



PATIENT
EDUCATION

CHILDREN'S HEALTH: Toilet Training

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is toilet training?

Toilet training (potty training) is the process of teaching a child to control his/her bladder and use the toilet. It is a major step for both parents and children. To succeed, you need to be extremely patient.

When is the right time?

To potty train your child, he/she needs to be ready both emotionally and physically. Potty training does not have to start at a specific age. Some toddlers seem to be interested in potty training by the age of two years, but others may not be ready until an older age. Starting too early may delay your child's training and may cause defecation problems (such as anal fissure, constipation, etc.). It is better to wait until your child is ready.

How do I know if my child is ready for toilet training?

Your child may be ready for toilet training if he/she:

- Is interested in sitting on a potty chair, trying the toilet or in removing the diaper.
- Understands and follows instructions easily.
- Expresses himself/herself clearly through words, facial expressions, or posture when he/she needs to use the bathroom.
- Remains dry for two hours or more during the day.
- Complains about his/her dirty diapers.
- Is able to pull his/her pants up and down.
- Can sit on and rise from the potty.
- Shows signs of readiness such as holding the genital area.

If most of the above does not apply to your child, you might need to wait for a while before you start potty training. If your child is experiencing a major change lately, such as having a new sibling, moving to a new house, or joining daycare, he/she may not be ready for potty training.

If your child refuses potty training at the moment, he/she might start to accept the idea in a few months. Forcing your child to potty train does not make the process faster.

What can I do to encourage my child to start using the toilet or potty?

- Always maintain a positive attitude. Encourage your child's caregivers to do the same.
- Let your child watch family members using the toilet.
- Consider reading a story or watching a short video about potty training.
- Place a potty chair in the bathroom. Encourage your child to sit on it.
- Let your child's feet rest on the floor or a stool.
- Try to throw dirty diaper content into the potty chair to show him/her its purpose.
- Provide your child with a toy he/she loves, or sing a song, or read a story together while sitting on the potty chair. Ask your child to sit on the potty several times during the day, and praise or reward him/her for trying.
- Stay with your child when he/she is on the potty chair.
- Respond quickly and head with your child to the toilet.
- Praise your child whenever he/she tells you he/she needs to use the toilet. You can provide your child with stickers for each proper use of the potty.
- Praise your child verbally by saying for example, "You're a big kid now". Consider a special outing or extra bedtime stories as rewards.
- Be positive even if your child's trial in the toilet was not successful.
- If you have a girl, instruct her to wipe from front to back to prevent urinary or vaginal infections.
- Let your child flush the toilet when he/she finishes.
- Wash your child's hands before and after using the toilet.

Keep in mind the below tips as well:

- Always remind your child to use the potty. When your child is busy in interesting activities, accidents often occur. Plan regular trips to the toilet, for example after waking up, after meals, before going out and before sleeping. Do not keep your child on the potty for more than five minutes.
- Do not panic when accidents happen and do not punish your child. Encourage your child to use the potty or the toilet the following time.
- Be prepared. If accidents are frequent, use absorbent underwear. Always keep a clean change with you, at daycare or at school.
- Let your child sit on the potty in a straight position (90 degrees) and make sure that his/her bottom does not sink inside.

When can I remove my child's diapers?

- If potty training is successful after weeks, try removing the diapers and use training pants or regular underwear instead. Keep in mind that training during nighttime is harder than daytime as it may be difficult for your child at first to control his/her bladder while sleeping.
- Let your child select his/her favorite underwear to encourage him/her to remove the diapers.
- Use disposable diapers or plastic mattress covers during your child's day naps or at night.

When should I quit?

If your child resists using the potty chair or toilet for two weeks, take a break and try again in a few months.

When should I ask for help?

Some accidents may be embarrassing to your child, especially if he/she is four years or above. If you are worried, consult your child's doctor. Health problems such as a urinary tract infection, neurologic problem, or an overactive bladder may be the cause. Treatment may help your child successfully complete potty training.



