



بیت الخلاء کا از خود استعمال اور اسکے مرحلے

کرنے کو یقینی بنائیں۔ کلینڈر پر نشان لگا کر اس ”اہم دن“ کے بارے میں اپنے بچے کو بھی بتا سکتے ہیں۔

b) ہاتھ روم کے ساتھ ایک مثبت تعلق بنائیں جب آپ شروع کرنے کی تاریخ کی الٹی گنتی گننے لگیں۔ آپ اسے ہاتھ روم میں موسیقی بجا کر یا کھلونوں کے ساتھ کھیل کر سکتے ہیں۔ آپ ہاتھ روم کو اپنے بچے کے آرٹ ورک، اسٹیکر، یا اپنے بچے کے من پسند TV کردار کی شکل کے کھلونوں سے سجاسکتے ہیں۔

c) سبھی ڈانپروں اور بیت الخلاء کے متعلقہ کپڑوں کو بیت الخلاء میں رکھیں۔ یہ آپکے بچے کی ہاتھ روم میں صفائی سے منسلک ہونے میں مدد کریگا۔ جہاں کا ماحول اب پرلطف بن چکا ہے۔

d) ایک ٹوائلٹ رنگ حاصل کریں جسے بیت الخلاء کے سیٹ کے اوپر لگایا جاسکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنانا اہم ہے کہ ٹوائلٹ سیٹ پر بیٹھنے ہونے بچہ آرام و آسانی محسوس کرے۔

e) گرچہ آپ پاٹی استعمال کرنے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں، ہم بیت الخلاء میں تربیت شروع کرنے کی پرزور سفارش کرتے ہیں۔ اس سے تربیت کیلئے اضافی وقت فراہم ہوتا ہے۔

f) ایک اسٹیپ ٹول (قدمچے والا اسٹول) حاصل کریں جسکا ٹوائلٹ کی سیٹ پر بیٹھنے کے وقت آپکے بچے کے پاؤں کو سہارا دینے کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے، زیادہ سے زیادہ سہارا کیلئے آپکے بچے کا چوڑا، گھٹتے اور پاؤں 90 ڈگری کے زاویہ پر ہونا چاہئے۔ یہ اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپکے بچے کا پیروں کے پٹھے آرام کی حالت میں ہیں، یہ پیشاب اور پاخانہ کرنے کو آسان بناتا ہے۔ ہاتھ دھونے میں بیسن تک پہنچنے کیلئے اسٹیپ ٹول کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

g) آپکے بچے کو پہننے کیلئے کپڑے کے ایک انڈروینر کی ضرورت ہوگی جب تربیت کی تاریخ آجائے گی۔ اگر ممکن ہو تو نئے انڈروینر کی خریداری میں اپنے بچے

بچوں میں آزادی اور خود اعتمادی کا احساس پیدا ہوتا ہے جب وہ اپنی بیت الخلاء سے متعلق ضرورتوں کو اپنے طور پر پورا کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔ تاہم کبھی کبھی بیت الخلاء کے استعمال سے متعلق تربیت ایک مشکل امر ہوسکتا ہے، یاد رکھیں کہ ہر مرحلہ جسے آپکا بچہ سیکھے گا یہ اسے بیت الخلاء کے آزادانہ استعمال کے مقصد کے قریب تر لائے گا۔

اپنے بچے کو بیت الخلاء سے متعلق باضابطہ تربیت دینا شروع کرنے سے پہلے، بیت الخلاء سے متعلق ذیل کے اشارات کے بارے میں غور کریں:

- کیا آپ کے بچے کے ڈائپر (کپڑے) کو سوکھنے میں ایک وقت میں کم سے کم دو گھنٹے لگتے ہیں؟
- کیا آپکا بچہ بیت الخلاء میں کوئی دلچسپی رکھتا ہے؟ (یعنی فلش مارنے میں)
- کیا آپکا بچہ زبانی یا اشاروں یا علامات کے ذریعہ ظاہر کرتا ہے کہ اسکا ڈائپر گندہ ہوگیا ہے اور وہ اسے تبدیل کرنا چاہتا ہے؟
- کیا آپکا بچہ کپڑا پہنے ہی بیت الخلاء کے سیٹ پر بیٹھتا ہے؟
- کیا آپکا بچہ دیگر دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ بھی ویسی ہی علامات و اشارے ظاہر کرتا ہے؟

