סטות את הצורך להתפנות |
| 8 | קם יבש משנת צהריים, או בעת החלפה אחרת לאחר שעתיים ומעלה, דבר המעיד על יכולת אגירת שתן | 3 | כדאי לבחור בתקופה נוחה, ללא שינויים דרמטיים אחרים צפויים, כמו מעבר דירה, התחלת מסגרת חדשה או לידת אח |
| 9 | "תביא לאבא כדור בבקשה" | 4 | אינו סובל מעצירות! לפחות יציאה אחת ביום, לא קשה ולא מאומצת. אפשר לבצע את מבחן התירס, שאמור להופיע בצואה בתוך יממה מאכילתו, וקל לזיהוי... |
| 10 | מקבל ומגיב לתגמולים וחיזוקים חיוביים | 5 | בעת למידת מיומנויות אחרות, כמו משחק חדש ועוד |

זכרו: מדובר בתהליך עם עליות וירידות, ולא משנה עד כמה הורים בפורומים השונים יגידו לכם אחרת, או איך הלך לאח / אחות / בת דודה / בן של השכנה. כל ילד והקצב שלו

מתכוננים...

5	נגישות	1	סיר או ישבנון בשירותים
6	נעים להכיר, זה סיר!	2	סיר הסירים / ביי לחיתולים
7	צפייה באחרים	3	שפה משותפת
8	קקי כל יום!!!	4	מעבר הדרגתי מהחיתול לשירותים

5 לוודא שיש סיר/ ישבנון / מדרגה ומקטין אסלה בכל חדרי השירותים שהילד משתמש בהם. לא חייבים לשים סיר בכל חדר, ודאי לא במטבח ובסלון. זה הזמן ללמוד את הילד היכן מתפנים

6 היכרות עם מושגים ואביזרים, הצגת הסיר / שירותים עם מדרגה ומושב מקטין

7 אם הדבר מתאים לערכים שלכם, צפייה באחרים משתמשים בשירותים תעזור לילד להבין ולהתרגל

8 יש להקפיד למנוע עצירות ולטפל בה באמצעות שתייה מרובה ותזונה עתירת סיבים

1 שימוש בסיר - נייד, דורש התעסקות. שימוש בשירותים - משמש גם את ההורים והאחים הגדולים, מצריך מדרגה ומושב מקטין או ישבנון משולב על מנת לצמצם את תחושת אי-הנוחות. ניתן להחליט לפי ההעדפה האישית של ההורים, או לשאול את הילד להעדפתו

2 כחלק מההכנה ניתן לצפות בסרטון הסבר המיועד לכך, או לעיין יחד בספר מתאים

3 עזרו לילד לתת שם לצרכיו ולמקום שבו ירצה להתפנות, בהתאם למקובל בבית. ספרו לו גם על השלבים שעליו לעבור - הליכה למקום המיועד, הורדת מכנסיים ותחתונים וכו'

4 כחלק מההכנה, כדאי להראות לילד איך זורקים יחד את תוכן החיתול לאסלה ומורידים את המים. בהמשך אפשר להציע לו לשבת על הסיר/ ישבנון עם החיתול, עם או בלי בגדים, בזמנים בהם הוא צפוי לעשות פיפי ו/או קקי- לאחר ארוחה, לפני מקלחת ועוד.

מתחילים

4 ועכשיו יושבים

5 ואם מסרב?

6 'כל הכבוד ש...!'

7 חפשו סימנים

1 היום נעשה משהו בלתי נשכח

2 מהיום - תחתונים / תחתוני גמילה

3 בגדים קלים להורדה



4 הושבה יזומה על ידי ההורים, בזמנים שבהם בדרך כלל עושה את צרכיו: כחצי שעה לאחר הארוחה, לפני מקלחת, כשמגיעים הביתה

5 אם הילד מסרב, ממתנינים ומציעים שוב לאחר כמה ימים

6 הקפידו לשבח את הילד על עמידה ביעדים קטנים, כמו ישיבה קצרה על האסלה, הורדת והרמת המכנסיים לבד וכדומה. התהליך כולו עשוי לקחת זמן, לכן כדאי לשבח על עצם הישיבה בשירותים ולא על גמילה מוחלטת

7 בתחילת התהליך כדאי לחפש סימנים לכך שהילד צריך ללכת שירותים, ולהציע לו ללכת כמה פעמים ביום. שימו לב לשפה בה אתם משתמשים. אל תשאלו את הילד אם הוא צריך, אלא הנחו אותו: 'הגיע הזמן ללכת לשירותים.'

1 מחליטים על יום תחילת הגמילה, עדיף יום שבו אנחנו מתכוונים לשהות בבית. המתינו עם הורדת החיתול לגמרי עד לאחר שהילד עשה את צרכיו כבר מספר פעמים בסיר או בשירותים והראה הבנה

2 בקשו את עזרתו של הילד לבחור את התחתונים או את תחתוני הגמילה, כדי להגביר את מעורבותו. עם זאת, הגבילו את השימוש בתחתוני גמילה לתקופה מוגדרת וודאו שהילד אינו ממשיך להרטיב אותם ברצף, כי הם מאפשרים זאת מטבעם. במידת האפשר, עדיף לבחור בתחתונים רגילים כבר בהתחלה

3 ללא אבזמים, ריצ'רצ'ים, כפתורים או כל דבר שיקשה על הורדתם בעת הצורך, עדיף טרנינג או בגד קל אחר

ממשיכים

4	אני רוחץ ידיים	1	החיתול לפח
5	פספוסים	2	5 דקות ישיבה
6	מחוץ לבית	3	מי מנגב?



