

स्वतंत्रता की ओर - सिरिस - 4

मलमूत्र प्रशिक्षण



मलमूत्र प्रशिक्षण

स्वतंत्रता की ओर - सिरीस - 4

(युनिसेफ द्वारा वित्तीय सहायता प्राप्त)

राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान

(भारत सरकार सोसाइटी, कल्याण मंत्रालय)

मनोविकास नगर

सिकन्द्राबाद - 500 009

कॉपीराईट © राष्ट्रीय मानसिक विकलांग संस्थान, 1990
सभी अधिकार आरक्षित.

कलाकार : श्री के. नागेश्वर राव

मुद्रक : जी ए ग्राफिक्स, हैदराबाद-4 फोन. 36394, 226681



म
ल
मू
त्र
प्र
शिक्ष
ण

साफ तथा सूखा रहने में बच्चे की सहायता करता है ।

दैनिक जीवन में स्वतंत्रता से रहने में अधिक सहायक होता है ।

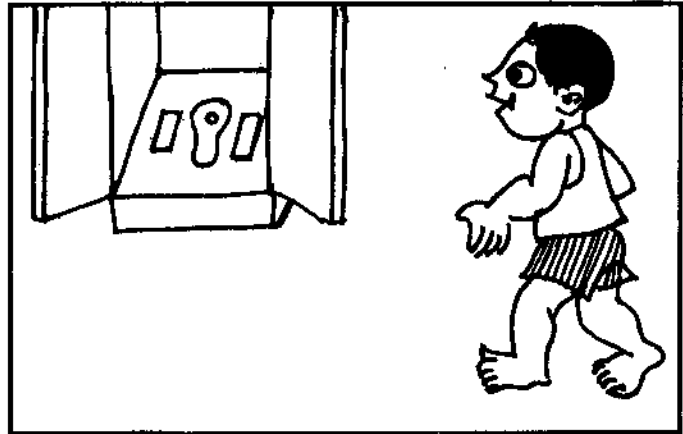
उसे समाज में स्वीकृती बढ़ेगी ।

मलमूत्र प्रशिक्षण का उद्देश्य



- कब मलमूत्र त्यागना जानना

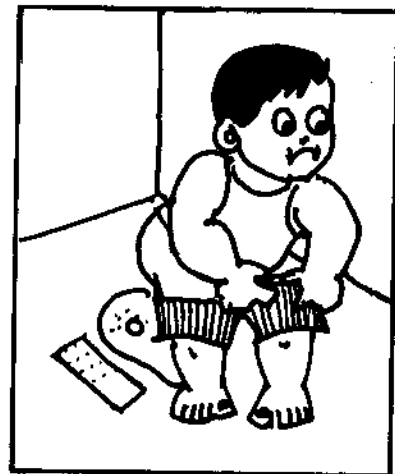
- शौचालय जाना (टट्टी जाना)





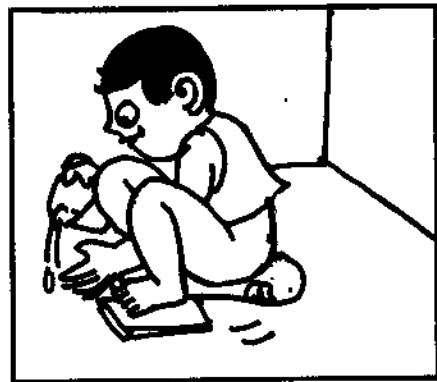
- दरवाजा बंद करना

- निहकर नीचे की ओर खींचना





- मल/मूत्र विसर्जित करना

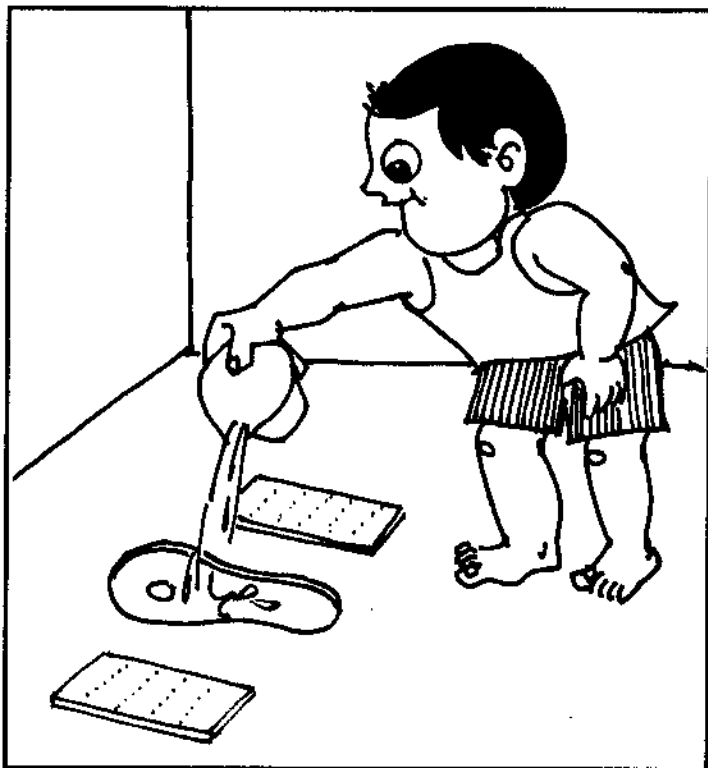


- स्वयं साफ करना



- निक्कर ऊपर की ओर खींचना

- फ्लैश करना/पानी डालना



मलमूत्र प्रशिक्षण के लिए मार्गदर्शन

डॉक्टरी जाँच कराई जाए

पता लगा लें कि बच्चे में कोई
औषधी समस्या नहीं है ।



शुरूआत तभी करें जब बच्चा तैयार हो

तैयारी के चिह्न

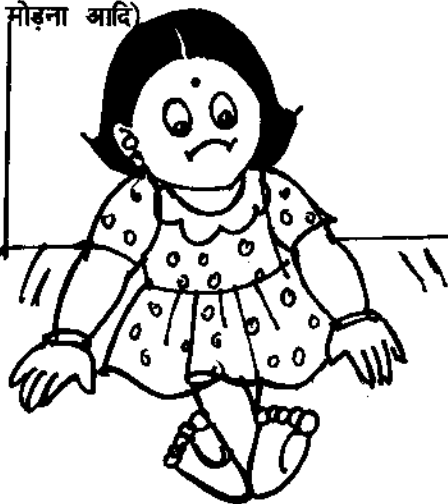
1-3 घंटे तक सूखा रह सके



प्रशंसा की बात समझ सकें



हट जाने की बात बता सकें
(जैसे चुप हो जाना, चेहरे बनाना,
आवाज निकालना, लाल चेहरा होना,
पैर मोड़ना आदि)



चलना



कपड़े पहनाना तथा उतारना
समझना



साधारण सूचनाओं को



अकसर गुसलखाने जाने वाले समय
ही बालक को ले जाएँ ।

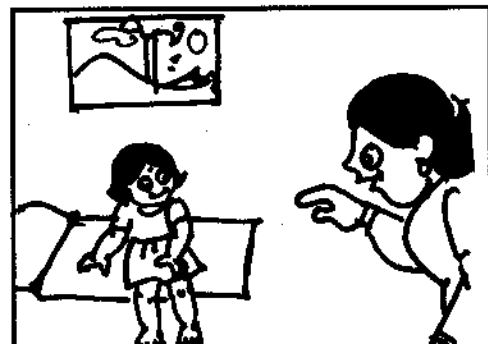
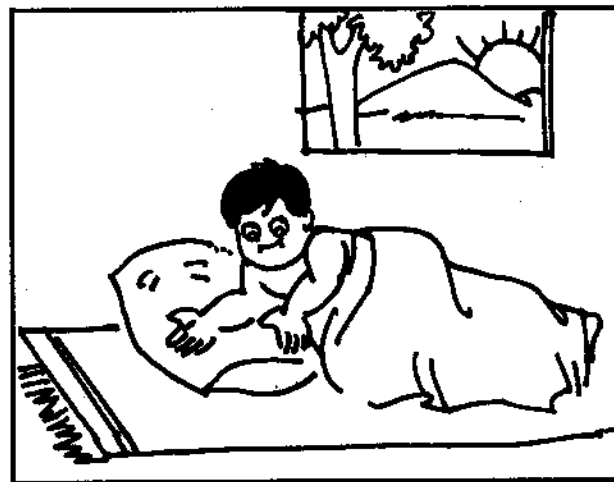
प्रशिक्षण का आरंभ मूत्र त्यागने में करें।

(अ) या (ब) पद्धति का अनुसरण करें

(अ) पद्धति

बच्चे को गुसलखाने ले जाए

- सबेर उठने पर
- नाश्ते से पहले और/या बाद में
- दोपहर के भोजन के पहले और बाद में
- दोपहर के बाद
- रात के भोजन के पहले और/या बाद में
- सोने से पहले



(ब) पद्धति

मलमूत्र निरंतर जाने का नकशा तैयार कीजिये (जैसे दूध का हिसाब रखते हैं)

