contact a family
for families with disabled children

پوٹی/ٹوائلٹ کی تربیت

معذور بچوں والے والدین کے لئے معلومات

Parents & Paediatricians together

آرڈر کوڈ: C3

Contact a Family ، The Royal College of Paediatrics and Child Health کے ساتھ مل کر کام کرتی ہے

Potty / toilet training – Urdu version

© Contact a Family, January 2007

ہم سے رابطہ کرنا

Contact a Family کا ٹیلی فون:

0808 808 3555

اوقات کار بروز سوموار تا جمعہ بوقت 10 بجے صبح تا 4 بجے سہ پہر
اور بروز سوموار بوقت 5.30 بجے شام سے 7.30 بجے شام

یہ ٹیلی فون مفت ہے

ہم اہل خانہ، دوستوں یا اہل خانہ سے قریبی تعلق رکھنے والے کسی فرد کو بھی معلومات دینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں

آن لائن:

www.cafamily.org.uk
www.makingcontact.org

یہ کتابچہ Contact a Family سے مختلف زبانوں میں ترجمے کے ساتھ دستیاب ہے۔

ٹیلی فون پر ترجمے کی سہولت

آپ Contact a Family کو فون کر کے 100 سے زیادہ زبانوں میں ماہر ترجمہ کرنے والوں تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں جو معلومات مہیا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

یہ خدمت استعمال کرنے کے لئے:

- Contact a Family کو **0808 808 3555** پر فون کریں
- ان کو اپنا ٹیلی فون نمبر دیں
- ان کو بتائیں کہ آپ کو کس زبان میں بات کرنی ہے
- اگر آپ بتا سکتے ہیں تو ان کو انگلش میں بتائیں کہ آپ کو کس قسم کی مدد کی ضرورت ہے
- چند منٹوں میں کوئی آپ کی مدد کے لئے ایک مترجم کے ساتھ آپ کو فون کرے گا

Prestige Network

LOTTERY FUNDED

This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road, London EC1V 1JN
Registered Charity Number: 284912
Company limited by guarantee
Registered in England and Wales No. 1633333
VAT Registration No. GB 749 3846 82

اگرچہ اس معلوماتی کتابچے کی تیاری میں درستگی کے لئے بہت احتیاط کی گئی ہے، Contact a Family کسی غلطیوں یا بھول چوک کا ذمہ دار نہیں ہے۔

- تمام بچے ٹوائلٹ کا استعمال اپنی عمر کے مختلف حصے میں سیکھتے ہیں۔ اکثر بچے تقریباً دو سال کی عمر سے ایک پوٹی یا ٹوائلٹ پر بیٹھنے میں دلچسپی ظاہر کرنا شروع کر دیتے ہیں۔
- ہوسکتا ہے کہ جسمانی معذوری یا سیکھلائی کی معذوری رکھنے والے بچے بڑے ہونے تک پوٹی کا استعمال شروع کرنے کے لئے تیار نہ ہوں۔ اکثر اوقات ان کو سیکھنے میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے کہ پوٹی یا ٹوائلٹ کا استعمال کیسے کرنا ہے۔
- اگر بچے کو ٹوائلٹ کا استعمال سیکھنے میں مشکل پیش آرہی ہے تو یہ اہم ہے کہ جسمانی مسائل کا پتا چلانے کے لئے ایک ڈاکٹر سے بات کی جائے۔
- ہوسکتا ہے کہ کچھ بچے، خاص طور پر جو کئی طرح کی شدید معذوریوں میں بتلا ہیں، اپنے طور پر کبھی بھی ٹوائلٹ استعمال کرنے کے قابل نہ ہو سکیں، لیکن ان کو بدستور ٹوائلٹ استعمال کرنے کی تربیت دینی چاہئے جو کہ یقینی بنائے کہ ان سے مناسب برتاؤ کیا گیا ہے۔ مشورے کے لئے اپنے ہیلتھ وزیٹر یا کمیونٹی نرس سے پوچھیں۔
- سب بچے مختلف ہیں اور جس طریقے سے وہ ٹوائلٹ استعمال کرنا سیکھتے ہیں اس کا تعلق ان کی مخصوص حالت سے ہوسکتا ہے۔ یہ اچھا خیال ہے کہ زیادہ تجربہ رکھنے والے افراد سے مشورہ حاصل کرنے کے لئے متعلقہ مددگار گروپوں سے رابطہ کیا جائے۔

