

## פרידה מחיתולים: המדריך להורים ולמטפלים בילדים

המדריך נכתב ע"י הדס קפלן MA, תרפיסטית באמנות, הוא מרכז את כל המידע שצריך לדעת בנושא הפרידה מהחיתולים.

אין כאן אותיות קטנות, אין פה מידע חלקי שכדי להשלימו צריך לשלם, אין דרישה למסור מייל לרשימת תפוצה - מה שכן יש זה מידע שמונגש בנדיבות, ואם לאחר הקריאה יש שאלה שאין לה מענה - אפשר לשאול אותה [בקבוצת הפייסבוק](#).

אם התחברת לגישה שמוצגת כאן - אפשר לרכוש את ספר הילדים [דוקטור תחתונים](#) שמתווך את הנושא בבית. כאשר מקריאים את הספר בבית שוב ושוב זה עוזר להפנמה ויישום השפה שמתוארת כאן במדריך ומנרמל עבור הילדים (והרבה פעמים גם עבור ההורים) את הפרידה מהחיתול.

כאשר אתם רוכשים את הספר (בעותק פיזי או דיגיטלי) אתם לא רק מכניסים הבייתה את הגישה - אתם גם תומכים בעשייה שלי ומאפשרים לי להמשיך ליצור תוכן מקצועי. **תודה!**

---

### שנו את הסיפור

**נקודת המוצא** שלנו היא שכדי להיפרד מהחיתול אנחנו ההורים צריכים להוביל את הלמידה בסבלנות, אמפתיה ורגישות. בשביל להגיע לזה אנחנו צריכים וצריכות לשנות את הסיפור שאנחנו **מספרות ומספרים לעצמנו**. המילים שנבחרות הן משמעותיות בבניית הסיפור הזה.

לפני שניגשים בכלל להבין את הגישה כדאי למחוק מהראש את מה שחשבנו שאנחנו יודעים על הנושא ולבוא בצורה נקיה. ואז כדאי לבחון מחדש את הטרמינולוגיה, האם היא משרתת אותנו או דווקא מפריעה לנו. כשאני אומרת שהם לא ב"גמילה" והם לא "מפספסים" אני מתכוונת לזה- כי הם באמת לא מכורים שצריכים גמילה ממהו והם פשוט רק עושים פיפי וקקי.

*"כן אבל אלו המילים שכולם משתמשים וזה מה שמוכר, מה זה משנה?"*

זה משנה כי מילים הן חשובות, זה משנה כי הן יוצרות את המציאות שלנו, את הדרך בה אנחנו חושבות וחושבים ואת הדרך שבה אנחנו פועלות ופועלים.

מדובר בפעוטות שלפני רגע היו תינוקות ועשו פיפי וקקי בחיתול כשהיה להם, והתפקיד שלנו, כשאנחנו בוחרים ובוחרות בכך- להיפרד מהחיתול, לראות הרבה פיפי/קקי בתחתונים ולכוון אותם לשירותים.  
ככה מתקיימת למידה, ולנו יש פה תפקיד.

לפעמים הורים מרגישים שבגלל שיש להם תפקיד אז גם יש אשמה, ואז הם משתמשים במילים כמו "חוסר הצלחה", "כישלון", "פספוסים". אין פה הצלחה ואין פה חוסר הצלחה- המונחים האלו לא שייכים לכאן. יש פה פשוט פעוט או פעוטה שלומדים משהו חדש, והורים שמכוונים אותם.

**השאלה שאנחנו צריכים וצריכות לשאול את עצמנו היא: מה יעזור לי לגייס סבלנות ורוגע שם?**  
אני אגיד לכם מה לא עוזר: ציפיות, דד ליינים, אכזבה, מדידה, השוואות.  
**מה כן עוזר?** לנשום, להבין שזה תהליך למידה, להבין שהתפקיד שלנו הוא להוביל, להפסיק להשתמש במילים שגורמות לנו גם בצורה לא מודעת לצפות לקושי כמו "גמילה" ולהפסיק להשתמש במילים שגורמות לנו להרגיש שמישהו פה לא בסדר כמו "פספוסים".

הכל בסדר, הם בסדר ואנחנו בסדר.  
רק לשנות את הסיפור שמספרים לעצמנו.

### מה צריכים ומה לא צריכים?

ההורים צריכים זמן, סבלנות, סביבה תומכת (עבור ההורים), הכוונה של הפעוט לשירותים/סיר, התייחסות קורקטית כשהפעוט עושה בתחתונים. התייחסות תהיה "פיפי/קקי עושים בשירותים/סיר".

