

## ילד, מתי תיגמל מחיתולים?

**לקראת החזרה לגנים ולבית הספר, השירות הפסיכולוגי החינוכי באגף החינוך מייעץ להורים: מתי אפשר לזהות שהילד מוכן לתהליך גמילה מחיתולים, כיצד אפשר לעודד את התהליך, מתי לפנות לעזרה מקצועית וספרים מומלצים בנושא להורים וילדים**

תהליך הגמילה מחיתולים הוא אתגר משותף להורים וילדים המתפתח, שמתרחש בחברה שלנו בד"כ בין גיל שנתיים לשלוש. הגישה החינוכית היום מכוונת יותר לייחודיות של כל ילד, לטמפרמנט, ליכולת להסתגל למצבים חדשים, ליכולת הוויסות העצמית ולקצב ההתפתחות בכלל. התפתחות רגילה מובילה באופן טבעי לגמילה. ילדים שהתפתחותם מעוכבת מסיבות שונות, עלולים לגלות קשיים בולטים יותר בתהליכי גמילה מחיתולים. הגמילה היא תהליך שבו הילד מתנסה בחוויה גופנית חדשה וסופו של התהליך הוא הישג התפתחותי. הילד צריך לחוות את הסביבה כתומכת, מעודדת ומלווה. כאשר יש אמון וקשר טוב עם הסביבה, הגמילה קלה יותר. היכרות ההורים עם הילד היא המפתח לגישה נכונה. ישנן דרכים רבות לגמילה מחיתולים ורוב הילדים ייגמלו יפה בכל אחת מהשיטות.

### מתי אפשר להתחיל בתהליך גמילה מחיתולים?

מקובל כי תהליך הגמילה דורש בשלות במספר תחומים:

**בתחום הגופני:** הילד שולט בגופו. השליטה במוטוריקה הגסה מאפשרת לו למשל ללכת, לשבת ולקום והשליטה במוטוריקה העדינה מאפשרת לו הפעלת ידיים באופן מתואם כך שהוא יכול, למשל, להוריד מכנסיים ותחתונים. השליטה הניורולוגית שמתפתחת עם הגיל מאפשרת לילד לשלוט בשרירים וכך הוא לא מתרוקן באופן אוטומטי.

**בתחום הרגשי:** הילד מפתח תחושת נפרדות מהוריו, הוא בעל רצונות וחוויות משלו. רצונו בעצמאות הולך ומתחזק. הילד עושה מאמצים לשלוט בגופו כדרך לשלוט בחייו. בדרך כלל זה שלב בו הילד מצוי בין רגשות ושאיפות מנוגדים: רצון להיות גדול מול רצון ליהנות מזכויות הילד הקטן; רצון להיות עצמאי מול הביטחון שבתלות וצורך לגיבוש זהות עצמית. מסרים לא עקביים של הילד, הם מאפיין של הגיל.

**בתחום החברתי:** הילד מתחיל לגלות עניין בילדים ומחקה מבוגרים וילדים מסביבו.

**בתחום המילולי :** לילד יש אוצר מילים המאפשר תקשורת עם אחרים.

**בתחום השכלי :** הילד מבין קשר בין סיבה לתוצאה. הבנה זו חשובה כדי להבין בין לחץ בשלפוחית או במעי לבין הפרשותיו. כושר הריכוז, הזיכרון ואוצר המילים מתפתחים, ומאפשרים לילד להבין הוראות פשוטות.

במקביל לבשלות שתוארה לעיל, ניתן להבחין בסימנים שמצביעים כי הילד בשל לגמילה : גיל הילד, התעניינות בהתפנות המבוגרים, בראשית התהליך- הודעה של הילד על עשיית הצרכים, הפגנת אי נוחות כשהחיתול רטוב, עקביות בזמנים שבהם הילד עושה את צרכיו. אין צורך להקפיד על קיומם של כל התנאים וכל הסימנים, אלא רק אלה שנראים להורה בולטים.

