

תהליך גמילה מחיתולים בגילאי טרום בי"ס

- התמקדות בילדים עם אוטיזם -

יפעת מירסקי BCABA



על מה נדבר :

- מהי גמילה ומדוע גמילה מחיתולים נקראת תהליך?
- מוכנות לגמילה מחיתולים (גופנית, קוגניטיבית, רגשית וחברתית)
- גמילה מחיתולים באוטיזם
- גמילה ממוקדת מיומנות
- התערבויות גמילה
- גמילה מחיתולים בלילה
- מענה לשאלות נפוצות
- אנו לא נדבר בהרחבה על הפרעות הפרשה כגון אנקופרזיס (הצטאות) או אנורזיס (הרטבה)

מהי גמילה:

"מונח זה מתייחס לתהליך השתחררות מכל סוג

שהוא מהתמכרות או הרגל" (ויקיפדיה).

תהליך גמילה
– מחיתולים –
על שום מה?



תהליך גמילה – על שום מה?

- הגדרת ציפיות למטפלים העיקריים- אופן הצגת הגמילה מחיתולים כתהליך, מגדיר להורים לילדים עם אוטיזם שמדובר בהתנהגות המורכבת ממספר שלבים וייתכן כי משך רכישת ההתנהגות הסופית (יצימה) יהיה כעבור תקופה ממושכת.
- הערכות מראש של מנת"ה- תחילת הגמילה הינה בלמידה שלנו את התנאים המזמנים לסבירות גבוהה של ההתנהגות: בדיקות יובש, בדיקת הסתגלות לאסלה, ראיון הורים, בחינת עצירות, בדיקת הבנת מושגים (נניח רטוב\ יבש) סימני בשלות נוספים.
- למידה מראש של הילד- לעיתים תחילת הגמילה עבור הילד הינה בלמידה של התנהגויות קשורות כגון: הסתגלות לאסלה, הבנת המושגים (רטוב\ יבש, נקי\ מלוכלך), צפייה באחרים, הורדה והרמת מכנסיים, שימוש בתת"ח, הכרת איברים פרטיים והקשרם לגמילה, הגברת עצמאות בהחלפת חיתול.
- למידה בפעולה- בהתאם לשלבי גמילה.

מוכנות לגמילה מחיתולים-

התפתחות בביטוי התנהגותי



- מוכנות גופנית

- מוכנות רגשית וחברתית

- מוכנות קוגניטיבית

מוכנות לגמילה מחיתולים-

מוכנות גופנית

- הילד השיג יעדים התפתחותיים בסיסים כמו: מעבר מישיבה לעמידה וההפך, הליכה, מעבר משכיבה להליכה, החזקת חפצים ותפעולם.

- הילד מרגיש גירויים גופניים של לחץ בשלפוחית או במעיין\ חלחולת.

- הילד שולט בשרירי פי הטבעת והשלפוחית (היכולת לשלוט בשרירי פי הטבעת מתפתחת מוקדם יותר מהשליטה בשרירי השלפוחית, יחד עם זאת בשל מעורבות של תחומי מוכנות נוספים, גמילה מצווא מושגת מאוחר יותר).

- הילד יכול להישאר יבש ונקי למשך שעותיים ויותר.

- מראה דפוס יחסית קבוע בתזמון עשיית הצרכים.

- שונות בתחושת השתן והצואה על הגוף משפיעה על המוכנות לגמילה-

- ניסיון להוריד חיתול, המשך ישיבה על הרצפה עם הקקי בחיתול בזמן משחק.



מוכנות לגמילה מחיתולים-

מוכנות רגשית וחברתית

- הילד לומד שהוא נפרד מההורה ומדגים פחות תלות פיזית ורגשית בו והסתמכות גדולה יותר בעצמו- מתדלק פחות את ביטחונו האישי באמצעות חיבוק, אלא יותר קשר עין מרחוק עם ההורה.
- הילד מעוניין להיות כמו בני המשפחה\ הילדים סביבו- מחקה בני משפחה בהתנהלותם בשירותים, מעוניין לראות אותם מתפנים.
- הילד מאמין שהוא יכול לשלוט בגופו ומעוניין לנסות לשלוט בו (התפתחות האוטונומיה) - הילד אומר משפטים המעידים על כך שרוצה להיות עצמאי באופן כללי, נניח: "אני רוצה לבד", "אני יכול", "אני כבר גדול".
- הילד בגיל טרום בית ספר מכיר ומבין את הכללים החברתיים, כך שיודע כי קיימות נורמות חברתיות גם אם לא בהכרח מתנהל תמיד על פיהן.
- הילד מראה יכולת טובה יותר לשלוט בעצמו ולהתאפק בשלל מצבים.
- מראה התעניינות בישיבה על אסלה או סיר.



