മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനുള്ള പരിശീലനം:

വ്യക്തിശുചിത്വം ഏതൊരാൾക്കും അനിവാര്യമാണ്. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് സുരക്ഷിതമായ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനവും അതിന് ശേഷമുള്ള വൃത്തിയാക്കലും. സാധാരണ കുട്ടികളെപോലെ അംഗപരിമിതിയുള്ള കുട്ടികൾ മലമൂത്ര വിസർജ്ജന മര്യാദകൾ പാലിക്കാത്തതിനാൽ ശുചിത്വം, ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ വീടുകളിലും, കുഞ്ഞ് ബന്ധപ്പെടുന്ന അംഗനവാടി, സ്കൂൾ, പൊതു വേദികൾ തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിലും പലപ്പോഴും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇത് രക്ഷിതാക്കൾക്ക് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും സാമൂഹ്യഒറ്റപ്പെടലിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. സമൂഹത്തിലെ മറ്റുള്ളവർ ഇവരെ വളരെ മോശമായി കാണുകയും വിമർശിക്കുകയും ഒക്കെ ചെയ്യാറുമുണ്ട്. നമ്മുടെ കുഞ്ഞിനെ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം, വൃത്തിയാക്കൽ തുടങ്ങിയവ പരിശീലിപ്പിച്ച് ശരിയാക്കി എടുക്കുക എന്നതാണ് ഇതിനുള്ള ഏക പ്രതിവിധി. അതുകൊണ്ട് വീട്ടിൽവെച്ച് തന്നെ ഇവ കുഞ്ഞിനെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. ഇക്കാര്യത്തിൽ കുഞ്ഞിനെ പഠിപ്പിക്കാനും, പരിശീലിപ്പിക്കാനും നമുക്ക് കഴിയും. ഓർക്കുക, നമുക്ക് മാത്രമേ കഴിയൂ. കുഞ്ഞിന്റെ അംഗപരിമിതിയുടെ രീതി, കാഠിന്യം, തുടങ്ങിയവ അനുസരിച്ച് പരിശീലന സമയത്തിലും ഫലപ്രാപ്തിയിലും വ്യത്യാസങ്ങൾ വന്നേക്കാം. ഇത് മനസ്സിലാക്കിയാവണം നമ്മുടെ പരിശീലനങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തേണ്ടത്. മലമൂത്ര വിസർജ്ജന പരിശീലനത്തിലെ ക്രമമായ ഘട്ടങ്ങൾ:

ഘട്ടം 1 : മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം നടത്തണം എന്ന് അറിയിക്കുക

ഘട്ടം 2 : കക്കൂസ് എവിടെയാണെന്ന് കുഞ്ഞ് അറിയണം

ഘട്ടം 3 : കക്കൂസിന്റെ വാതിൽ തുറന്ന് അകത്ത് കടന്ന് വാതിലടക്കണം

ഘട്ടം 4 : കക്കൂസിൽ പോകുന്നതിനായി വസ്ത്രം അഴിക്കണം

ഘട്ടം 5 : കക്കൂസിൽ ഇരിക്കണം

ഘട്ടം 6 : മലം പോയത് അറിയണം

ഘട്ടം 7 : മലവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം വൃത്തിയാക്കണം

ഘട്ടം 8 : കക്കൂസിൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് വൃത്തിയാക്കണം

ഘട്ടം 9 : കൈ കഴുകണം

ഘട്ടം 10 : വീണ്ടും വസ്ത്രം ധരിക്കണം

ഘട്ടം 11 : വാതിൽ തുറന്ന് പുറത്ത് വരിക, കുട്ടി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുക

ഘട്ടം 1 : മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം നടത്തണം എന്ന് അറിയിക്കുക

നേരിട്ട് പറയാനോ, അറിയിക്കാനോ കഴിയാത്ത കുട്ടികൾ താഴെ പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും രീതിയിലാവും അറിയിക്കുക.

