

## PAHINA NG PAYO

# Mga Hakbang sa Pag-babanyo ng Mag-isa

Ang mga bata ay nagkakaroon ng kakayahan na mag-isa at kumpiyansa sa sarili kapag kaya nilang mag-banyo ng mag-isa. Kahit na may kahirapan ang pagsasanay na mag-banyo ng mag-isa, tandaan na ang bawat hakbang na nagagawa ng iyong anak ay napapalapit na mapabilis ang kakayahan na mag-banyo ng mag-isa ang bata.

Bago mo simulan ang proseso ng pagsasanay sa pag-banyo ng iyong anak, pag-isipan ang mga sumusunod na senyales ng pag-babanyo:

- Ang diaper ng anak mo ba ay tuyo pa rin makaraan ang dalawang oras?
- May interes na ba ang iyong anak sa banyo? (hal. pag-flush)
- Ipinaaalam ba ng iyong anak sa pagsasalita, o sa pamagitan ng ilang senyas na marumi ang kanyang diaper at gusto itong papalitan?
- Umuupo ba ang iyong anak sa banyo na suot pa ang damit?
- Nagpapakita ba ng kaparehong senyas ang iyong anak sa mga ibang tagapag-alaga?

Kung ang iyong anak ay nagpapakita ng ilang senyas na handa na siyang magsimulang magsanay sa pagbabanyo, narito ang ilang payo upang matulungan ka na maghanda sa mahalagang hakbang na ito at magawang matagumpay ito sa iyo at sa iyong anak:

## HAKBANG 1: PAGHAHANDA

- a) Pagpasyahan ang araw kung kailan magsisimula at siguraduhin na mapag-usapan ang plano sa pagsasanay sa pag-babanyo ng iyong anak at sa ibang tagapag-alaga. Pwede mo ring ipaalam sa iyong anak ang tungkol sa "araw na iyon" sa pamamagitan ng pag-marka nito sa kalendaryo.

- b) Magbuo ng positibong pagtingin sa banyo habang papalapit ang simula ng pagsasanay. Pwede mo itong gawain sa pag-papatugtog ng musika o paglalaro sa banyo. Pwede mo ring dekorasyunan ang banyo ng mga iginuhit ng iyong anak, stiker, o laruan ng paboritong karakter sa telebisyon ng iyong anak.
- c) Gawin ang pag-lalagay ng diaper sa loob ng banyo upang maintindihan ng bata na may kinalaman ang pagpapalit ng diaper sa pag-bibihis sa banyo. Ito ay upang matulungan ang iyong anak na makita ang banyo bilang lugar kung saan dumudumi o umihi at makita ito na masayang lugar.
- d) Kumuha ng bilog na upuan na humuhulma sa inuupuan sa banyo. Mahalaga na siguraduhin na ang iyong anak ay komportable at may suporta habang nakaupo sa inuupuan sa banyo.
- e) Kahit na maaaring naiisip mo na gumamit ng arinola, inirerekomenda namin na simulan ang pagsasanay sa banyo. Inaalisan nito ang dagdag pang oras sa pagtuturo kapag magsasanay na mula sa dating pag-gamit ng arinola at kapag sa banyo na.
- f) Kumuha ng maliit na bagay na pwedeng apakan na magagamit upang suportahan ang paa ng iyong anak habang naka-upo sa banyo. Ang kanyang balakang, tuhod at paa ay dapat na naka-anggulo ng 90 digri para lubos na suportado angpagkaupo ng iyong anak. Ito ay upang masiguro na ang kalamnan ng binti ng iyong anak ay naka-relaks, kaya mas madali ang pag-ihing o dumumi. Magagamit din ang maliit na bagay na apakan upang makapag-hugas ng kamay sa lababo.

- g) Kakailanganin mo rin ang mga bagong kasuotang pang-ibaba (underwear) na susuotin ng iyong anak sa simula ng pagsasanay. Kung posible, isama ang iyong anak sa pagbili ng bagong kasuotang pang-ibaba (underwear).
- h) Mag-isip ng mga bagay na gusto ng iyong anak na magiging pabuya kapag umihi o dumudumi ang iyong anak sa banyo. Mga paboritong pagkain gaya ng kendi, tsitsirya at biskwit ay inirerekomenda dahil maibibigay ito ng tig-kakaunti at mabilis na maubos. Kung pabuya na pagkain ang gagamitin, pagsikapan na hindi makita ng bata ang buong bag, kung hindi hihingi siya ng marami.
- i) Repasuhin ang iyong papel na sulatan ng impormasyon at mga hakbang sa pag-babanyo. Ang pag-susulat ng progreso ng iyong anak ay matutulungan ka na malaman kung kailan ihihinto ng pag-tulong sa iyong anak, at malaman din kung anong bagay ang kailangan ng dagdag na pagtuturo. (Tingnan ang HAKBANG 5 para sa karagdagang detalye)

## HAKBANG 2: ANG UNANG ARAW

- a) Pag-suotin ang iyong anak ng pantalon na madaling ibaba o itaas, o kaya nakadamit pang-ibaba lang (underwear).
- b) Hikayatin ang iyong anak na uminom ng maraming likido. Ang pag-pataas ng sukat ng likido na iniinom ng iyong anak ay magiging dahilan nang mas maraming pagpunta sa banyo. Dahil dito mas madalas na makapag-sasanay sa banyo ang iyong anak at mararanasan din na magtagumpay sa ginagawa. Tandaan na dalhin ang papel na sulatan ng impormasyon at bolpen sa banyo upang mabilis na masulatan ang papel sa bawat pagpunta ng banyo. Mahalaga ang nakasulat sa papel upang masundun ang progreso ng iyong anak. (Tingnan ang Hakbang 5 para sa karagdagang impormasyon)

## HAKBANG 3: ANG MGA HAKBANG SA PAGSASANAY SA PAG-BABANYO

- a) Pangunahan ang pagpunta sa banyo bawat 45 minuto O kapag ang iyong anak ay nagpakita ng malinaw na senyas ng pangangailangang pumunta rito. Matulungan nito ang iyong anak na maisip ang pakiramdan na "kailangang pumunta" sa pagpunta sa banyo.
- b) Mahalaga na sundan ang parehong pagkakasunod-sunod sa bawat pagpunta sa banyo na ikaw ang nagpasimuno. Matulungan nito ang iyong anak na maging pamilyar sa laging ginagawa at kung ano ang mangyayari.

Tingnan natin ang mga pagkakasunod-sunod na inirerekomenda namin na sundin ninyo:

1. Lapitan ang iyong anak at sabihin, "Oras na para umihi ka." ( o anuman ang napag-pasiyahan mo na sabihin).
2. At, maglakad papunta sa banyo kasama siya.
3. Kapag naroon na kayo, ipababa sa kanya ang kanyang pantalon o kasuotang pang-ibaba (underwear), at pa-upuin sa banyo.
4. Dapat na umupo sa banyo ang iyong anak ng mga 2 minuto (o mas matagal, kung mukhang komportable siya).
5. Bigyan siya ng laruan, o ibang nakatutuwang bagay upang maging relaks siya habang naka-upo.

Kung nagtagumpay ang iyong anak sa banyo, ipakita agad na ipinagmamalaki mo siya sa pagbigay ng pabuya at pagpuri rito. Ipagpatuloy na ang mga hakbang 6 hanggang 10.

6. Punasan, kung kailangan.
7. Patayuin ang iyong anak at i-flush ang banyo.
8. Ipataas sa kanya ang kanyang pantalon o kasuotang pang-ibaba (underwear).
9. Pag-hugasin ang iyong anak ng kanyang kamay at patuyuin din ito.
10. Bumalik sa nakaraang aktibidad o sa bagong gagawin.

---

*Mga Hakbang sa Pag-babanyo ng Mag-isa , karugtong*

---

Kung hindi nagtagumpay ang iyong anak matapos ang 2 minuto o higit pa, sabihin dito na magawa ito mamaya. Tapusin ang pag-babanyo at ipagpatuloy ang mga hakbang 8 hanggang 10.

- c) Subukan na huwag magbigay ng mga iinstruksyon habang nagsasanay mag-banyo dahil maaaring umasa lang ang iyong anak sa iyo kung ano ang kanyang gagawin. Sa pangkalahatan, ang mga pisikal na pagtulong na walang pagsasalita ay nagagaya ano man ang dapat niyang gawin o maramdaman.

masundan ang ang progreso ng iyong anak sa proseso at tutulungan ka na malaman kung kailangan pa ng mas maraming tulong (o mas kaunti) ng iyong anak. Tingin ang "Papel na Pagsusulatan ng Impormasyon sa Pag-babanyo ng Mag-isa" para sa bawat hakbang na instruksyon sa pagkumpleto ng papel.

## **HAKBANG 4. MAS MATAAS NA ANTAS NG KAKAYAHAN SA PAGBABANYO**

Kapag tuloy-tuloy na ang tagumpay ng pagsasanay sa umaga, at kaunti lang ang mga aksidente, maaari mo nang subukan ang pagsasanay sa gabi: May ilang payo na dapat mong tandaan kapag nagpasiya na magsanay sa gabi:

- Limitahan ang iniinom ng anak sa gabi at iwasan din ang pagbibigay ng likido ng 2 hanggang 3 oras bago matulog.
- Magkaroon ng regular na oras nang pagtulog.
- Magkaroon ng pare-parehong gawain bago matulog kasama na ang pag-ihi bago matulog.
- Dalhin ang iyong anak sa banyo sa kanyang paggising sa umaga.

Isipin din na mas matagal na matutunan ang pag-kontrol sa pagdumi kumpara sa pag-ihi. Asahan na ang iyong anak ay sisimulan na maranasan ang tagumpay na makontrol ang pagdumi kapag nakasaanayan na ang gawain sa pag-ihi.

## **HAKBANG 5: PAGKOLEKTA NG IMPORMASYON**

Ang Papel na Pagsusulatan ng Impormasyon sa Pag-babanyo ng Mag-isa ay kasama ang mga hakbang na may kinalaman sa pagsasanay sa pag-babanyo. Ang mga papel ay matutulungan ka na