ההורים לא צריכים לחכות לסימני "מוכנות" של הפעוט, לא צריכים לחכות שהפעוט יבקש ללכת לשירותים, לא צריכים לחכות שהפעוט יתחיל להתריע לפני שעושה פיפי/קקי, לא צריכים לחכות לגיל מסוים, לא צריכים לצפות שהלמידה והיישום יתרחשו אוטומטית ומיידית, תהליך למידה לוקח זמן, לא צריכים להעביר את האחריות לפעוט.

### על "מוכנות"

עניין ה"מוכן להורדת החיתול" הוא עניין מבלבל שאין לו קשר להתפתחות של ילדים. ילדים יכולים ללמוד לעשות צרכים באופן רצוני ואף להתאפק, והכל תלוי בלמידה שאנחנו מקנים להם. בחברה המערבית בימינו לאור השימוש בחיתולים חד פעמיים, גיל הפרידה מהחיתולים נדחה יותר ויותר לכיוון גיל 3-4. הדחיה הזאת מבטאת בעיקר את הקושי של ההורים להתחיל תהליך מורכב שדורש סבלנות רבה כאשר סיטואציית החיים מורכבת גם היא.

בחברות אחרות ילדים לומדים לשלוט בצרכים שלהם כבר בתוך מספר חודשים עד שנה, וגם אצלנו לפני 50 שנה ילדים היו ללא חיתול סביב גיל שנה פחות או יותר (שוב עניין של שיקולים הוריים בעיקר - למי יש כוח לכבס עוד ועוד חיתולים?).

השאלה העיקרית היא: **האם החלטתם שאתם מעוניינים להיפרד מהחיתולים?** אם כן- לרוב אין סיבה להמתין. חשוב לחשוב טוב **האם זה הטיימינג המתאים עבורכם**. חשוב להבין שאין דבר כזה "להוריד חיתול לפני הזמן", וילד לא צריך להיות "בשל"- הוא לא אבוקדו (או בננה). הילד יכול להתמודד עם החיים ללא החיתול החל מהרגע שאתם עוזרים לו לזהות את צרכיו ולעשות אותם במקום המתאים. כשהילד בלי חיתול ורואה מה יוצא ממנו- **הוא מחזיר לעצמו את הבנת הקשר** (שאבד עם החיתול החד פעמי) **שבין התחושה הפיזית** "שלפוחית מלאה" (לדוגמא) **לבין הפעולה הפיזית** "יצא פיפי", **ולתוצאה**- "שלולית על הרצפה, הרגליים נרטבו".

כשהחיבור הפיזי הזה לגוף, לתחושות ולתוצאות מתחיל לקרות- הילד חוזר בהדרגה להבין מה קורה פה ולאט לאט לומד- מעצמו, מתוך אינטרס של עצמו- לזהות ולשלוט יותר ויותר בתהליך ("אני יכול לעשות פיפי בצורה יותר נוחה עוד רגע, אם אלך לסיר/שירותים"). כמובן, כשברקע הילד יודע שהסיר או האסלה הם המקום והדרך המתאימה לעשות פיפי. "לחכות לבשלות שלהם" הוא מיתוס שמכרו לנו אנשים שמתפרנסים ממכירת חיתולים. בשנות השישים והשבעים, כשעוד הלכו בחיתולי בד, הילדים נפרדו מהחיתול בערך בגיל שנה וחצי. האם יש להם יכולות אחרות מאשר לילדים שלנו? לא, פשוט בגיל הזה כולם כבר שלטו בהליכה, והחיתול הרטוב ממש הפריע להם, אז הם לא רצו חיתולים והלכו לסיר. בשורה התחתונה: המוכנות היא לא של הילד. המוכנות היא של ההורה.

