خان چندم فرزندداری

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav



[1]

نکته‌هایی برای از پوشک گرفتن فرزندان

فاطمه عطایی/ خانه خوبان شماره 126

از شب بیداری، واکسن‌های رقم به رقم، دندان‌درآوردن و چه و چه که بگذریم، می‌رسیم به یکی از مراحل مهم زندگی مادر-فرزندی؛ یعنی از پوشک گرفتن بچه. مرحله‌ای که علاوه بر رشد جسمی و تازگی‌های فیزیکی‌ای که برای کودک دارد، یک رشد روانی است و طی آن اعتمادبه‌نفس کودک و «من می‌توانم» او شکل می‌گیرد و رشد می‌کند؛ بنابراین مهم است که برای آن برنامه‌ریزی داشته باشیم، مقدمات را فراهم کنیم و قدم‌های به موقع و صحیح برداریم تا در مطلوب‌ترین حالت ممکن به هدف برسیم.

در این مسیر دانستن بعضی نکات می‌تواند کمک‌کننده باشد:

1. سن مناسب

مثل سایر مراحل رشد که در میان کودکان تفاوت‌های فردی وجود دارد، زمان آمادگی آن‌ها برای از پوشک گرفتن هم بنا به ویژگی‌های متفاوت ژنتیکی، جسمی، نوع رفتار والدین و... ممکن است حتی در دو کودک از یک خانواده یکسان نباشد. فشار آوردن به کودکی که هنوز آمادگی حذف پوشک را ندارد یا مقایسه او با دیگر هم‌سالانش، نه‌تنها آرامش خودمان را به هم می‌زند، بلکه در ذهن کودک تصویر یک «منِ ناتوان» از خودش می‌سازد. از طرفی منتظر ماندن تا بعد از سه‌سالگی به امید اینکه کودک بزرگ‌تر شود و موضوع را بهترِ درک کند تا مشکلات کمتری پیش بیاید هم بی‌فایده است؛ چراکه حتی در آن زمان هم کودک بدون اشتباه نخواهد بود و با این کار فقط مرحلهٔ مهمی از رشد او را عقب انداخته‌ایم.

به طور متوسط بازهٔ زمانی دو سال و سه، چهارماهگی تا سه‌سالگی، زمان مناسب از پوشک گرفتن در نظر گرفته می‌شود و شروع عجولانه یا به تعویق انداختن بیش از حد، هر دو برای کودک آسیب‌زننده است. این بر عهدهٔ شماست که مناسب‌ترین زمان برای آغاز این فرایند را پیدا کنید. گاهی ممکن است بعد از چند بار امتحان به این نتیجه برسید که فرزندتان هنوز آماده نیست؛ بنابراین مدتی بعد، دوباره آمادگی او را مورد آزمایش قرار می‌دهد.

2. روش دفعی یا تدریجی

روش دفعی برای کودکی که تازه دارد کنترل خود را به دست می‌آورد و هنوز آزمون‌وخطایی انجام نداده تا راه درست را یاد بگیرد، اصلاً مناسب نیست. نمی‌شود از این کودک بخواهیم که 24 ساعت خودش را بدون خیس کردن حفظ کند. در ابتدای کار حتی نمی‌توان انتظار بیش از پنج، شش ساعت را داشت؛ بنابراین روش مناسب و منطقی، همان روش تدریجی است. به کودک اجازه می‌دهیم در آرامش و طبق توان خودش پیش برود. هیچ زور و تحکمی در کار نیست. ابتدا از روز و با بازه‌های زمانی کوتاه شروع می‌کنیم و بعد به شب می‌رسیم. هدف این است کودک تا قبل از سه‌سالگی بتواند کنترل خودش را به طور کامل به دست بیاورد؛ طول این مدت ممکن است بنا به توان کودک و حمایت مادر کوتاه یا طولانی باشد؛ اما در صورت طولانی شدن همچنان مادر باید صبر داشته و حامی فرزند خود باشد.

