



גמילה מחיתולים

יעל זיידמן, M.A. ייעוץ חינוכי לגיל הרך

גמילה מחיתולים הינה תהליך טבעי של התנסות ורכישת מיומנות והיא יכולה לקרות בכל אחת מעונות השנה, הילד לא בוחר באיזה עונה בשנה הוא בשל להיגמל. ההורים צריכים לזכור שהגמילה מהחיתולים תגיע, כאשר הם והילד יהיו מוכנים לכך. זהו תהליך משותף של שני הצדדים ולכן שיתוף פעולה בין ההורים לילד יביא להצלחת התהליך. לפיכך, שלב הגמילה מחיתולים צריך להיעשות מתוך תכנון ולאחר מחשבה, בו ההורים החליטו כיצד הם רוצים להוביל את התהליך. תהליך גמילה לא מתוכנן שמתחיל עקב גחמה רגעית של הילד, ייגמר ברוב המקרים בעגמת נפש גם לילד וגם להורים.

רגע לפני גמילה ישנם כמה היבטים אשר חשובים למוכנות הילד לתהליך הגמילה:

מוכנות לפרידה מהצרכים (חרדת קקי): ילדים מתחילים להיות מודעים לעשיית צרכים, לומדים להכיר את הגוף שלהם ובעקבות כך חרדים מאוד לשלמות הגוף ושמירה עליו. לכל ילד מגיע שלב בו הוא עובר תקופה הנקראת חרדת קקי, בתקופה הזו ילדים תופסים את הקקי (בשונה מפיפי) כחלק מגופם ומבחינתם הוא איבר מגופם לכל דבר. בעקבות כך, הילד חושש וחרד כאשר הקקי נעלם והוא לא חלק יותר מהם – לדוגמא: השלב בו הקקי נופל לשירותים... חשוב לציין, שכשהילד לובש חיתול הוא לא חרד וחש כך אודות הקקי, זאת מאחר והחיתול מחזיק את הקקי והילד בוחר מתי הוא נפרד מהקקי (הכוונה מתי הוא מודיע לנו שהוא עשה ובעקבות כך הולכים להחליף חיתול...).

חשוב שההורים יכירו ויהיו מודעים לשלב ההתפתחותי הנ"ל ויכינו את הילד לקראת הפרידה מהקקי בשירותים לפי הטיפים הבאים:

- החל מהשלב שבו הילד מודיע שהוא עושה קקי בחיתול, יש להראות לו את הקקי בחיתול ולומר לו בואו נגיד "ביי ביי קקי", "עכשיו הוא הולך לפח..." , בשלב מתקדם רצוי גם לתת לילד לזרוק את החיתול לפח באופן עצמאי, בכדי לעבור תהליך פרידה מהקקי.
- חשוב לשדר לילד ביטחון, רוגע ותתנו מקום לכך שהוא רוצה לראות את הקקי ולהיפרד ממנו.
- בשלב שבו הילד חוקר את השירותים ואף רוצה להתנסות רצוי לעשות את הדברים הבאים:
- ביחד עם הילד להפוך את החיתול בשירותים ולזרוק את הקקי (לא החיתול) לשירותים ולהראות לילד איך הקקי יורד במים תוך כדי שהוא אומר לקקי ביי ביי ומוריד את המים.
- אפשר לומר לו זה בסדר אם אתה רוצה לעשות קקי השירותים לא ייקחו את הקקי עד שתוריד את המים. אנחנו נגיד קודם "ביי ביי לקקי".
- לספר לו סיפורים שעוסקים בגמילה שם רואים ילדים שעושים קקי ונפרדים ממנו ואז לקשר כמו שאתה עשית ב... ואמרנו לקקי ביי ביי.



ובסוף הכי חשוב לסייע לו לא לפחד מתהליך ההיפרדות מהקקי, לתת לילד תחושת ביטחון, לא לזלזל בזה ולומר "שזה רק קקי" (אנחנו המבוגרים תופסים את זה ככה אז נראה לנו הכי הגיוני שזה המסר שנעביר לילדים אך זה לא נכון) וכמו מנטרה לתת לו להיפרד מהקקי באופן מעשי.

מודעות של ההורים לנושא, תגובה נכונה לילד והכנה נכונה של הסביבה לחרדת הילד, תביא לכך שהחרדה תעבור באופן נורמאלי והתפתחותי והילד לא יפתח חרדה לטווח ארוך מעשיית קקי בשירותים.