### על המילה "גמילה"

עד שנת 2015 היה נהוג להשתמש במילה "גמילה" כתיאור לפרידה מחיתולים. בשנת 2015 הוקמה הקבוצה "[גם קטנים יכולים – להיפרד מחיתולים](#)" והתחיל שיח שלם סביב המילה הזו ועל המשמעויות שלה. יותר ויותר אנשים היום מפסיקים להשתמש במילה הזו בהקשר של פרידה מחיתולים, מתוך הבנה שמילים יוצרות מציאות, מילים הן חשובות, ואנחנו לא רוצים ורוצות להכניס משמעויות לא רלוונטיות לתהליך שיכול להיות מאתגר גם ככה. המושג באנגלית "Potty learning" הוא הרבה יותר מדויק, הוא מדבר על למידה, תהליך. כשאומרים ואומרות "גמילה" חושבים וחושבות על משהו שקורה מעכשיו לעכשיו, זבנג וגמרנו. כשאמרת המילה גמילה- באופן כמעט אוטומטי מצטרפות שלל אסוציאציות, חלקן מאוד לא פשוטות. בגלל הטרמינולוגיה הזו הורים רבים מרגישים תסכול וחושבים ש"נכשלו". נוצרת איזו ציפיה מוגזמת מהתהליך, ללחץ, חרדה ("תיגמל כבר!"), "הוא אף פעם לא ידע לעשות בשירותים), השוואות לאחרים, אשמה ("מה עשיתי לא בסדר?"), חשש מביקורת.

זה מאוד קשה, ובעיקר מיותר. הטרמינולוגיה העדיפה בעיני היא **הורדת חיתול**. לצד הורדת החיתול יש תהליך של למידה. נכון שהחיתול יורד בבת אחת (בעירות), אבל אין ציפייה שמעכשיו הילד יעשה את צרכיו תמיד בשירותים/בסיר, ובהחלט ייתכנו פיפי-קקי בתחתונים. **זה חלק מהדרך ומהלמידה**. בקבוצה אני אמשיך להגיד "זו לא גמילה כי הם לא מכורים" - וזו אינה נזיפה או קטנוניות. למילים יש כוח. מילים הן חשובות. **כשמשנים את המילים - משנים גם את התפיסה ובכך גם את המציאות**.

### איך מתחילים?

התשובה הקצרה? מורידים חיתול ומכינים סמרטוט ודלי.

התשובה המפורטת מתחלקת לשני חלקים:

1. **היערכות פיזית, תיאורטית ורגשית.**
  - פיזית - קניית ישבנון/סיר, תחתונים, נייר מגבת וחומר ניקוי.
  - תיאורטית - קריאת המדריך הזה ואת המאמרים הנוספים כאן באתר. ידע מפחית חרדה, והידע שנמצא פה הוא רחב ומקיף.
  - רגשית - לקחת נשימה עמוקה, ולשאול את עצמנו: האם אני באמת מוכנה/מוכן לזה עכשיו? האם יש לי סבלנות לזה? כחלק מהיערכות כדאי להדגים לפעוט איך אנחנו עושות ועושים בשירותים. לקחת אותו אתנו (כאילו שהם לא באים אחרינו לכל מקום גם ככה), לחבב עליו את הסיר/אסלה. אפשר להושיב עם הבגדים, לשיר שירים, לקרוא סיפורים, להפוך את הזמן הזה לזמן איכות. וכשיושבים על הסיר/אסלה כדאי לציין עם חיוך: "אתה יושבת בשירותים!" (אין צורך ב"כל הכבוד" או הילולות למיניהן.. פשוט לציין את העובדה הזו). לקריאה נוספת על האמירה "כל הכבוד" [לחצי כאן](#).
2. **להוריד חיתול!**

אפשר בתור התחלה לעשות ניסיון של אחת צ' אחד או שניים בבית, לראות איך זה עבורכם ועבורכן. לעזור לילד לקבל מודעות למה שהוא עושה ע"י אמירות כמו- "אתה עושה פיפי!  
ככה זה מרגיש לעשות פיפי!" ואז מתחיל השלב החשוב- שבו אנחנו מכוונים- "פיפי עושים בשירותים". בנושגלנטיות, בשלווה. ובלי דרמה: "עשית פיפי. פיפי עושים בשירותים".

כאן מתחיל תהליך של למידה. הוא יכול לקחת ימים, שבועות או חודשים. חשוב לזכור שהאחריות להליכה לשירותים/סיר היא שלנו. אפשר לקחת בתחנות בכל פעם שהתעורר מהשינה (שנת לילה או שנת צהריים), לפני שיוצאים מהבית, אחרי שחוזרים, לפני האוכל, אחרי האוכל... הכוונה ברורה.