### **מה נדרש מההורים בתהליך הגמילה?**

כדי להתחיל בגמילה חשוב שההורים יהיו פנויים לתהליך מבחינה רגשית ומעשית ושיהיה להם כח ורצון להתמודד גם עם הקשיים שיתעוררו. יש לגבש עמדה משותפת בין שני ההורים. לצד הציפייה וההנאה לגדילה, חינוך לניקיון הוא אתגר חינוכי והתפתחותי וכולל העברת מסר של חיברות לילד, שימת גבולות באופן עקבי, תמיכה בילד ובתהליך והתמודדות עם נסיגות וקשיים. לשיתוף הפעולה בין ההורים לצוות החינוכי יש משמעות רבה המשפיעה על תהליך הגמילה. חשוב שהורים יידעו את הצוות על ילד שנמצא בתהליך גמילה או על קשיים שקיימים בתחום, וניתן להתייעץ עם הצוות בנושא.

### **מה ניתן לעשות כדי לעודד את התהליך?**

ניתן לקדם ולעודד את הילד בדרכים שונות על פי השלב בו הוא נמצא. למשל: הפניית תשומת ליבו לנושא הגמילה והשירותים (אצל אחים, הורים, או ע"י ספרים בנושא), עידוד התנסויות של ישיבה בשירותים או על סיר גם ללא ציפייה "לתוצרים". שמחה כאשר הוא מצליח, אך לא התלהבות מוגזמת. גילוי סבלנות ומתן זמן לילד לחוות את התהליך ולהתרגל אליו, תוך ציפייה לנסיגות והליכה קדימה ואחורה בתהליך.

### **מתי לא כדאי להתחיל גמילה?**

בתקופת מעברים (מעבר בית, ארץ או גן), בתקופת שינויים או מתח במשפחה, בתקופת מחלה של הילד, כשהילד נמצא במתח רגשי.

### **מתי צריך לפנות לעזרה מקצועית?**

כאשר הילד ממשיך להרטיב בלילה יותר משנה מאז שנגמל או שהוא בן יותר מחמש שנים. כאשר אין התקדמות בתהליך הגמילה יותר מחודש- חודשיים והילד בן יותר משלוש שנים. כאשר הילד מפתח עצירות קשה או מתאפק שעות רבות בלי לעשות פיפי. כאשר אתם חוששים שיש קושי רגשי גדול אצל הילד או אצלכם המונע השלמת תהליך הגמילה בהצלחה. כאשר הילד גמול לגמרי מבחינת הפיפי אך יש לו קושי לעשות קקי.

כאשר הילד היה גמול לחלוטין וחוזר להרטיב באופן תדיר והמצב נמשך אף על פי ניסיונות לכוון אתו חזרה לגמילה.

**חשוב** שתהליך הגמילה מחיתול ייעשה באווירה רגועה. הורים שיצליחו ליהנות מההצלחות הקטנות של הילדים בתקופת הגמילה ויסייעו להם להרגיש שהם מצליחים, יתרמו לקידום התפתחות הילדים, להגברת הביטחון העצמי שלהם, ולחיזוק הקשר בינם לבין הילדים. עצמאות, חיברות ויכולת ויסות עצמי הם מרכיבים חשובים בגיל הרך. הגמילה מחיתולים מאגדת בתוכה את המרכיבים האלו. כאשר הילד רוכש הרגלי ניקיון בהצלחה הוא מרגיש בטוח יותר ועצמאי יותר. הוא יהיה גאה בעצמו וירגיש כבר גדול, מה שיחזק אותו לקראת השלבים הבאים בהתפתחות.

#### **ביבליוגרפיה מומלצת להורים:**

מדריך לגמילה מחיתולים מאת ד"ר עדנה כצנלסון  
גמילה מחיתולים בקלי קלות- מדריך מפורט לגמילה והקניית הרגלי נקיון מאת ד"ר ברוך קושניר  
מדריך הורים לגמילה מחיתולים -אתר הגיל הרך – [WWW.GILRACH.CO.IL](http://WWW.GILRACH.CO.IL)

#### **ביבליוגרפיה מומלצת לילדים:**

סיר הסירים- אלונה פרנקל  
הסירסיר של תותי- דתיה בן דור  
בלי חיתולים- סמדר שיר  
דובי חבובי עושה כמו גדול- סמדר שי  
רן המפקד – עדנה כצנלסון

**כתיבה: צוות גיל הרך בשרות הפסיכולוגי החינוכי התפתחותי, אגף החינוך, עיריית רחובות.**  
\*הטקסט מתייחס לילד ממין זכר מטעמי נוחות בלבד, אך רלוונטי לשני המינים.