3. بازی‌های زمینه‌ساز

انجام بعضی از بازی‌ها قبل از ورود به پروسه، جهت روشن شدن مفاهیم موردنیاز به کودک کمک می‌کند؛ مثلاً آموختن مفهوم خیسی و خشکی به کودک در قالب بازی با آب‌پاش و وسایلی از این قبیل. پارچه خشکی را بردارید و با کودک تکرار کنید که خشک است. سپس به آن آب بپاشید و خیس شدن را نشانش دهید. اجازه دهید خودش هم چند بار این کار را تکرار کند. یا تقویت عضلات پاها با بازی‌های مناسب خیلی خوب است. مثلاً بازی «بشین، پاشو» گزینهٔ مناسبی است که باعث می‌شود پای کودک برای استفاده از سرویس بهداشتی آماده شود.

بد نیست مدتی قبل از شروع فرآیند، لگن مخصوص را برایش تهیه کنید و گوشه‌ای از خانه قرار دهید. بگذارید کودک با آن بازی کند. چشمش آشنا شود و حتی برای عروسک‌هایش آن را به کار ببرد. این‌گونه به مرور با کاربرد و روش استفاده از لگن آشنا می‌شود.

همچنین در خلال قصه‌های جذاب، این موضوع را نیز به او منتقل کنید؛ نه اینکه قصهٔ شما آشکارا جنبهٔ آموزشی به خود بگیرد؛ بلکه بخشی از روند داستان باشد. مثلاً وقتی می‌خواهید داستان پارک رفتن خرگوش کوچولو را برای او تعریف کنید، اشاره داشته باشید که او قبل از بیرون رفتن به سرویس بهداشتی می‌رود.

نکته‌ها

در کنار این مواردی که ذکر شد، چند نکته دیگر را نیز در نظر بگیرید:

- در طی فرآیند از پوشک گرفتن، صبر مادر بسیار مهم است. باید توجه داشت که این مرحله‌ای از رشد طبیعی کودک است و اصلاً غیرعادی نیست که او در مواقعی نتواند خودش را کنترل کند. پدر و مادر باید خود را برای مشقت و تمیز کاری در این بازهٔ زمانی آماده کنند و در کمال آرامش با مسئله کنار بیایند. قهر، سرزنش یا تنبیه کودک در این زمینه به هیچ وجه کارساز نخواهد بود.
- استفاده از لباس‌زیر آزمایشی هم می‌تواند برای بعضی از بچه‌ها مفید باشد؛ در صورتی که تداعی‌کنندهٔ پوشک نباشد.
- در 90 درصد موارد بعد از سه، چهار ماه تثبیت، ممکن است کودک دوباره خودش را خیس کند. اصلاً جای نگرانی نیست و نباید نام آن را ترس یا لجبازی گذاشت؛ بلکه این دوره، دورهٔ برگشت‌پذیری نام دارد و می‌تواند از یک روز تا دو ده روز به طول بیانجامد. همه چیز بستگی به مادر دارد؛ اگر نگران شود و به بچه اضطراب وارد کند یا او را مورد سرزنش قرار دهد، طول این زمان بیشتر می‌شود؛ اما با طمأنینه می‌توان به راحتی ماجرا را جمع‌وجور کرد.
- هرگز کودک را به طور هم‌زمان از پوشک و شیر نگیرید؛ چراکه فشاری بیش حد توانش به او تحمیل خواهد شد. بگذارید یک مرحله کاملاً به اتمام برسد و سپس مرحلهٔ بعد را شروع کنید.

برچسب‌ها:
پوشک گرفتن، کودک، فرزند داری [2]

نشانی منبع:https://mava.iki.ac.ir/node/850

پیوندها
https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/download-7.jpg [2] [1]
https://mava.iki.ac.ir/tag/%D9%BE%D9%88%D8%B4%DA%A9-%DA%AF%D8%B1%D9%81%D8%AA%D9%86%D8%8C-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%8C-%D9%81%D8%B1%D8%B2%D9%86%D8%AF-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%DB%8C

[illegible]