This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

متى يجب أن أتوقف عن المحاولة؟

إذا استمر طفلك / طفلتك في مقاومة استخدام النونية أو المرحاض لمدة أسبوعين، أو وقف محاولاتك ثم كررها بعد أشهر قليلة.

متى يجب طلب المساعدة؟

قد تكون بعض الحوادث محرّجة بالنسبة إلى طفلك / طفلتك، لا سيما إذا كان يبلغ من العمر أربع سنوات أو أكثر. وإذا كان هذا الموضوع يقلقك، إستشر الطبيب. قد تكون مشاكل صحية مثل التهاب المسالك البولية أو المشاكل العصبية أو فرط نشاط المثانة هي السبب في عدم نجاح التدريب. قد يساعد العلاج طفلك / طفلتك على تعلم إستخدام النونية.



يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

تذكّر النصائح التالية:

- ذكّر طفلك / طفلتك دائماً باستخدام النونية. عندما يكون طفلك / طفلتك مشغولاً بأنشطة مثيرة للإهتمام، غالباً ما تقع الحوادث. رافق طفلك / طفلتك بشكل منتظم إلى المراض، مثلاً بعد الإستيقاظ من النوم، وبعد تناول وجبات الطعام، وقبل الخروج من المنزل، وقبل النوم. لا تترك طفلك / طفلتك على النونية لمدة تفوق الخمس دقائق.
- لا تصاب بالذعر عند وقوع حادثة ما، ولا تعاقب طفلك / طفلتك. شجّع على استخدام النونية أو المراض في المرة القادمة.
- كن مستعداً. إذا تكررت الحوادث، إستخدم الملابس الداخلية التي تتمتع بقدرة على الإمتصاص. إحتفظ دائماً بتياب نظيفة في الحضانة أو في المدرسة.
- دع طفلك / طفلتك يجلس على النونية بوضعية مستقيمة (90 درجة) واحرص أن لا تنحدر مؤخرته إلى داخلها.

متى يمكنني إزالة حفاظات طفلي/طفلتي؟

- إذا كان التدريب ناجحاً بعد أسابيع، حاول إزالة الحفاضات واستخدام السراويل أو الملابس الداخلية العادية بدلاً من ذلك. تذكّر أن التدريب أثناء الليل أصعب منه خلال النهار لأنه قد يصعب على طفلك / طفلتك في البداية السيطرة على مثانته أثناء النوم.
- دع طفلك / طفلتك يختار ملابسه الداخلية المفضلة لتشجيعه على إزالة الحفاضات.
- إستخدم حفاظات الأطفال أو أغطية الفراش البلاستيكية أثناء قيلولة طفلك / طفلتك أو خلال الليل.

في حال لم تنطبق الأمور السابق ذكرها على طفلك /طفلتك، قد يكون عليك الإنتظار لفترة من الوقت قبل البدء بتدريبه على استخدام النونية. إذا كان طفلك /طفلتك يختبر تغييرًا كبيرًا في الآونة الأخيرة، مثل قدوم مولود جديد إلي العائلة أو الإنتقال إلى منزل جديد أو الدخول إلى الحضانة، قد لا يكون مستعدًا لبدء التعلم على استخدام النونية.

إذا رفض طفلك /طفلتك التدرّب على إستخدام النونية، قد يبدأ بتقبّل الفكرة بعد أشهر قليلة، علمًا أن إجبار طفلك /طفلتك على التعلم لا يسرّع عملية التدريب.

