

# টয়লেট ব্যবহার শেখা



টয়লেট ব্যবহার করতে শেখার জন্য কোনো একটি "সঠিক" উপায় বা যথাযথ বয়স নেই। বেশিরভাগ শিশু 2 থেকে 4 বছর বয়সের মধ্যে টয়লেট ব্যবহার করতে শেখে। টয়লেট শিক্ষা একটি প্রক্রিয়া এবং আপনি ও আপনার সন্তান-- উভয়েরই নিজের কাজ করার রয়েছে।

## আপনার দায়িত্ব হল:

- সহায়ক হোন যাতে আপনার সন্তান শিখতে পারে।
- আপনার সন্তান যে তার শরীরের দায়িত্বে আছে সেই স্বীকৃতি দিন।
- প্রতিদিন পটি নাকি ডায়াপার/পুল-অন ডায়াপার (যেমন পুল-আপ) ব্যবহার করবে তা আপনার সন্তানকে সিদ্ধান্ত নিতে দিন।
- আপনার শিশুকে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ, প্রস্রাব এবং মলত্যাগের (BM) জন্য শব্দ শেখান।
- আপনার সন্তানের পায়খানা করার জন্য যা প্রয়োজন তা (শিশুর আকারের পোটি, আসন, মল) এনে দিন।
- দুর্ঘটনা ঘটতে পারে তা মাথায় রাখুন এবং রাগ বা শাস্তি ছাড়াই সাড়া দিন।
- তারা টয়লেটটি ব্যবহার করছে কিনা সে সম্পর্কে শান্ত থাকুন।

## আপনার সন্তানের দায়িত্ব হল:

- টয়লেট বা ডায়াপার/পুল-অন ডায়াপার ব্যবহার করবেন কিনা তা স্থির করা।
- কখন টয়লেট ব্যবহার করতে হবে তার জন্য তাদের শরীরের সংকেত জানা।
- টয়লেট ব্যবহার করার চেষ্টা করা এবং কতক্ষণ বসতে হবে তা নির্ধারণ করা।

আপনার পরিবারের জন্য কোনটা কাজের তা খুঁজে বের করাটা গুরুত্বপূর্ণ। এতে সময় লাগবে এবং সেই পথে অনেক দুর্ঘটনা ঘটবে। ধৈর্যশীল হওয়া আপনার সন্তানকে শিখতে সাহায্য করবে। বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুরা পটি ব্যবহার করতে শিখতে বেশি সময় নিতে পারে।

## সাফল্যের দিকে যাওয়া

প্রতিটি শিশু তাদের নিজস্ব গতিতে টয়লেট ব্যবহার করতে শেখে। আপনার সন্তান প্রস্তুত হলে প্রক্রিয়াটি শুরু করুন। পরবর্তী যেকোনো পদক্ষেপ নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার আগে আমাদের [টয়লেটিং রেডিনেস](#) নিবন্ধটি আবার দেখুন।

- **একটি শিশুর আকারের পটি বা টয়লেটে ফিট করে এমন একটি সিট সহ টুল ব্যবহার করুন।** টুলটা স্থিতিশীল বোধ করতে হবে এবং মলত্যাগের জন্য সেরা অবস্থানে থাকতে হবে। তারা যেমন খুশি, পোশাক পরে, বা উলঙ্গ হয়ে বসুক। তাদেরকে বসতে বাধ্য করবেন না।
- **আপনার সন্তানকে দিনভর জিজ্ঞাসা করুন যে তাদের "পটি যেতে হবে কিনা।"** আপনি যে ভাষা বেছে নিয়েছেন তা ব্যবহার করুন। উত্তর হিসেবে "না" গ্রহণ করতে সম্মত থাকুন।
- **বিবেচনায় রাখুন, আপনাকে বাথরুমে যেতে দেখুক আপনার সন্তান।** তারা আপনার দেখানো মডেলের মাধ্যমে শিখতে পারে।