הצורך בשליטה ושחרור: תהליך של פרידה מחיתול ועשיית צרכים באופן עצמאי בשירותים נתפסת אצל הילד תחת השלב ההתפתחותי של **שליטה ושחרור** - מצד אחד הילד מאוד רוצה לקחת חלק בתהליך הגמילה ועל ידי כך להיות "ילד גדול" כמו כולם, ומצד שני כשהוא באמת נמצא בתהליך וחווה את הפרידה מהחיתול ואיבוד שליטה למול השירותים הוא עשוי להיכנס למצב של לחץ וחרדה. החיתול עד אותו שלב של הפרידה ממנו, נתן לילד תחושת שליטה על גופו וצרכיו (נכון שהצרכים היו יוצאים ללא שליטה בסוגרים), אך עצם העובדה שהחיתול הולך לכל מקום עם הילד, והילד מתריע מתי להחליף לו (ברוב המקרים) החיתול נתן לילד תחושה של שליטה וביטחון. זאת לעומת עשייה עצמאית בשירותים בה הם כביכול איבדו את השליטה והשליטה עברה לידי "השירותים" (לפחות חלק מהילדים תופסים זאת כך) ואז נראה ילדים שעל אף הסימנים והרצון להיגמל לא מוכנים ללכת לשירותים, לא מוכנים לעשות שם צרכים וכדומה...

לאור זאת, ככל שהילדים יתנסו בעשייה שירותים וככל שיהיה שיח והכנה בנושא וככל שיהיה ביטוי ממשי לפרידה מהקקי והתבוננות לאן הוא הולך כך החרדה תקטן ואנו לא נצפה לראות התנגדות מצד הילדים לתהליך הגמילה.

מה עושים רגע לפני תחילת הגמילה:

1. בני הזוג יושבים ומחליטים על תאריך/יום מתי מתחילים את הגמילה. חשוב שהחלטה על המועד תהיה משותפת עם הילד ותעניק לו תחושה של שליטה בתחילת התהליך. השיתוף שלו הוא באופן סימבולי - ילד שמסוגל "לשלוט" בתחילת התהליך, יהיה מסוגל "לשלוט" בצרכיו. מומלץ להציע לו שני מועדים אפשריים שמקובלים עליכם (לדוגמה: יום חמישי לפני הצהריים או אחרי הצהריים), ולתת לו לבחור.
2. **להגדיר זמנים קבועים ביום של למידה והתנסות בשירותים.** להגדיר 2-3 זמנים ביום בהם אתם אומרים לילדכם שכעת הולכים לשירותים ללמוד לעשות פיפי וקקי (בזמן הזה מורידים את החיתול ונותנים לו זמן התנסות לישיבה בשירותים). לאחר שילדכם יושב כמה דקות (3-5 דקות) תאמרו לו שהזמן הסתיים ותעודדו אותו על עצם הישיבה והניסיון אלא אם כן הוא עשה את צרכיו וסיים קודם לכן.
3. מומלץ שמועד תחילת הגמילה יהיה כזה שיאפשר לכם שהות צמודה של כשלושה ימים ילדכם. לדוגמה: אפשר להתחיל את הגמילה ביום חמישי אחר הצהריים ולוותר על הגן ביום שישי. כך ייווצר רצף של יומיים וחצי בהם תשהו במשותף עם ילדכם ותוכלו ללוות אותו בתחילת התהליך.



4. לקיים שיחה עם צוות הגן ולעדכן אותם על החלטתכם ועל המועד בו אתם מעוניינים להתחיל את הגמילה כדי שתהייה המשכיות עקבית בין הבית לגן. והכי חשוב לספר איך אתם תופסים את הגמילה (במידה ויש הנחיות מסוימות או נקודות שחשוב לכם שהצוות יידע). **שיתוף הפעולה בין ההורים לצוות הגן הינו חשוב מאוד בתהליך הגמילה.**

5. להציע לילד ללכת לקנות תחתונים ביחד, לתת לילד לבחור את התחתונים. לומר לילד שבקרוב הוא ייפרד מהחיתול והוא ילבש תחתונים וללמד אותו ללבוש תחתונים, כמו גם איך זה נראה ומרגיש על הגוף.
6. רצוי ומומלץ להתחיל את הגמילה רק אחרי שהילד הצליח מספר פעמים לעשות באמת צרכים בשירותים. עם זאת, לא כל הילדים מוכנים לשחרר את צרכיהם עד שהם באמת מבינים שהם נפרדו מהחיתול וכעת עליהם לעשות בשירותים.
7. חשוב שבני הזוג ישוחחו ביניהם ויעשו תיאום ציפיות אודות תהליך הגמילה, מקרים לתגובות, איך גומלים, מי נמצא עם הילד בימים הראשונים וכדומה.
8. הכינו את הבית: הרימו או כסו ריהוט שאינכם רוצים ש"יפגע".

