

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



# על גמילה, פספוסים והרטבות

ד"ר חוה גדסי וד"ר דפנה עידן-פרוסק



# רקע

• אבן דרך התפתחותית חשובה להורים וילדים

• הזדמנות לשיח משותף

• תאום ציפיות

• התערבות מוקדמת בעת הצורך

# היסטוריה

• 1920-1930 - גמילה מוקדמת, לו"ז נוקשה

• מגזין הורים 1929 - ניתן לאמן תינוק כך שלא יזדקק לחיתולים אחרי גיל 8 שבועות

• 1940 - Dr Spock - "מוכנות לגמילה"

• 1960

• גישה מוכוונת הורים

• גישה מוכוונת ילד (ברזלטון)



## עם השנים:

- גיל הגמילה עלה
- שיטות הגמילה השתנו
- משך תקופת הגמילה - לא השתנה
- ממשיכים הבדלים תרבותיים



- זמן גמילה ממוצע - 6 חודשים
- זמן גמילה ארוך יותר:

- גמילה מוקדמת

- בנים

- בכורים

- אתניות



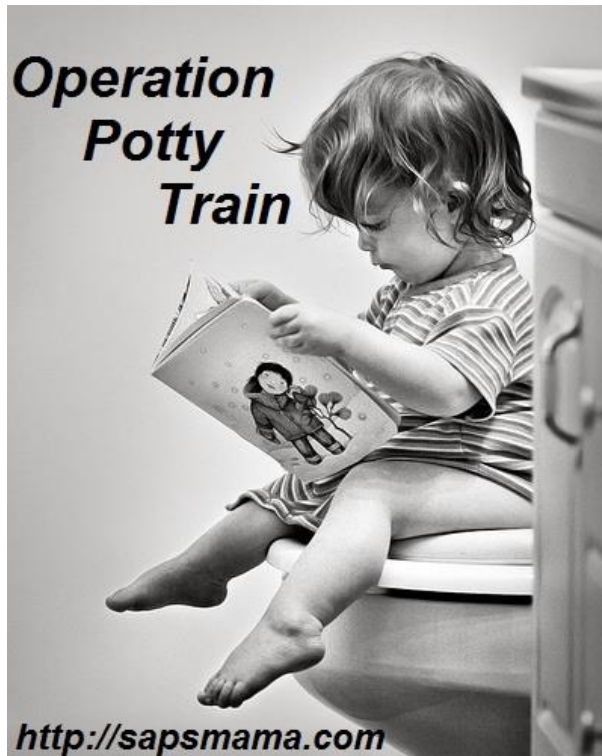
# מוכנות לגמילה

• יש להכניס למודעות סביב גיל שנה- שנה וחצי

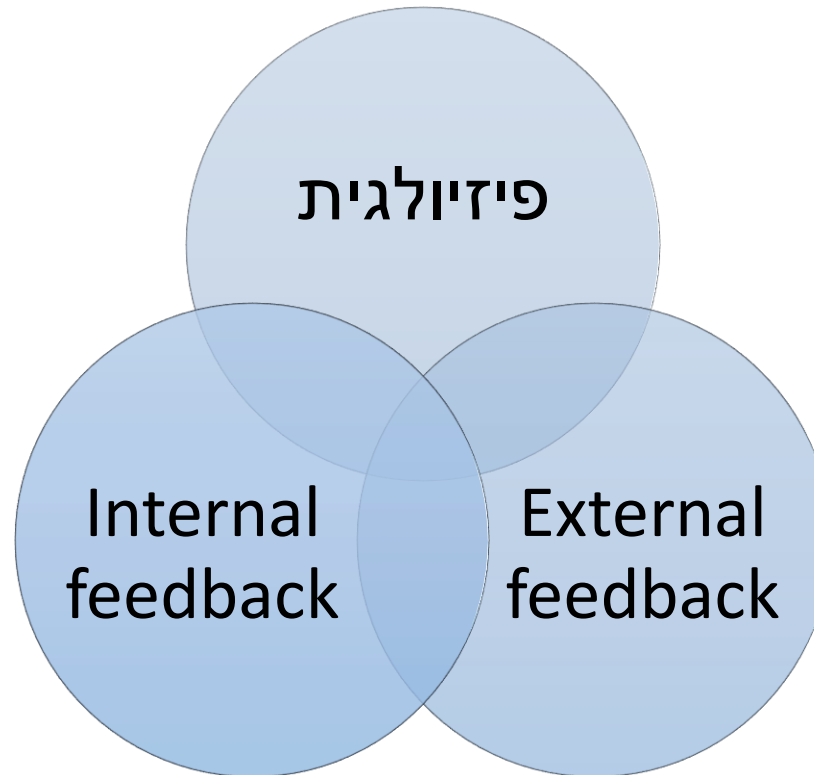
• מוכנות של ההורים

• מוכנות של הילד

• מוכנות של המטפלת



# מוכנות הילד



Brazelton TB. A child oriented approach to toilet training. *Pediatrics* 1969; 29:121-128



# מוכנות הילד



- תלוי בהתפתחות הילד
- לא תלוי בגיל הפיזיולוגי של הילד
- חלון הזדמנויות - לא לפספס!



,

## 1) פיזיולוגית

יכולת שליטה על הסוגרים (ילד בריא  
ותקין נוירולוגית)

## 2) התפתחותית

יכולת ניידות לשירותים

ישיבה יציבה בשירותים

טיטול יבש במשך שעתיים

יכולת להתפשט באופן עצמאי

יכולת שפתית המאפשרת הבנת הוראות פשוטות

יכולת שפתית המאפשרת הבעת הצורך ללכת

לשירותים



# מוכנות הילד

## 3) התנהגותית

יכולת לחקות התנהגות של אחרים

יכולת להניח חפצים במקומם

ביטויי עצמאות ("לא")

הבעת התעניינות בגמילה

רצון לרצות

רצון לשלוט על צורך להתרוקן

ירידה במאבקי כח והתנהגות מתריסנית/מתנגדת