ما الذي يمكنني أن أفعله لتشجيع طفلي/طفلتي على البدء باستخدام المرحاض أو النونية؟

- حافظ دائمًا على موقف إيجابي وشجّع مقدمي الرعاية لطفلك /طفلتك على أن يقوموا بالمثل.
- دع طفلك /طفلتك يشاهد أحد أفراد الأسرة أثناء استخدام المرحاض.
- حاول أن تقرأ له قصّة أو تعرض له شريط فيديو قصير حول التدريب على استخدام النونية.
- ضع النونية في الحمام وشجّع طفلك /طفلتك على الجلوس عليها.
- ساعد طفلك /طفلتك على وضع قدميه على الأرض أو على مسند للرجلين.
- حاول رمي محتوى الحفاضات المتسخة داخل النونية لتُظهر له هدف استخدامها.
- أعط طفلك /طفلتك لعبة يحبّها أو غنّ له أغنية أو إقرأ له قصة خلال فترة الجلوس على النونية. أطلب من طفلك /طفلتك أن يجلس على النونية عدة مرات خلال النهار، وأعطه مكافأة عند كل محاولة.
- إبق مع طفلك /طفلتك عندما يكون جالساً على النونية.
- رافق طفلك /طفلتك إلي المرحاض حالما يطلب منك ذلك.
- إمدح طفلك /طفلتك كلما يخبرك أنه يريد قضاء حاجته. يمكنك إعطاء طفلك /طفلتك لاصقات كمكافأة عند كل إستخدام سليم للمرحاض.
- إمدح طفلك /طفلتك بالقول له على سبيل المثال: "لقد كبرت الآن". إصطحبه في نزهة أو أخبره المزيد من القصص قبل النوم كمكافآت على محاولاته.
- كن إيجابيا حتى لو لم تنجح محاولات طفلك /طفلتك باستخدام المرحاض.
- إحرص على تعليم طفلك كيفية المسح من الأمام إلى الخلف لمنع إلتهابات المسالك البولية أو المهبل.
- علم طفلك /طفلتك كيف يشدّ السيفون عندما ينتهي.
- أغسل يدي طفلك /طفلتك قبل إستخدام المرحاض وبعده.

ما هو التدريب على استخدام المرحاض؟

يشكّل التدريب على استخدام المرحاض (التدريب على استخدام نونية الأطفال (potty training) عمليةً تقضي بتعليم الطفل السيطرة على مثانته واستخدام المرحاض، وهي خطوة أساسية بالنسبة إلى الأهل والطفل معاً. لتضمن نجاح هذه العملية عليك أن تكون صبوراً.

متى هو الوقت المناسب؟

يجب أن يكون طفلك / طفلتك مستعداً نفسياً وجسدياً قبل البدء بتدريبه على قضاء حاجته. ليس من الضروري أن يبدأ التعلّم على استخدام النونية في سنّ معينة. فقد يظهر بعض الأطفال الإهتمام في عمر السنتين، فيما لا يكون البعض الآخر مستعداً لذلك قبل بلوغ سنّ أكبر، مع الإشارة إلى أنّ بدء التدريب في سنّ مبكرة جداً قد يؤخر عملية تعلّم طفلك / طفلتك ويسبب إضطرابات في التغوط (كالشرخ الشرجي، الإمساك، إلخ). لذا من الأفضل أن تنتظر حتى يصبح الطفل / الطفلة مستعداً لذلك.

كيف أعرف متى يصبح طفلي/طفلتي مستعداً لتعلم استخدام المرحاض؟

- يصبح طفلك / طفلتك مستعداً للتدرّب على استخدام المرحاض عندما:
- يظهر اهتماماً باستخدام النونية أو المرحاض أو بإزالة الحفاضات.
 - يستطيع أن يفهم التعليمات السهلة ويتّبعها.
 - يمكنه التعبير عن نفسه بوضوح من خلال الكلمات أو تعبيرات الوجه أو وضعيات الجسم عند ضرورة قضاء حاجته.
 - يحافظ على حفاضه جافاً لمدة ساعتين أو أكثر خلال اليوم.
 - يشتكي من حفاضاته المتسخة.
 - يكون قادراً على ارتداء سرواله أو خلعه بمفرده.
 - يستطيع الجلوس على النونية والنهوض عنها.
 - يُظهر علامات تأكد جهوزيته مثل لمس منطقة الأعضاء التناسلية.



إرشادات
للمرضى

صحة الأطفال: التدريب على إستخدام المرحاض

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم