

# ברכת הגומל

## גמילה מחיתולים

נתחיל בחדשות הטובות. רוב הילדים בעולם רוכשים שליטה בסוגרים עד גיל שלוש. לא מדובר בתינוקות הסיניים שמתהדרים במכנסי חריץ המאפשרים להם לעשות את צרכיהם בכל מקום בבית, ולא בתינוקות בארצות רבות באפריקה שלא חותלו מימיהם, וגם לא בתינוקות מערביים ולא מעט ישראליים שהוריהם דוגלים בשיטת הנטרול "ללא חיתולים" מגיל צעיר מאוד ואפילו מינקות. אכן מדובר בתינוקות מחותלים מהרגע בו נולדו, אז הסירו דאגה מליבכם וגשו לתהליך הגמילה בלב שקט ובגישה רגועה ובטח.

### מתי מתחילים?

המעבר מהמצב המחולל שבו התינוק יכול לעשות את צרכיו בכל מקום ובכל זמן, למצב שבו הוא שולט בסוגריו ומבצע את צרכיו בסיר או באסלה, מסמל את הפיכתו לפעוט עצמאי השולט בעולמו וגורם לו לתחושת סיפוק ובגרות.

יש פעוטות שמחליטים בשבילכם ומתחילים את תהליך הגמילה לבד. פעוטות אלו יכולים להיות מושפעים מהילדים הגדולים בגן, אחיהם הגדולים או מצפייה בכם ההורים ההולכים לשירותים. פעוטות אחרים רגישים מאוד לתחושת הצרכים בחיתול שלא נעימה להם, ומאיצים את התהליך מכיוונם.

לרוב, לפעוטות דווקא נוח וחמים עם החיתול וההחלטה צריכה לבוא מכם, ההורים.

למרות שמדובר בתהליך טבעי חשוב לזכור שמדובר בגמילה לכל דבר ואין מנוס מהשקעת מאמץ, זמן וסבלנות עד להשגת התוצאה המיוחלת.

לפני שמחליטים על התחלת תהליך הגמילה חשוב לשים לב האם הפעוט בשל לגמילה. הבשלות באה לידי ביטוי בשלושה מישורים:

- בשלות פיזית- היכולת של הפעוט להתיישב בעצמו על הסיר/ אסלה, להוריד את מכנסיו, לנגב וכו', יחד עם זאת יכולת נויורולוגית המאפשרת לפעוט להתאפק ולבצע את צרכיו בזמן ובמקום המתאימים.
- בשלות קוגניטיבית- היכולת לקשר בין לחץ בשלפוחית או בשרירי הסוגרים ולבין הצורך להתפנות. סימן נוסף המראה לנו שהפעוט בשל לגמילה הוא כאשר הוא מכריז על עשיית צרכים בזמן אמת- "אני עושה קקי/פיפי".
- בשלות רגשית- היכולת של הפעוט להבין מה מצופה ממנו והבעת רצון להתחיל להיות עצמאי "כמו הגדולים".

עוד סימנים המראים על מוכנות לתהליך: כאשר זמני ההחלפה מתרווחים והפעוט יבש לאורך זמן רב יותר, או כאשר נוצרים דפוסי התפנות קבועים (למשל פיפי בבוקר או קקי אחרי ארוחה).



צילום: קרן לגזיאל

\* אין צורך להגביל את השתייה לפני השינה.  
\* אין להעיר את הנגמל באמצע הלילה לעשות פיפי.

### מתי מחכים?

לעיתים הפעוט מגיע לגיל שאפשר להתחיל אך מומלץ להשהות את תהליך הגמילה ולהמתין לסימני בשלות ומוכנות. חשוב לזכור כי ברגע שהפעוט מוכן לגמילה, התהליך יהיה מהיר ויעיל. לעומת זאת, במידה ומתחילים לפני הזמן המתאים לפעוט הפרטי שלנו, התהליך יכול להיתקע ולהסתבך עד כדי הפסקה יזומה שלו ודחייתו למועד מאוחר יותר, דבר העלול לגרום לאכזבות ותסכול אצל הפעוט ואצל הורים. מומלץ להמתין במקרים הבאים:

- חוסר בשלות פיזית - הפעוט מתקשה בביצוע פעולות קואורדינציה, נוטה ליפול ואינו שולט בגופו באופן מלא.
- שינויים בעולם המוכר - כאשר צפויים שינויים כמו תינוק חדש, מעבר דירה, התחלת גן חדש.
- בעיות בריאותיות - בזמן מחלה, או לפני טיפול רפואי משמעותי (כמו ניתוח).
- מתח בבית - בזמן תהליך גירושים של ההורים, לחץ בעבודה של ההורים.

### עונת הגמילה

הורים רבים מעדיפים להתחיל את הגמילה בתקופת הקיץ, כיוון שאפשר לתת לילד להסתובב עירום או רק עם תחתונים לגופו, ואין צורך להסתבך עם התרת המכנסיים והסרתם. אך בהחלט אפשרי לבצע את הגמילה גם בחורף בבית מוסק ומחומם כראוי.