- **তাদের নগ্ন হতে দিন।** আপনাদের বাইরে জায়গা বা কয়েকটি পাটি থাকলে সেটি সবচেয়ে ভাল কাজ করে। কোনো জামাকাপড় না থাকলে, আপনার শিশু যখন যায় তখন ঠিক কী ঘটে তা অনুভব করতে পারে।
- **প্রথমে, প্রতি দুই ঘন্টা বা তার পরে আপনার বাচ্চাকে পটির কথা বলুন।** তারপর দিনের নির্দিষ্ট সময়গুলোতে বলুন: যখন তারা প্রথম জেগে ওঠে, দুপুরের খাবারের আগে, দুপুরের ঘুমের পরে এবং যখন তারা সাধারণত যায়। অবশেষে, আপনার শিশু তাদের শরীরের সংকেত চিনবে এবং আপনাকে বলবে কখন তাদের যেতে হবে।
- **আপনি যদি একটি পটি চেয়ার ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার সন্তানকে টয়লেটে বর্জ্য ফেলা দেখতে দিন। তারা চাইলে ফ্লাশ করতে পারে।** কিছু শিশু বর্জ্য অদৃশ্য হওয়াটা দেখতে চায় এবং "বাই-বাই" বলতে চায়, কিন্তু কেউ কেউ তা করে না।
- **একবার আপনার সন্তানের পায়খানার ব্যাপারটা ঠিক হয়ে গেলে, আপনি আন্ডারপ্যান্ট প্রশিক্ষণের চেষ্টা করতে পারেন।** এগুলি পুরু প্যাডযুক্ত অন্তর্বাস যা আপনার শিশুকে, যদি তারা যেতে শুরু করে, ভেজাভাব অনুভব করতে দেওয়ার সাথে সাথে আরও সুরক্ষা দেয়। অনেক পরিবার পুল-অন ডায়াপার ব্যবহার করে (যেমন পুল-আপ®) তবে সচেতন থাকুন যে এগুলি খুব শোষক, নিয়মিত ডায়াপারের মতো অনুভব হয় এবং আপনার শিশু কখন ভিজে গেছে তা খেয়াল করবে না।
- **আপনার শিশু দিনের বেলায় পটি ব্যবহার করার অনেক পরে রাত্রিকালীন শুষ্কতা দেখা দেয়।** অনেক শিশু বছরের পর বছর রাতে পুল-অন ডায়াপার পরে। যদি আপনার শিশু রাতে শুষ্ক থাকার চেষ্টা করে, একটি প্লাস্টিকের শীট গদি রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।
- **আপনার শিশু শুকনো থাকতে না পারা পর্যন্ত আপনি যখন বাইরে থাকেন তখন আপনি ডায়াপার ব্যবহার করতে চাইতে পারেন।** কিছু কেয়ারগিভার এমনকি ছোট পোটি নিয়ে সফর করে। না হলে, জেনে নিন পাবলিক প্লেসে বাথরুমগুলো কোথায় আছে। পাবলিক বাথরুম (বিশেষ করে সেগুলো, যার শব্দ এবং ক্ষমতা সম্পন্ন অটো-ফ্লাশ টয়লেট আছে) ছোট বাচ্চাদের জন্য ভীতিকর হতে পারে। কাছাকাছি থাকুন এবং শব্দের জন্য তাদের প্রস্তুত করুন। আপনার সন্তানের বড়, প্রাপ্তবয়স্কদের টয়লেটে বসে আপনার সাহায্যেরও প্রয়োজন হতে পারে।

### টয়লেট শেখার ফলে ক্ষমতার লড়াই

বেশি আবেগ ছাড়াই টয়লেটে যান। আপনি যত বেশি আবেগপ্রবণ হবেন, টয়লেটিং তত বেশি গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হবে। এমনই হয় যখন হয় আপনি দুর্ঘটনার জন্য রাগান্বিত এবং বিরক্ত হন বা তারা টয়লেট ব্যবহার করলে আনন্দে লাফিয়ে হাততালি দিয়ে ওঠেন। এটা উদযাপন করা ঠিক আছে, কিন্তু এটি আপনার সন্তানের প্রচেষ্টার উপর ফোকাস করে এমন ভাষা এবং প্রশংসা ব্যবহার করতে সাহায্য করে। বলুন, “তুমি নিজে থেকেই পটি গেছ। তুমি আমাকে বলেছিলে তোমার হিসু করা দরকার। তারপরে তুমি বসলে এবং একাই সব করলে!”

আরও তথ্যের  
জন্য স্ক্যান করুন



বাচ্চারা এমন একটি পর্যায়ে রয়েছে যেখানে তারা আরও স্বাবলম্বী হয়ে উঠছে। যাইহোক, এই নতুন স্বাধীনতা কিছু শিশুকে নিয়ম প্রতিরোধ করার দিকে নিয়ে যায়। এটি ক্ষমতার লড়াইয়ের কারণ হতে পারে। কিছু শিশু এমনকি তাদের প্রশ্রাব বা মল ধরে রেখে নিয়ন্ত্রণ লাভ করার চেষ্টা করবে। এরকম ধরে রাখা মানে কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে। যদি এরকম ঘটে, তবে পিছিয়ে যান এবং চাপ বন্ধ করুন। কিছুক্ষণের জন্য পটি সম্পর্কে কথা বলা বন্ধ করুন। অপেক্ষা করুন যতক্ষণ না আপনার সন্তান আবার আগ্রহ দেখায়। আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে, আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞ বা আপনার সন্তানের প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।