9. שבו לשיח משותף עם ילדכם אודות התחלת תהליך הגמילה: הכנה מוקדמת והסבר מקדים חשובים להצלחה של תהליך.. ההסבר צריך להיות מפורט עד כמה שניתן: מה הולך לקרות כאשר מורידים את החיתול, מתי מורידים את הטיטול, מה מצופה ממנו, מה התפקיד של ההורים בתהליך (ההורים יעזרו לעלות על הישבנון, להוריד וללבוש את המכנסיים, וכו'). שתפו את הילד כי תערכו לחיתול מסיבת פרידה, תסבירו שייתכן ויהיו פספוסים והם חלק מהלמידה והתהליך, לדוגמה: "בתחילה יתכן וכשתרצה לעשות קקי לא תספיק להגיע לשירותים, ותעשה בתחתונים, אז אם זה יקרה, ננקה, נחליף בגדים, ובפעם הבאה נרוץ מהר לעשות בשירותים כי פיפי וקקי עושים בשירותים".

10. תסבירו לילד שהגמילה בשלב הזה תתקיים רק במהלך היום בשעות ערות. גמילה מחיתול בלילה נעשית בשלבים ובגיל מאוחר יותר. תסבירו לילד שבלילה הוא יהיה עם חיתול כי אתם לא רוצים שהוא יהיה רטוב ושיהיה לו לא נעים ושכשהוא יהיה טיפה יותר גדול יותר הוא ייפרד גם מהחיתול בלילה. כמו כן, להסביר לו שקשה יותר לשלוט בעשיית הצרכים בלילה, כי כשישנים יותר קשה לשים לב לצרכים וצריך להיות קצת יותר מבוגר לשם כך. אם הילד "מתבייש" מעצם היותו עם חיתול בלילה, אפשר לעבור לחיתול תחתון.
11. להזכיר בכל יום לילד שבעוד כמה ימים תערכו מסיבת פרידה מהחיתול וכל המשתמע מכך, וחוזר חלילה עד לתחילת הגמילה.

תהליך גמילה מחיתולים:

1. **טקס פרידה מהחיתולים:** דבר ראשון והכי חשוב!!! אתם אומרים לילד שמחר אתם תעשו מסיבת פרידה מהחיתולים, כי הוא כבר ילד גדול והוא יודע ורוצה לעשות בסיר או בשירותים. למחרת בבוקר, איך שהילד קם, אתם מורידים לו את החיתול ועושים "מסיבת פרידה" לחיתולים. במסיבה הילד עובר תהליך של פרידה מהחיתולים וביחד אתם "זורקים" את החיתולים לפח ונפרדים מהם לשלום. לאחר מכן, מקבלים בברכה את התחתונים ונותנים לילד לבחור איזה תחתון הוא רוצה ללבוש.