בכל פעם שעושה בשירותים- שמחה (אותנטית) היא מצוינת: "עשית פיפי בשירותים!!" ובנוסף- לקחת את הפעוט בהליכות יזומות לשירותים/סיר. בהתחלה כשעוד קשה להם להתאפק לתקופות זמן ארוכות- לפעמים לוקחים כל עשרים דקות. יש להליכה התכופה הזו מטרות חשובות:

- אם במקרה הפעוט יעשה פיפי/קקי בשירותים באחת מהפעמים- זו הזדמנות לחזק ולציין את העובדה הזו.
- עצם זה שיש תחנות תכופות מעביר מסר- יש פה הזדמנויות לעשות פיפי בשירותים.

אם יש הרבה מאוד פיפי בתדירות גבוהה אפשר לקחת באותה תדירות לשירותים ובפעמים ש"קולע" להגיב ב"עשית פיפי בשירותים!" בחיוך גדול. בהתחלה טוב לקחת לשירותים אפילו כל 20-30 דקות, ולפעמים כל 10-15 דקות. ככל שהילד פותח יותר פער של איפוק ככה אפשר לרווח גם את ההליכות לשירותים, ואם פתאום שוב יש נסיגה לזמנים קצרים- לפעול בהתאם. מאוד הגיוני שתקחו את הילד 20 פעם בשעתיים והוא עדיין יעשה רק בתחתונים. אל ייאוש, המטרה האמיתית היא למידה והקשר עם הילד, לא הפיפי בשירותים. לא כדאי לאפשר לשבת בכל פעם יותר מכמה דקות בכל פעם. בשלב הראשון מאוד אופייני לראות ילד שיושב כמה שיושב, ודקה אחרי שיורד מהשירותים עושה על הרצפה. זה מתסכל מאוד! אבל זה חלק מהתהליך. קחו נשימה עמוקה. שלחו לעצמכם חמלה. זה באמת מתסכל, אבל זה חלק מזה. הגיבו "עשית פיפי, פיפי עושים בשירותים". והמשיכו הלאה. ה"פיתוי" לאפשר לו לשבת שעה רק בשביל הסיכוי שיצא פיפי הוא מובן, אבל זה לא באמת יעיל.

השתדלו לא לספור "פספוסים" ו"הצלחות". בהתחלה זה נורא "מפתה" לספור ולהגיד לעצמי כמה פספוסים היו.. או כמה "הצלחות". אבל זה ממש מתסכל. ה"הצלחה" האמיתית והמשמעותית ביותר היא אם תקשרנו בכבוד ובאמפתיה עם הילד שלנו. הם הרי לא "מפספסים" או "מצליחים"- הם פשוט עושים פיפי וקקי, בדיוק כמו שהם עשו לפני כן. פשוט עכשיו אנחנו רואים את זה, וזה יכול להפעיל אצלנו הרבה דברים. ככל שנמהר להפנים שמעתה הם בלי חיתול- וזהו- ככה ייטב לנו. לא לחכות לשינוי או ל"הטבה", פשוט למצוא את השגרה החדשה שלנו בתוך זה. אלו הם החיים, ללא חיתול. ופשוט חיים.

### למה לצפות?

חוסר וודאות יכולה להעצים חרדה, שאצל הרבה הורים קיימת רק מעצם הרעיון של הפרידה מחיתולים. אמנם כל ילד הוא אחר- אבל מניסיון מול אלפי הורים- לרוב התהליכים הם די דומים.

לפני הכל- **חשוב להבין שתהליך הלמידה הוא ספירלי, לא ליניארי**. זה אומר שאם ראינו התנהגות מסויימת, כמו יוזמה למשל, זה שהיא נעלמת זה לא אומר שיש "נסיגה", "ריגרסיה", אלא שהלמידה תמיד קיימת, וזה חלק מהדרך.

### אז למה לצפות?

עשית את כל ההכנות. הורדת חיתול. התחלת להגיב לפיפי/קקי בתחתונים ב"פיפי/קקי עושים בשירותים/סיר". הכרת לילד את הסיר/שירותים. הדגמתם לו איך אתם עושים פיפי. הפכתם את זמן הסיר/שירותים לזמן איכות, הדבקתם עליו מדבקות, שרתם שירים, הקראתם סיפורים, הילד כבר מכיר בעל פה את הספר "[דוקטור תחתונים](#)", עשיתם הצגות.. שמח! הפעוט עושה פיפי וקקי בכל מקום. אתם מגיבים ברוגע וקונקרטיות "פיפי עושים בשירותים". זה נראה שהוא בכלל לא שם לב שעושה, עושה תוך כדי משחק או פעולה אחרת. זה כבר היום השלישי / חמישי / ארבע עשר ואתם מזכירים לעצמכם את המנטרה "הוא לא עושה את זה נגדי.. הוא עושה את זה בעדו.. הוא בתהליך למידה.. לשאוף, לנשוף..". יום אחד הוא מתחיל לעשות פיפי **ותוך כדי מצביע- הנה אני עושה פיפי**. יום אחד הוא מצביע על השירותים או מסמן סימון כלשהו אחרי שעשה. זה אומר שהוא מתחיל להפנים אבל עדיין מתמודד עם הלמידה של האיפוק והשחרור.

