



# גמילה מחיתולים

הגיע הרגע הזה שהילד\ה כבר צריכים להיפרד מהחיתול.



- מה עושים?
- איך עושים את זה?
- מתי הזמן הנכון להתחיל?
- מה חשוב לדעת לפני שמתחילים?
- איך מתמודדים עם השינוי הרגשי וההתנהגותי?

את כל התשובות לשאלות, תמצאו במדריך הזה שהכנתי לכם



# דברים שחשוב לדעת לפני שמתחילים את התהליך



1. תהליך פרידה מחיתול הוא לא תהליך קצר ואינו מתחיל בהורדת החיתול של הילד ובתחושת "יהיה בסדר, הוא מספיק גדול".

הוא מתחיל הרבה לפני

2. כיום נהוג להתחיל את התהליך כש"הילד מוכן" - בסביבות גיל שנתיים וחצי.

אני ממליצה להתחיל הרבה לפני. ברגע שהילד לומד ללכת ומתקשר יותר

3. כמה אתם מוכנים לתהליך?

התהליך מתחיל בהחלטה של ההורים, לא של הילד.

תשאלו את עצמכם - כמה אתם פנויים לתהליך? אתם נכנסים יחד לתהליך רגשי של פרידה ולכן חשוב שתהיו פנויים לכך ובנוכחות מלאה עבור ילדכם. כך שאם אתם נמצאים כרגע בלחץ בעבודה, שינויים גדולים, מעבר דירה - עדיף לדחות את תחילת התהליך



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

4. שימו לב אם הילד יודע לשבת בצורה רגועה על הסיר/אסלה. במידה ועדיין לא, למדו אותו לשבת ולהמתין בסבלנות בכל מיני מצבים בבית (לאו דווקא בשירותים)

5. סימנים מקדימים - שימו לב מתי הוא מתחיל לנוע באי נוחות ונראה שמנסה להתאפק.

6. מודעות עצמית מצד הילד:

- מנסה להוריד את החיתול בעצמו
- מראה לכם/מסמן לכם שלא נח לו ומבקש להחליף חיתול
- אם הוא "תופס פינה" כדי להתפנות ומבקש פרטיות

7. התאפקות - אם כבר הספקתם להחליף את החיתול בתחתונים, רשמו לעצמכם בכל כמה זמן הוא עושה פיפי כדי שתוכלו לדעת מתי לקחת אותו באופן יזום לשירותים (עד שהוא ילמד לעשות זאת בעצמו)



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

# מה עושים תכל'ס?

אז אחרי שעברתם על כל הסעיפים הקודמים, החלטתם שאתם מוכנים והבנתם מה השלבים המקדימים, בואו נדבר על יישום התהליך

## 1. הכרת הסיר/אסלה - תנו לו זמן להתרגל

בקשו מהילד לשבת על הסיר/ אסלה למספר רגעים עם החיתול. שחקו איתו, צרו איתו משהו חוויתי כהתחלה. שבו גם אתם על האסלה והסבירו לו שזה המקום לעשות פיפי/קקי.

סביר להניח שזאת תהיה הפעם הראשונה שהוא יראה שמשהו יוצא לו מהגוף וזה יכול להבהיל מאד

ודאו שהרגליים של הילד אינן באוויר - האסלה הגבוהה והעובדה שהרגליים נשארות באוויר, עלולה להבהיל מאד כיוון שהוא חש שאין לו תמיכה.

## הרימו/הזיזו שטיחים וחפצים שאתם לא רוצים שיהרסו לכם

## 2. סדרו את הבית -



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

### 3. להוריד את החיתול-

אפשרו לו ללכת בבית כמה שניתן (בזמן ערות), כדי שיכיר את התחושה ללכת בלי חיתול. אל תצפו שידע ישר להתאפק וללכת לשירותים. מהטרה היא ללמד אותו ללכת בלי לחיתול למספר שעות

### 4. ילדים לומדים מהתנסות ומטעויות-

היו מוכנים ל"פספוסים". כשבורח פיפי, היו ענייניים. תאמרו- "אני רואה שהמכנסיים שלך רטובים, אנחנו הולכים להחליף". תנו לו לנסות להתפשט ולהתלבש לבד.

