



ภาษา

ฝึกลูกขับถ่ายด้วยตัวเอง ก่อนลูกน้อยไปโรงเรียน

ฝึกลูกขับถ่ายด้วยตัวเอง ก่อนลูกน้อยไปโรงเรียน

บทความ

ต.ค. 8, 2024

2 นาที

ลูกใกล้จะเข้าโรงเรียนแล้ว ช่วงนี้จึงเป็นเวลาที่ดีที่คุณจะสอนลูกฝึกลูกขับถ่ายด้วยกระโถนหรือการเข้าห้องน้ำ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งขั้นตอนของการพึ่งพาตนเองและแสดงถึงการเติบโตขึ้นอีกขั้น

นอกจากนี้ ยังเป็นการลดภาระของคุณพ่อคุณแม่ (ไม่ต้องเปลี่ยนผ้าอ้อม) รวมทั้งช่วยลดค่าใช้จ่าย หากลูกสามารถเรียนรู้ได้เร็วและไม่กลับไปใช้ผ้าอ้อมอีกนั่นเอง



อย่างไรก็ดี “ความคาดหวัง” และ “การบังคับ” เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน คุณอาจเคยได้ยินผู้ใหญ่พูดกันว่า “ตอนคุณอายุเท่านี้ไม่เห็นต้องใช้ผ้าอ้อมเลย” หรือการที่คุณครูที่โรงเรียนบอกว่า “รับเฉพาะเด็กที่ไม่ต้องใช้ผ้าอ้อมแล้วเข้าเรียนเท่านั้น” เท่ากับวันที่ลูกต้องฝึกเข้าห้องน้ำเองให้สำเร็จได้ถูกกำหนดไว้แล้ว ซึ่งสร้างความกังวลใจให้คุณแม่ไม่น้อย คำแนะนำที่มีประโยชน์จากนี้สามารถช่วยลดความกังวลของคุณแม่ได้

ลูกควรเลิกใส่ผ้าอ้อมเมื่ออายุเท่าไร?

คำตอบก็คือ ไม่มีการกำหนดอายุที่ชัดเจนแน่นอนสำหรับการเลิกใส่ผ้าอ้อม ดังนั้นช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ เวลาที่ลูกมีความพร้อมทางกายภาพ เรียนรู้วิธีควบคุมกล้ามเนื้อหูรูด (การอันและการปล่อย) และเมื่อลูกมีความพร้อมทางจิตใจ ลูกก็พร้อมที่จะผ่านช่วงของการเป็นทารก โดยเด็กแต่ละคนมีความพร้อมในช่วงอายุที่แตกต่างกัน และส่วนใหญ่มักจะเลิกใส่ผ้าอ้อมในช่วงกลางคืนได้เมื่ออายุประมาณ 15-36 เดือน จากนั้นจึงเลิกใส่ผ้าอ้อมในตอนกลางวันได้เมื่ออายุประมาณ 28 เดือน

รู้ได้อย่างไรว่า ลูกพร้อมใช้กระโถน?

สัญญาณที่ชัดเจนคือ ลูกน้อยสามารถนั่งและยืนเองได้โดยไม่ต้องให้คุณช่วย เขาสามารถเตะลูกบอล ปีนขึ้นบันไดเอง หรือเลียนแบบพฤติกรรมคุณพ่อ-คุณแม่ได้ รวมถึงสามารถกินข้าวได้ด้วยตัวเองและช่วยเหลือตัวเองได้ระดับหนึ่ง นอกจากนี้สัญญาณสำคัญอื่นๆ ได้แก่ เริ่มสนใจกระโถน โถส้วม และจับผ้าอ้อมที่ใส่อยู่เมื่อมันเปียกเลอะเทอะแล้ว



การใช้กระโถนหรือให้ลูกนั่งโถเร็วเกินไป จะเกิดผลเสียในการฝึกการขับถ่ายหรือไม่?

คุณแม่ไม่ควรบังคับให้ลูกมีพัฒนาการเร็วจนเกินความสามารถของเขา การกดดันให้ลูกขับถ่ายในกระโถนหรือห้องน้ำอาจทำให้ลูกเรียนรู้การฝึกการขับถ่ายได้ช้าลง ดังนั้นช่วงเวลา “ใช่” คือเมื่อลูกเป็นคนตัดสินใจเองว่าเขาพร้อมแล้ว ระหว่างนั้นคุณแม่สามารถค่อยๆ อธิบายวิธีใช้ห้องน้ำและสิ่งที่คุณแม่คาดหวังจากเขาได้

การให้ลูกเข้าห้องน้ำเป็นเวลาช่วยหรือไม่?