घाट का नमूना इस प्रकार है :

मलमूत्र त्यागने का समय											
बच्चे का नाम		दिनांक 17.6.89 तक									
दिन	समय और क्रिया										शय
रविवार	उठने के बाद 7.35 ✓	8.40	नाश्ते के बाद 9.55 ✓	11.05	दोपहर सोने के बाद 5.35 ✓	7.40	सोने से पहले 9.35 ✓				+
सोमवार	7.00 ✓	9.45 ✓	खाने के बाद 12.05 ✓	सोने के बाद 3.35 ✓	दूध पीने के बाद 6.05 ✓	8.30 ✓	सोने से पहले 10.05 ✓				बस लगे थे।
मंगलवार	उठने के बाद 7.15 ✓	नाश्ते से पहले 9.25 ✓	11.30 ✓	12.35 ✓	दोपहर सोने के बाद 2.05 +	5.30 ✓	7.35 ✓	सोने से पहले 9.45 ✓			+
बुधवार	उठने के बाद 6.00 ✓	10.05 ✓	12.00 ✓	12.00 ✓	बाने से पहले 1.45 +	4.40 ✓	6.30 ✓	सोने से पहले 8.45 ✓			+
गुरुवार	7.10 ✓	8.45 ✓	नाश्ते के बाद 9.20 ✓	10.45 ✓	11.40 ✓	12.55 ✓	3.00 ✓	5.20 ✓	7.25 ✓	9.00 ✓	परतप्त का किण
शुक्रवार	उठने के बाद 7.00 ✓	9.40 ✓	11.40 ✓	1.10 ✓	3.40 ✓	3.15 ✓	4.45 ✓	6.50 ✓	8.45 ✓		+
शनिवार	उठने के बाद 6.55 ✓	8.10 ✓	10.05 ✓	बाने के बाद 12.20 ✓	दोपहर सोने के बाद 3.40 ✓	5.05 ✓	7.35 ✓	9.15 ✓			

✓ मूत्र त्यागना

✓ मल त्यागना

+ विस्तर में मूत्र त्यागना

घाट के द्वारा निरंतर जाने का समय, तथा क्रियाकलाप का पता साधारणतः चलेगा

प्रशिक्षण अनुकूल समय में दीजिए :

घाट के पहले खाने (कौलम) के द्वारा बच्चा सवेरे उठने के बाद मलमूत्र त्यागने जाने का पता चलेगा।

यादी आप इस घाट के समानान्तर को देखें तो मलमूत्र त्यागने के निकट क्रम का पता चल सकता है।

सुझाव : टॉइलट के पास ही चार्ट टांग दीजिए तथा एक डोरी से पेसिल बाँध रखिए जिससे बच्चा कितनी बार जाता है, उस चार्ट पर लिख कर पता कर सकते हैं ।



चार्ट को ध्यान से एक सप्ताह देखिए ।
जिससे अपने बच्चे में एक जैसी ही
टॉइलेटिंग के व्यवहार का पता चलेगा ।

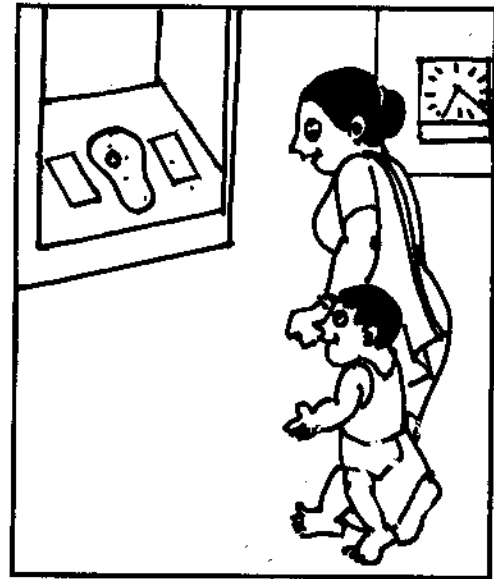
चेतावनी : इस सप्ताह की अवधि में बच्चे
को दस्त न हो ।

निश्चित समय से पूर्व बच्चे को शौचालय ले जाएँ।

उसी क्रम से बच्चे को उस स्थान का परिचय कराते रहिए जब तक सीख न ले।

नोट : यदि वो 5 मिनट तक मलमूत्र नहीं त्याग पाया, तो उसे जबरदस्ती न करें । शायद उसे जाने की आवश्यकता न हो ।

मलमूत्र त्यागना सीखने के बाद बच्चे को टट्टी करने का प्रशिक्षण दीजिए ।



बच्चे के सहयोग पर उसकी प्रशंसा करें ।

यह पाया गया !