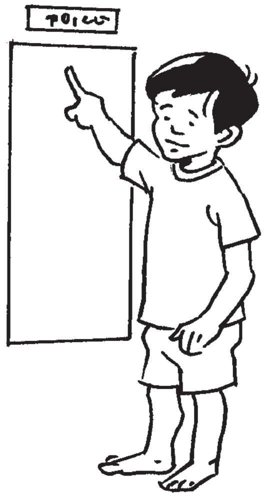
1. മുഖത്തെ ഭാവ വ്യത്യാസങ്ങൾ

2. ആംഗ്യങ്ങൾ

3. മറ്റ് പ്രത്യേക പ്രതികരണങ്ങൾ

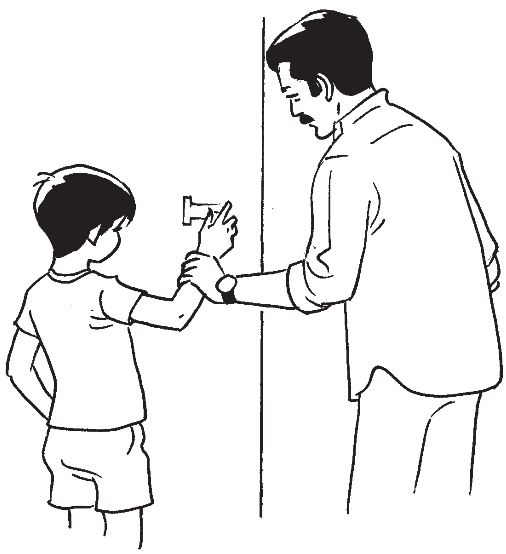
4. പ്രത്യേക ശബ്ദങ്ങൾ, ഇത് മനസ്സിലാക്കാൻ അമ്മയ്ക്ക്/ പരിപാലകർക്ക് കഴിയണം.

ഘട്ടം 2 : കക്കൂസ് എവിടെയാണെന്ന് കുഞ്ഞ് അറിയണം



- മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനുള്ള അടയാളം കുട്ടി കാണിക്കുമ്പോൾ കക്കൂസിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകണം. എല്ലാ പ്രാവശ്യവും ഒരേ കക്കൂസിലേക്ക് തന്നെ കൊണ്ടു പോകാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- പല കക്കൂസുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിശീലന കാലത്ത് ഒരേ കക്കൂസിൽ കൊണ്ടുപോകാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ഘട്ടം 3 : കക്കൂസിന്റെ വാതിൽ തുറന്ന് അകത്ത് കടന്ന് വാതിലടക്കണം



- കുട്ടി കക്കൂസിൽ പോകുമ്പോൾ കൂടെ പോകുക. കക്കൂസിന്റെ വാതിൽ അടഞ്ഞു കിടക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് എങ്ങിനെയാണ് തുറക്കുന്നതെന്നു കാണിച്ചു കൊടുക്കുക.
- കുട്ടിയുടെ കൈ പിടിച്ച് അവനെ/അവളെ കൊണ്ട് തന്നെ വാതിൽ തുറപ്പിക്കുക
- അകത്ത് കടന്ന് വാതിൽ അടയ്ക്കുന്ന രീതി കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. കുഞ്ഞിനെ കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കുക.
- ആദ്യമെല്ലാം അകത്ത് കടന്ന് വാതിലടക്കുവാൻ മാത്രം പറയുക, കുറ്റി ഇടാൻ പറയരുത്. ചിലപ്പോൾ കുട്ടിക്ക് അകത്തുനിന്ന് തുറക്കാൻ പറ്റില്ല.
- ക്രമേണ മേൽപ്രവർത്തികൾ എല്ലാം തനിയെ ചെയ്യിപ്പിക്കുക. പക്ഷേ രക്ഷിതാവിന്റെ നിരീക്ഷണം ഉണ്ടാവണം.

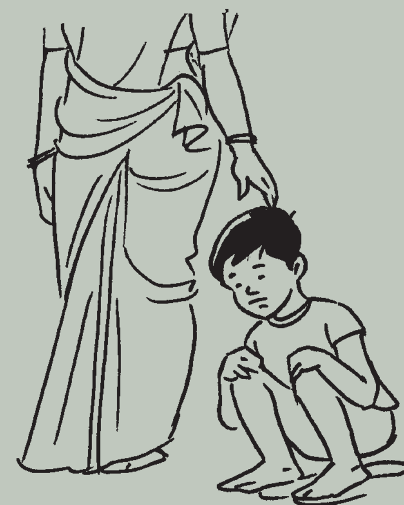
ഘട്ടം 4: കക്കൂസിൽ പോകുന്നതിനായി വസ്ത്രം അഴിക്കണം

- പരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ എളുപ്പത്തിൽ അഴിക്കാവുന്ന വസ്ത്രം ധരിപ്പിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- മേൽ പരാമർശിച്ച പ്രകാരം കക്കൂസിൽ പ്രവേശിച്ച് വാതിൽ അടച്ചശേഷം വസ്ത്രം അഴിക്കുവാൻ പറയുക.
- ആദ്യ സമയങ്ങളിൽ കുട്ടിയെ ഇതിന് സഹായിക്കുകയും, തുടർന്ന് തനിയെ ചെയ്യാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

വസ്ത്രം എങ്ങിനെ അഴിക്കാം എന്നത് വസ്ത്രധാരണം എന്ന അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള പ്രകാരം ചെയ്യുക.

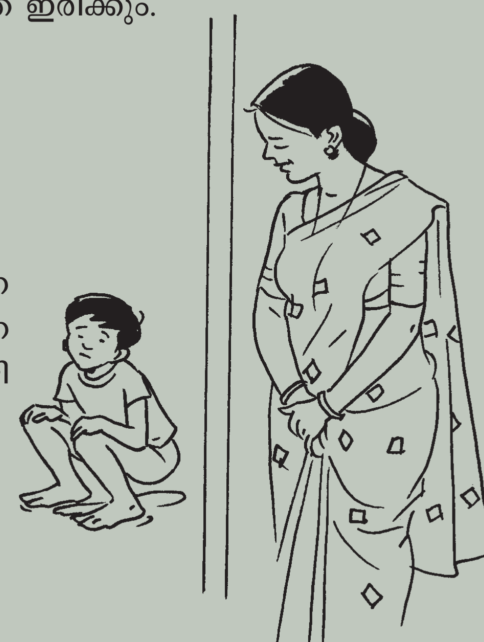
ശ്രദ്ധിക്കുക

- കുട്ടിക്ക് അകത്ത് ഒറ്റക്കിരിക്കാൻ പേടിയാണെങ്കിൽ ആദ്യ സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങളും കൂടി അകത്ത് കുട്ടിയുടെ അരികെ നിൽക്കുക.

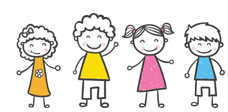


- ക്രമേണ നിങ്ങൾ കക്കൂസിന് പുറത്തുനിന്ന് കുട്ടിയുടെ പേര് ഇടക്കിടെ ഉറക്കെ വിളിക്കുക. നിങ്ങൾ അടുത്ത് ഉണ്ടെന്നു കരുതി അവൻ പേടിക്കാതെ ഇരിക്കും.

- ക്രമേണ കുട്ടിയുടെ പേര് വിളിക്കുന്നതിന്റെ എണ്ണം കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുക. പിന്നെ പേര് വിളിക്കുന്നത് നിർത്തുക. മലം ഇട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങളെ വിളിക്കാൻ പറയുക.



- കുട്ടി പേടി കൂടാതെ അകത്ത് ഒറ്റക്കിരിക്കാൻ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അകത്തുനിന്നും വാതിൽ കുറ്റി ഇടുവാൻ പറയുക. വാതിലിന്റെ കുറ്റി ഇടാനും തുറക്കാനും ആവർത്തിച്ചു പരിശീലിപ്പിക്കുക. (ആദ്യ സമയങ്ങളിൽ അകത്തുനിന്നും പുറത്തു നിന്നും തുറക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിലുള്ള കുറ്റികൾ ആവും നല്ലത്).



ഘട്ടം 5: കക്കൂസിൽ ഇരിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം

- ഇരിക്കുന്ന രീതി കുട്ടിയെ കാണിച്ചു കൊടുക്കുക. പതുക്കെ കുട്ടിയുടെ ചുമലിൽ പിടിച്ച് കുട്ടിയെ കക്കൂസിൽ ഇരുത്തുക.

- ആദ്യമൊക്കെ കുട്ടി നിങ്ങളുടെ കൈ പിടിച്ച് ഇരുന്നോട്ടെ.

