



لا مزيد من الحفاضات: هل طفلك مستعد؟

«لا مزيد من الحفاضات!» يبدو أمراً رائعاً، ولكن كيف تستعد لتدريب طفلك على المراض؟ إليك بعض النصائح.

تأكد من أنك مستعد!

إن مساعدة طفلك على تعلم كيفية استخدام المراض تستغرق وقتاً طويلاً وصبراً. احصل على كرسي نونية، ومقعد بحجم أطفال يناسب المراض، وكرسي درج قوي التحمل في متناول يدك. قد يستغرق التدريب ٣ أشهر أو أكثر.

اجعل طفلك مهتماً!

- دعها تتعرف على كرسي النونية أو مقعد المراض القابل للنقل. دعها تجلس عليه وهي مرتدية كامل ملابسها، إذا أرادت.
- اطلع على كتب الأطفال حول استخدام النونية، واقراها مع طفلك [مثل *It's Potty Time* (2009) و *Once Upon a Potty* (2007)]
- دعه يراقبك أو يراقب أطفالاً آخرين (إذا كانوا مستعدين) عند استخدام المراض.
- وضح له كيف يعمل المراض. دعه يضغط زر تدفق الماء في المراض إذا أراد.
- لا تترك الطفل بمفرده في الحمام.

علمه الكلمات الصحيحة.

استخدم المصطلحات التي تريد أن يستخدمها طفلك. يمكنك أن تقول بصوت ودود، «أنا أغير حفاضك لأنك تبولت فيه». «لقد تبرزت في حفاضك، لذا فأنا أضع آخر نظيفاً». استخدم المصطلحات التي سيفهمها الأشخاص الآخرون.

انتبه إلى الإشارات التي تدل على أن طفلك مستعد.

- يتعلم معظم الأطفال استخدام المراض ما بين سنتين و٣ سنوات. تُظهر الفتيات علامات الاستعداد قبل البنين بحوالي ٣ أشهر. قد تكون طفلك جاهزة لبدء تدريب المراض إذا أظهرت أيًا من العلامات التالية:
- تعلم أن الحفاض مبلل أو قذر وتريد الحصول على واحد نظيف
 - حركة الأمعاء لديها في أوقات منتظمة
 - تبقى جافة لمدة ساعتين
 - تستخدم تعابير الوجه أو الأصوات، أو الكلمات لكي توضح أنها جاهزة للتبول أو التبرز
 - تفهم المصطلحات التي تستخدمها في وظائف الإخراج من المثانة والأمعاء
 - تتبع التوجيهات البسيطة وتحب وضع الأشياء في المكان الصحيح

انتبه إلى الإشارات التي تدل على أن طفلك غير مستعد.

- قد تحتاج إلى الانتظار لفترة أطول قليلاً إذا لم يكن يريد الجلوس على المراض أو إذا كان يمر بأي مما يلي:
- مرض
 - مرحلة من سرعة الغضب منك أو صراع قوة معك
 - تغييرات رئيسية في الحياة مثل ولادة طفل جديد أو الانتقال إلى منزل جديد

English Title: No More Diapers: Is Your Child Ready?



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education