מוכנות לגמילה מחיתולים-

מוכנות קוגניטיבית

- מבין מושגים הקשורים לגמילה מחיתולים כגון: יבש\רטוב, נקי\מלוכלך, קקי\פיפי.
- סיבתיות- הילד מודע לגירויים גופניים של לחץ בשלפוחית או במעיין\ חלחולת ומקשר זאת להליכה לשירותים לשחרור- נראה את המודעות כאשר הילד נעצר מפעולותיו כשעושה את צרכיו ו\או כאשר מסתתר במקום קבוע בדרך כלל.
- הילד מודע לכך כשהוא מרוקן את השלפוחית או המעיין.
- השפה מאפשרת לילד לתקשר עם המבוגרים ביתר קלות את תהליך עשיית הצרכים ולהבין את החיבורים שהוריו עושים לתהליך באמצעות השפה- נניח כאשר מזהיר שיש לו קקי\ פיפי בזמן העשייה או רגע לפני.



ראיון הורים לקראת גמילה מחיתולים- בדיקת מוכנות

דוגמא באדיבות אלו"ט

מתי כדאי לגמול מחיתולים?



גמילה טבעית

- הגיל הנפוץ שחוקרים ממליצים לתחילת תהליך גמילה הוא 27-34 חודשים.
- הציפייה היא שילד יגמל ביום עד גיל 3:6-3 ויגמל בלילה עד גיל 5.
- לרוב בנות בשלות יותר מבנים לגמילה מחיתולים, בשל התפתחותן המהירה יותר בגיל הרך.
- קיים הבדל תרבותי בין מדינות במועד תחילת תהליך הגמילה.
- למרות כל האמור מעלה בנוגע למועד תחילת הגמילה מחיתולים, התהליך מתחיל כבר בינקות מעצם השיח של המבוגר עם הילד סביב אירוע החלפת החיתול.

אז מה כדאי?

מחקר שהתפרסם בכתב העת האמריקני המקצועי 'רפואת ילדים קלינית',
ובמסגרתו השוו החוקרים שיטות שונות של גמילה בכ-200 ילדים בני 4-12
בהתפתחות תקינה הראה כי:

- אין שיטת גמילה אחת העדיפה על שיטת גמילה אחרת בהקשר לבעיות רפואיות.
- החשיבות היא ביצירת סביבה רגועה במהלך הגמילה.
- שמירת שתן לאורך שעות, עלולה לגרום לבעיות בדרכי השתן ודלקות.
- ילד מעל גיל ארבע (בעוד שהרטבת לילה בגיל 6) המראה עדיין קושי בשליטה על צרכיו, מומלץ לפנות לרופא.

מתי כדאי לגמול מחיתולים?



גמילה טבעית

גמילה מחיתולים אצל ילדים עם אוטיזם

המוכנות לגמילה טבעית מצריכה מוכנות בתחומים שונים (גופני- קוגניטיבי- רגשי- חברתי) אצל ילדים עם אוטיזם מתווספת מורכבת של מאפייני הלקות. מורכב יותר בדרך כלל בשל:

יכולת מוגבלת בלמידה תצפיתית מהאחרים

מודעות חברתית נמוכה

ליקויים חושיים

הבנת קשרי סיבה ותוצאה מוגבלים

לקויים בשפה

יוזמה נמוכה באופן כללי



גמילה מחיתולים אצל ילדים עם אוטיזם

המוכנות לגמילה טבעית מצריכה מוכנות בתחומים שונים (גופני- קוגניטיבי- רגשי- חברתי) אצל ילדים עם אוטיזם מתווספת מורכבת של מאפייני הלקות. מורכב יותר בדרך כלל בשל:

יכולת מוגבלת בלמידה תצפיתית מהאחרים

מודעות חברתית נמוכה

ליקויים חושיים

הבנת קשרי סיבה ותוצאה מוגבלים

לקויים בשפה

יוזמה נמוכה באופן כללי

מחקר של Dalrymple and Ruble (1992) מצא כי, בממוצע ילדים עם אוטיזם צריכים 1.6 שנים של אימון, על מנת להשיג שלב בו הם יבשים במהלך היום ולעיתים יותר משנתיים על מנת להשיג את השלב של שליטה בפעולת מעיים.

גישות יעילות ועיקריות לגמילה מחיתולים

הגישה ההתנהגותית- גמילה ממוקדת מיומנות

Azrin & Foxx's (1971)

שמה במרכז את המיומנויות הנדרשות להשגת עצמאות בגמילה מחיתולים.

פיתחו פרוטוקול מיומנות אסלה אינטנסיבית **Rapid Toilet Training (RTT)** – זמנים קבועים של הליכה לשירותים, חיזוק חיובי, צריכת נוזלים מוגברת, אימון תקשורת והתאפקות.

הגישה ההתפתחותית- גמילה ממוקדת ילד

Brazelton (2012)

שמה במרכז את הילד ואת התפתחות האוטונומיה.

אוטונומיה מוטורית.

מעבר מרפלקס לשחרור שרירי פי הטבעת לשליטה.

שליטה מושפעת מהסביבה: ביטחון ושביעות רצון ממערכת יחסים עם ההורים, הזדהות עם ההורה, רצון לחקות אותו, הרצון לפתח אוטונומיה ושליטה עצמית.

זיהוי ההורים למוכנות הילד לשלוט במצב.

סביבה נטולת לחץ, רגועה מצד ההורים בתחילת התהליך והמשכו.



גמילה מחיתולים אצל ילדים עם אוטיזם

- **כדאי** לייצר שיתוף פעולה בין כל הגורמים המטפלים בילד.
- **כדאי** להתמקד רק בתהליך גמילה אחד בתקופה מוגדרת.
- **כדאי** להתחיל גמילה כשאין שינויים משמעותיים בחייו של הילד.
- **כדאי** לחבר את תהליך הגמילה להתנהגויות אחרות של הילד המעידות על עצמאות, מסוגלות עצמית ויזימה.
- **כדאי** לייצר למידה מתוך הצלחה בכל שלב בתהליך.
- פספוסים הם לגיטימיים וחלק מהתהליך (גם אם נרכשו כל השלבים ונוצרה יציבות).
- **כדאי** לבצע גמילה מחיתולים בכל המקומות.
- **כדאי** להימנע מהמילה "פספוס" מול הילד ולתאר אופרטיבית את העשייה בבגדים מחוץ לשירותים.



תהליך גמילה מחיתולים אצל ילדים עם אוטיזם

- הערכות מראש לתהליך הגמילה.
- הערכות עם תחילת תהליך הגמילה.
- גמילה בשלושה שלבים:

מעבר מעשיית צרכים בחיתול לשירותים

שליטה על הסוגרים

יוזמה

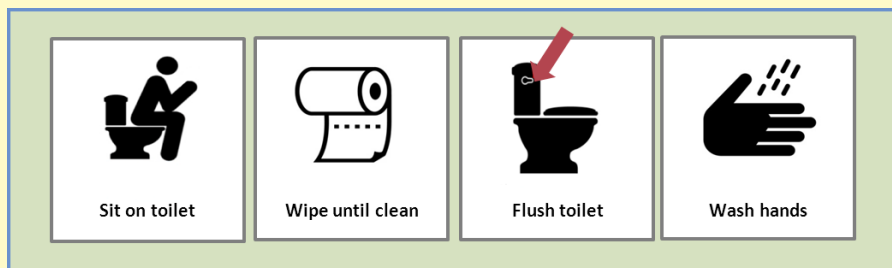
הערכות מראש לתהליך הגמילה

- הימנעות מהפתעות
- אחריות הורית משותפת למטפלים בקבלת החלטה על תחילת התהליך ושותפות מלאה בו.
- שיתוף כל הגורמים המטפלים בילד על המוטיבציה ההורית לגמול.