- സാവധാനം നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്മേലുള്ള പിടിവിടുക. അതിനുശേഷം നിങ്ങൾ അൽപം മാറി വാതിലിന്നടുത്തായി നിൽക്കുക.

- ആവശ്യമെങ്കിൽ ഇരിക്കുവാനുള്ള സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ഘട്ടം 6 : മലം/ മൂത്രം പോയി എന്ന് എങ്ങനെ അറിയും

- ആദ്യമൊന്നും കുട്ടിക്ക് മലം പോകുന്നത് അറിയില്ല. ഇത്തരം അവസരത്തിൽ ഏതാണ്ട് പത്തു മിനിറ്റ് കുട്ടിയെ കക്കൂസിൽ ഇരുത്തണം. മലം പോയോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- മലം പോയികഴിഞ്ഞാൽ മലം പോയി മിടുക്കൻ എന്നെല്ലാം കുട്ടിയോട് ആവർത്തിച്ച് പറയണം

- തീവ്രബുദ്ധിപരമായ വെല്ലുവിളികൾ ഉള്ള കുട്ടികൾക്ക് മലവിസർജ്ജനം നടന്നതായി മനസ്സിലാവണമെന്നില്ല. ഇവരെ 10 – 15 മിനിട്ട് സമയം കക്കൂസിൽ പതിവായി ഇരുത്തണം.
- പൂർണ്ണമായും കിടപ്പിലായ കുട്ടികൾക്ക് അനുയോജ്യമായ സജ്ജീകരണങ്ങൾ പ്രത്യേകം നൽകാവുന്നതാണ്.
- കുട്ടിയെ എല്ലാ ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിത സമയത്ത് 10 – 15 മിനിട്ടുവരെ കക്കൂസിൽ ഇരുത്തുന്നതിലൂടെ സാധാരണഗതിയിൽ മലം, മൂത്രം എന്നിവ പോകുന്നതാണ്.

ഘട്ടം 7: മലവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം വൃത്തിയാക്കണം

വെള്ളം എടുക്കുക

- ആദ്യം രക്ഷിതാവ് വെള്ളം എടുക്കുന്ന രീതി കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ഒഴിച്ചു കൊടുത്തു കുട്ടിയെ കൊണ്ട് കഴുകിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കക്കൂസിൽ ടാപ്പ് ഉണ്ടെങ്കിൽ അതു തുറന്ന് മഗ്ഗിൽ വെള്ളം എടുക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

- ബക്കറ്റിലാണ് വെള്ളംവെച്ചിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ മഗ്ഗ് ഉപയോഗിച്ച് ബക്കറ്റിൽ മുക്കി വെള്ളം എടുക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

- ആവശ്യമെന്ന് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കൈകൊണ്ട് കുട്ടിയുടെ കൈ പിടിച്ചു കഴുകിക്കുക.

- പിന്നീട് കുട്ടിയെ കൈയിലെ മഗ്ഗിൽ നിന്നും വെള്ളമൊഴിച്ചുകൊണ്ട് കഴുകാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക.

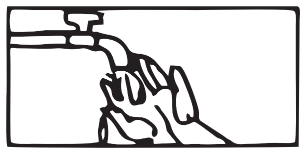
ഘട്ടം 8: കക്കൂസിൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് വൃത്തിയാക്കണം

- കുട്ടി മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം നടത്തി, വൃത്തിയായി കഴിഞ്ഞാൽ കക്കൂസിൽ വെള്ളമൊഴിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യം അവന് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുക. മലം കാണിച്ച് വൃത്തികേടാണെന്നും, അതിന് നാറ്റം ഉണ്ടെന്നും പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുകയും അത് എങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കാം എന്ന് കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും വേണം.
- കക്കൂസിൽ വെള്ളം ഒഴിച്ച് വൃത്തിയാക്കുവാൻ ശാരീരികമായി കുട്ടിക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സഹായിക്കണം.

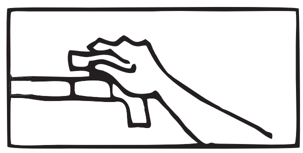
ഘട്ടം 9: കൈ വൃത്തിയാക്കുക

1. ടാപ്പ് തുറക്കുക

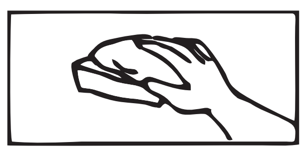
2. കൈ നനക്കുക



3. ടാപ്പ് അടക്കുക



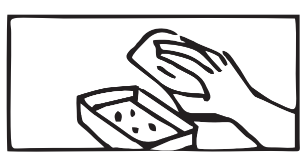
4. സോപ്പ് എടുക്കുക



5. കൈയിൽ സോപ്പ് തേക്കുക

6. സോപ്പ് തിരികെ വെക്കുക

7. സോപ്പ് കൈയിൽ പത പ്പിക്കുക

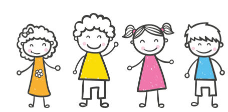


8. ടാപ്പ് വീണ്ടും തുറക്കുക

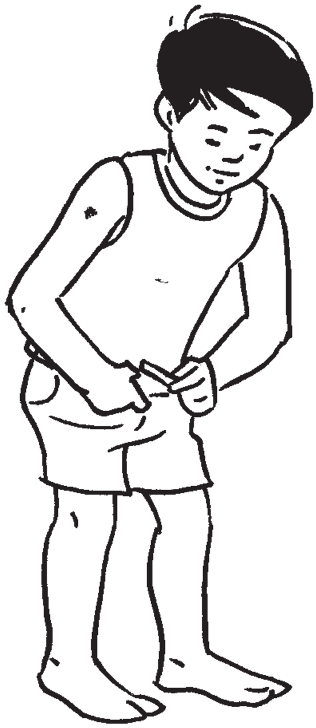
9. സോപ്പ് കഴുകി കളയുക

10. ടാപ്പ് അടക്കുക

11. കൈ തുടക്കുക.



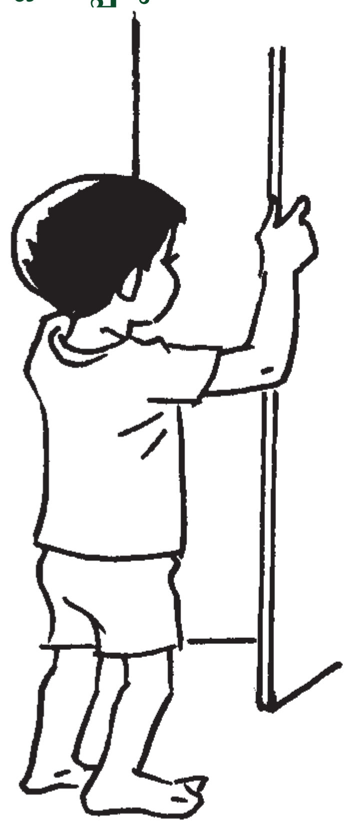
ഘട്ടം 10: മലമൂത്ര വിസർജനത്തിനു ശേഷം വീണ്ടും വസ്ത്രം ധരിക്കണം



- കഴിയുന്നിടത്തോളം എളുപ്പത്തിൽ ധരിക്കാവുന്നതും അഴിക്കാവുന്നതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- കുട്ടി, പാവാട പോലെ ഉയർത്താവുന്ന വസ്ത്രമാണ് ധരിച്ചിട്ടുള്ളതെങ്കിൽ കക്കൂസിൽ നിന്നിറങ്ങുന്നതിനു മുൻപായി വസ്ത്രം ശരിയായി ധരിക്കാനായി പറയുക.
- ബട്ടണുള്ള വസ്ത്രമാണെങ്കിൽ കക്കൂസിൽ നിന്നിറങ്ങു ന്നതിനു മുൻപായി ബട്ടണുകളിട്ട് വസ്ത്രം ശരിയായി ധരിക്കാൻ പറയുക.
- മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിന് പോകുമ്പോൾ വസ്ത്ര ങ്ങൾ അഴിച്ച് എവിടെയാണ് വയ്ക്കേണ്ടതെന്ന് കുട്ടിക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും, അവിടെ തന്നെ സ്ഥിരമായി വയ്ക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും വേണം.

