

ถึงเวลาฝึกขับถ่ายให้ลูกน้อย

“เด็กยุคปัจจุบันมักทำการฝึกขับถ่ายได้ล่าช้าอาจเป็นจากการไม่ได้ฝึกเพราะมีการใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปกันมากด้วยเหตุผลของความสะดวกเด็กที่ใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปทั้งกลางวันและกลางคืนนอกจากจะชินกับการปัสสาวะหรืออุจจาระใส่ผ้าอ้อมยังมีปัญหาผิวหนังอับชื้น และปัญหาสิ่งแวดล้อมตามมาด้วย”

เลิกผ้าอ้อม... ฝึกขับถ่าย

การจะเลิกใช้ผ้าอ้อมสามารถทำได้ด้วยการฝึกขับถ่ายให้เด็ก การสอนให้เด็กรู้จักควบคุมการขับถ่ายและใช้ห้องน้ำ เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา และอาศัยความเข้าใจและความอดทนของพ่อแม่

ฝึกขับถ่าย... ควรทำเมื่อใด

การฝึกขับถ่ายควรทำเมื่อเด็กและพ่อแม่มีความพร้อม

เด็ก... พร้อมเมื่อไร โดยทั่วไปเด็กจะพร้อมที่จะฝึกขับถ่ายเมื่ออายุ 1-2 ปี (บางคนอาจช้ากว่านี้) ซึ่งควรมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือเด็กควรจะนั่งเองได้ดี เดินได้ เพื่อเดินไปนั่งกระโถนหรือเข้าห้องน้ำ สามารถใช้มือช่วยเหลือตัวเองในการถอดและใส่กางเกงได้ มีความรู้สึกอยากทำอะไรเอง พุดหรือทำสีหน้าท่าทางเพื่อสื่อให้รู้ได้ว่าต้องการขับถ่าย เริ่มแสดงให้รู้ว่าเขาไม่ชอบที่จะทำเลอะเทอะในกางเกงหรือผ้าอ้อมที่ใส่อยู่ เข้าใจ เลียนแบบ และทำตามคำสั่งง่ายๆ ได้ ขับถ่ายอุจจาระในช่วงเวลาใกล้เคียงกันในแต่ละวันและสามารถคาดการณ์ได้

พ่อแม่พร้อมเมื่อไร พ่อแม่ต้องมีเวลา อดทน เข้าใจเด็ก ให้แรงเสริมทางบวกได้ และไม่ควรมีความเครียดเรื่องอื่นๆ เช่น ย้ายบ้าน คลอดลูกคนใหม่

ฝึกขับถ่ายให้ ได้ผล... ควรทำอย่างไร

การฝึกขับถ่ายเป็นเรื่องที่ต้องค่อยเป็นค่อยไป อดทน ไม่บังคับ ไม่กดดัน ถ้าเด็กมีอาการกลัว ขัดขืนต่อต้าน ต้องไม่ต่อว่า ลงโทษหรือบังคับเด็ก ควรผ่อนคลาย ให้เวลาเด็กได้ปรับตัว และให้ฝึกใหม่ภายหลังเมื่อเด็กพร้อม

ควรรหาอุปกรณ์ที่เหมาะสม เลือกกระโถนที่เด็กสามารถนั่งได้อย่างมั่นคง ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป นั่งแล้วทำต้องวางพื้นได้เต็มฝ่าเท้าโดยไม่ต้องกลัวหรือตก เลือกเวลาที่เด็กมักถ่ายเป็นประจำ และเป็นเวลาที่ทุกคนไม่เร่งรีบ เช่น หลังอาหารหรือหลังนม และให้เด็กได้มีโอกาสดูทีวีหรือ

เด็กคนอื่นในการใช้ห้องน้ำหรือขับถ่าย ซึ่งจะช่วยทำให้เด็กเข้าใจขั้นตอนต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

เมื่อเด็กแสดงสีหน้า ท่าทาง หรือบอกว่าอยากจะถ่าย ให้ชวนเด็กไปนั่งเล่นที่กระโถน ให้เวลาเด็กได้นั่งอย่างสบายๆ ไม่เร่งหรือบังคับให้เด็กต้องทำให้ได้อย่างที่พ่อแม่ต้องการ ให้คำชมเชย และให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเด็กทำได้

ควรสอนเรื่องการทำความสะอาดตนเองหลังถ่ายเสร็จ โดยในเด็กหญิงให้ทำความสะอาดจากด้านหน้า (ที่ปัสสาวะ) ไปทางด้านหลัง (ทวารหนัก) และควรให้เด็กล้างมือให้สะอาดก่อนออกจากห้องน้ำ

ในช่วงแรกๆ ของการฝึกขับถ่าย ให้คอยสังเกตท่าทางของเด็กว่า อยากถ่ายหรือไม่ แล้วจึงชวนไปนั่งกระโถนก่อนที่เด็กจะทำเลอะ หากเด็กบอกไม่ทันหรือทำเลอะไปแล้ว ไม่ควรดุเด็ก ควรใจเย็นๆ และสอนให้เด็กบอกก่อนที่จะทำเลอะ

พยายามอย่าให้ท้องผูก ให้เด็กได้กินอาหารที่มีกากใยพอเพียง และให้ขับถ่ายให้เป็นเวลา จะทำให้การฝึกขับถ่ายง่ายขึ้น เพราะถ้าท้องผูก เด็กจะกลัวเจ็บ และไม่ยอมถ่าย

พ่อแม่ควรเข้าใจและใจเย็นที่จะค่อยๆ ฝึกลูกในการขับถ่ายให้เหมาะสมตามวัยและความพร้อมของเด็ก ไม่บังคับจนเด็กเกิดความเครียดหรือกลัว ซึ่งอาจมีผลกระทบด้านจิตใจต่อไป ภายหลัง ให้คำชมเชยและให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเด็กทำได้