

מדריך לגמילה מחיתולים - גיל התחלת הגמילה

ד"ר עדנה כצנלסון. הוצאת עמיחי. 2005.

ב. גיל התחלת הגמילה

מה דורש תהליך החינוך לניקיון מהילד?

· מודעות גופנית

הילד צריך להאמין שהוא יכול לשלוט על גופו ולרצות לנסות לעשות זאת. הוא צריך להיות מסוגל להרגיש גירויים פנימיים כדי לקשר לחץ בשלפוחית עם הליכה לשירותים.

· יכולת נויורולוגית ושרירית

יכולת השליטה הנוירולוגית והשרירית מותני לא רק בגיל אלא גם בתהליכים התפתחותיים, השונים בין ילד לילד. מצבים של אי תקינות או של פיגור (התפתחותי, כללי, או נקודתי) מגדילים מאד את הפער בין ילדים, גם אם הם בני אותה משפחה.

· מניע פנימי

הילד צריך לרצות להיות דומה לאחרים - להורים, למבוגרים שמטפלים בו, לאחים גדולים, ולילדים אחרים בגן או בשכונה.

· רצון להיות גדול - שהרי שליטה בצרכים מזוהה בתרבות עם גדילה.

· רצון להיות עצמאי - ילד גמול לא נזקק כל הזמן לעזרת מבוגרים.

· נכונות לוותר על מה שנעים, כדי להתקבל בחברה.

· יכולת שליטה עצמית - להתאפק ולבלום, גם כשקל יותר לא להתאפק.

· יכולת לעמוד בתסכול - כיוון שבשלב הראשונים גם אם מתאמצים, לא תמיד מצליחים.

מבחינת הילד מדובר בתהליך מורכב. עד היום יכול היה לעשות בחיתול, ופתאום משהו השתנה. אם הפרשותיו יקרות - מדוע מורידים את המים? אם משהו נופל מהגוף - מי יודע מה עוד יעלם? אם הקקי יקר כל כך - מדוע לא אוהבים את ריחו? אם הוא אוהב את אמא ואבא - מדוע שלא ייתן להם שי בצורת פיפי או קקי על ברכיהם?

באיזה גיל כדאי/מומלץ להתחיל?

תהליך החינוך לניקיון לא מתחיל ברגע מסוים. כבר בהיותו פעוט, ההורה מסביר לילד את תהליך החלפת החיתול: "עשית קקי, בוא נוריד את החיתול וננקה את הטוסיק". כך לומד הילד לקשר בין ניקיונו לבין הורדת החיתול.

על השאלה מתי כדאי להתחיל בתהליך הגמילה אין תשובה מקובלת ומוסכמת.

מחקר משווה בנושא גיל הגמילה הראה שבשנת 1961 רק 10% מבני השנתיים וחצי לא היו גמולים עדיין, בעוד שבשנת 1977, 78% מבני שנתיים וחצי לא היו גמולים. בדור האחרון הושפעו השינויים בגיל הגמילה מתיאוריות פסיכולוגיות, אווירת דמוקרטיה במשפחה, עובדתן של אימהות מחוץ לבית וזמינותם של חיתולים חד פעמיים.

התיאוריות הפסיכולוגיות נעות בין החלטה הורית על גיל הגמילה לבין מתן אפשרות לילד להיגמל

בתהליך ספונטני. חלק מהתיאוריות (בעיקר אלה המכונות "דינמיות", המשויכות לפרויד, אריקסון וממשיכיהם) ייחסו לגמילה חשיבות רבה בתהליך התפתחות הילד. על פי תיאוריות אלה, גיל הגמילה הוא גיל שבו מוצא הילד סיפוק בהתלככות ובמגע באברי ההפרשה שלו, ולכן אין להפעיל לחץ רב מדי על ילד צעיר. כדי לא לגרום לילד נזק רגשי, גרמו התיאוריות הדינמיות לדחיית גיל הגמילה.

סיבות נוספות לדחיית גיל הגמילה הן האווירה הדמוקרטית במשפחות, שגרמה להורים לדרוש פחות מילדיהם, ולשים להם פחות גבולות, ועבודת האימהות מחוץ לביתן. זו גרמה לדחיית גיל הגמילה כדי להקל על התהליך ולקצר את הדרך. גם זמינותם של חיתולים חד פעמיים (שעלותם, עד תום הגמילה, נאמדת בכאלפיים דולר) ובעלות על מכונת כביסה, המקלה על תהליך הניקיון, היוו סיבות לדחיית גיל החינוך לניקיון בדור האחרון.

הורים עלולים להיחשף ללחץ של הוריהם, דור הסבים והסבתות, להקדים לגמול את ילדיהם כפי שנהגו בעבר. מודעות לגורמי הלחץ ולסיבות לעלייה בגיל הגמילה יכולה להקל על ההתמודדות.

בארצות הברית, רוב ההורים מנסים לגמול את ילדיהם סביב גיל עשרים ושלושה חודשים (כמעט שנתיים). מחקרים מראים שהגיל הממוצע של בשלות נמצא בטווח שבין שנה וחצי לשנתיים. בדרך כלל, קל יותר לגמול ילד גדול מאשר ילד צעיר מאד. מתי מצפים שילד לא ירטיב או ילכלך?

הציפייה היא שילד עד גיל 3-3½ ייגמל ביום, ועד גיל 4-5 ייגמל בלילה. לפני גיל 4 (ביום) ו-5-6 (בלילה), נוטים לא לראות את ההרטבה כבעייתית. הגדרת הרטבה כבעיה מתבססת גם על נתונים משפחתיים. יש משפחות המאופיינות בגמילה מאוחרת. יתכן שהדבר נובע מגורם פיזי, כמו שלפוחית קטנה או שרירים חלשים, וייתכן שמדובר בסיבה פסיכולוגית, כשההורים לא מצפים שילדיהם ייגמלו מוקדם מהם. גם ציפיות תרבותיות קובעות את הגיל שמעבר לו הרטבה או התלככות נחשבות בעייתיות. בארץ, בולט הפער בין עולים מברית המועצות - שנוטים להתחיל את החינוך לניקיון מוקדם יותר, מפני שכך נהוג בארץ שממנה באו – לבין ילידי הארץ, שמתחילים בחינוך לניקיון מאוחר יותר.

מה קורה כשדוחים את החינוך לניקיון מעבר לזמן הבשלות? אצל ילד שאינו סובל מקושי כלשהו, דחייה לגיל 3, או מעבר לו, אינה מבטיחה תמיד את קיצור התהליך. הילד עשוי להתקבע בהרגל המוכר לו, ולהבין שלא מצפים ממנו להיגמל. עיכוב בתהליך מעבר לזמן הבשלות יכול לטעת בילד מסר של "אתה קטן", ולהיות חלק מקושי לשים גבולות. ילד בשל, שהולך לגן שבו הילדים האחרים גמולים, עלול להרגיש לא נוח. במקרה כזה, העיכוב בגמילה יכול להיות קשור לסיבות אחרות: אי אמון בילד, רצון לא מודע להשאירו קטן, או חשש מתהליך הגמילה הצורך סבלנות ואנרגיה מההורים. לעתים, בנות בשלות מעט לפני בנים, בגלל התפתחותן המהירה יותר בגיל הרך (ראו פירוט בפרק המוקדש לנושא הבדלים בין בנים לבנות בתהליך הגמילה).

מי הילדים שיהיו בשלים לגמילה רק מאוחר יותר?

- ילדים שנולדו טרם זמן (ולכן "חסרה להם" תקופה).
- ילדים שהיו חולים תקופה ממושכת בינקות (אם כי הם לא תמיד יהיו בשלים פחות).
- ילדים הסובלים מקשיי התפתחות (קושי בהתפתחות מוטורית, קושי בדיבור או בהבנת שפה) או מפיגור שכלי.
- ילדים שהאנרגיה שלהם מופנית להתמודדות עם שינויים (כמו, למשל, לידת אח, מעבר דירה, גירושי הורים וכדומה).
- ילדים הסובלים מטראומה (תאונת דרכים, מוות במשפחה).
- ילדים הסובלים מהתעללות (אלימות, גילוי עריות).

מה רע בחינוך מוקדם מדי לניקיון?

- התהליך עלול להמשך זמן רב.
- עלולה להתפתח התנגדות לגמילה.
- עלולה להתפתח בעיה ביחסים בין הילד להורים.
- עלולה להופיע תחושת כישלון, ובעקבותיה פגיעה בדימוי העצמי, עצב, או שינוי בהתנהגות או במצב הרוח.
- עלולים להופיע סימני מצוקה כמו גלוי תוקפנות, קשיי הסתגלות, בעיות בשינה באכילה, ועוד.
- עלולה להופיע עצירות או התאפקות ממושכת, כתוצאה מתחושות קשות של חרדה.
- עלולה להופיע תגובה של פאניקה, בכול פעם שהילד מפספס.
- הילד עלול לרוץ להתפנות כל מספר דקות.

מהם הגורמים שיש לקחת בחשבון בהחלטה על תחילת הגמילה?

- גורמים תרבותיים
- בסביבות שונות ובזמנים שונים נהוג להתחיל לחנך לניקיון בגיל אחר. בברית-המועצות, למשל, היה מקובל לגמול ילדים מוקדם יותר מאשר בארץ. בישראל, רק כשהילד ישב החלו להושיבו על סיר. בשנת 1957, 92% מהילדים בני שנה וחצי היו גמולים. כיום – פחות מרבע.

· בשלות פיזית

- קריטריון חשוב המעיד על בשלות הילד הוא השגתם של יעדים התפתחותיים קודמים, כמו הליכה, שליטה בידיים, ישיבה, ומעבר ללא קושי מתנוחה לתנוחה. הצלחת תהליך הגמילה מותנית בבשלות הילד, וליתר דיוק ביכולתו לשלוט בשרירים. יכולת השליטה בשרירים הסוגרים את פי הטבעת מתפתחת לפני השליטה בשרירי שלפוחית השתן. יחד עם זאת, אין זה אומר שגמילה מצוואה מתרחשת מוקדם יותר, זאת בשל מעורבותם של תהליכים רגשיים.
- רוב הילדים בשלים פיזית לגמילה בגיל שנה וחצי עד שנתיים וחצי. אחד הביטויים לבשלות זו הוא העובדה שהילד אינו רטוב כל הזמן, אלא נשאר יבש במשך פרקי זמן שהולכים ומתארכים לאחר החלפת חיתול.
- ילד שהחיתול שלו יבש במשך שעתיים הוא ילד בשל לגמילה. ביטוי נוסף לבשלות זו הוא כאשר הילד מודיע (בתחילת התהליך או במהלכו) שהוא עושה קקי או פיפי ("אני עושה פיפי").
- ילד בשל לגמילה מסוגל ללכת ולשבת בלי עזרה, לתפוס חפצים ולהחזיק בהם, ולרדת מהמיטה.

בשלות פיזית פירושה גם יכולת מוטורית וקואורדינטיבית טובה. ילדים שמרבים ליפול, חסרי שקט, ואלה ששולטים טוב פחות על גופם, מתקשים יותר בתהליך הגמילה.

· הבדלים אישיים

הבדלים בין ילדים, לגבי רגישות העור לרטיבות, למשל, קובעים גם הם. ילדים שכבר בגיל צעיר מגלים חוסר סובלנות כלפי רטיבות, ובוכים כל אימת שהחיתולים רטובים, נגמלים ביתר קלות. ילדים אחרים, שאינם מוטרדים מרטיבות, ישתפו פחות פעולה.

· בשלות קוגניטיבית

כאן מדובר בהבנה של רצף הסיביות. בנושא הגמילה, מדובר בהבנה של הקשר בין איתותים גופניים של לחץ בשלפוחית השתן או בפי הטבעת, לבין התפנות. זו היכולת להבין את הקשר בין תחושות לבין התוצאות שלהן. ילדים מאותתים על מודעות זו כשהם עוצרים את פעילותם (או הולכים להסתתר) כשהם מתחילים את תהליך יציאת השתן או הצואה. הבשלות הקוגניטיבית כוללת גם הבנה, חלקית אומנם, שמה שמפרש הוא פסולת, ולא חלק מהגוף. בשלות זו אינה מחייבת "הוראה מכוונת" מצד המבוגרים, והיא מתבססת כחלק מתהליך התפתחותי. יש הסבורים שבשלות קוגניטיבית כוללת גם יכולת של הילד לתקשר מילולית עם סביבתו, להודיע שהוא רוצה להתפנות, ולהבין מושגים כמו יבש, רטוב, סיר, וכדומה.