अनुभवों द्वारा इस बात का पता चला है कि चार्ट के प्रयोग से माता पिता को बच्चे के मलमूत्र जाने के समय का अनुमान हो जाता है । इसी कारण वे सफलता पूर्वक बच्चे को ठीक समय पर मलमूत्र त्यागने का प्रशिक्षण दे सकते हैं ।

याद रखिये : यदि चार्ट का प्रयोग बराबर व लगातार किया जाए, तो एक सप्ताह में ही मलमूत्र प्रशिक्षण में सफलता प्राप्त हो सकती है।

बच्चे को टॉयलेट ले जाते समय जिस शब्द टॉयलेट के लिए प्रयोग करते हो, उसे बार बार कहकर उसे परिचित कराएँ ।

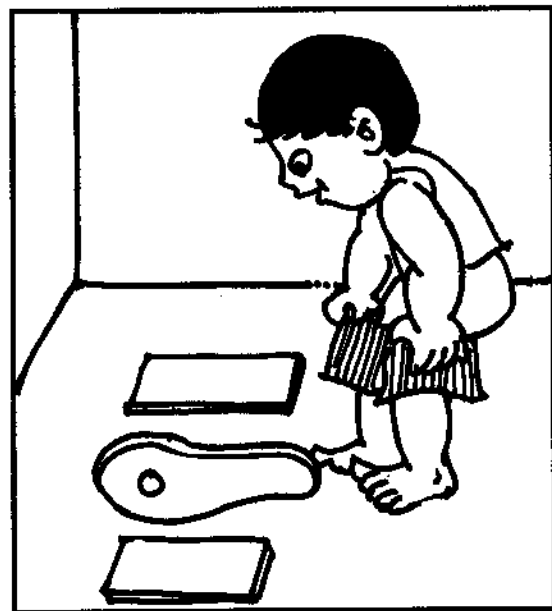
धीर-धीर बच्चा मलमूत्र त्यागने की बात दर्शाना सीख जाएगा ।

नोट : हमेशा टट्टी, मलमूत्र त्यागने के संदर्भ में एक ही शब्द का प्रयोग कीजिए।



ऐसे ही कपड़ों का उपयोग कीजिए जो सिखाने में आसानी होंगे।

यदि बच्चे को तंग कपड़े उतारने में कठिनाई होती हो तो, उसे ढीले तथा इलास्टिक वाले कपड़े पहनाइये ।



दिन के मलमूत्र प्रशिक्षण के बाद रात के मलमूत्र प्रशिक्षण
का आरंभ करें ।

- यदि आवश्यकता हो तो, सोने से एक घंटा पहले बच्चे को किसी भी प्रकार का पेय दिया जाए ।
- सोने से पहले उसे मलमूत्र त्यागने के लिए लेकर जाएँ ।
- इस बात का ध्यान रखें की वो किस समय बिछौना गीला करता है । रात में उसी समय का अलारम रख कर उसे ले जाएँ । 8-10 दिन लगातार ऐसा करने पर बालक स्वयं आपको आवश्यकता पड़ने पर, बिना अलारम के भी जायेगा ।