הערכות עם תחילת תהליך הגמילה

1. שאלון הורים- כאשר מתקבלת החלטה להתחיל בתהליך.
2. בדיקות יובש- בכל סביבות הטיפול של הילד ליצירת הזדמנות לשחרור הצרכים בשירותים גבוהה.
3. מציאת הקשרים סביבתיים לסבירות גבוהה לעשיית צרכים בחיתול (נניח שתיה, אוכל, חזרה מהגן, עשייה רק בבית).
4. בדיקות הסתגלות לאסלה.
5. סקר והערכת מחזקים לבחירת מחזק משמעותי וייחודי לתהליך.
6. מציאת אמצעי התקשורת המתאים ביותר עבור הילד להצגת כוונה תקשורתית לבקשה לשירותים.
7. הכנת תמיכה חזותית בסביבת הבית והמסגרת החינוכית לעשיית צרכים בשירותים.
8. זיהוי סימנים מקדימים לעשיית פיפי או קקי.
9. הכנת הבית והגן- הרמת שטיחים, כיסוי ספות.



הערכות עם תחילת תהליך הגמילה

9. קבלת החלטה על האמצעי הנוח לשימוש בעת עשיית הצרכים- רכישת ישבנון והבאתו למסגרת החינוכית\ מקטין אסלה\ סיר.



10. ארגון בגדים ונעליים להחלפה במסגרת החינוכית.

11. מגבונים לחים לניקיון.

12. הכנת טיימר וקביעת מיקומו בבית\ במסגרת החינוכית.

13. הכנת סיפור חברתי לקראת גמילה מחיתולים.

14. קבלת החלטות מראש במסגרת החינוכית לזמינות הפנייה לשירותים באופן עצמאי.

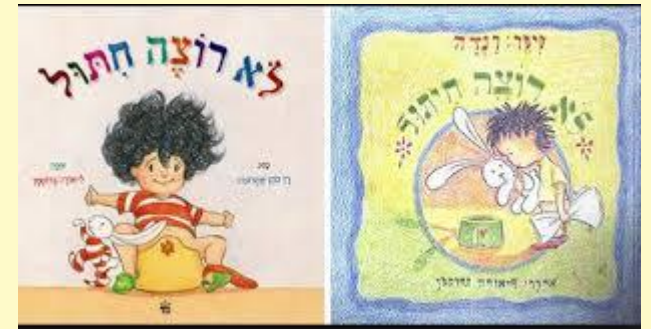
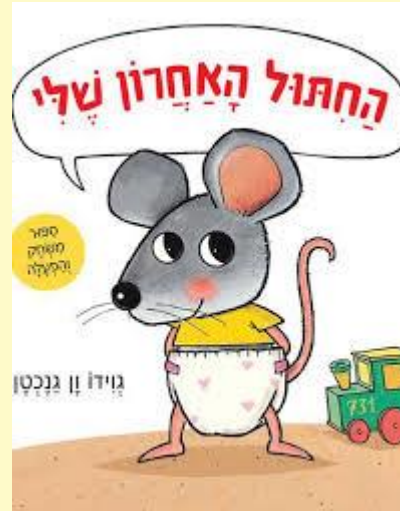
15. הדגשת שיתוף הילד בהחלפת החיתול (לדוגמא: הבאת חיתול ומגבונים, השלכת החיתול המלא לפח).

16. קבוצת גמילה- סיפור, שיר, סרטון, שיח על אברי גוף, הדגמה עם בובה ועוד.

17. הכנת טופס איסוף נתונים.

18. רכישת ספרים ומציאת סרטונים בנושא גמילה מחיתולים.

ספרים רבותי ספרים....



סרטונים גבירותי סרטונים

אלמו מרחוב סומסום :

<https://www.youtube.com/watch?v=t6D-ArgwMO4> – אימון עם בובה

<https://www.youtube.com/watch?v=u1DugrrAxIg> – שיר האסלה

<https://www.youtube.com/watch?v=hVyTTCnLH3g> – יוזמה לפנייה לשירותים בזמן תעסוקה

כוח העשייה בשירותים :

<https://www.youtube.com/watch?v=m96emmUoKns> – שיר

<https://www.youtube.com/watch?v=lQvTc pzReac> – סרט

חיתולי :

http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=EwG2xKJIbOk

בלי חיתולים :

http://www.youtube.com/watch?v=npnWtMRgolU&feature=player_embedded

סרטון אנימציה גמילה מחיתולים (3 דקות)

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=NFG0L2rPWx4

מה יכול להשתבש?

כיצד להתייחס לבעיות
הקשורות לאימון שימוש
באסלה?

במקרה של הימנעות משיבה על אסלה

- כדאי מראש לדעת ולהעריך להתנגדות עמידה\ ישיבה על אסלה.
- שימוש בהליך למידה מסוג עיצוב התנהגות.
- שימוש במקטין אסלה ודרגש יציב ונמוך בהשוואה לישבון עם מדרגות.
- הדגמה של ההתנהגות (אנחנו\ בובה) ולקיחת תורות בישיבה.
- סיוע בהבנה כמה זמן נדרש מהילד לשבת.
- ערכת בידור להארכת משך הישיבה.



מה יכול להשתבש?

כיצד להתייחס לבעיות
הקשורות לאימון שימוש
באסלה?

במקרה של חשש מהדחת המים

- מומלץ להדיח את המים רק כשיש משהו באסלה להדחה.
- שימוש בהליך למידה מסוג עיצוב התנהגות- התחלת תהליך התמודדות עם הדחת האסלה כשהילד רחוק מהאסלה (נניח ליד דלת חדר השירותים) וסימון המרחק מהאסלה.
- הכנת הילד לקראת הדחת המים באמצעות סימן היכר מילולי (נניח "למקומות, היכון, צא").
- מתן אפשרות לילד להדיח את המים.



מה יכול להשתבש?

כיצד להתייחס לבעיות
הקשורות לאימון שימוש
באסלה?

במקרה של התעניינות יתר בהדחת אסלה

- כיסוי ידית הדחת המים להפחתת בולטות מראה הידית.
- נתינת דבר מה ליד הילד.
- הפנייה לרצף פעולות בשירותים בתמונות.
- כשמגיע הזמן להדיח את המים, ניתן לתת לילד מדבקה התואמת למדבקה שעל ידית ההדחה.

מה יכול להשתבש?

כיצד להתייחס לבעיות
הקשורות לאימון שימוש
באסלה?

במקרה של התעסקות יתר עם נייר הטואלט

- הסרת הנייר ושימוש במגבונים לחים.
- הכנת כמות נייר טואלט מראש.
- רמז חזותי לכמות הנייר למשיכה- סימון הנייר בקליפס היכן לחתוך או סימון הקיר באמצעות מדבקה.



גמילה בשלושה שלבים- 1. עשייה בשירותים



1. הפנייה מתוזמנת לשירותים בעקבות בדיקות היובש (אינטרוול מינימלי של 30 דקות).
2. ישנם מחקרים המציגים זמן ישיבה על אסלה של 3-5 דקות.
3. פעולת מעיים בדרך כלל מתרחשת כ- 10 דקות לאחר הישיבה.
4. במידת הצורך הצעת שתיה נוספת לאורך היום על מנת להעלות את הסבירות לשתן.
5. טיימר מצלצל, הבחנת הילד בצלצול, הצגת תמונת אסלה, אמירה "זמן ללכת לשירותים".
6. החזקת מחזק גלוי\ תמונה של המחזק בשירותים ואמירה "קודם פיפי ואז א".
7. כאשר הילד עושה פיפי בשירותים גם אם טיפה, מידי מקבל חיזוק מוחשי ומילולי.

גמילה בשלושה שלבים- 2. שליטה בסוגרים

1. המשך הפנייה מתוזמנת לשירותים.
2. כאשר ישנה הצלחה (ללא פספוס) באינטרוול ההתחלתי למשך 3 ימים ברציפות, האינטרוול גדל ב 15 דקות.
3. האינטרוול יגדל עד 3 שעות.
4. שלב האיפוק מושג כאשר הילד מתאפק שעתיים ונותן שתן בשירותים.
5. לילדים מסוימים- חיזוק עבור העדר עשייה מחוץ לשירותים.
6. במידה והילד עושה את צרכיו במכנסיו, הולכים לשירותים ושם מחליף את בגדיו בסיוע (שותף).
7. להימנע מאכזבה או כעס כשהילד עושה את צרכיו מחוץ לשירותים- להגיב באופן ענייני: לתאר את המצב ולציין מהי ההתנהגות הרצויה.
8. להימנע מהצגת תחושת גועל או שפה התומכת בכך.