ഘട്ടം 11 : വാതിൽ തുറന്ന് പുറത്ത് വരിക, കുട്ടി ചെയ്തു കൊണ്ടി രിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെടുക

- ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനിടയ്ക്കാണ് കുട്ടി കക്കൂസിൽ പോയതെങ്കിൽ തിരിച്ചുവരുമ്പോൾ അതേ പ്രവൃത്തി തുടരാൻ കുട്ടിയെ ഓർമ്മിപ്പി ക്കുക.



അനുബന്ധ പരിശീലനങ്ങൾ

പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ കുട്ടി തനിയെ ശൗചാലയം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം

1. വീട്ടിലും സ്കൂളിലും തനിയെ ശൗചാലയം ഉപയോഗിക്കാൻ പഠിച്ചതിനുശേഷം പൊതുഇടങ്ങളിലെ ശൗചാലയങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് എന്ന പരിശീലനം നൽകാവുന്നതാണ്. (ഉദാ: ബസ് സ്റ്റാൻഡ്, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ)
2. സ്ത്രീയുടെ ചിത്രം പതിച്ച ശൗചാലയം സ്ത്രീകൾക്കു മാത്രം ഉപയോഗിക്കാനുള്ളതാണെന്നും പുരുഷന്റെ ചിത്രം പതിച്ചത് പുരുഷൻമാർക്കു വേണ്ടി മാത്രമുള്ളതാണെന്നും കുട്ടിക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് പരിശീലിപ്പിക്കണം.
3. കുട്ടിയുടെ കൂടെ പോയി ചിത്രം നോക്കി കുട്ടിയുടെ ശൗചാലയം കണ്ടെത്താനായി പറയുക. ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
4. പകൽസമയങ്ങളിലെ മലമൂത്ര വിസർജ്ജന പരിശീലനത്തോടൊപ്പം രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപുള്ള ശൗചാലയ പരിശീലനവും ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.

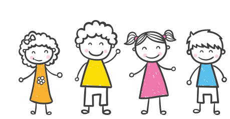
മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം വേണമെന്ന് അറിയാനും അറിയിക്കാനും കഴിയുന്നില്ല എങ്കിൽ അനുവർത്തിക്കുന്ന പരിശീലന രീതി

മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം തുടങ്ങുന്ന രീതി (A) അല്ലെങ്കിൽ (B) അവലംബിക്കുക.

രീതി (A)

ശൗചാലയത്തിൽ മൂത്രം ഒഴിപ്പിക്കാൻ സമയം ക്രമീകരിക്കുക

- രാവിലെ കുട്ടി ഉണരുമ്പോൾ
- പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പോ അല്ലെങ്കിൽ ശേഷമോ
- മധ്യാഹ്നത്തിനും പ്രഭാതത്തിനുമിടയിൽ
- ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനും മുമ്പ്/ ശേഷം
- മധ്യാഹ്നത്തിനും, സായാഹ്നത്തിനുമിടയിൽ
- അത്താഴത്തിന് മുമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ശേഷം
- ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ്



രീതി (B)

ആവശ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന് അനുസരിച്ച് ശൗചാലയം ഉപയോഗിക്കുക. മലമൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്ന സമയം പട്ടികയിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.

രേഖയുടെ മാതൃക

കക്കൂസിലെ ആവൃത്തി മാതൃക					
കുട്ടിയുടെ പേര്.. തീയതി............................തീയതി................................					
ദിവസം	മൂത്രം ഒഴിക്കുക		മലവിസർജ്ജനം		ആവശ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന രീതി
	സമയം	ചെയ്യുന്ന വിധം	സമയം	ചെയ്യുന്ന വിധം	
ഞായർ					
തിങ്കൾ					
ചൊവ്വ					
ബുധൻ					
വ്യാഴം					
വെള്ളി					
ശനി					

- ചാർട്ടിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിവരണങ്ങളിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞ് സാധാരണ വിസർജ്ജിക്കുന്നതിന്റെ സമയം, ആവൃത്തി മുമ്പുംപിമ്പും നടക്കുന്നപ്രക്രിയകൾ പെരുമാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചും ധാരണ ലഭിക്കും.

- ചാർട്ടിൽ ഓരോ ദിവസവും രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന വിവരണത്തിൽ നിന്നും മലവിസർജ്ജനത്തിന്റെ ഏകദേശ സമയം നിശ്ചയിക്കാം. അങ്ങനെ പിശീലനത്തിന്റെ സമയം തീരുമാനിക്കാം.

