

מדריך הכנת הילד לקראת תהליך פרידה מחיתולים

תהליך הפרידה מהחיתול הוא תהליך מרגש ומשמח עבור הפעוט שבשלב זה נפרד לא רק מהחיתול אלא באופן סופי מעולם הינקות בו היה זקוק ותלוי בנו באופן מלא. זהו תהליך מעצים בו הילד חווה תחושת מסוגלות וביטחון ביכולות ובעצמאות שלו. חשוב שהתהליך יהיה מכבד ומעצים לאורך הדרך והוא בהחלט יכול להיות כזה בהובלה נכונה שלנו ההורים. בואו נתחיל:)

רגע לפני..

- חשוב לוודא שהשיח בבית סביב נושא הצרכים הוא חיובי ופתוח כבר מגיל לידה, מומלץ להימנע מאמירות כמו: קקי מסריח, איכס, איזה גועל וכו..

הכנה לקראת התהליך-

- מומלץ להתחיל כשבועיים מראש
- אפשר וכדאי להמשיך עם הדברים עד לביסוס התהליך.
- גם במהלך ההכנה רצוי לשמור על שיח נעים, מכבד ומכיל בנושא.



דורון שיפמן

יעוץ וליווי משפחתי לגמילה מחיתולים

דוגמא אישית

עד היום נכנסתם לשירותים וסגרתם אחריכם את הדלת
והילד נשאר עם סימן שאלה גדול לגבי מה קורה שם בחדר הזה
ומה הדבר הזה שאסור לו להיות שותף אליו..?

מהיום-

נסו לדבר יותר, לשתף ולנרמל את השיח בבית על היציאות שלכם.

“לוחץ לי בבטן, אני הולכת לעשות פיפי”

“אני הולכת לשירותים לעשות קקי”

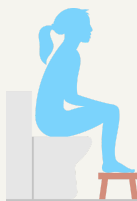
“עשיתי קקי, פיניתי לי מקום לאוכל חדש”

וכן, אפשר גם מדיניות של דלת פתוחה למרגישים בנח

הכינו את הבית

זה הזמן לגלגל שטיחים ולהכין פינת שירותים נעימה ונגישה עבור הילד.ה

- שרפרף נח אשר מאפשר לילד להניח עליו באופן יציב את רגליו (כך שכל כף הרגל מונחת על השרפרף) בזמן הישיבה בשירותים.
- שרפרף שמאפשר מנח תקין של ברכיים מעל קו אגן.



- סיר/שירותים נגישים עבור הילד והוא יכול להשתמש בהם באופן עצמאי.
- תרגלו עם הילד איך ללבוש ולפשוט את הבגדים באופן עצמאי, אך אין זה הכרח בכדי שתתקיים הצלחה!

ספרים מומלצים

במהלך ההכנה מומלץ להקריא לילד ספרים בנושא.
בעיקר כאלו שמנרמלים את העובדה שכולם עושים קקי ופיפי



קלאסיקה נהדרת.

הערה לתחילת הסיפור: כשמדברים על איברי הגוף ממליצה לקרוא להם בשמם: פיין/פות



ספר אינטראקטיבי שמשותף את הקורא להגיב/לפתוח/לגלות.

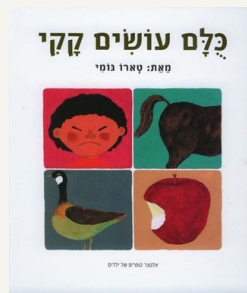
הערות: -לולו מקבלת את הסיר מתנה מאמא, המלצה שלי היא לקנות את הסיר יחד עם הילד.ה
-”אבל לפעמים עדין בורח לה”, הפיפי לא בורח לשום מקום- הוא פשוט יוצא בתחתונים.
חשוב לדייק את השפה שלנו מול הילד ולהגיד את הדברים כפי שהם.



ספר נעים שמתיחס בהכלה להרטבות ולקקי בתחתונים.
הספר משלב בתוכו גם התיחסות לגמילת הלילה.



ספר מקסים שכתב אריק הרשמן לביתו אמה לכבוד תחילת התהליך, הוא מפורסם ביוטיוב וביקשתי ממנו אישור לשתף
לינק לסיפור: [ביי ביי פיפי, ביי ביי קקי - להתראות](#)



ספר מעולה שמנרמל בשפה פשוטה ומדויקת, דרך עולמם של בעלי החיים, איך ברמה הכי בסיסית שלנו- כולם עושים קקי.



ספר מקסים שמדגיש את יכולתו של הילד להתמודד עם השלבים השונים (להוריד מכנסיים, לשבת, לנקות, לשטוף ידיים) ומחזק את תחושת המסוגלות והביטחון העצמי.



ספר לכל החיים! הספר מעביר מסר ברור של אהבה ללא תנאי (ובמקרה שלנו: אני אוהבת אותך תמיד, גם אם התהליך הולך לאט יותר או מורכב יותר)

את רוב הספרים תוכלו למצוא ולרכוש ב-10% הנחה עם קוד קופון: [liron ב"דני ספרים"](#)

שתפו את הילד

לכו יחד עם הילד שלכם לקנות את הדברים הנדרשים לתהליך
מה הוא מעדיף, סיר או ישבנון?

באיזה צבע?

אולי נקשט אותו גם במדבקות?

ואיזה תחתונים יותר יפים בעניין?

ככל שהילד יקח חלק יותר פעיל בתהליך

כך תעלה תחושת המסוגלות שלו

חשיפה למרקמים

חשוב לעבוד עם הילד במרקמים שמזכירים לנו את הקקי- חימר, בוץ, חול קינטי, אדמה, חול רטוב. אפשר גם במטבח: בצק וכדורי שוקולד.

נצלו את הפעילות המשותפת לנהל שיחה, לצחוק ולהתיידד עם נושא הקקי, אפשר להוסיף חיה או בובה שבדיוק חיפשו מקום להתרוקן:)

הכרות עם מרקמים שונים טרם ותוך כדי התהליך יאפשרו נרמול של תחושת הקקי.

החלפות

במהלך היוםיום כאשר אתם מחליפים חיתול, מומלץ לעשות זאת בעמידה בחדר השירותים על מנת להכיר לפעוט שלכם את המרחב המותאם לעיסוק בצרכים.

כמו כן, ממליצה (עבור הורים שזה מתאים לסגנון חייהם)

לאפשר לפעוט להישאר למעט זמן עירום אחרי החלפה/מקלחת, על מנת לאפשר למידה נוספת על גבולות ותחושות הגוף. שוב- לפי מידת הנוחיות שלכם ההורים.

מרגישה שזה הזמן הנכון עבורכם להתחיל תהליך?

רוצה להגיע לכך הכי מוכנה שאפשר?

מוזמנת ליצור איתי קשר

- לרכישת הדרכה מוקלטת: מתחילים תהליך לפרידה מחיתולים
(מתאים גם למי שנמצא בשבועיים הראשונים לתהליך).
- ליווי אישי לכל אורך התהליך - משלב ההכנה ועד להצלחת התהליך