यदि उसने रात में बिछौना मैला न किया हो, तो उसकी प्रशंसा करना न भूलियेगा।

तीन पद्धतियों का अनुसरण कीजिए



- I. उसे बोलने के साथ साथ शारीरिक सहायता प्रदान करें।

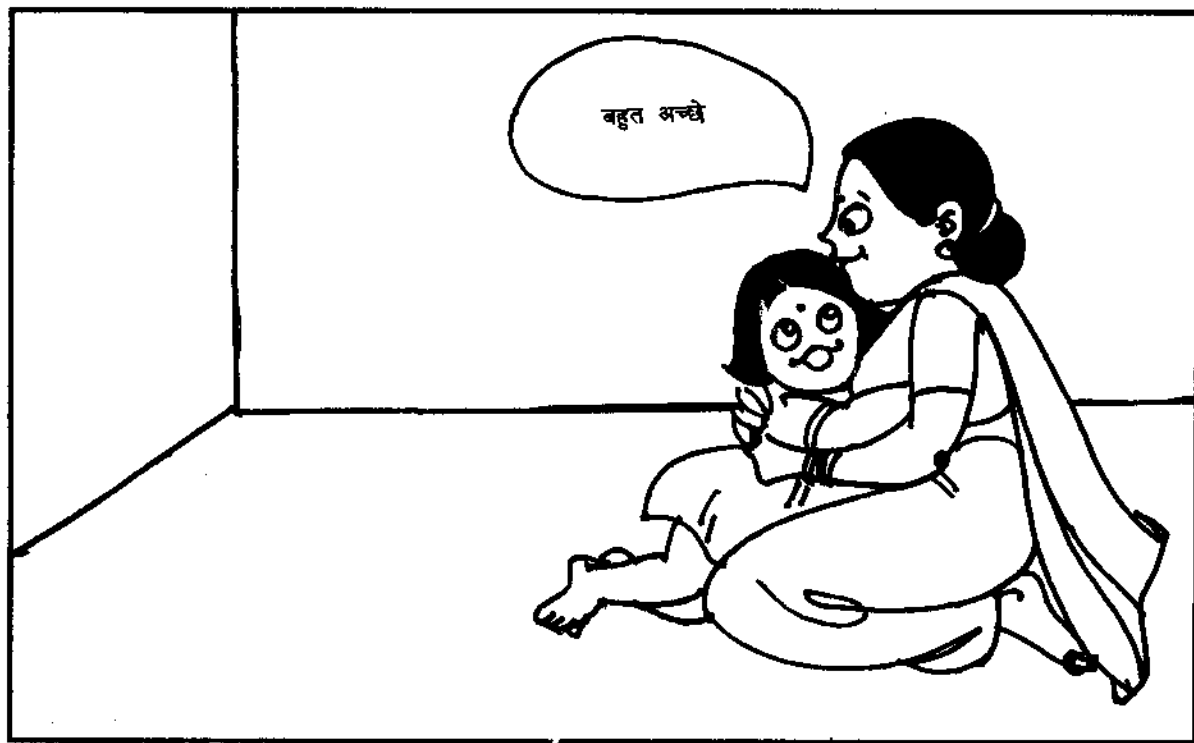


- III. बच्चे को स्वयं करने दें।



- II. केवल बोल कर बतायें ।

इनाम तथा प्रशंसा ही सफलता की पहली सीढ़ी है।



ध्यान दीजिए

- सहनशील रहें ।
सफलता के लिए आपको कुछ समय व्यय करना तथा प्रयास करना होगा ।
- एक नियमित रूप से प्रशिक्षण दें ।
बच्चा जो कर पाता है, वहाँ से आरंभ कर एक गति से आगे बढ़ें ।
- आप सृजनात्मक हैं ।
बच्चे के प्रशिक्षण में आप अपनी कल्पना शक्ति का उपयोग करें ।
- उसकी तारीफ करें ।
जब बच्चा ठीक तरह करता है तो उसकी प्रशंसा करना न भूलें ।

जयन्ती नारायण

एम. एस. (स्व. एड्यु) पी. एच. डी. डी. एस. ई. डी.

प्रोजेक्ट समन्वयक

जन्धयाल शोभा

एम. एस्सी (बाईल्ड डेव)

अनुसंधान सहायक

प्रोजेक्ट सलाह समिति

डा. वी. कुमरैया

असोसियेट प्रोफेसर (क्लि. साई)

निमहैन्स, बैंगलूर

सुश्री वी. विमला

वाईस प्रिन्सीपल

बाल विहार ट्रेनिंग स्कूल, मद्रास

प्रोफेसर के. सी. पण्डा

प्रिन्सीपल

रीजनल कालेज आफ एड्युकेशन

बुवनेश्वर

डा. एन. के. जन्गीरा

प्रोफेसर (विशेष शिक्षा)

एन.सी.ई.आर.टी, नई दिल्ली

सुश्री गिरिजा देवी

एसिस्टेन्ट कम्युनिकेशन डेव. अफीसर

युनिसफ, हैद्राबाद

डा. देशकीर्ति मेनन

निदेशक, एन.आई.एम.एच

डा. टी. माधवन

एसिस्टेन्ट प्रोफेसर आफ साईकियाट्री

एन.आई.एम.एच

श्री. टी. ए. सुब्बा राव

लेक्चरर,

स्पीच पैथलजी व आडियालजी

डा. रीता पेशावरिया

लेक्चरर, क्लिनिक साईकालजी

एन.आई.एम.एच

इस सिरीस की अन्य पुस्तके :

सकल कला बढाना

सूक्ष्म मोटर कला

अपने आप भोजन करना

दौत साफ करना सिखाना

बच्चे को नहाना सिखाइए

हम अपने आप कपडे पहन सकते है

बनाव श्रृंगार की कला सिखाना

बुनिथादी सामाजिक कला सिखाना