സൂചന: ശൗചാലയത്തിനോടടുത്ത് ചാർട്ട്, അതോടൊപ്പം ഒരു പെൻസിൽ നൂലിൽ കെട്ടിത്തൂക്കി ഇടുക. അപ്പോൾ കുഞ്ഞിന്റെ വിസർജ്ജന സമയം കുറിച്ചുവയ്ക്കാൻ നിങ്ങൾ ഓർമിക്കും.

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ ശൗചാലയ ശീലങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതകൾ തിരിച്ചറിയാൻ ചാർട്ട് ഒരാഴ്ച സൂക്ഷ്മമായി പഠിക്കുക.

ശ്രദ്ധിക്കുക : കുഞ്ഞിന് വയറിളക്കമോ മറ്റു ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളോ ഉള്ളപ്പോൾ പരിശീലനം നടത്തരുത്.

ഉദ്ദേശ സമയത്തിന് അല്പം മുമ്പ് കുഞ്ഞിനെ ശൗചാലയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകണം.

സ്ഥലവും അവന്റെ ആവശ്യവുമായി പൊരുത്തം നേടുന്നതുവരെ ഇങ്ങനെ കൊണ്ടു പോകുന്നത് തുടരുക.

അഞ്ച് മിനിട്ടായിട്ടും അവൻ കക്കൂസ് ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കുട്ടിയെ നിർബ ന്ധിക്കരുത്. ഒരുപക്ഷേ അപ്പോൾ ആവശ്യമുണ്ടായിരിക്കില്ല.

മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തെ സൂചിപ്പിക്കാൻ എപ്പോഴും ഒരേ വാക്കുകൾ തന്നെ ഉപ യോഗിക്കുക. ആ വാക്ക് കുട്ടിക്ക് പരിചിതമാക്കുക. സാവകാശം, കുഞ്ഞ് ആവശ്യം സൂചിപ്പിക്കാൻ പഠിക്കും.

കുഞ്ഞിന്റെ കഴിവിനനുസരിച്ച് വസ്ത്രങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തണം. കുഞ്ഞിന് വസ്ത്രങ്ങൾ ഉരിഞ്ഞെടുക്കാൻ പ്രയാസമാണെങ്കിൽ അയഞ്ഞ ഇലാസ്റ്റിക് ഉള്ള അരക്കെട്ടോടുകൂടിയവ ഉപയോഗിക്കുക.

പകൽ സമയത്തെ ശൗചാലയ പരിശീലനം കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം രാത്രികാലത്തെ പരിശീലനം തുടങ്ങുക

ആവശ്യമെങ്കിൽ ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന് ഒരു മണിക്കൂർ മുമ്പ് കുട്ടി എന്തെങ്കിലും പാനീയം കുടിക്കട്ടെ.

ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിന്റെ തൊട്ടുമുൻപ് കുട്ടിയെ ശൗചാലയത്തിൽ കൊണ്ടുപോകുക.

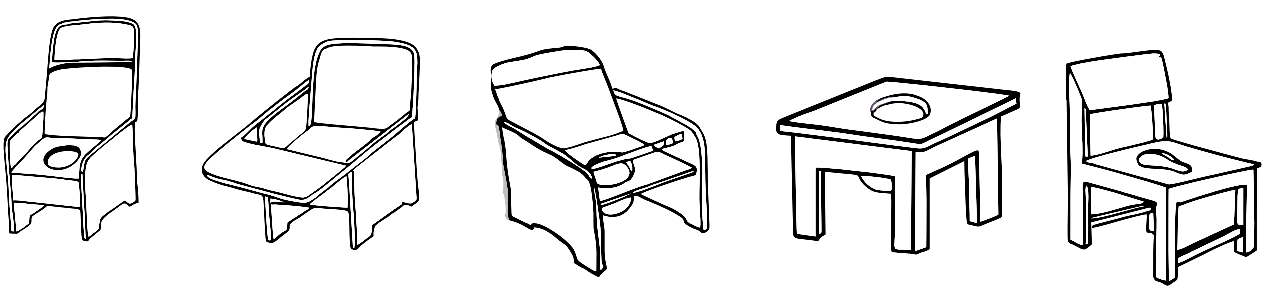
ഏത് സമയത്താണ് കുഞ്ഞ് കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ഏതാണ് ആ സമത്തുതന്നെ എല്ലാ രാത്രിയിലും ഒരു അലാറം വെച്ച് കുട്ടിയെ ശൗചാലയത്തിൽ കൊണ്ടുപോവുക. (ഒരാഴ്ച മുതൽ 10 ദിവസം വരെ നിരന്തരമായി ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അലാറമില്ലാതെ പോലും കുട്ടി നിങ്ങളെ ഉണർത്തി ശൗചാലയത്തിൽ പോകും).

