



מאמר

גמילה מחיתולים- מגיל 15 חודשים

מה הם כללי המפתח לגמילה נכונה ואפקטיבית מחיתולים? מתי מומלץ להתחיל? וכמה זמן אמור לארוך התהליך?

מרבית התינוקות מתחילים את הגמילה מהחיתולים במהלך שנתם השנייה. ככלל, קיים טווח זמן רחב לתהליך. מה שמתאים לתינוק אחד לא יתאים בהכרח לתינוק שני. על מנת

להתחיל ולגמול את הפעוט מחיתולים עליו להיות בשל לעניין בכמה מישורים: פיזית ורגשית, מוטיבציה, מיקום במשפחה וכו'. לפיכך, כלל ראשון הוא לא להסתכל על הבן של השכנה ולהתפעל מכך שהוא "כבר נגמל" בגיל שנתיים וחודש ואילו הבן שלך בכלל "לא בכיוון" בגיל שנתיים וחמישה חודשים.

מה הם כללי המפתח לגמילה נכונה ואפקטיבית ? מתי מומלץ להתחיל ? כמה זמן אמור לארוך התהליך ?

קנייתם סיר חדיש וצבעוני, דמיינתם כבר את החיים ללא פחי חיתולים גדושים וחייבתם לעצם המחשבה על החיסכון בהוצאות. יחד עם זאת, הפעוט דורש כל פעם מחדש שתתלו אותו, למרות שהוא כבר יודע מה זה קקי ופיפי ויודע היכן עושים את הצרכים. במקרה זה, הפעוט אינו בשל לתחילת התהליך ותצטרכו לאפסן את הסיר לעוד מספר שבועות/חודשים...מצד שני, אם הפעוט מוריד בכוח את החיתול, מנסה ללכת לסיר בכל פעם שנדמה לו שהוא "צריך", הרי שלמרות שיש לו הרבה "פספוסים", אין ספק כי הוא בכיוון הנכון ובשל לדבר. אם תנסו לחתלו על מנת למנוע מעצמכם את ניקוי הלכלוך, הרי שכך תדכאו באחת את הרצון, המוטיבציה והעצמאות של הפעוט.

כאשר הילד מגיע לבשלות פיזיולוגית ורגשית זה הזמן להתחיל. הפעוט מתחיל להיות מודע ליציאותיו בגיל 15 חודשים בערך ומקשר בין החיתולים הרטובים לבין ההפרשה שיצאה מגופו. מגיל שנה וחצי לשנתיים הוא מתחיל לשלוט על יציאותיו. הוא מסוגל להכריז "אני צריך פיפי", אך זה יקרה רק לאחר מעשה. רק מגיל שנתיים ואילך יוכל הילד להרגיש מתי שלפוחית השתן שלו מלאה, יידע שעוד מעט תהיה לו יציאה ויוכל להתאפק עד הגיעו לסיר. זהו הזמן המתאים לגמילה. בנוסף, אם הוא חדור מוטיבציה להצליח, מסרב לחיתולים, מבחין שכל אחיו הגדולים עושים את צרכיהם בשירותים ורוצה להיות כמוהם, הרי שהוא בשל לגמילה.

גמילה קצרה ואפקטיבית תהיה תלויה גם בתזמון. אם התחלתם את התהליך מוקדם מדי, לא תרוויחו דבר. להיפך, העניין רק יתארך, ייכשל ויתסכל את הפעוט. בטחונו העצמי יתערער ואתם תבלו חודשים רבים בניקוי הפספוסים תוך תחושת אכזבה, שלא באשמתו.

מכאן שהעיתוי הוא נקודת מפתח בהצלחת התהליך. הורים רבים מעדיפים להתחיל בגמילה בזמן האביב והקיץ, מכיוון שבתקופה זו לא צריך להתמודד עם שמיכות פוך רטובות ועם כביסות אינסופיות ספוגות שתן ריחני... יחד עם זאת, אם הפעוט בשל ומבקש להיגמל בחורף כדאי לא לפסול את התחלת התהליך גם בעונה זו, על מנת לא לפגוע בביטחונו העצמי.

מתי בכל זאת כדאי לנסות ולדחות את הגמילה ? כאשר מתרחשים בחיי הפעוט שינויים דרמטיים כגון לידת אח, מעבר דירה, כניסה לגן חדש, גמילה ממוצץ, גמילה מבקבוק וכד'.

אם התחלתם וכל התנאים בשלו, הרי שהגמילה עשויה לארוך מספר שבועות קצרים בלבד.

בתחילה אל תצפו לאפס פספוסים, כמובן. אך מרגע שהפעוט יתחיל לתרגל את השרירים המתאימים, לרכוש שליטה בשלפוחית השתן ובפעולת מעיו ילך ויקטן מספר הפספוסים. כדאי מאוד לשבחו על כל הצלחה ולא להתייחס לפספוס, אלא לעודד. לא כדאי לחזור חזרה לנקודת ההתחלה של החיתולים, למרות אי הנוחות. אם תבינו שמדובר בתהליך זמני, הרי שלא תעבירו תחושות אכזבה או כעס לפעוט, אלא תשכילו לשדר לו תחושות הצלחה וגאווה, ואלה ידרבנו אותו להתמיד ולהצליח.

גמילת הלילה היא השלב הבא, אך היא עלולה לארוך זמן רב יותר. להיות יבש לילה שלם היא משימה קשה יותר עבור הפעוט, מכיוון שתוך כדי שינה קשה יותר לשלוט על שלפוחית השתן. על מנת להצליח בשלב גמילה זה, מומלץ להפסיק לקראת השינה מתן שתייה ולהקפיד כי ירוקן את שלפוחית השתן לפני השינה. בכל מקרה, אין להאיץ בילד ואין להלחיץ אותו בעניין. אם הילד מתעקש על שינה בלילה עם חיתול, זרמו איתו והסכימו לכך. כנראה שאינו בשל עדיין לקחת אחריות על הליכה לשירותים בלילה. אך אל חשש, גם שלב זה יגיע בסופו של דבר.