كيف تخلصين طفلك من حفاضه في الليل؟



بالإضافة إلى الوقت الذي تحتاجه عملية تنظيف طفلك وتخليصه من حفاضه خلال النهار، فإنّ الأمر قد يستغرق فترة طويلة أيضاً خلال الليل، أما ما هو مطلوب منك في هذه المرحلة فهو التركيز على الإشارات التي تدل على أن طفلك أصبح جاهزاً ومستعداً لهذا الأمر، فكيف يتحقق ذلك؟ عندما يستيقظ طفلك ويكون حفاضه جافاً، أو مبللاً بشكل خفيف، فإن ذلك يشير إلى أن نمو جسده أصبح جيّداً بحيث يمكن البدء في مرحلة تنظيفه ليلاً. في حين أنك قد تكونين مندفعة ومتحمسة للتخلص من حفاض طفلك في فترة الليل، قد لا يكون الوضع هو نفسه بالنسبة لصغيرك، ففي البداية عليك أن تأخذيه أكثر من مرة إلى المرحاض في الليل، ثمّ تعيدي وضع الحفاض له، وبعد فترة قصيرة يمكنك عدم وضع حفاضه على أن تشرحي له ما الذي يحدث، أي أن تقولي له إنه من الطبيعي عدم استخدام الحفاض في هذا العمر – والذي ينصح الأطباء بأن يكون بعد إتمام الأطفال سنتين من أعمارهم – وأن عليه أن يتدرب جيّداً حتى لا يتبول في فراشه. إن مساعدة طفلك على إدراك وفهم ما يحدث يسهم كثيراً في تجاوزه لتلك المرحلة، والتخلص بشكل تدريجي من حفاضه. قد يتبلل فراش طفلك في بداية الأمر أكثر من مرة، ولذلك عليك أن تكوني مستعدة لهذا الأمر الذي قد يكون صعباً إن كانت تجربة الأمومة هي الأولى بالنسبة لك، ولذلك يمكنك وضع غطاء بلاستيكي على فراش صغيرك لمنع تسرب البول إليه بحيث تبدلين الشرشف الخارجي فقط، كما يمكن أن تضعي ثياباً إضافية له بحيث تكون في متناول يدك إذا ما احتجت إلى تغيير ملابسه في الليل. عليك مراقبة السوائل التي يشربها طفلك بعد

وجبة عشائه إذ لا يجب أن يستهلك أي مشروبات فوارة أو عصائر الفاكهة بعد السادسة مساء لأن هذه المشروبات تزيد الشعور بالحاجة إلى التبول، ولهذا من الأفضل تقديم الماء له بدلاً منها. قد يمضي أسبوعاً كاملاً من دون أن تضعي الحفاض لطفلك الذي ربما لن يبلل نفسه أبداً خلال هذه المدة، لكن توقعي أن تحصل "حوادث التبول" في أي وقت، والمطلوب منك أن تكون ردة فعلك هادئة، وألا تعاقبيه لأنّ المسألة تحتاج إلى وقت، كما قد تكون هناك بعض الأسباب المزعجة التي قد تسبب تبوله كالبدء في الذهاب إلى الحضانة مثلاً، أو الانتقال إلى منزل جديد. ما عليك فعله هو تنظيفه وتغيير ملابسه وأخذه إلى المرحاض، وتذكري أنّ الثناء أكثر نجاحاً من العقاب لأنّه يعزز الثقة بالنفس، فإن أدرك طفلك أنّ الأخطاء مسموح بها في بعض الحالات فلن يكون متوتراً، وسيتجاوز هذه المشكلة لاحقاً. مع قدوم موعد نومه كل يوم، عليك أن تأخذي صغيرك ليتبول لأن مثل هذا الروتين ضروري جدّاً لكي تتأكدي من أن مثانته فارغة قبل أن ينام. وعندما ينام الأطفال في الليل فإنهم يحتاجون إلى مؤشر جسدي قوي من مثانتهم يجعلهم يعرفون أن عليهم أن يتبولوا، والطريقة الأفضل لتحفيز هذا الأمر هو حمل طفلك وهو نائم وأخذه في منتصف الليل تقريباً إلى المرحاض، لأن تكرار مثل هذا الأمر يومياً لبعض الوقت سيجعل صغيرك تدريجياً يشعر بنفسه أنه في حاجة إلى التبول. لا تشعري باليأس إن لم تستطيعي تنظيف طفلك في الليل خلال مدة قصيرة، فبعض الأطفال قد يصلون إلى عمر الدخول إلى المدرسة دون أن يتمكنوا من التحكم في مسألة التبول. إن أهم ما عليك فعله هو أن تعززي ثقة صغيرك بنفسه، وأن تكوني إيجابية في التعامل معه، وألا تضغطي عليه، فإن كان يبلل فراشه كثيراً على مدى أسبوعين، أعيدي وضع الحفاض له، وحاولي مرة أخرى بعد شهر لأن جسده قد لا يكون جاهزاً بعد لهذا الأمر.