יום אחד הוא יתחיל לפעמים **לסמן לפני**. חשוב לזכור שגם כשהשלב הזה קורה- זה לגמרי בסדר שזה לא קורה **בכל** הפעמים. זה ממש בסדר שהוא לפעמים מסמן ולפעמים לא. תהליך למידה, זוכרים?

ומהם סימונים? הם יכולים להיות חוסר מנוחה, קיטור, נגיעה באיזור התחתונים, שקט/ריכוז שמאוד בולט, ולפעמים גם ממש הליכה יזומה לאיזור השירותים או הצבעה על הכיוון.

הקסם מתחיל לקרות **כשאנחנו מתחילות ומתחילים לשחרר**, אבל באמת. וזה בא כמו גלים, לפעמים אנחנו משחררות ומשחררים ואז משהו גורם לנו שוב להיות מתוסכלות ומתוסכלים.. זה ממש בסדר. הכי חשוב לחזור לתלם ולרוגע. גם אם זה קורה שוב ושוב ושוב. להרבה הורים עוזר להתמקד במה **שכן מרגיע, במה כן טוב ורגוע ועובד**.

יום אחד אתם שמים לב ש"פתאום" יש פחות ופחות פיפי/קקי בתחתונים, יותר סימונים, יותר התאפקות שלהם בין פעם לפעם, החיים מתחילים לחזור לאיזו שגרה יותר רגועה, פחות חשיבה על השירותים ויותר זרימה וקלילות.

ובכל פעם שהיא אוש מתחיל להתגנב- תתפקסו וזכרו שהמטרה האמיתית היא **תמיד** הקשר שלנו עם הילד. תקשורת פתוחה, מכבדת, אוהבת. זכרו שמה שאנחנו מלמדים אותו בכל התהליך הזה- זה שהוא אוהב וקשובים לו, שהוא יכול ומאמינים בו.

כמה זמן זה לוקח?

אחת השאלות שמעסיקה את רוב ההורים בשלב מסוים היא- "כמה זמן זה לוקח?". זו שאלה כל כך מובנת וטבעי שהיא עולה. אנחנו נכנסים אל הלא נודע ורוצים כמה שיותר שליטה, וחלק מהשליטה זה לדעת מול מה אנחנו עומדים ו"מתי זה יסתיים". כשאני נשאלת "כמה זמן זה לוקח" אני ישר שואלת "לוקח מה? למה את מצפה? מה הסימנים שאת רוצה לראות כדי שתרגישי שהתהליך הגיע לסיומו?"

התשובה המידית שאפשר לענות היא "אצל כל ילד זה אחר". אבל אפשר לחשוב על זה אפילו עוד יותר לעומק: כל ילד הוא אחר, וגם הגיוני לצפות שילד יעבור תקופות שונות בחייו בהם טבעי לראות הרטבה של התחתונים במינון כזה או אחר.

אז אולי השאלה היא כמה זמן לוקח עד **שהאחריות** עוברת לילד במלואה? שהוא מרגיש שיש לו פיפי, הולך לשירותים, מוריד מכנסיים, יושב, עושה, מוריד את המים, מנקה אחריו, שוטף ידיים, מנגב ידיים?

או אולי הציפייה שלנו אחרת, יותר "צנועה"- שהוא **יתריע** לפני שיש לו ואז נוכל לקחת אותו בעצמנו.

אבל מה אם ילד לפעמים מתריע ולפעמים לא? ככל שמעמיקים בכך יותר אפשר להבין שחלק מהתהליך שהורים עוברים **זה גם להרפות מהשאלה הזו**. ברגע שהצלחנו להרפות מהשאלה הזו, או יותר נכון **מהצורך שלנו "לחכות למשהו"**- הרבה יותר קל לראות שכרגע המציאות שלנו היא פשוט מציאות שבה הפעוט לובש תחתונים כשהוא ער, והתמודדות רגועה עם מה שזה מביא איתו.