# מוכנות ההורים

- זיהוי מוכנות של הילד

- תאום ציפיות

- משך הגמילה

- פספוסים

- מוטיבציה לגמילה

- זמן משפחתי/אישי מתאים

# שיתוף פעולה עם המסגרת החינוכית

- מתן הסברים
- תזמון ישיבות בשירותים
- תזכורות
- החלפת בגדים
- נגישות של השירותים

# הנחיות לגמילה

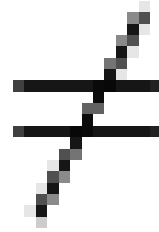
- בחירת שפה מתאימה וכינויים ליציאות/הפרשות
- קניית ישבנון/מקטין אסלה
- נגישות של השירותים
- הכרות עם השירותים
  - ישיבה עם בגדים
  - ישיבה ללא בגדים
- הבנת ההקשר - מקום להעברת יציאות
- תרגול ועידוד
- מעבר לתחתונים





# חיזוקים חיוביים

שׁוּחַד



חיזוק חיובי

# טיפים לגמילה

- אמצו גישה חיובית לגמילה
- הלבישו את הילד בבגדים נוחים להורדה
- הימנעו ממלחמות כח
- המינעו מהורדת המים בשירותים בעוד הילד יושב
- בנים - יש ללמד להשתין בישיבה ולעבור לעמידה רק לאחר שלמדו להעביר יציאות בישיבה
- הימנעו מעצירות על ידי תזונה מתאימה
- בהעדר שיתוף פעולה של הילד - יש להמתין 2-3 חודשים

# קשיי גמילה

- עיכוב התפתחותי
- בעיה מבנית - גניטואוריןארית
- עצירות
- הירשפרונג
- תזונה דלת סיבים
- צורך בברור בדיקת שתן?



# קשיי גמילה

## סרבנות שירותים

- ניסיון גמילה מוקדמת
- קונפליקטים הורה-ילד
- "חרדת אסלה"
- טמפרמנט
- עצירות



# טיפים לקשיי גמילה

- אין להעניש או להקניט את הילד
- הפסיקו את נסיונות הגמילה למשך מס' שבועות
- המשיכו לדון בגמילה עם הילד (ספרים, סרטים, שירים)
- עודדו את הילד לסייע בהחלפת הטיטול/הבגדים המלוכלכים
- טפלו בעצירות
- יצירת מערכת תגמולים חיובית



# "חרדת אסלה"

• פחד מ"שחרור" בשירותים

• פרידה מחלק מהגוף

• פחד ליפול לשירותים

• פחד מהרעש

• פחד מהשירותים



# "חרדת אסלה" - התמודדות

• חשיפה הדרגתית

• מערכת תגמולים חיובית

• לשחרר...