- 1 לאחר שהילד הראה כמה פעמים שהבין מה עליו לעשות בשירותים, ואף עשה קקי מספר פעמים בשירותים או בסיר, מורידים את החיתול לחלוטין, למעט שנת הצהריים ושנת הלילה
- 2 ישיבה של 5 דקות ואף פחות מכך על השירותים או הסיר מספיקה. זכרו שמדובר בילדים קטנים: טווח הקשב שלהם קצר, ולכן עדיפה ישיבה קצרה וממוקדת תוך התרכזות בניסיון להעביר יציאות, מאשר ישיבה ממושכת שבה הילד כבר שכח למה הוא שם... אין צורך ביותר מזה, כדי שלא ירגיש בעונש
- 3 בשלבים הראשונים יש לנגב עבור הילד. חשוב להקפיד על ניגוב מקדימה לאחור, בעיקר אצל בנות
- 4 למדו את הילד לשטוף ידיים לאחר השימוש בשירותים, הדריכו אותו בשלבי שטיפת הידיים, והסבירו את חשיבות ההיגיינה
- 5 קורה ותקין לחלוטין. כדאי לנקות ולהחליף בגדים ללא הערות או גערות, באופן מעשי וללא מעורבות רגשית. תוכלו להגיד לילד: 'חבל, בפעם הבא נצליח יותר'.
- 6 בימים הראשונים לגמילה, רצוי להימצא ליד שירותים ולדאוג כמובן לבגדים להחלפה

מספר דגשים לבנים...

3 בעמידה
או
בישיבה?

2 לנער

1 לכוון



1 ניתן להשתמש בכדור פינג פונג או לסמן נקודה אדומה בלק על פנים האסלה, כדי שהילד יכוון אליה, מה שיגביר את שיתוף הפעולה ויקטין את הלכלוך

2 כדאי ללמד את הילד לנער בסוף ההשתנה

3 ניתן לעודד בנים להתפנות בישיבה, גם עבור פיפי, כדי להקל על ההרפיה הדרושה לקקי

לילות רטובים

3 "בוא להעיר את
אמא ואבא אם
אתה צריך משהו"

2 התאימו את
הסביבה
הביתית בלילה

1 גמילת לילה -
תהליך נפרד

5 עוד סדין

4 מגני מזרן
ומגני כרית



1 גמילה בלילה לוקחת זמן רב יותר באופן תקין, ואין מניעה לחתל ילד לשעות השינה בשלב הראשון, עד שהוא קם יבש. באופן תקין, תהליך זה יכול להימשך עד גיל שלוש-ארבע, ולעתים אף עד גיל שש-שבע

2 אור במסדרון, סילוק חפצים מהדרך

3 חשוב לומר לילד כי נשמח לסייע לו אם יזדקק לכך בשעות הלילה

4 מומלץ להשתמש במגני מזרן ובמגני כרית, שמונעים את הרטבת המזרן עצמו

5 אפשר להשתמש בסדין כפול: הלבישו על המיטה מגן מזרן, סדין, מעליו עוד מגן מזרן ועוד סדין. כך, אם ילדכם מרטיב את המיטה בלילה, כל שעליכם לעשות זה לשלוף את השכבה העליונה של הסדין ומגן המזרן ולמזער את ההתעסקות וההתערורות במהלך הלילה

תחתוני גמילה



שימוש בתחתוני גמילה עשוי להיות נוח בעת נסיעות או יציאות מחוץ לבית. הם בדרך כלל בעלי כושר ספיגה נמוך משל חיתול, אך יכולים להכיל יציאות אם הייתה בריחה. אם חוגגים את המעבר אליהם ומציינים אותו כשלב שהילד "השיג", שילובם בתהליך הגמילה יכול להיות רעיון טוב. חשוב לציין כי אחד העזרים בשלב הגמילה הוא עצם העובדה שאנחנו מאפשרים לילד להבדיל בין תחושה יבשה לבין תחושה רטובה, אולם תחושה זו נמנעת ממנו בעת שימוש באמצעים סופגים, כמו תחתוני גמילה או חיתולים

פספוסים

להתאים
את
הסביבה **3**

לראות
את
העתיד **2**

לא
לכעוס **1**



1 חשוב לא לכעוס או להתאכזב, זהו חלק טבעי ותקין מההליך. יש לשבח את הילד על הצלחות ולעזור לו להתנקות בעת פספוסים, ולהגיד דברים כמו "בפעם הבאה אני בטוחה שתצליח"

2 הציעו לילד לגשת לשירותים לפני השינה, לאחר ארוחות, לפני התחלת פעילות ממושכת ולפני יציאה מהבית

3 ודאו שהסיר או השירותים נגישים ונמצאים במקום ידוע לילד, לפחות בשלבים המוקדמים

מתי לגשת לרופא

אם אתם מבחינים בעלייה או בירידה משמעותית
בתדירות מתן הצואה או ההשתנה

כאב בעת מתן צואה או השתנה

דם בשתן או בצואה

הרטבת יום מעבר לגיל 4


הרטבת לילה מעבר לגיל 6

קשיי גמילה מצואה - מגיל 3-4



לקריאת מידע נוסף וטיפים מעשיים אודות התפתחות וגידול ילדים בכל הגילאים, היכנסו לאתר

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע

איך ג'דלטה! 

www.gadalta.org.il

www.gadalta.org.il


קרן רש"י
RASHI FOUNDATION

איך עזאת! 

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע


גושן
GOSHEN
בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

ערכות ההדרכה מסדרת 'ארגז הכלים שלי'
הופקו הודות לתרומה הנדיבה של ארגון **פארמאדום**

FONDATION

Pharmadom