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپکا بچہ کچھ علامتیں ظاہر کرتا ہے کہ وہ بیت الخلاء سے متعلق تربیت کیلئے تیار ہے، تو اسکے لئے یہاں کچھ ترکیبیں دی جارہی ہیں جو اس اہم مرحلے کی تیاری میں مدد کریںگی اور آپ اور آپکے بچے کیلئے اسے کامیاب بنائیںگی:

مرحلہ 1: تیاری

a) شروع کرنے کی تاریخ کا تعین کر لیں اور دیگر دیکھ بھال کرنے والوں کے ساتھ اپنے بچے کو بیت الخلاء کے استعمال کی تربیت دینے کے اپنے منصوبہ پر گفتگو

b) بیت الخلاء جانے کے ہر ٹرپ کیلئے ایسی تربیت کی کو بھی شامل کر لیں۔

پیروی اہم ہے۔ یہ آپکے بچے کو روزمرہ کے کاموں اور متوقع ضرورت سے مانوس ہونے میں مدد کریگا۔

آئیے ہم ان ترتیبوں پر ایک نظر ڈالیں جسے کرنے کی ہم نے سفارش کی ہے:

1. اپنے بچے کے نزدیک جائیں اور اس سے کہیں، ”پیشاب کرنے جانے کا وقت ہو گیا ہے۔“ (یا آپ اسکے لئے جو بھی لفظ استعمال کرنے کا فیصلہ کریں)۔
2. تب، اسکے ساتھ ہاتھ روم جائیں۔
3. ایک بار جب آپ وہاں چلے جائیں، اسکے پینٹ یا انڈرویئر کو نیچے کھسکانے اور سیٹ پر بیٹھنے میں اسکی مدد کریں۔
4. آپکے بچے کو سیٹ پر کم از کم 2 منٹ تک بیٹھنا چاہئے (یا اگر وہ آسانی محسوس کرتا ہے تو اسے زیادہ دیر تک)۔
5. اسے کچھ کھلونے، کتابیں یا دیگر دلچسپی مواد دیں تاکہ وہ سیٹ پر بیٹھے ہوئے خوش رہے۔

اگر آپکا بچہ ٹوائلٹ کی سیٹ پر کامیاب رہتا ہے، اسے فوراً یہ بتائیں کہ میں تمہیں انعام دیتے ہوئے فخر محسوس کر رہا ہوں اور اسکی تعریف بھی کریں۔ اسکے بعد 6 سے مرحلہ 10 تک جاری رکھیں۔

6. پونچھیں، اگر ضروری ہو۔
7. بچے کو کھڑا ہونے اور فلش چلانے میں مدد کریں۔
8. اسکے انڈرویئر اور پینٹ کو اوپر کر دیں۔
9. اسکے ہاتھوں کو دھلائیں اور پھر سوکھائیں۔
10. پچھلی سرگرمیوں سے رجوع کریں یا کوئی نئی شروع کریں۔

اگر آپکا بچہ 2 منٹ کے بعد بھی کامیاب نہیں ہوتا ہے تو اسے بتائیں کہ وہ بعد میں پھر کوشش کر سکتا ہے۔ ٹوائلٹ جانا بند کر دیں اور 8 سے مرحلہ 10 تک جاری رکھیں۔

c) ٹوائلٹ کے استعمال کی تربیت دیتے ہوئے اسے زبانی ہدایات دینے سے گریز کریں ہوسکتا ہے کہ آپکا بچہ آپ پر زیادہ انحصار کرنے لگے۔ عام طور پر، پیچھے سے مدد دینا، بغیر زبانی ہدایت کے، اسے از خود اسکو کرنے کی تحریک ملے گی۔

مرحلہ 4: بیت الخلاء کے استعمال کی اعلیٰ مہارتیں

ایک بار جب آپکا بچہ دن کے دوران اچھی طرح کامیاب

h) کچھ زیادہ پسندیدہ آٹموں کی سوچیں جسے آپ بیت الخلاء میں اپنے بچے کے ذریعہ پیشاب کرنے یا پاخانہ کرنے کیلئے انعام دینے کے طور پر استعمال کرسکتے ہیں۔ من پسند کھانے کی چیزیں جیسے کینڈیز، چیپس اور کوکیز کی سفارش کی جاتی ہے کیونکہ ان چیزوں کو چھوٹی مقدار میں دیا جاسکتا ہے اور اسے جلدی سے کھایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کوئی کھانے کی چیز کا استعمال کر رہے ہیں تو کوشش کریں کہ آپکا بچہ اس چیز کے پورے تھیلے کو نہ دیکھ پائے یا یہ بھی ہوسکتا ہے کہ وہ اور زیادہ کی مانگ کریں۔

i) ڈاٹا کلیکشن شیٹ اور ٹوائلٹ سے متعلق مرحلوں کا معائنہ کریں۔ اس عمل میں بچے کی ترقی کے رکارڈوں کو رکھنا اس بات میں آپکی مدد کریگا کہ آپکے مدد کی ضرورت کب ختم ہوگی اور ان حالتوں کی پہچان کرنے میں بھی مدد کریگا جسمیں اضافی تربیت کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ (مزید تفصیلات کیلئے مرحلہ 5 دیکھیں)