גמילה בשלושה שלבים- 3. יוזמה

1. יוזמה תהיה במידה והילד מבקש\ מצהיר על פיפי או קקי ו\או פונה עצמאי לשירותים.
2. פגיעה ביזימה- להימנע משאלות או אמירות במהלך היום: "יש לך פיפי?", "אני רואה שיש לך פיפי בוא לשירותים", "לפני שיוצאים לחצר כולם לעשות פיפי".
3. ניתן לתת מודלינג עלינו לעידוד היזימה: "יש לי פיפי, אני הולכת לשירותים עוד מעט נמשיך לשחק".
4. פגיעה ביזימה- חשש מפספוס= חשש מהגדלת האינטרוולים= המשך הפנייה לשירותים.
5. הגדלת האינטרוולים תאפשר לילד להרגיש את הלחץ בשלפוחית= לקשר תחושת גוף לשחרור בשירותים= קבלת מחזק.

מודל התערבות לדוגמא

מטרת המחקר:

ליישם את פרוטוקול האימון האינטנסיבי של Azrin & Foxx בעזרת ההורים בסביבת הבית ללא שימוש בהענשה, כגון תיקון יתר או פרוצדורה לאימון חיובי (הליכה מרובה מאיזור הפספוס לאיזור השירותים), טיפול בסביבה (ניקוי עצמאי, ניקוי מצעים, ניקוי האיזור).

רכיבי תכנית מיומנויות אסלה אינטנסיבית:

1. הגברת נוזלים
2. ישיבה בשירותים מתוזמנת
3. חיזוקים חיוביים ושלילים
4. כיוון מחדש לאחר פספוס
5. ישיבות מתוזמנות על כיסא (לעומת השירותים) להגביר יוזמה
6. הכללה.

מודל התערבות לדוגמא- המשך

ישיבה מתוזמנת בשירותים:

הילד הורשה לשחק עם צעצוע אהוב שהוא לא מחזק במהלך הישיבה על האסלה על מנת להעסיקו. אם הילד לא רוקן בזמן הישיבה על האסלה הוא קיבל אישור לקום להפסקה למשך 2 דקות בחדר השירותים. אם הילד רוקן באסלה בזמן שניתן לו הוא ישר קיבל הפסקה ארוכה יותר ומחוץ לשירותים.

Table 1 Toilet scheduled sitting fade schedule

30 min on toilet 5-min break for successful void

25 min on toilet 10-min break for successful void

20 min on toilet 15-min break for successful void

מודל התערבות לדוגמא- המשך...

חיזוק:

אם הילד עשה את צרכיו בישיבה מתוזמנת על האסלה הוא ישר קיבל חיזוק חיובי. אם הילד יזם עצמאי פנייה לאסלה כאשר הוא היה בהפסקה, הוא קיבל מיד חיזוק וניתנה לו הפסקה חדשה לאחר עשיית הצרכים היזומה.

כיוון מחדש לאחר פספוס:

במידה ובמהלך ההפסקה הילד פספס הוסבר לו מילולית וניטרלי שעליו ללכת לעשות פיפי בשירותים והוא כוון פיזית לשירותים לישיבה מתוזמנת על האסלה. אם הילד עשה את צרכיו במהלך הישיבה המתוזמנת הוא חוזק מילולית ומוחשית ונרשמה עשיית צרכים בתוך אסלה.

מודל התערבות לדוגמא- המשך...

ישיבה מתוזמנת על כיסא בחלל השירותים:

במידה והילד עושה את צרכיו באסלה במהלך ישיבה של 15-20 דקות, אך עדין לא יוזם, רכיב היוזמה באימון מיושם.

כיסא מוקם בסמוך לאסלה והילד ישב עליו לפרקי זמן מתוזמנים (במקום ישיבה על האסלה). כאשר הילד הראה סימנים מקדימים אם הוא לא זז עצמאית מהכיסא לשירותים, הוא קיבל עידוד פיזי מינימלי. כאשר הוא פנה עצמאי לאסלה 3 פעמים ברציפות הכיסא הורחק מהאסלה ב 60 ס"מ. כל ריקון באסלה זימן הפסקה מחוץ לשירותים. זמני הישיבות המתוזמנות על הכיסא פחתו ב 5 דקות וזמני ההפסקה עלו ב 5 דקות לאחר הרחקת כיסא. כאשר זמני ההפסקה היו 30 דקות וזמני הישיבה על האסלה 5 דקות והיוזמה עמדה על יותר מ 50% מהזמן, אימון היוזמה הופסק.

מודל התערבות לדוגמא - גרף

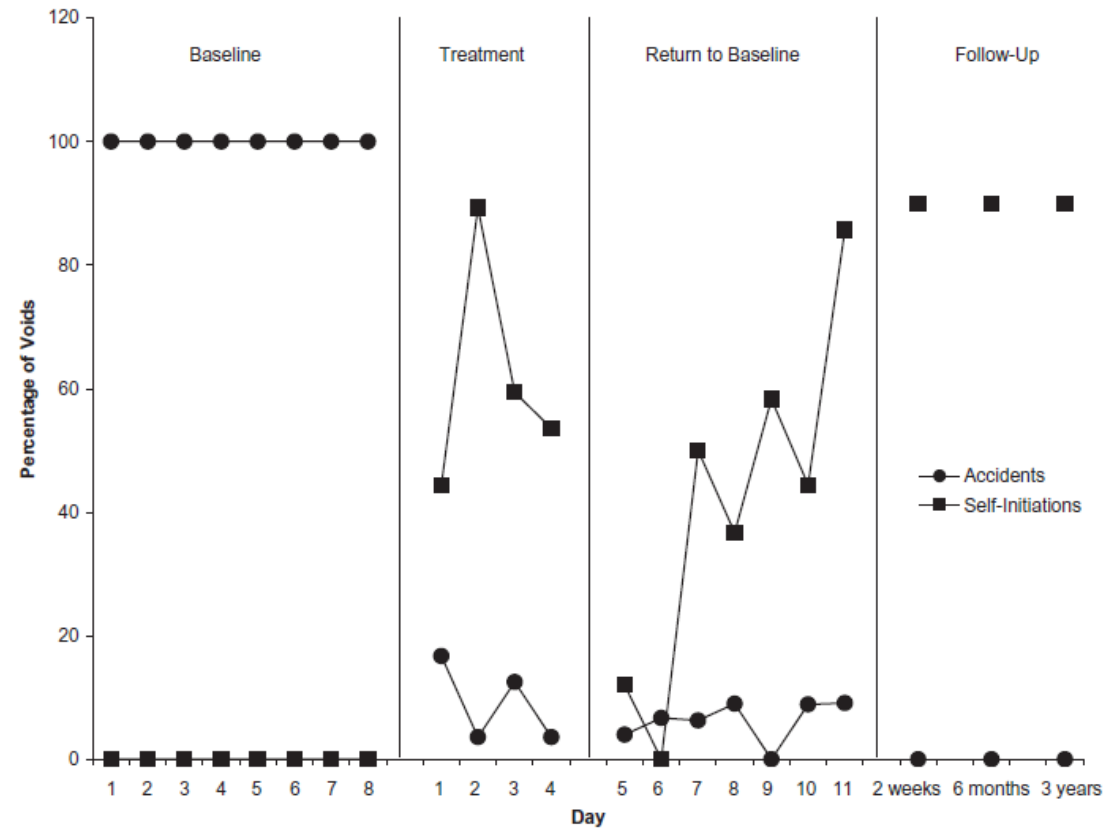


Figure 2 Percentage of daily accidents and self-initiations for voids for Marvin.

מה יכול להשתבש?



- ישנן נקודות שבירה כמו מחלה של הילד, שלשולים, חופשה משפחתית מחוץ לבית למספר ימים ואז... החיתול עלול לחזור-תמיכה בהורים לביצוע עקבי של התהליך.
- החזרת חיתול רק בנסיעות.
- בשלב היזימה- אי עמידה באינטרוולים והפניית הילד לשירותים בין האינטרוולים כשרואים סימנים מקדימים.
- מתחילים לראות למידה באחד מהשלבים ומפסיקים לתת מחזק.
- מאידך ממשיכים לתת מחזקים גם כשהילד ביסס את שלב היזימה.