### 5. פרגון, פרגון, פרגון-

עודדו ושבחו אותו על הניסיון ועל שיתוף הפעולה איתכם. תנו לו תחושת מסוגלות- "אני בטוחה שבפעם הבאה תצליח", "אני סומכת עליך שתספיק להגיע לשירותים בפעם הבאה", "אני גאה בך שהצלחת להתאפק"



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

## 6. הליכה יזומה לשירותים-

קובעים זמנים קבועים מספר פעמים ביום והולכים יחד לשירותים. אתם כבר יודעים כל כמה זמן הוא מתחיל לזוז באי נוחות, השתדלו לקחת אותו עשר דקות לפני כן (כלומר אם אתם רואים שבכל חצי שעה הוא מתחיל לזוז והוא לחוץ אבל לא הולך, כווננו שעון לכל 20 דקות ולכו איתו)

הימנעו משאלות כמו  
"יש לך פיפי?" "את צריך לשירותים?"

## 7. ספרים ומשחק דמיוני-

קראו לו ספרים, שחקו איתו עם בובה, (אפשר להניח את הבובה על הסיר, לנגב לה בנייר את הישבן, לשטוף לה את הידיים)

ילדים קטנים אוהבים לפעמים להכניס יד לחיתול ולגעת בצואה שלהם. במקום זה, נסו לשחק איתם בבובי ואפילו (אם אתם מספיק אמיצים) להתלכלך. משחק בבובי, מדמה משחק בקקי וכך, גם יעזור להתפתחות המערכת החושית שלהם וגם ימנע מהם לשחק בקקי שלהם.



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

## 8. גמילה מקקי-

גמילה מקקי יכולה לארוך זמן רב יותר. לכן כדאי קודם לבסס את גמילה מהפיפי. לאחר מכן, במידה והילד עדיין לא מוכן לעשות קקי באסלה, אפשרו לו לעשות אותו בחיתול ולאחר מכן לזרוק את הקקי לאסלה, להתנקות ליד האסלה ולהיפרד מהקקי

ידעתם?

מחקרים שנעשו בשבטים אפריקאים הראו כי תהליך עשיית הצרכים מתחיל בגיל שבועיים-שלושה ומסתיים בגיל חמישה-שישה חודשים

מחקרים שנעשו בסין, הודו, תאילנד הראו כי תהליך עשיית הצרכים מתחיל בגיל חצי שנה ומסתיים עד גיל שנה



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

# גמילה בלילה

## 1. שלב התפתחותי-

איננו מצפים שילדים עד גיל 5 ידעו לשלוט על הסורגים במהלך הלילה, עם זאת כדאי לעודד אותם לכך וללמד אותם לישון ללא חיתול. קודם, שתפו אותו בהחלטה

## 2. התחילו את התהליך אחרי שהילד נגמל מחיתולים במהלך היום

## 3. עדיין ישן בצהריים?

שימו לב שהוא קם כשהחיתול יבש. במידה וכן, הורידו לו את החיתול תחילה בשנת צהריים. אם הוא קם רטוב, סימן שעדיין אינו מוכן לגמילה בלילה וכדאי להתחיל עם גמילה בשנ"צ.

## 4. שתיית מים-

עד שעה לפני השינה.  
גשו איתו להתפנות פעם אחרונה ממש לפני שהוא עולה למיטה.



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744



# גמילה בלילה

5. רצוי לא להעיר במהלך הלילה

בגישתי, אני מאמינה שילדים לומדים מהתנסות ולכן לא כדאי להעיר אותם לפיפי באמצע הלילה כי אנחנו מונעים מהם למידה. במידה והילד פספס, עדיף להחליף את המצעים כשהוא ער, יחד איתו. במידה והחלטתם שאתם כן מעירים אותו בלילה, שימו לב שהילד ער והולך בכוחות עצמו להתפנות ואינכם לוקחים אותו ומושיבים על האסלה.



לפגישת יעוץ ותחילת השינוי התקשרו: 052-678-7744

**תודה שבחרתם לרכוש את המדריך שלי  
לתאום פגישה, מוזמנים ליצור קשר**

**052-678-7744**



**נטע זרד - ילדים. הורים. מנהיגים**



**@netazered**



**netazered.com**



**נטע זרד - הדרכת הורים**

**מדריכה הורים למנהיגות משפחתית**