· בשלות רגשית

בשלות רגשית מושפעת מאד מיחסים טובים בין הילד ומשפחתו, וכוללת מספר היבטים: רצון להיות עצמאי, ולא רק בתחום הניקיון. הבשלות הרגשית באה לידי ביטוי ברצונו של הילד לאכול לבד, להתלבש לבד, ולא להזעיק את המבוגר לעשות דברים שהוא יודע לבצע בעצמו. להיות עצמאי משמעו גם להיות בעל שליטה על הגוף, ובעל יכולת לעצור את הדחף המיידי להתרוקן. בשלות רגשית כוללת גם את המוכנות להתאמץ כדי לזכות בהערכה חברתית, היכולת לעמוד באכזבות, והרצון להיות קשוב לגוף ולהתאים את התגובות לשדרים הנקלטים. גם חירות יחסית מקונפליקטים היא תנאי לשיתוף פעולה מצד הילד. כפי שצינתי, אחד הביטויים לבשלות רגשית הוא התנהגות עצמאית יותר מבעבר של הילד. בהקשר זה, הוא לא רק מפגין רצון לאכול ולהתלבש לבד, אלא גם מראה יכולת להיות עצמאי במשחק ובפעילות, להתאפק ולדחות סיפוקים. בשלות זו מתבטאת גם ברצון להוריד לבד מכנסיים ותחתונים. אחד הביטויים הברורים שלה הוא רצונו המפורש של הילד להסיר את החיתול - הצהרה מילולית גלויה על צורך להתפנות. בשלות רגשית באה לידי ביטוי גם במודעות ליציאות, כשהילד מסמן להורים שהוא מבין שהוא עושה קקי (משמיע קולות, הולך לפינה מסוימת, מראה שהתלכלך, מבקש להוריד חיתול מלוכלך), והיא כוללת גם מודעות לסדר ולניקיון.

· בשלות חברתית

בהקשר הגמילה, מדובר ברצון להיות דומה לאחרים שמתפנים בשירותים. אחד הביטויים לבשלות זו הוא התעניינות בהליכת אחרים לשירותים, ואפילו רצון לראות אותם מתפנים. בעניין זה חשוב לציין הקור מגדיל את תדירות ההשתנה, ולעתים מקשה על ההתאפקות (אם כי לא בהכרח). יחד עם זאת, לא כדאי להתחיל את תהליך הגמילה לפני שהילד בשל, רק כדי לא לפספס את הקיץ.

עיקר הקושי בגמילה בחורף נופל על ההורים. מבחינת הילד, אין לקיץ יתרון חד משמעי, ובבתיים שבהם יש הסקה, ההבדל בין חורף לקיץ פחות קריטי. יש מקרים, לא שכיחים, שבהם ילד שנגמל בקיץ שב להרטיב בחורף.

· אירועים צפויים שדורשים השקעת אנרגיה

אירועים כאלה עלולים להקשות על תהליך הגמילה. כך, למשל, קשה לגמול ילד סמוך מאד להולדת תינוק, לטיפול רפואי משמעותי, לפרידה מדמות משמעותית (עקב נסיעה, מילואים או גירושים). מקרה של מוות במשפחה עלול, כמובן, להקשות על הגמילה או לגרום לנסיגה גם כשכבר היו הישגים.

מחקרים הראו שפרידה מאחד ההורים בתקופת הגמילה עלולה לעכב את התהליך. לא תמיד יודעים הורים מה ילחץ את ילדם. לעתים, ילד לחוץ כבר בזמן ההריון, עוד לפני שנולד התינוק. במקרים אחרים, מחלתו של סב עלולה להיות גורם מלחץ גם אם הילד עצמו אינו קשור אליו. מספיק שההורים יהיו לחוצים כדי שהילד יגיב ללחץ שלהם.