آپ کو اپنے بچے کی ٹوائلٹ کی تربیت کب شروع کرنی چاہئے؟

ان علامات پر نظر رکھیں کہ آپ کا بچہ پوٹی استعمال کرنے کے لئے تیار ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل علامات شامل ہوسکتی ہیں:

- پیشاب کرنا یا پیٹ میں حرکت ہونا۔
- اگر نیپی گیلی یا خراب ہوگئی ہے تو بے چین ہونا۔
- خشک نیپی کے ساتھ دن میں نیند سے بیدار ہو جانا۔
- پوٹی یا ٹوائلٹ میں دلچسپی ظاہر کرنا۔

اگر آپ کے بچے میں یہ علامات نہیں ہیں تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کے بچے کی حالت سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں کوئی علامات نہیں ہیں تو آپ کو اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے والوں میں سے کسی شخص سے بات کرنی چاہئے۔ یہ ہیلتھ وزیٹر، کمیونٹی نرس، آکوپیشنل تھراپسٹ، پیڈیاٹریشن یا اگر وہ نرسری میں یا سکول میں ہیں تو ایک ٹیچر، ٹیچر اسسٹنٹ یا سکول کی نرس ہوسکتے ہیں۔ آپ کو ان لوگوں سے مدد کی ضرورت ہوگی جو آپ کے بچے سے روزمرہ کے معمول کے دوران تعلق رکھتے ہیں اور یہ اہم ہے کہ والدین اور ماہرین اس مسئلے کو مختلف طریقوں سے حل کرنے کے لئے مل کر کام کریں۔

تربیت شروع کرنے سے پہلے

- ایسے وقت کا انتخاب کریں جب آپ اپنے بچے کے ساتھ بہت سا وقت گزار سکتے ہیں، جب آپ کا بچہ خوش دکھائی دے اور کوئی خاص پریشانی یا بے چینی والا معاملہ نہ ہو جیسے کہ نرسری شروع کرنا، گھر منتقل کرنا، چھوٹے پلنگ (کاٹ) سے بستر پر منتقل کرنا۔
- یقینی بنائیں کہ جس وقت کا آپ انتخاب کرتے ہیں وہ آپ کے لئے موزوں ہے۔ ممکن ہے ایک ایسا وقت جب کوئی دوسرا آپ کی مدد کے لئے موجود ہو، اگر ایسا ممکن ہے۔
- بچے کو سیکھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے، اس لئے یقینی بنائیں کہ ٹوائلٹ کا تربیتی پروگرام ان جگہوں پر بھی کیا جا سکے جہاں آپ کا بچہ جاتا ہے جیسے کہ پلے گروپ، نرسری یا سکول۔ آپ کو یقینی بنانا ہوگا کہ کوئی ایک کارکن ان معمولات کو جاری رکھنے پر آمادہ ہو جو شروع کئے گئے ہیں۔
- یہ اچھا خیال ہے کہ یہ تربیت موسم گرما میں شروع کی جائے تاکہ آپ اپنے بچے کو ایسے کپڑے پہنا سکیں جو کہ آسانی سے اتارے اور پہنائے جا سکیں، اور اگر یہ قدرے گرمی کا موسم ہو تو آپ کا بچہ پینٹس یا نیپیاں پہنے بغیر سکول جا سکتا ہے۔
- ان اوقات کار پر غور کریں جب آپ کے بچے کا ٹوائلٹ استعمال کرنے کا زیادہ امکان ہے، مثال کے طور پر، کھانے کے بعد یا جب وہ نیند سے بیدار ہوتا ہے۔
- ایسا معمول بنائیں جس کو آپ برقرار رکھ سکیں، جب تک کہ وہ مستقل ہو جائے (مثال کے طور پر کھانے کے آدھ گھنٹے بعد پوٹی پر بٹھانا)۔
- یقینی بنائیں کہ پوٹی یا ٹوائلٹ سیٹ بچے کے لئے آرام دہ ہے اور بچہ اس پر گرنے کے خطرے کے بغیر بیٹھ سکتا ہے۔ بچے کو اپنا پاؤں سیدھا فرش پر یا پیر رکھنے کی جگہ پر رکھنے کے قابل ہونا چاہئے۔
- اگر آپ کے بچے کو بیٹھنے میں مشکل ہے تو آکوپیشنل تھراپسٹ اس کی مدد کر سکتا ہے اور معائنہ کرے گا کہ اگر ٹوائلٹ کو موزوں بنائے جانے کی ضرورت ہے تاکہ یہ بچے کے لئے زیادہ آرام دہ ہو۔

ایک دفعہ جب آپ تربیت شروع کر چکیں

- صبر سے کام لیں، فوری نتائج کی توقع نہ کریں۔
- جتنا ممکن ہو سکے منصوبے کے مطابق بنائے گئے معمول پر عمل کریں۔
- کوئی خدشہ ظاہر نہ کریں، جس سے بچہ پریشانی محسوس کرے۔
- اگر آپ کا بچہ چپ چاپ بیٹھنے پر رضامند نہیں ہے تو آپ کچھ گانے گا سکتے ہیں یا اس کے ساتھ کچھ منٹوں کے لئے ایک کتاب پڑھ سکتے ہیں تاکہ آپ کے بچے کو پوٹی پر بیٹھنے کی عادت ہو جائے۔ کبھی بھی پانچ منٹ سے زیادہ اپنے بچے کو پوٹی پر نہ چھوڑیں۔
- اگر آپ کا بچے کی عمر زیادہ ہوگئی ہے اور پوٹی پر بیٹھنے کے لئے موزوں نہیں ہے اور ٹوائلٹ استعمال کرنے میں ابھی تک کوئی دلچسپی نہیں لے رہا تو یقینی بنائیں کہ وہ ٹوائلٹ میں باقاعدگی سے جائے۔ آپ کو ایک پسندیدہ کتاب، تصویر یا کھلونا ٹوائلٹ کے پاس رکھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے یا بچے کے ٹوائلٹ میں جانے کی حوصلہ افزائی کے لئے اس کا پسندیدہ میوزک لگائیں۔
- پوٹی یا ٹوائلٹ میں دلچسپی ظاہر کرنے پر اور تب پوٹی استعمال کرنے پر اپنے بچے کی تعریف کریں۔ ہر چھوٹے کام کا صلہ تعریف سے دینا چاہئے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ دیکھے کہ آپ اس کو صاف کرنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوتے ہیں تاکہ یہ ٹوائلٹ استعمال کرنے کے مرحلے کا حصہ بن جائے۔
- پوٹی یا ٹوائلٹ کے استعمال کے بعد بچے کو اپنے ہاتھ دھونے کی عادت ڈالیں۔

انتڑیوں کی حرکت

- جب آپ کے خیال میں بچے کی انتڑیوں میں حرکت ہورہی ہوتو اسے ٹوائلٹ یا پوٹی پر بٹھائیں اوراس کو آہستہ سے نیچے کودبانے کے لئے کہیں۔اس کی حوصلہ افزائی کے لئے، بچے کو ہنسانے کی کوشش کریں یا ایک کھلونا یا سیٹی بجائیں- بچے کا سیدھا بیٹھے ہونا بھی اس کی انتڑیوں کی حرکت میں مدد دے گا۔
- اگر کچھ نہیں ہوتا، تو کچھ نہ کہیں اور کچھ دیر بعد دوبارہ کوشش کریں۔
- اگر یہ آپ کے خاندان کیلئے قابل قبول ہو، تو اپنے بچے کو اس وقت ٹوائلٹ میں لے جائیں جب آپ کا خاندان کا کوئی رکن جاتا ہے، اسے دکھانے کیلئے کہ کیا متوقع ہے۔اس تربیت میں دوسرے بچوں کی نسبت کہیں زیادہ وقت لگ سکتا ہے اس لئے صبر سے کام لیں۔