• אפשרו לילד להעביר ליציאות בתנאים המתאימים לו



# הרטבת יום- דגלים אדומים

- תקין עד גיל 4.
- הפרעות במתן שתן
- זרם חלש, מאמץ במתן שתן, זרם מקוטע
- ירידה במשקל, צמא קיצוני, בחילות
- סוכר וחלבון בשתן



# גמילה ועיכובים התפתחותיים

• קשיים נפוצים יותר בנוכחות הפרעות ועיכובים

התפתחותיים

• **ASD**

• מוגבלות שכלית התפתחותית

• קשיי קשב וריכוז

• סבלנות!



# גמילה והתעללות בילדים

- פספוסים וקשיי גמילה- טריגר לפגיעה והתעללות
- כוויות מטבילה במים רותחים
- פגיעות בעכוזים ובגניטליה
- להעלות מודעות מקצועית
- מתן תמיכה להורים

- פיזיולוגית- מאוחר יותר בהשוואה לגמילה ביום
- דורש מנגנוני הבשלה נוספים
- אין יתרון בגמילה בו זמנית לעומת גמילה בהדרגה
- הרטבת לילה שכיחה (ולמעשה תקינה) עד גיל 6!

# תפקיד רופא הילדים בגמילה

• הדרכה

• תמיכה

• עידוד

• התאמה תרבותית

• בנוכחות קשיים - סקר התפתחותי ורפואי

• הצע חומרי עזר ללמידה ותמיכה



ביישנות אצל ילדים



עקומות גדילה של ילדים



קבלו את המאמרים הכי עדכניים ומעשיים למייל שלכם!

**הרשמו לניחולטר**

הצטרפו אלינו גם בפייסבוק



לבלות עם ילדכם: כיצד לשמור על הקשר



צעצועים, משחקים וספרים לילדים

איך תדעו לבחור את הטוב ביותר לילדיכם?



הילדים אשר סורבים לאכול



כיצד לזהות הילדים אשר סובלים מבעיות חברתיות



## הכסף

כמה? מתי? ומהו המפתח להבנת הבעיה?



הצטרפו אלינו לקבלת מאמרים מעדכנים  
אלكتروניים!

הצטרפו לרשימת התפוצה

אנחנו נעדכן אותך בדבריו ופיילינג בוק גם כן



התנגדות הילדים לשינה

# 'ארגז הכלים שלי'

ראשי // ארגז הכלים

## ארגז הכלים שלי

אנשי מקצוע המעוניינים לזום הדרכות להורים, לצוותים חינוכיים וטיפוליים ועוד, יוכלו למצוא כאן ערכות הדרכה במגוון נושאים. כל ערכה נכתבת ונערכת על ידי חופא ילדים או איש מקצוע מוביל ורלוונטי אחר, ומכילה סקירת ספרות, מצגת מוכנה להרצאה וטקסט נלווה למצגת. הקבצים זמינים להורדה בחינם לכל דורש. בנוסף יוכלו אנשי המקצוע המעוניינים בכך לרכוש בכל ערכה שני לחלוקה בסיום ההדרכה, המתאים לנושא המדובר.



**שינה אצל תינוקות וילדים**  
ערכה להעשרת הידע של ההורים אודות שינה בריאה ותקינה בנילאים השונים, הפרעות שינה ואפשרויות



**בתיאבון ולבריאות!**  
ערכה להעשרת הידע של ההורים אודות הקניית הרגלי אכילה בריאים לתינוקות וילדים



**לדבר עם ילדים על... מין ומיניות?**  
ערכה להעשרת הידע של ההורים אודות שיח בריא עם ילדים ומתבגרים בנושא מין, מיניות



**מתי לפנות לרופא? הנחיות להורים**  
ערכה להעשרת הידע של הורים במצבים שכיחים ברפואת ילדים, המצריכים ואינם מצריכים טיפול רפואי



**גמילה נכונה**  
ערכה המאפשרת לאנשי מקצוע ללוות הורים וילדים בתהליך מורכב זה, המושפע מגורמים רבים



**על ילדים, אינטרנט ומסכים**  
ערכה שמסרתה לעורר מודעות ולהגביר והירות ומחשבה אצל הורים, בעת שימוש באמצעים טכנולוגיים





- תודה -



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