مرحلہ 2: پہلا دن

a) اپنے بچے کو ایسا پینٹ پہناویں جو آسانی سے نیچے اور اوپر کھسکایا جاسکے یا صرف انڈرویئر پہناویں۔

b) زیادہ سے زیادہ رقیق چیزیں پینے کی ترغیب دیں۔ آپکے بچے کے ذریعہ لئے گئے سیال کی مقدار میں اضافے کا مطلب ہوگا زیادہ مرتبہ واش روم جانے کی ضرورت۔ یہ طریقہ آپکے بچے کو ٹوائلٹ کی سیٹ پر بیٹھنے کی مشق کا موقع دیگا اور اس سلسلے میں کامیاب تجربہ کا موقع بھی دیگا۔ ہاتھ روم میں ڈاٹا شیٹ اور قلم لانا نہ بھولیں تاکہ آپ ہر ٹرپ کے بعد باآسانی معلومات کا اندراج کرسکیں۔ ڈاٹا بہت اہم ہے کیونکہ یہ آپکے بچے کے پروگریس کو معلوم کرنے میں مدد دیگا۔ (مزید تفصیلات کیلئے حصہ 5 دیکھیں)

مرحلہ 3: بیت الخلاء سے متعلق تربیت کے مرحلے

a) 45 بر 45 ویں منٹ پر ٹوائلٹ ٹرپ شروع کریں یا جب آپکا بچہ ٹوائلٹ کی ضرورت کیلئے واضح اشارہ ظاہر کرے۔ یہ آپکے بچے کو بیت الخلاء جانے کے لازمی احساس سے منسلک ہونے میں مدد کریگا۔

بیت الخلاء کا از خود استعمال اور اسکے مرحلے، جاری

ہوجاتا ہے اور صرف چھوٹی موٹی کمیائ رہ جاتی ہیں تو اسے رات کے وقت بیت الخلاء کے استعمال کی تربیت دیں۔ یہاں جو ترکیبیں دی جارہی ہیں جنہیں آپ اپنے ذہن میں رکھیں جب آپ رات کے وقت کی تربیت دینے کا فیصلہ کریں:

- شام میں اپنے بچے کے ذریعہ لئے جانے والے سیال کو محدود کر دیں اور سونے سے 2-3 گھنٹے پہلے سے ہی اسے کوئی پینے والی چیز دینے سے گریز کریں۔
- سونے کا باقاعدہ وقت متعین کریں۔
- روٹین میں سونے کا یکساں وقت متعین کریں جسمیں سونے جانے سے فوراً پہلے بیت الخلاء جانے کو شامل کریں۔
- آپکا بچہ صبح میں جوں ہی جاگے اسے بیت الخلاء لے جائیں۔

یہ بھی اپنے ذہن میں رکھیں کہ عام طور پر پاخانہ پر قابو ہلیڈر (مٹانہ) پر قابو سے ہوتا ہے۔ امید رکھیں کہ آپ کا بچہ پیشاب کرنے کے بعد پاخانہ کرنے کی عادت قائم کرے۔

مرحلہ 5: ڈاٹا کلیکشن

بیت الخلاء کے از خود استعمال سے متعلق ڈاٹا شیٹ میں سبھی متعلقہ تربیتی مرحلے شامل ہیں۔ اس عمل میں آپکے بچے میں ہورہے پروگریس کی جانکاری رکھنے میں شیٹ مددگار ہوگا۔ اور آپکے بچے کو مزید مدد کی ضرورت ہے یا نہیں کو معلوم کرنے میں بھی یہ مددگار ہوگا۔ اس فارم کو پورا کرنے کیلئے دی گئی مرحلے وار ہدایات کو جاننے کیلئے ”بیت الخلاء کے از خود استعمال سے متعلق ڈاٹا شیٹ“ پر ایک نظر ڈالیں۔