· מתח משפחתי

יש לשקול בזירות אם להתחיל בגמילה בתקופה שבה צפוי עומס משפחתי קיצוני, כמו מעבר דירה, תקופת בחינות להורים לומדים, או זמן שבו יהיה קשה, מסיבות שונות, לגייס סבלנות רבה. אין להתחיל בתהליך גמילה רק כתוצאה מלחץ חברתי, תחרות עם בני משפחה, או רצון להרשים.

האם קורה שילד נגמל מעצמו?

יש ילדים שיוזמים את הגמילה בעצמם. הם מבקשים לא לחתל אותם, מבקשים סיר, או עזרה בהתפנות בשירותים. גמילה שבאה מיוזמתו של הילד, מתרחשת מהסיבות הבאות:

· הילד בשל, אך ההורים טרם החליטו להתחיל בתהליך הגמילה (בגלל עונת השנה, שינויים צפויים במשפחה, היותם עסוקים, וכו')

· בהשפעת ילדים אחרים בגן, ו/או בעידוד הגננת.

· בגלל רגישות לחיתול רטוב או מלוכלך. ילדים בעלי רגישות זו מעדיפים לעשות כל מאמץ כדי לא לחוש במגע הרטוב.

· רצונו של הילד להיות גדול.

· יהיו ילדים שיקדימו להיגמל כדי לרצות מישהו שהם רוצים בהערכתו או אהבתו.

חשוב להיענות לרצונו של הילד, כיוון שגמילה מתוך הנעה פנימית היא התהליך האופטימלי. גם אם התהליך לא מצליח, אין להתנגד לילד המבקש להיגמל.

ישנם מקרים לא מעטים שהורים מתקשים לעמוד בפספוסים, ומעדיפים להמתין עם הגמילה, ובינתיים לצאת מן הבית עם ילד מחותל או להשכיב ילד מחותל לישון. למרות כל הנימוקים (שלא יתקרה, שלא יצטרכו להחליף מצעים כל בוקר), יש לשתף פעולה עם ילד שמבקש לא להיות מחותל, ולא לתת לו הרגשה שלא מאמינים ביכולתו להיגמל, או להוכיח לו שלא צדק. כמו במרבית תחומי החינוך כך גם כאן - צריך להיות חכם, לא להיות צודק.

לסיכום:

נתונים וסימנים שהילד בשל לגמילה

· גיל הילד (בין שנה וחצי לשנתיים וחצי).

- התעניינותו בהתפנות המבוגרים.
- הודעה של הילד שיוצא לו פיפי או קקי בראשית התהליך.
- מוטיבציה של הילד להוריד חיתול, או לעשות בסיר או בשירותים.
- הגדלת פער הזמן בין החלפת החיתול לבין ההרטבות מחדש. חיתול יבש במשך שעתיים מהווה בהחלט סימן שאפשר להתחיל את הגמילה.
- ילד שקם משנת הצהריים יבש.
- ילד שמגלה אי נוחות כשהחיתול רטוב או מלוכלך.
- יכולתו של הילד לבטא את רצונו להוריד את מכנסיו או את התחתונים.
- כשישנם סימנים לחוקיות זמנים שבהם הילד מתפנה. כמו, למשל, עשרים דקות אחרי ארוחת בוקר או צהריים.

מתי לא כדאי להתחיל בגמילה?

- בתקופות מעברים - מעבר גן, דירה, ארץ.
 - בתקופת שינויים או מתח במשפחה - הולדת אח, מחלה, מתח זוגי זמני, לחץ זמני בעבודה או בלימודים וכדומה. אם מדובר בלחץ מתמשך אין מקום לדחייה, כיוון שהדברים לא ישתנו בקרוב.
 - בתקופת מחלה של הילד.
 - כשהילד סובל מעצרות, וחינוך לניקיון עלול להחריף את התופעה.
 - כשהילד נימצא במתח רגשי, גם אם ההסבר למתח לא תמיד ידוע. יחד עם זאת, אם תהליך הגמילה יצא לדרך, אין מקום להפסיקו בלי שיקול דעת יסודי כל אימת שמופיעים סימני מתח.
- אין צורך להקפיד על קיומם של כל התנאים, אלא רק על אלה שנראים להורה קריטיים. אם בחלק גדול מהמשתנים הילד מגלה בשלות, ואין קריטריון בולט לאי בשלות, אין צורך לסמן "ליד כל משתנה ומשתנה".