הבדל בין גמילה מפיפי לגמילה מקקי



- מרבית הילדים נגמלים קודם מפיפי ולאחר זמן קצר יחסית מקקי.
- הגמילה מקקי מוצגת בספרות המקצועית כרגשית יותר בכך שהילדים תופסים את הקקי כחלק מגופם שעליהם להיפרד ממנו. על מנת להתמודד עם המצב הם לעיתים דוחים את עשיית הקקי ללילה (בד"כ הם עם חיתול), עוצרים את יציאת הקקי, עושים בתחתונים, מבקשים חיתול לעשות בו.
- זהו מחזור שקשה לצאת ממנו- עצירות של לפחות ארבעה ימים מובילה לכאבי בטן, חוסר נוחות גופנית כללית, כאב בפי הטבעת בעת ניסיונות לשחרר ואף פציעה, הימנעות מעשייה, המשך העצירות, המשך הכאבים....

הכאבים....

הבדל בין גמילה מפפי לגמילה מקקי - המלצות

- הערכות מראש טרם התחלת הגמילה בפועל - באמצעות שאלון הורים ואיסוף נתונים במשך שבוע לפחות (במידה ועולה חשד בשאלון) לזיהוי עצירות, הטיפול בה הנוכחי, הרגלי תזונה ושתייה וקבלת החלטה להתחלת הגמילה מחיתול.
- התקרבות הדרגתית מעשיית קקי בסיר\ בחיתול בחלל השירותים עד עשיית הקקי באסלה.
- שינוי הרגלים- שתיה מרובה, אכילת מאכלים רווי סיבים תזונתיים, ריבוי פעילות גופנית, הימנעות משוקולד, לשקול תוסף של סיבים תזונתיים לשתייה, עיסוי הבטן עם כיוון השעון.
- במקרה של רתיעה מקול הקקי הנופל לאסלה, ניתן להניח נייר טואלט.





זיהוי סוג הצואה



סולם בריסטול

עצירת	גושים נפרדים קשים, קושי ביציאות.		סוג 1
משתפר	"מקניקיה" גבשושית קשה ואחידה.		סוג 2
טוב מאדן	"מקניקיה" אחידה עם סדקים.		סוג 3
מצוין!	"מקניקיה" נחשית", ארוכה ורכה.		סוג 4
ככה...	גושים רכים, גבולות ברורים, יוצאים בקלות.		סוג 5
לא משהו	גושים מפוררים, דייסתיים, חסרי גבולות ברורים.		סוג 6
שלשול	מימי, אין מוצקים, נזלי לחלוטין.		סוג 7

גמילה מחיתולים בלילה



- גמילת לילה יכולה להופיע כשנה לאחר גמילת יום ומאפיינת כ 75% מהילדים בני ה 5.
- לעיתים קרובות לאחר מספר שבועות מתחילת תהליך הגמילה, הילד מתחיל להתעורר עם חיתול יבש במשך מספר ימים רצופים, בד"כ זהו המועד בו מתקבלת ההחלטה לגמילת לילה.
- במידה והילד ישן שנת צהריים עם חיתול נתחיל מפרק זמן זה ואז נעבור לגמילת הלילה.
- כדאי לעקוב עם איסוף נתונים במשך כשבוע אחר תדירות הפעמים בה הילד מתעורר עם חיתול יבש.
- [ראיון הורים באמצעות שאלון לגמילת לילה.](#)
- התקבלה ההחלטה ומה עכשיו...?



? האם מתחילים גמילה כאשר הילד אינו יודע להרים ולהוריד

את מכנסיו?

? האם מתחילים גמילה כשלילד אין שימוש יעיל בתת"ח?

? מה עושים כשהורים וצוות טיפולי חושבים שונה בנוגע

לתזמון התחלת תהליך הגמילה?

? האם כדאי לאפשר לילד לעשות פיפי בגינה במהלך תהליך

הגמילה?

? האם לגמול בלילה במקביל לגמילת הערות?

? האם לגמול בחורף?

? האם כדאי שהילד יעשה את צרכיו בסיר או באסלה?

? מתי כדאי להקנות הרגלי ניקיון בשירותים (ניגוב)?

? האם כדאי ללמד בנים לעשות פיפי בעמידה או בישיבה?



תודה על ההקשבה