2. **להזכיר לילד כל שעה ללכת לעשות בשירותים.** בהתחלה הילדים נוטים לשכוח שהם כבר בלי חיתול ולכן הם צריכים אותנו בתור שעון מעורר. לקחת כל שתיים (פלוס מינוס תלוי מאוד בילד) את הילד לשירותים ולומר לו שעכשיו זה זמן ללכת לעשות פיפי וקקי בשירותים. אם הוא באמצע פעילות שהוא אוהב ובשל כך יביע התנגדות ללכת לשירותים, היו סמכותיים – קחו את המשחק אמרו לו שאתם שומרים לו על המשחק וכי כעת עליו ללכת לשירותים וכמובן כשהוא יחזור תאפשרו לו להמשיך לשחק כרגיל.
3. **הכרת סביבת השירותים בגן.** ביום הראשון שילדכם מגיע לגן עם תחתונים, זמן ותשומת לב להכיר לו את סביבת השירותים בגן (גם אם יש לו היכרות מניסיונות העבר). תראו לו איפה יעשה את צרכיו (רצוי שיתנסה בזמן אמת אתכם), תשרו לו תחושת ביטחון, תלמדו אותו כיצד להסתייע בצוות הגן כדי ללכת לשירותים וכדומה. כמו כן, **תעדכנו** את הצוות כי ילדכם הגיע עם תחתונים כפי שסיכמתם בשיחה המקדימה.
4. **הפעילו שיקול דעת וגמישות:** יהיו מקרים בהם הילד יתקשה לחכות עד להגעה לשירותים. היו גמישים. אפשרו לילד לעשות אותם בחוץ: להשקות את העץ, את הפרחים. ככל שיעבור הזמן, יתרגל הילד לתחושה המרמזת על כך שהוא צריך פיפי או קקי וייגש לשירותים בזמן הנכון.
5. **אווירה רגועה ותומכת:** אל תהפכו את הנושא למלחמה או לנושא המדובר ביותר בבית (במובן השלילי והמלחיץ או החיובי יתר על המידה). ייתכן ובחלק מהפעמים בהם הילד ייגש לשירותים הוא לא ייעשה באמת צרכים וזה בסדר, אפשר לנסות שוב בזמן אחר. עזרו לילד ללבוש את התחתונים והמכנסיים וחזרו לשגרה. בתחילה, כשהילד מתרגש מהעובדה שיש ישבון הוא יבקש פעמים רבות לגשת ולעשות, ובפועל לא יקרה דבר. אל תכעסו ואל תתעקשו כדי לא ליצור התנגדות או עצירות מכוונת.
6. כשהילד יושב על הישבון בשירותים ואתם שם אתו מחכים שיבוא הפיפי והקקי, אפשר לספר סיפורים, לשיר שירים, לצחוק ולהתבדח. אם לא קורה כלום, תוכלו לצאת ולחזור שוב במועד מאוחר יותר. המשיכו לשחק וחזרו לפעילות הקודמת וגשו לשירותים לנסות שוב.
7. כאשר מגיע הזמן לגשת לשירותים, תוכלו לרוץ, לדלג, לדהור כמו סוסים או להתחרות מי מגיע לחדר השירותים הכי מהר. אפשר להמציא יחד שיר כדי שהפיפי והקקי כבר יצאו.
8. **לעודד את הילד על הצלחותיו בתהליך,** לתת לו תחושה שאתם סומכים עליו ושאתם מאמינים שהוא ילד גדול.
9. **כשהילד מפספס לא לכעוס עליו או לגעור בו!!!** גם לא לומר זה לא נורא (כי אם זה לא נורא אז אפשר לפספס במכנסיים גם בפעם הבאה...) לומר: אני רואה שאתה/רטובה פיפי עושים בסיר/שירותים ולא במכנסיים, פעם הבאה נלך ביחד ותעשי/בסיר/שירותים. אם תגזימו בתגובתכם השלילית הילד יכול להיבהל או להיות מאוכזב מעצמו וזה יוביל לתוצאה ההפוכה.
10. **לא להתייאש!** אתם ההורים צריכים להיות סבלניים לפספוסים של הילד, לקבל את זה בהבנה, לעודד את הילד, להסב את תשומת ליבו לכך שפספס ולהיות גורם תומך ולא כועס.
11. **להיות עקביים בתהליך,** אם החלטתם שהילד באמת מוכן ושהוא עבר את כל השלבים, אז לא להתחרט לאחר כמה שבועות ולהחזיר לו את החיתול או אם אתם לקראת נסיעה ארוכה לא לשים לו את החיתול, כי אתם חושבים שהוא יפספס, דבר זה יגרום לבלבול אצל הילד ויפגע משמעותית בתהליך הגמילה. תלמדו אותו לעשות את צרכיו בצדי הדרך לאורך הנסיעה (אם הוא ישן וטרם נגמל מחיתול בזמן השינה אז זה משהו אחר).



12. **להלביש את הילדים בבגדים נוחים המאפשרים להם עצמאות.** להלביש את הילדים במכנסיים שהם יכולים לפשוט בעצמם, לדוגמא: מכנסיים עם גומי. אם תלבישו את ילדיכם במכנסיים עם כפתורים או בגרביונים צמודים ושמלה יהיה להם קשה לפשוט את בגדיהם והם יפספסו בבגדים לא באשמתם.
13. **בקשה לחיתול מצד הילד.** ילדים רבים מקבלים "רגליים קרות" בעת היציאה לתהליך ומבקשים לחזור לישן והמוכר – החיתול. אל תלחצו מבקשת ילדכם, זה טבעי וחלק מהתהליך. תזכירו ותסבירו לו שעשיתם מסיבת פרידה מהחיתול וכעת הוא עם תחתונים ועושה בשירותים. תעודדו אותו, תעניקו לו אהבה ותמיכה, אך אל תיכנעו לבקשתו. זה יעביר לו מסר שגוי שאתם לא סומכים עליו שיצליח, ולכן כדי שתקשיבו לבקשתו ותחזירו לו חיתול. בנוסף, זה ייתן תוקף לחששותיו.
14. **האמינו באמונה שלמה בתהליך וביכולתו של הילד להצליח.** תחושת הביטחון והאמונה שלכם יהיו המסר שיעבור לילד וזה אחד מהפרמטרים החשובים ביותר להצלחת התהליך.

