אמא מובילה
רומי עצמון המרכז לתקשורת במשפחה

המדריך לפרידה מוצלחת מהחיתולים

רומי עצמון – אמא מובילה- המרכז לתקשורת במשפחה
0544944433 \ romi@ima-movila.co.il

אמא מובילה
רומי עצמון המרכז לתקשורת במשפחה

תוכן עניינים

על עצמי _____ עמ' 3

על תהליך הגמילה _____ עמ' 4

באיזה גיל כדאי להתחיל? _____ עמ' 5

שלב ההכנה _____ עמ' 6

פרידה בהדרגה _____ עמ' 7

פרידה מלאה _____ עמ 8

פרידה מהחיתולים בלילה _____ עמ' 9-10

קשיים בתהליך _____ עמ'11

סיכום _____ עמ' 12

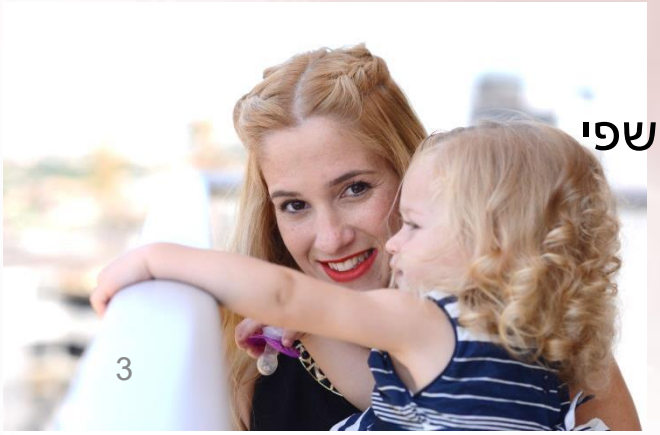
על עצמי

נעים להכיר

היי, שמי רומי עצמון, בעלת מרכז אמא מובילה - המרכז לתקשורת במשפחה - מומחית בתהליכי גמילה מהחיתולים.
אמא לשתי בנות יקרות.
במהלך השנים האחרונות העברתי הרצאות, סדנאות וליוויתי מאות משפחות ביצירת יחסים טובים עם הילדים ובתהליכי גמילה מחיתולים.

החזון שלי הוא שילדים שעוברים תהליך גמילה ירגישו בטוחים, יעברו את התהליך מתוך תחושת ערך ובטחון עצמי וייגמלו בהצלחה מירבית.
כדי שזה יקרה, הם צריכים הכוונה ואימון שיעזור להם בדרכם העצמאית והחדשה.

במדריך תחשפי לשלבים השונים של תהליך הגמילה ותחשפי לדרך ולגישה הנכונה לתהליך גמילה חיובי.



מזל טוב

בשעה טובה ומוצלחת, הגיע הרגע והחלטתן שהגיע הזמן שהילד שלכם יוריד את החיתול.
עד גיל שנתיים לערך, ילדכם היה עם חיתול במשך כל שעות היום וכעת הוא נדרש לתהליך למידה חדש ומשמעותי בדרך אל העצמאות.
בכדי שתהליך הפרידה מהחיתולים יהיה מוצלח ומהיר, יש לזכור ולהפנים כי זהו תהליך למידה הדורש סבלנות, אורח רוח ומרחב של זמן שיאפשר את הקצב האישי והייחודי של הילד שלך.

באיזה גיל כדאי להתחיל?

<u>בשלות ההורה:</u> דרושה בהחלט! הכינו את עצמכם לשגרה חדשה וזמנית הדורשת אורך רוח וסבלנות. שאלו את עצמכם האם אתם פנויים לתהליך למידה שכזה.

<u>בשלות הילד:</u> אין כזו! תינוקות מסמנים על צרכיהם עוד מגיל לידה וניתן להתחיל הכנה לגמילה בגילאים צעירים מאוד ללא כל סימני בשלות. מכיוון שגמילה יכולה לדרוש זמן ופנאי עם הילד שלא תמיד מתאפשרת בחברות המערביות, המלצתי היא לא לחכות לסימנים מוקדמים, ולהתחיל <u>לקראת</u> גיל שנתיים בתהליך הכנה והעלאת המודעות שיחבר את הילד לתהליך הגמילה.
ועל זאת אדבר בפרק הבא