جن بچوں کو بات چیت کرنے میں مشکل ہوتی ہے

- یقینی بنائیں کہ جب آپ کے بچے کو ٹوائلٹ کی ضرورت ہو تو وہ آپ سے بات چیت کر سکے
- کچھ بچے جو بولنے کے قابل ہیں وہ الفاظ کا استعمال کرسکیں گے، دوسرے ہوسکتا ہے کہ ٹوائلٹ کے استعمال کا بتانے کے قابل نہ ہوں اورانہیں کسی اورنظام جیسے کہ اشاروں کے نظام جیسے کہ مکیٹن یا تصویری PECS نظام سے مدد مل سکتی ہے۔کئی بچے ایک تصویر یا خاکہ استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ ٹوائلٹ پیپر کا ایک رول یہ بتانے کے لئے کہ ان کو ٹوائلٹ جانے کی ضرورت ہے۔
- یقینی بنائیں کہ بچہ جانتا ہے کہ ٹوائلٹ یا پاٹی کہاں ہے اور وہ اس کمرے میں آسانی سے آجا سکتا ہو۔
- اس تربیت میں فن پیدا کریں- ایک خاص کھلونا تلاش کریں جو کہ آپ کا بچہ صرف اسی وقت استعمال کرے جب وہ ٹوائلٹ میں ہو- یہ اس کی ٹوائلٹ میں کسی دباؤ کے تحت نہیں بلکہ فن کے ساتھ جانے میں مدد کرے گا۔
- اگر آپ کے بچے کو صاف کرنے کی ضرورت ہو تو یقینی بنائیں کہ اس کے ساتھ کام کرنے والے جانتے ہیں کہ ایسا ان کی عمر کے حساب سے مناسب طریقہ کار کے تحت ایک پرائیویٹ باتھ روم میں کیا جائے۔ (ایک جسمانی طور پر صحت مند نوعمر بچے کے کپڑوں کو اسے لٹائے ہوئے 'تبدیل کرنا' قابل قبول نہیں ہے۔)

اگر آپ کے بچے کو ٹوائلٹ کے استعمال سیکھنے میں زیادہ وقت لگتا ہے

- ایسے کپڑے استعمال کرنے کی کوشش کریں جن کو پہننا، تبدیل کرنا اور دھونا آسان ہو۔
- اشیاء جیسے کہ بڑے سائز کی نیپیاں، پانی سے محفوظ رہنے والے گدوں کے لحاف، اور رضائیوں اور تکیوں کے لحاف کانٹینینس سروس سے مل سکتے ہیں جب آپ کا بچہ 3 سال کا ہو- اپنے ہیلتھ وزیٹر سے پوچھیں۔ اگر نہیں تو آپ یہ بڑے کیمسٹ سے حاصل کر سکتے ہیں۔
- Family Fund کم آمدنی والے خاندانوں کو واشنگ مشینوں، کپڑے خشک کرنے والی مشینوں یا بستروں اور کپڑوں کیلئے رقوم مہیا کرتا ہے۔
- جو بچے کچھ بڑے ہیں، تو اکثر والدین یا دیکھ بھال کرنے والے ان کے ساتھ رہتے ہیں اور ان کی ضروریات کو سمجھتے ہیں وہ اپنی حکمت عملیاں خود مرتب کریں۔ مایوس نہ ہوں۔ مدد مشورے اور ہدایات کے لئے دوسرے والدین کے ساتھ بات کرنے کی کوشش کریں۔

مل لینا

سکھلائی کی معذوری والے کچھ بچے ٹوائلٹ میں جانے کے بعد اپنے پاخانے کو جسم پر مل لیتے ہیں۔ایسا کرنے کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں۔ایسا ہوسکتا ہے کہ بچے نے ٹشو پیپر کے ساتھ اچھی طرح صاف کرنے کے طریقے کو سمجھا ہی نہ ہو۔دیگر پاخانے کی بناوٹ کو محسوس کر کے لطف اندوز ہوتے ہیں اوران کو ایک متبادل سرگرمی مہیا کرنا، جیسے کہ نرم مٹی سے کھیلنا اس صورت حال کو درست کرسکتا ہے۔کچھ اس کو توجہ حاصل کرنے کے لئے استعمال کریں گے، کیونکہ وہ سیکھ جاتے ہیں کہ ان کو ایسا طرز عمل کرنے کا صلہ ایک اچھے گرم ہاتھ کی صورت میں ملے گا۔بچے یہ رویہ اس لئے بھی اپنا سکتے ہیں کیونکہ وہ بہت پریشان اور مشتعل ہوسکتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ پاخانہ ملتا ہو:

- پرسکون رہنے کی کوشش کریں
- ان کے طرز عمل کی وجہ سے ان کو بہت زیادہ توجہ دینے سے پرہیز کریں
- جب وہ کوئی اور اچھی سرگرمیاں کریں تو بہت سی تعریف کے ساتھ ان کے اچھے طرز عمل کی تائید کریں۔
- جاننے کی کوشش کریں کہ اگر ان کے طرز عمل کا کوئی خاص مقصد ہے، کیونکہ یہ آپ کو سمجھنے میں مدد دے سکتا ہے کہ وہ ایسا کیوں کررہے ہیں۔
- اس طرز عمل سے نبٹنے کے لئے ایک ماہر سے مشورہ حاصل کریں جیسے کہ ایک نرس، آکوپیشنل تھراپسٹ یا ماہر نفسیات۔

یہ حقائق نامہ Contact a Family سے مختلف زبانوں میں ترجمے کے ساتھ دستیاب ہے۔

مفیدرابطے

یہ کتابچہ اہل خانہ کو عام مشورہ مہیا کرتا ہے لیکن آپ اپنے بچے کی صورت حال کے سلسلے میں مخصوص مدد گار گروپوں سے رابطہ کرنے کو مزید مدد گار خیال کر سکتے ہیں۔

کچھ کی فہرست نیچے دی گئی ہے اور اگر آپ کو اپنے بچے کی حالت کے سلسلے میں کسی کی مدد کی ضرورت ہے تو Contact a Family Help Line سے رابطہ کریں۔

Contact a Family Help Line (کنٹیکٹ اے فیملی مدد گار لائن)

ٹیلی فون: 0808 808 3555

بروز سوموار تا جمعہ بوقت 10 بجے صبح سے 4 بجے سہ پہر

بروز سوموار شام 5.30 سے 7.30 بجے تک

رابطہ کرنے والوں کو یو کے میں لینڈ لائن ٹیلی فونز کے ذریعے 120 سے زیادہ مختلف زبانوں میں ترجمے کی خدمت کی پیش کش کی جاتی ہے

ای میل: helpine@cafamily.org.uk

ویب: www.cafamily.org.uk

Contact a Family, 209-211 City Road
London EC1V 1JN

Education and Resources for Improving Childhood Continence (ERIC)
(بچپن میں تعلیم اور ذرائع بہتر بنانے والی خدمت (ای آر آئی سی)

والدین کے لئے ایک مدد گار لائن مہیا کرتی ہے اور اپنی ویب سے اشیاء اور مطبوعات خریدنے کی پیش کش کرتی ہے:

ٹیلی فون: 0845 370 8008

بروز سوموار تا جمعہ بوقت 10 بجے صبح سے 4 بجے سہ پہر

ویب: www.eric.org.uk

ERIC 34 Old School House, Britannia Rd,
Kingswood, Bristol BS15 8DB
(براہ مہربانی ٹکٹ لگا لفافہ بھجوائیں)

Family Fund (اہل خانہ کیلئے رقوم)

Unit 4, Alpha Court, Monks Cross Drive,
Huntington, York YO32 9WN
ٹیلی فون 0845 130 45 42
ای میل: applications@familyfund.org.uk
ویب: www.familyfund.org.uk

National Autistic Society (نیشنل آٹزٹک سوسائٹی)

آٹزٹک سپیکٹرم ڈس آرڈر والے افراد اور ان کے خاندانوں کو معلومات مشورہ اور مدد اور ٹوائلٹ کی تربیت پر ایک حقائق نامہ مہیا کرتی ہے۔

ٹیلی فون: 0845 070 4004

بروز سوموار یا جمعہ بوقت 10 بجے صبح سے 4 بجے سہ پہر

رابطہ کرنے والوں کو یو کے میں لینڈ لائن ٹیلی فونز کے ذریعے 120 سے زیادہ مختلف زبانوں میں ترجمے کی خدمت مہیا کرتی ہے

ویب: www.nas.org.uk

The National Autistic Society
393 City Road, London EC1V 1NG

Scope (سکوپ) دماغی امراض میں مبتلا بچوں اور ان کے اہل خانہ کو مدد مہیا کرتی ہے اور ٹوائلٹ کی تربیت پر تحریری معلومات مہیا کر سکتی ہے

ٹیلی فون: 0808 800 33 33

بروز سوموار تا جمعہ بوقت 9 بجے صبح سے 7 بجے شام

بروز ہفتہ 10 بجے صبح سے 2 بجے شام

ای میل: response@scope.org.uk

ویب: www.scope.org.uk

Scope Response, PO Box 833,
Milton Keynes, MK12 5NY
(براہ مہربانی ٹکٹ لگا لفافہ مہیا کریں)