מתי לא כדאי להתחיל בגמילה?

- בתקופת מעברים – מעבר גן, דירה או מעבר לארץ אחרת.
- בתקופה של שינויים או מתח במשפחה: הולדת אח, מחלה, גירושין, לחץ בעבודה של ההורים וכדומה.
- בתקופת מחלה של הילד.
- כשהילד סובל בלי כל קשר לגמילה מעצירות.
- כשהילד נמצא במתח רגשי, גם אם ההסבר למתח לא תמיד ידוע.

מצבים המשפיעים על תהליך הגמילה:

- ילד שסובל מחששות או מקשר לא בטוח, עלול לפחד מעשיית הצעד ההתפתחותי הזה – ילד זקוק לתחושת ביטחון שהוריו שם לכל אורך הדרך ללוות אותו ולתת לו את כל התמיכה וההגנה לה הוא זקוק.
- ילדים שתהליכי גמילה קודמים שלהם לא היו מוצלחים, עלולים להתקשות להיגמל גם בתהליך הזה.
- חוסר הבנה או התייחסות לא נכונה של ההורים לחרדת קקי של הילד עלול לעורר תגובות של פחד וטראומה מצד הילד ותהליך הגמילה ייפגע.
- הורים רבים מגיבים גם ללחצים של הסביבה – הרי הילד בן שנתיים וחייבים להתחיל לגמול אותו, אל תתנו ללחץ סביבתי להשפיע עליכם, שכן הלחץ הזה יעבור לילד והוא יתקשה להצליח בתהליך הגמילה תחת לחץ סמוי.



רשימת ספרים וקלטות העוסקים בגמילה מחיתולים:

- החיתול האחרון שלי/גווידו ון גנכטן, הוצאה: כנרת.
- טוסיקים/גווידו ון גנכטן, הוצאה: כנרת.
- כולם עושים קקי/טארו גומי, הוצאה: מודן.
- דורה הולכת לשירותים/מליסה טורס, הוצאה: מודן.
- סיר הסירים/אלונה פרנקל, הוצאה: מודן.
- סירכבת/דיוויד הוכמן ורות קניסון, נוסח עברית: אירית ארב, הוצאה: ספרית מעריב.
- לא רוצה חיתול/רן כהן-אהרונוב, הוצאה: כתר.
- אמרתי שלום לחיתול/זיוה זהר, הוצאה: אוריון.
- בלי חיתולים/סמדר שיר ונורית הירש, הפצה: קלסי קלטות.
- חיתולי/אירית תמיר ואורית בן דרור, הפצה: NMC.
- האסלה הקסומה/ד"ר ברוך קושניר ומירי מיירס, הפצה: NMC.

ולסיום כמה כללי ברזל:

1. **תחשבו חיובי ויהיה חיובי!** אל תתחילו את הגמילה במחשבה על מספר הפספוסים שיהיו לילדכם אלא על מספר ההצלחות בשירותים ☺
2. אפשר לגמול בכל עונה ויום בשנה!
3. **בשלב ההתנסות לא לבלבל את ילדכם ולתת לו להיות מספר שעות ביום ללא חיתול!!!** ולצפות ממנו שהוא יגיד לכם כשיש לו פיפי. אל תשכחו שהוא רגיל לחיתול ולכך שהוא לא צריך להתריע לפניי שעושה... כמו כן, זה רק מבלבל את הילד והוא לא מבין למה יש זמנים ביום שהוא עם חיתול וכאלו שהוא בלי וגם הוא לא מבין מה מצופה ממנו ומתי.
4. בחודש הראשון של הגמילה הימנעו משאלות כגון: אתה רוצה ללכת לשירותים או יש לך פיפי/קקי. הגדירו עכשיו הולכים...
5. למדו את ילדכם רוטינות של הליכה לשירותים: לפניי שיוצאים מהבית הולכים לשירותים, איך שחוזרים מהגן, רגע לפניי שהולכים לישון, במעבר מפעילות אחת לשנייה הולכים לשירותים וכדומה.
6. לא להתחיל גמילה כי ילדכם ביקש באותו הרגע, להתייחס לבקשתו, לחשוב על כך ואז לומר לו באיזה יום אתם תתחילו גמילה כפי שביקש.

הורים יקרים, זכרו שאם עברתם על כל השלבים והכנתם את הילד כראוי, הגמילה מחיתולים לא מפחידה כלל והיא תעבור עם סבלנות שלכם מהר ובהצלחה, ומבלי לשים לב תוך חודש ילדכם הקט ילך באופן עצמאי לשירותים