മലമൂത്ര വിസർജ്ജന പരിശീലനം നൽകുന്നതിന് മുൻപ്, കുട്ടിക്ക് താഴെ പറയുന്ന കഴിവുകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.

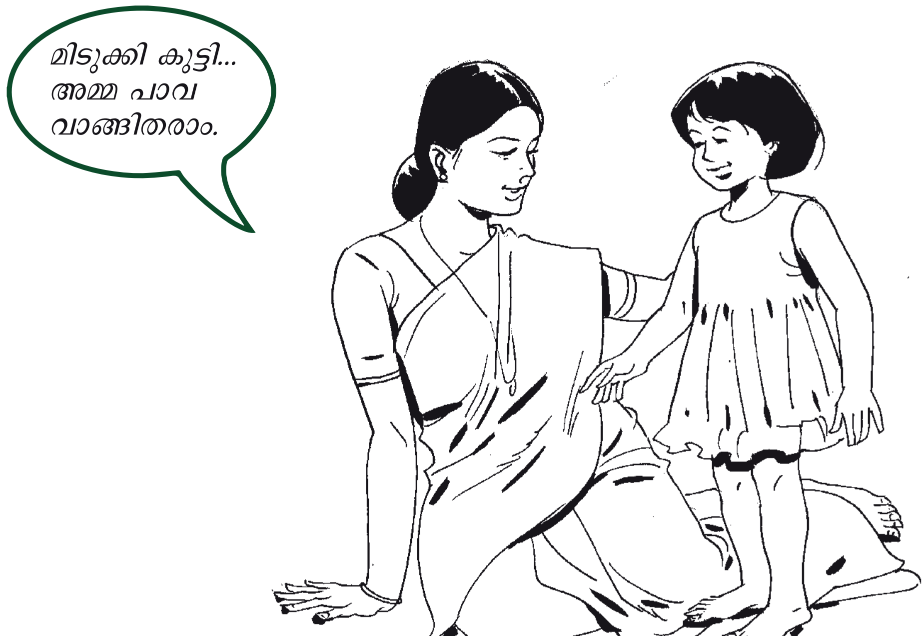
1. ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും മൂത്രമൊഴിക്കാതിരിക്കുന്നുണ്ടാ?
2. ഏതെങ്കിലും കാര്യം ചെയ്യാൻ പറയുമ്പോൾ കുഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ടോ?
3. സ്വയം നിൽക്കാനും, ഇരിക്കാനും, വസ്ത്രം അഴിക്കാനും, ഇടുവാനും സാധിക്കുന്നുണ്ടോ?

മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ പരിശീലനം തുടങ്ങാം. ഇല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമായ കഴിവുകൾ നേടുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം ആദ്യം നൽകി കഴിവ് നേടുന്ന മുറക്ക് മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനുള്ള പരിശീലനം ആരംഭിക്കാം.

സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ



ഓരോ പ്രവർത്തിക്കും കുട്ടിയെ അഭിനന്ദിക്കുക.



സൂചന:
- *ഓരോ വിജയകരമായ ശ്രമത്തിനും സമ്മാനവും അഭിനന്ദനവും നൽകുക*
- *വിജയകരമായ ഫലപ്രാപ്തിക്ക് തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ അല്പം സമയവും അധ്വാനവും വിനിയോഗിക്കണം.*
- *ചിട്ടയായ രീതിയിൽ മുന്നേറുക. കുഞ്ഞിനെന്തറിയുന്നുവോ അതിൽ തുടങ്ങി പടിപടിയായി മുന്നേറുക*