שלב ההכנה

- **<u>הכירו לילדיכם את הצרכים</u> - בזמן ההחלפה, הראו לו את הפיפי והקקי שיידע ויכיר כי הם חלק נפרד מגופו. בנוסף, תוכלו לזרוק יחד את החיתול לפח לחיזוק המחשת הנפרדות.**

- **<u>הוו דוגמא אישית</u> - קראו לידכם לשירותים כשאתם שם, זאת בכדי שיחוש שפעולת ההתפנות היא טבעית והשירותים הם מקום בטוח עבורו.**

- **<u>קראו יחד ספרים או צפו בסרטונים על גמילה</u> - ממליצה על: סיר הסירים של אלונה פרנקל ועל "כולם עושים קקי" של טארו גומי.**

- **<u>שוחחו עם ילדיכם על התהליך המתקרב</u> - ספרו לו כמה אתם גאים בו ומאמינים ביכולות שלו ללמוד לעשות את צרכיו בשירותים/בסיר.**

- **<u>אפשרו לו בחירה –</u> בחירה בין סיר לישבנון, בחירה בצבע התחתונים. כל בחירה מחזקת את הדימוי העצמי ואת לקיחת האחריות אצל הילדים.**

- **<u>עודדו אותו על כל פעולה עצמאית שהוא עושה</u> - עידוד העצמאות יחזק ויגביר את הרצון להמשיך ולעשות עוד פעולות עצמאיות ובוגרות. כולנו רוצים להרגיש גדולים ויכולים ☺**

פרידה בהדרגה

הורדת החיתול בהדרגה מונעת חוויה של לחץ וציפייה מהילד שעד כה עשה את צרכיו בשירותים בצורה ספונטנית ובלתי מודעת. הדרגתיות נועדה למען היכרות של הילד עם הצרכים ותחושות הגוף ולמען הסתגלות נכונה ובריאה לתהליך הפרידה מהחיתולים.

השלבים לפרידה הדרגתית:

1. **ספרו לילד על התהליך הצפוי**
2. **הורידו את החיתול לחצי שעה אחרה"צ והעלו בכל יום לפרק זמן ארוך יותר**
3. **הגיבו בעניניות וסבלנות בכל פספוס והזמינו אותו להבא להתפנות בסיר או בשירותים.**
4. **זמן ההתנסות אחר הצהריים הוא לשם הכרת הצרכים והתחושות הנלוות לעשייתם ולכן אין לצפות מהילד יסיים את תהליך הלמידה ויתפנה בסיר או בשירותים.**

פרידה מלאה – למשך שעות הערות

- **<u>העבירו את האחריות לתהליך אל הילד</u> – אפשרו לילדכם לקחת אחריות בתהליך למידה טבעי, ולכן, מלבד תזכורות קבועות בזמנים קבועים אין צורך להזכיר לו להתפנות. המטרה היא שהוא ילמד לזהות את תחושות גופו וללכת באופן עצמאי לשירותים.**
- **<u>הימנעו ממתן עונשים או פרסים</u> – פרסים או עונשים יוצרים לחץ ומוטיבציה חיצונית ועלולים לעכב את התהליך הטבעי של הילד.**
- **<u>פספוסים</u> – פספוסים הם חלק כמעט הכרחי לתהליך למידת יכולת ההתאפקות. הכינו את עצמכם ואת ילדיכם לפספוסים והגיבו אליהם בענייניות וסבלנות "חמוד שלי עשית פיפי בוא נחליף שיהיה לך נעים".**
- **<u>עקביות</u> - שמרו על עקביות והימנעו מהחזרת החיתול. החזרת החיתול עלולה לבלבל את הילד הנגמל ולהפריע לתהליך.**
- **<u>שמרו על גישה חיובית ומעודדת</u> – העבירו לילדכם את המסר שהוא יכול ומסוגל, האמינו בו וסמכו עליו.**

המסרים שלנו בתהליך הגמילה ילוו אותו ויגבשו את השקפת עולמו על העולם ועל עצמו.

פרידה מהחיתולים בלילה

בשונה מגמילה מהחיתולים במהלך היום, גמילת לילה מהחיתולים היא תהליך המתרחש באופן טבעי ומבוסס על מערכת הרפלקסים האחראית על השלפוחית.

מתי כדאי להתחיל?

