



Latihan Menggunakan Bekas Tandas

Listen

Potty Training with training pants and other recommendations.

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

JUL 9, 2020

Pelajari bagaimanakah anda boleh menyediakan anak untuk latihan menggunakan bekas tandas dalam artikel ini.

Kebanyakan kanak-kanak bersedia untuk latihan ini antara usia 24 dan 36 bulan, sesetengahnya bermula lebih awal atau selepas tempoh ini.

Bilakah kita harus mulakan latihan menggunakan bekas tandas?

Walaupun kebanyakan kanak-kanak bersedia untuk latihan ini antara usia 24 dan 36 bulan, sesetengahnya bermula lebih awal atau selepas tempoh ini. Secara umum, anak lelaki lebih lambat bersedia daripada anak perempuan.

Tunggu tanda-tanda yang anak kecil anda bersedia untuk mula berlatih menggunakan bekas tandas. Anak anda akan berbangga dengan pencapaiannya dan akan berjaya melakukannya dengan lebih cepat jika anda membiarkannya mencuba dahulu. Jika anda memaksanya menggunakan bekas tandas sebelum dia bersedia, dia mungkin

memberontak dan memerlukan latihan yang lebih lama.

Anda digalakkan untuk menanggungkan latihan menggunakan bekas tandas jika terdapat tekanan yang serius dalam keluarga seperti kelahiran anak lain, bertukar taman asuhan anak atau berpindah rumah.

Apakah tanda-tanda yang menunjukkan anak bersedia untuk latihan menggunakan bekas tandas?

Anak anda mungkin telah bersedia untuk latihan menggunakan bekas tandas apabila dia melakukan beberapa perkara berikut:

- Lampinnya kering sehingga 2 jam pada satu masa semasa siang atau kering selepas tidur sekejap.
- Terasa ingin membuang air besar pada masa yang boleh diramalkan setiap hari.
- Kelihatan peka apabila terasa untuk membuang air kecil atau membuang air besar.
- Meminta untuk menggunakan bekas tandas.
- Boleh mengikut arahan mudah.
- Menunjukkan tanda berdikari dan mahu berada dalam kawalan.
- Bersifat teratur dan suka meletakkan barang di tempatnya.
- Pembersih dan cerewet tentang bau, tidak suka lampin basah dan meminta lampin ditukar.
- Boleh memakai pakaian dengan sendiri.
- Mahu memakai seluar atau seluar dalam dan bukannya lampin.
- Menunjukkan minat berkaitan (dan mungkin cuba meniru) tabiat di dalam tandas seperti orang lain.
- Memahami sifat berlawanan, seperti basah/kering, kotor/bersih, atas/bawah.
- Mengenali perkataan yang digunakan keluarga semasa di tandas dan bahagian badan yang berkaitan.

Bagaimanakah saya boleh menyediakan anak untuk latihan menggunakan bekas tandas?

Apabila anda melihat tanda-tanda bersedia, mula berbicara dengan anak tentang perkara positif berkenaan tabiat di tandas. Pada masa yang sama, elakkan bercakap secara negatif tentang lampin, anak anda mungkin memberontak.

Cara terbaik memperkenalkan anak tentang penggunaan bekas tandas atau tandas sebenar adalah dengan memintanya melihat ahli keluarga daripada jantina yang

sama. (Jika dia melihat ahli keluarga daripada jantina yang berlainan menggunakan tandas, dia mungkin menjadi keliru).

Pakar menyarankan agar anak-anak mula menggunakan bekas tandas dahulu sebelum menggunakan tandas orang dewasa. Mereka tidak akan berasa takut jatuh dan berasa selamat kerana kaki mereka boleh terletak selesa di lantai.

Selepas anda memilih bekas tandas, letakkannya di dalam bilik anak atau tandas berdekatan. Biarkan anak anda membiasakan diri dengannya sebelum cuba menggunakannya dan pastikan bekas tandas kepunyaannya sendiri.

Apabila dia telah bersedia, anda boleh membantunya untuk berasa selesa dengan menjelaskan fungsi bekas tandas. Dengan memberikan kawalan kepada anak anda, contohnya membiarkannya membawa bekas tandas di dalam rumah akan dapat merangsang anak untuk menggunakannya dengan sendiri.