### גמילה מוקדמת

קורים מקרים בהם ההורים אינם מזהים את סימני הבשלות ובכל זאת מתחילים בתהליך גמילה. המשמעות הפשוטה היא בעצם להציב בפני הילד דרישה שהוא אינו מסוגל לבצע. מכאן הדרך סלולה לפגיעה בביטחון העצמי של הילד ולתחושה של כישלון ואכזבה.

### גמילה מאוחרת

במקרים אחרים לא פחות בעייתיים, הורים, מסיבות שונות, אינם גומלים את הילד עד לגיל 4-5. במקרים אלו נוצרת בעיה חברתית, כיוון שהוא יוצא דופן מבין חבריו שכבר גמולים ועלול להפוך למושא ללעג.

### תהליך הגמילה

- הילד בשל, אתם מוכנים - הגיע זמן גמילה!
- ספרו לנגמל הצעיר על התהליך שהוא עומד לעבור, תוכלו לעשות זאת בעזרת ספר העוסק בנושא.

- קנו יחד עם הנגמל - תחתונים, ישבנון/ סיר. אם תרצו, תוכלו לקשט את הסיר יחד עם הילד במדבקות עליונות.
- הכינו את הבית- זה הזמן לגלגל את השטיח הפרסי היקר, לכסות חפצים שאתם חפצים ביקרם ועלולים להיפגע, ולהרים את כריות הישיבה והפופים מהרצפה.
- התחילו את הגמילה בזמן נוח ורגוע. קחו בחשבון שתצטרכו כמה ימים רצופים כדי להתניע את התהליך, ולכן סופ"ש ארוך (חמישי-שישי-שבת) מתאים למשימה. אחת הטעויות בגמילה היא כאשר הורים מתחילים את התהליך ביום אחד ונותנים לגננת להמשיך ביום שלמחרת. הגננת, למרות כל הרצון הטוב, לא יכולה להקדיש את כל זמנה לנגמל, וכך התהליך יכול לקרוס ולהסתיים במפח נפש.
- קחו נשימה - צפויים ספסופים בתהליך.
- הסירו את הטיטול והסבירו לנגמל שהחל מרגע זה עליה להגיע לסיר/ישבנון כאשר ירצה לעשות פיפי/קקי. תוכלו להדגים לו בעצמכם איך אתם הולכים לשירותים ומתפנים.
- הזכירו לנגמל ללכת לשירותים ("יש לך פיפי?"), אך אל תגזימו בכך.
- הלבישו את הנגמל בבגדים נוחים להסרה. ותרו על חגורות, כפתורים וקשירות מסובכות.
- שבחו את הנגמל על כל הצלחה ועודדו אותו במקרה של ספסופים, הניעו אותו להמשיך ולנסות עד שיצליח.
- שתפו את הגננת/ מטפלת בתהליך.

### מתי צריך לשקול את הפסקת התהליך?

כאשר רואים שהגמילה לא מתקדמת ואף משפיעה על הפעוט לרעה, כמו למשל: לחץ, עצירות, שלשול, חום גבוה, יש לשקול את הפסקת הגמילה ודחייתה למועד בו הפעוט יהיה בשל יותר לתהליך. אין טעם להמשיך בכל מחיר, זה רק יפגע בביטחון של הפעוט ויגרום לתחושת כישלון.

### גמילה בלילה

חוץ מלפרוש שעונית על המיטה ולהחזיק אצבעות חזק, אין לכם שליטה על מה שקורה בלילה. בניגוד לשעות היום בהם אתם גורם משמעותי בתמיכה בגמילה, הרי שבלילה אין לכם תפקיד. עם הזמן הילד יפתח שליטה בשלפוחית השתן ויפסיק להרטיב בלילה. מומלץ להסיר את הטיטול בלילה רק לאחר מספר לילות יבשים.



סיר מתקפל ומתכלה לשימוש ילדים הזקוקים לשירותים מחוץ לבית.

מקופל קטן, ניתן לקחת בכל תיק. גדול ונוח לפתיחה ולשימוש.

מושב קרטון מתקפל רב פעמי ו-4 שקיות חד פעמיות מתפרקות ביולוגית.

מיועד לילדים מגיל 1.5-6, עד משקל 25 ק"ג.

מתאים במיוחד לתקופת הגמילה מחיתולים.

המוצר פותח ומיוצר בישראל.

ניתן למכירה בעיצובי ג'ונגל ואוקינוס.

אסלה לילדים ברכי!



### ניתן לקנות את המוצר:

ברשתות דיאדה, ילדותי, סודות, חנויות מתנות איכותיות לילדים ולבית, חנויות טיולים, אתרי טיולים, פארקים ברחבי הארץ ובאתר החברה.

סירלכת  
054-6838008 | תה ולימון בע"מ.  
tnl@teaandlemon.com | www.sirlechet.co.il