- כאשר תהליך הגמילה ביום מתבסס
- כאשר הילד קם יבש משנת הצהריים או משנת הלילה
- אם וכאשר הילד מבקש ומתעקש לישון עם תחתונים

איך נפרדים מהחיתולים בלילה?

- **<u>הכינו את ילדכם על התהליך הצפוי</u> – חשוב שיידע על הצעד הבא של התהליך.**
- **<u>ספרו לו כמה אתם גאים בו רגע לפני שנרדם</u> – זאת בכדי ליצור תחושת ערך טובה . בנוסף, הזכירו לו בנוסף שכשירגיש צורך שיקום להתפנות או שיתאפק.**
- **<u>אל תמנעו מהילד שתייה לפני השינה</u> – מניעת שתייה אינה מונעת הרטבה בלילה. ילד גמול יקום לרוקן את השלפוחית וילד שאיננו גמול ירטיב.**
- **<u>טקס שינה</u> – טקס השינה יכלול פעולות שחוזרות על עצמן כל ערב כמו צחצוח שיניים או עשיית הצרכים. חשוב לעשותו בקלילות ובשיתוף פעולה ולא בכוח.**
- **<u>העבירו את האחריות לילד</u> – לקיחה באופן יזום לשירותים באמצע הלילה מונעת את התגבשות תהליך הגמילה.**
- **<u>הגיבו בעניניות ובסבלנות לפספוסים</u> – החליפו בנועם ועודדו את ילדכם לקחת חלק בתהליך ההתנתקות.**

קשיים בתהליך

- קושי בעשיית קקי, התאפקות או פיתוח עצירות
- הילד ממשיך לעשות צרכים בשירותים
- הילד מתנגד לשבת על האסלה או הסיר
- רגרסיה בגמילה



דרכי התמודדות

- **<u>גורמים משפחתיים או שינויים:</u> חוסר הסכמה בין ההורים, מתח משפחתי, שינויים משפחתיים, שינויים בגן – אלו יכולים ליצור לחץ רגשי על התהליך וחשוב להיות מודעים לכאלה.**

- **<u>קשיים כתוצאה ממאבקי כוח ושליטה</u> – תהליך הפרידה מהחיתולים עובד מתוך תחושת נינוחות ורוגע. כאשר על הילד מופעל לחץ מצד ההורה, בין אם זה קריאה חוזרת לשירותים ובין אם זה תגובות נרגשות סביב ההצלחות או הפספוסים, התהליך יכול להתעכב. לכן, חשוב לשמור על תגובות קצרות, ענייניות וסבלניות. וכפי שציינתי בפרק הקודם – להעביר את השליטה ואת האחריות לתהליך לילדים הנגמלים.**

- **<u>קשיים כתוצאה מחשש של הילד</u> – חשוב לזהות אם העיכוב בגמילה נובע מפחד כלשהו: פחד מההפרשות, פחד מהאסלה וכד'. במידה וכן, היו שם באמפטיה עבור הילד ואפשרו לו לבטא כל חשש שעולה לו.**

לגיטימציה לרגש מאפשרת לילד להתמודד ולהתגבר

אמא מובילה
רומי עצמון המרכז לתקשורת במשפחה

לסיכום

תהליך הגמילה הוא תהליך בו הילד יוצא לדרך חדשה ומרגשת.
בתהליך כזה הוא צריך אותנו שם עם גישה נכונה שתחזק את תחושת הערך ואת הדימוי העצמי שלו.

לכן, חשוב שנשמור על תקשורת טובה, אוהבת ומכבדת שתאפשר לו למידה טבעית ותחושה שהוא גדול ומסוגל.

איך עושים את זה? משחררים, מאפשרים, מאמינים וסומכים.
ההצלחה שלו טמונה בגישה שלנו ☺

מאחלת לכולם תהליך פרידה קצר, מוצלח, מעודד ונעים

אמא מובילה
רומי עצמון המרכז לתקשורת במשפחה

תודה ובהצלחה

תודה שבחרת לקרוא וללמוד על תהליך גמילה נכון ובריא עבור הילד שלך.
עכשיו יש בידייך כלים טובים ומקצועיים לגמילה.

לחצי כאן והצטרפי לקבוצה סגורה בה תקבלי טיפים מקצועיים על התקפי זעם, הצבת גבולות, גמילה מחיתולים ועוד.

טלפון ליצירת קשר: 0544944433
רומי