Apakah langkah pertama semasa menggunakan bekas tandas?

Untuk beberapa minggu pertama latihan, biarkan anak anda duduk di atas bekas tandas dengan berpakaian lengkap sementara anda berbicara tentang membuang air dan fungsi bekas tandas. Apabila dia telah berasa selesa, cubalah pula tanpa menggunakan lampin. Tambahkan sesi dari sekali kepada beberapa kali sehari apabila latihan ini menjadi rutin si comel anda.

Seterusnya, biarkan anak anda melihat anda membuang najis dari lampin kotor ke dalam bekas tandas dan terangkan kepadanya najis dan air kencing hendaklah diletakkan di situ. Apabila perhubungan ini telah ditunjukkan, anak anda yang mungkin telah belajar meletakkan barang di tempatnya akan terdorong untuk menggunakan bekas tandas.

Pada ketika ini anda boleh membiarkan anak bermain berdekatan bekas tandas tanpa memakai lampin. Perhatikan dengan teliti isyarat tubuh yang menunjukkan anak anda ingin membuang air kecil atau air besar dan tunjukkannya agar dia kenal dengan tanda-tanda ini. Walaupun kadang-kadang anda terlambat menggegas anak ke bekas tandas, anda memperkukuhkan perkaitan antara bekas tandas dan cara membuang najis.

Adakah anak lelaki saya patut duduk atau berdiri ketika membuang air kecil?

Ajar anak lelaki anda cara membuang air kecil sambil duduk di atas bekas tandas. Anak lelaki yang mula belajar dengan berdiri mungkin cenderung untuk membuang

air besar dengan posisi berdiri juga. Oleh kerana cara menghalakan aliran air kencing dengan tepat memerlukan koordinasi yang betul, anda digalakkan menunggu sehingga anak anda mahir dalam perkara asas menggunakan tandas orang dewasa sebelum mengajarnya membuang air kecil berdiri.

Apabila anak lelaki anda selesa menggunakan tandas sebenar, dia boleh berlatih memperbaiki hala aliran air kencingnya sambil duduk di atas mangkuk tandas menghadap ke belakang. Seterusnya, berikan demonstrasi dan bimbingan daripada ahli keluarga yang lebih tua agar dia boleh kencing sambil berdiri.

Apakah langkah seterusnya dalam latihan menggunakan bekas tandas?

Seperti orang dewasa, kanak-kanak cenderung mempunyai waktu biasa untuk membuang air kecil dan air besar. Apabila anda mengetahui waktu biasa anak anda, galakkan dia bergegas ke bekas tandas pada waktu siang yang sesuai.

Ingatlah, jangan paksa anak yang tidak bersedia untuk duduk di atas bekas tandas atau memaksanya duduk walaupun anak tidak mahu. Anda hanya melambatkan proses ini dan juga boleh mendorong kepada sembelit, keterikan dan rekahan (pecah-pecah) pada dubur.

Selepas anak anda mahir menggunakan bekas tandas, letakkan bekas tandas bersebelahan tandas agar dia memahami tabiat di tandas hendaklah terbatas daripada tabiat di bilik mandi. Benarkan anak membantu membuang najis di dalam bekas tandas ke dalam tandas agar dia dapat melihat perkaitan antara bekas tandas dan tandas sebenar.

Akhirnya, anak anda akan bersedia untuk mencuba tandas sebenar (tandas orang dewasa) yang dilengkapi dengan tempat duduk anak kecil. Anda boleh mulakan peralihan ini dengan mengajak anak menyertai anda menggunakan bilik mandi, kemudian cadangkan (tanpa tekanan) kepadanya untuk cuba menggunakan tandas.

Dengan membiarkan anak menggunakan bangku anak kecil untuk menggunakan tandas, dia boleh mengawal dan meletakkan kaki dengan selesa di lantai.

Bagaimanakah cara untuk mengajar anak tentang kebersihan tandas?

Ajar anak tentang menjaga kebersihan tandas dari awal semasa melatihnya menggunakan bekas tandas:

- Tunjukkan anak perempuan cara untuk mengelap dari hadapan ke belakang bagi mencegah merebakkan bakteria yang boleh mengakibatkan jangkitan saluran kencing atau faraj.