คุณแม่สามารถกำหนดการเข้าห้องน้ำเป็นกิจวัตรประจำวันได้ด้วยการกำหนดช่วงเวลา เช่น ขับถ่ายก่อนหรือหลังจากตื่นนอนตอนบ่าย เป็นต้น คุณแม่ควรวางกระโถนเอาไว้ในห้องน้ำหรือห้องอาบน้ำให้ลูกเห็นจนเคยชิน อาจลองนั่งกับลูก (ในช่วงเริ่มต้น) เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับเขา พร้อมอธิบายว่าการขับถ่ายเป็นเรื่องธรรมชาติ และเมื่อขับถ่ายเสร็จแล้วมันจะไปไหนต่อ



เราควรปล่อยให้ลูกนั่งกระโถนจนกว่าเขาจะขับถ่ายเสร็จหรือไม่?

การตั้งข้อกำหนดต่างๆ จะทำให้ลูกมีความกลัวมากขึ้นว่า เขาไม่สามารถทำได้ตามที่แม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้ลูกสูญเสียความมั่นใจในตัวเองไปเลย หากลูกไม่ขับถ่ายเมื่อเวลาผ่านไป 2-3 นาที คุณแม่ควรชมเชยในความพยายามของลูก หลังจากนั้นจึงค่อยให้ลูกลงนั่งกระโถนในอีก 2-3 ชั่วโมงต่อไปหรือวันถัดมานั่นเอง

ฉันควรทำอย่างไรเมื่อลูกขับถ่ายเลอะกางเกง?

เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเป็นปกติในช่วงการฝึกขับถ่าย คุณแม่ควรให้ความมั่นใจกับลูกถึงความสามารถในการเรียนรู้การฝึกขับถ่าย และควรบอกลูกให้รีบเข้าห้องน้ำเมื่อรู้สึกปวด อย่ารอจนกว่าปวดสุดๆ

ลูกพัฒนาการถดถอยหรือเปล่า จากที่ไม่ปัสสาวะรดที่นอน แต่กลับมาทำอีก?

การที่ลูกมีน้องสาวหรือน้องชายเพิ่มขึ้นอีกคนในชีวิต รวมถึงสาเหตุอื่นๆ อาจทำให้พัฒนาการถดถอยชั่วคราวในเด็กที่โตแล้วได้ ปัญหานี้จะคงอยู่ไม่นานคุณแม่จึงต้องมีความอดทนสักนิด แล้วทุกอย่างจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้เอง



ลูกสามารถเลิกใส่ผ้าอ้อมได้ในช่วงกลางวันแล้ว อีกนานแค่ไหนถึงจะเลิกใส่ช่วงกลางคืน?

ความสำเร็จในการเลิกใส่ผ้าอ้อมของเด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน เด็กบางคนอาจเลิกใส่ผ้าอ้อมในช่วงกลางวันได้ก่อน สิ่งสำคัญที่สุดคือ อย่ากดดันลูก เพราะเด็กแต่ละคนจะมีเวลาที่พร้อมของตัวเอง คุณพ่อ-คุณแม่ต้องปรับตัวเข้าหาลูกให้ได้ แต่เด็กที่อายุมากกว่า 5 ปีและยังต้องใส่ผ้าอ้อมอยู่ เป็นเรื่องที่น่ากังวล คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

ทำอย่างไรดีเมื่อลูกจะเข้าโรงเรียนในอีกไม่นาน แต่ยังขับถ่ายในห้องน้ำไม่ได้!

แนะนำให้ใช้ช่วงวันหยุดที่แสนสบาย อากาศดี และมีเวลาว่างเต็มที่ โดยไม่ต้องใส่ผ้าอ้อมให้ลูก อย่ากดดันหรือใช้อารมณ์ข่มขู่ เพราะจริงๆ แล้วถ้าลูกคุณยังเข้าห้องน้ำไม่ได้ คุณครูก็ไม่มีสิทธิ์ไม่让孩子เข้าเรียนอยู่ดี สุดท้ายนี้คุณแม่ไม่ต้องกังวลมากเกินไป เพราะเด็กบางคนสามารถฝึกการขับถ่ายได้เพียงวันเดียวก่อนจะเริ่มไปโรงเรียนด้วยซ้ำ