



نہانے کی تربیت

۱. نہانے کے لیے رصاصہ بندی کے آثار

آپ کا بچہ۔

- کی ہینڈ میں یہاں سے جاگنا
- دو ٹھکنے تک اپنے آپ کو نہ گھومنا
- ڈائپر کے گیلے/آلودہ ہونے پر سچی ظہر کرنا
- ٹوٹ پر بیٹھنا یا اسے ٹھس کرنا پسند کرنا
- ٹروں کی نقل اتارنے اور سکاری لینے میں لطف اندوز ہونا
- واقف ہو کر اس کا ڈائپر گھلایا یا آلودہ ہے، غسٹھانہ استعمال کرنے کی ضرورت کا اظہار کرنا۔

۲. نہانے سے قبل کی تربیت۔

بچہ کا معمول بنانا۔

بچہ کا ڈائپر غسٹھانے میں تبدیل کریں۔

- بچہ کو نقل کرنے کی اجازت دیں یا والدین غسٹھانہ استعمال کریں۔
- مشغلہ کو واضح کرنے کیلئے نشانات استعمال کریں، مثلاً ٹو اسٹیٹ، پوٹی، پیشاب، پاخانہ کرنا وغیرہ
- گندے ڈائپرس کو غسٹھانے میں خالی کریں اور بچہ کو اجازت دیں کہ وہ انہیں ٹھس کرے،
- بچہ کپڑوں کے ساتھ ٹو اسٹیٹ پر بیٹھنے کی مشق کر سکتا ہے۔
- غسٹھانے کے متعلق بچے کی کتاب میں پڑھیں مثلاً "پوٹی" ایک دفعہ کا واقعہ ہے جسے الونا فونڈنگال نے تحریر کیا ہے
- کیا آپ کا بچہ ڈائپر کو گھلایا یا سوکھا محسوس کر سکتا ہے جب آپ اسے ڈائپر پہناتے ہیں۔
- پرانے ڈائپر کو چکر سے ہٹانے اور نیا ڈائپر لانے میں اپنے بچے کی مدد کریں۔
- بچہ کی آگاہی بڑھانے میں نمائشی کھیل کھلیں مثلاً "فشر پرائیس لوگ" والے نقوش کا غسٹھانہ یا گریا پوٹی کرتے ہوئے
- منفی رد عمل ظہر کرنے سے گریز کریں۔

دیگر آرائیں

۳. جب ڈائپر گھلایا ہو تو بچہ کو غسٹھانے لے جائیں۔

- ٹو اسٹیٹ پر بیٹھنے سے قبل بچہ کو ٹو اسٹیٹ کی چھان مین کرنے دیں
- بچہ کو مسلسل نشانات استعمال کر کے غسٹھانے کی طرف جانے کے لیے تیار کریں، (تصاویر، نشانات، چیزیں)
- غسٹھانے کو آرام دہ بنائیں مثلاً کھلونے، موسیقی، یا کتابیں۔
- تھوڑے وقفے تک ڈائپر نکلے رکھیں اور انڈرو تیر استعمال کریں
- مثبت اور پرسکون رہتے اور بچے کی نہانے کی کوششوں کی داد دیجیے

نوٹ: اگر آپ کا بچہ کاروائی کے دوران پریشان ہو جائے تو کاروائی روک لیجیے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ نہانے کے لیے تیار نہ ہو جب آپ کے بچے کی تسلی ہو جائے تو نہانے سے قبل سرگرمیاں دوبارہ شروع کریں