- Ajar anak untuk mengelap dengan lembut bukannya dengan kasar kerana ia boleh melukakan kulit dan terdedah kepada jangkitan.
- Jika anak anda tidak mengelap dengan betul dan tidak mahu bantuan, anda hendaklah memeriksa atau membantunya mengelap kali terakhir selepas dia selesai. Anda juga boleh menunjukkannya pada anak patung dan biarkan anak anda berlatih.
- Ajar anak tabiat membasuh tangan selepas setiap sesi menggunakan bekas tandas, walaupun jika anda mengelapnya terlebih dahulu.
- Ajar anak anda berhati-hati menggunakan tandas awam (contohnya, sentiasa letakkan kertas tandas atau tisu tandas di tempat duduk).

Bilakah masanya anak saya boleh menggunakan seluar khas?

Apabila anak anda sudah biasa dan berjaya menggunakan bekas tandas, anda boleh beralih dari lampin kepada seluar khas pada waktu siang. Seluar khas pakai buang boleh memudahkan cara mengendalikan kotoran.

Apabila anda dan anak semakin yakin, seluar pakai buang boleh ditukar kepada seluar latihan sebenar dan ini dapat mendorong anak untuk lebih berjaga-jaga kerana kini dia tahu akibatnya jika lambat ke bekas tandas. Untuk mengelakkan perkara yang tidak diingini, pakaikan anak dengan pakaian yang mudah dilucut.

Mengapakah anak saya sering kali terkencing atau terbuang air besar dalam seluar?

Ini perkara biasa semasa latihan menggunakan bekas tandas. Walau bagaimanapun, kejadian yang kerap berlaku ini boleh menunjukkan yang anak anda tidak bersedia untuk latihan tandas dan perlu kembali menggunakan lampin buat sementara. Kejadian yang berterusan ini sering dikaitkan dengan ketidaksediaan, tetapi anda perlu sedar tentang punca lain:

- Tekanan dalam keluarga
- Kelesuan boleh mendorong kepada gagal mengawal kemahiran ke tandas
- Sangat aktif, sukar mengawal pundi kencing
- Terlalu asyik dengan aktiviti lain
- Bertindak balas (memberontak) terhadap tekanan ibu bapa
- Rintangan atau halangan untuk membesar
- Lewat ke bekas tandas/tandas atau melucutkan pakaian
- Jangkitan saluran kencing

Jika anak anda mempunyai gejala masalah fizikal—contohnya, sentiasa terkencing

(bocor), tidak dapat mengawal kencing semasa ketawa, mempunyai aliran air kencing yang lemah, sakit semasa membuang air atau air kencing mengandungi darah—sila hubungi pakar kesihatan anda. Apabila punca kejadian ini bukan disebabkan perkembangannya sahaja, perhatian yang anda berikan boleh membantu tumbesaran anak anda.

Ingatlah, kemahiran anak anda dalam latihan menggunakan bekas tandas bukan menjadi petunjuk tahap kebijaksanaan atau kejayaan dalam peringkat tumbesarnya yang lain.

Berapa lamakah jangka masa latihan bekas tandas?

Walaupun anak kecil (mungkin yang lebih tua) boleh dilatih dengan cepat dan jarang kembali kepada lampin, prosesnya akan mengambil masa beberapa minggu. Anda haruslah menjangkakan sebarang halangan atau kegagalan.

Kebanyakan kanak-kanak belajar untuk mengawal pembuangan air besar sebelum mengawal pembuangan air kecil.

Kejadian anak terkencing pada waktu malam boleh berterusan selama setahun selepas mereka menjalani latihan pada waktu siang kerana belum bersedia menahan pundi kencing sepanjang malam atau tersedar dari tidur dengan sendiri untuk ke tandas¹.

Anda boleh membiarkan anak memakai lampin pada waktu malam sehingga lampinnya kering apabila bangun tidur.

Anda hendaklah bersabar sepanjang proses latihan. Jangan menghukum atau memarahi anak kerana gagal, pastikan anda memberi pujian apabila anak berjaya melakukannya. Ingatlah latihan menggunakan tandas memerlukan anak mengembangkan beberapa kemahiran—mengenali bahagian tubuh, memberikan tumpuan, menyelaraskan dan mengawal otot dan memilih waktu yang baik.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai pengganti untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.