*"אבל כמה זמן ייקח עד שהוא יפסיק לעשות בתחתונים?"*

למרות שכל ילד הוא אחר וגם כל ילד עובר דברים בתוך עצמו- אפשר לראות לרוב שמדובר בתהליך ספירלי- גם כשיש ימים של פיפי בתחתונים המגמה היא **תמיד מגמה של למידה והתפתחות**. תמיד. אפשר לראות כמה התהליך שלנו מקביל לתהליך של הילדים שלנו. הם לומדים לשחרר, ובמובן מסוים גם אנחנו. אנחנו נמצאים בתהליך למידה משל עצמנו, תהליך מאוד חשוב בהורות- שחרור שליטה, הבנה שקיימת למידה גם אם אנחנו לא רואים את זה ואמונה בדרכנו כהורים מחנכים ומובילים.

הקטע המצחיק הוא שברגע שאנחנו מצליחות ומצליחים לשחרר באופן הכי אמיתי וכן- אז השאלה הזו שמופיעה פה בכותרת כבר פשוט לא מעניינת אותנו. חיים, מחליפים תחתונים, מתקשרים עם הילד בכבוד, אהבה ואמפתיה. פשוט חיים.

### פרידה מהחיתול בשינה

ההמלצה היא להוריד חיתול בשינה לאחר תקופה של לפחות שבועיים רצופים בהם הילד/ה קמו יבשים. בניגוד לשעות העירות- בשינה מדובר **בתהליך פיזיולוגי** שפשוט קורה מעצמו, והוא חלק

מהבשלת מערכת הרפלקסים המפקחת על השליטה בשלפוחית השתן. ברגע שהגוף מוכן להתאפקות של לילה שלם זה קורה מעצמו ולכן אין צורך לנסות לזרז את התהליך.

75% מהילדים יגיעו לזה עד גיל 4, וכל השאר אחרי. אם זה לא קרה בגיל 6 אפשר לפנות לרופא. מאוד סביר שיקומו יבשים משנ"צ הרבה לפני שנת הלילה פשוט כי זו שינה קצרה יותר ויותר קל להתאפק למשך שעה-שעתיים-שלוש מאשר כל הלילה. זו הסיבה שברוב המקרים תפרדו מהחיתול בשנ"צ ועדיין ישאר חיתול בלילה, וזה בסדר.

*איך לתווך את זה? פשוט להגיד שחיתול יש רק שהולכים לישון בלילה.*

*ומה אם מבקשים להוריד חיתול בעצמם? פשוט נסביר שנוריד חיתול כשהוא יהיה יבש כל בוקר, אפשר גם להציע ללבוש תחתונים על החיתול ובכך לאפשר בחירה, להציע לקשט את החיתול במדבקות או כל מה שעולה בדעתכם במחשבה על הילד הספציפי שלכם.*

חשוב להדגיש **שאינ למנוע שתייה/הנקה/תמ"ל** או להקטין כמויות על מנת לצמצם כמויות פיפי בלילה. זה קורה כשהגוף מוכן, ללא קשר לכמות הנוזלים הנצרכת. לפעמים הורים שמרגישים קושי להתמודד עם ההתנגדות בוחרים לחתל אחרי שהילד נרדם. אם אני מדברת פה על תהליך שממוקד בקשר- זה לא משהו שהייתי ממליצה לעשות, ומציעה למצוא את הדרך לפעול בהסכמה וידיעה של הילד.

## תשובות לשאלות הנפוצות

*איך אפשר להכין את הפעוט/ה לפרידה מהחיתול?*  
הרבה הורים מעדיפים לתווך את הנושא בעזרת ספר ילדים. אפשר להקריא ספרי ילדים שמיועדים לכך, כמו הספר [דוקטור תחתונים](#) שנכתב בהתאם לגישה ויצא לאור בזכות התמיכה הרחבה של מאות הורים.

*מה קורה כשהילדה בגן עד מאוחר כל יום?*  
אפשר להוריד חיתול בשעות אחה"צ ו"לחבר" אותה לכך שהיא עושה פיפי/קקי- "את עושה פיפי!! ככה זה נראה!", ובהמשך לחכות לאיזה סופ"ש ארוך (חג אולי?) שבו יש זמן להוריד סופית את החיתול בבית.

*איך להגיב כשהוא עושה פיפי/קקי בתחתונים?*  
זה חלק בלתי נמנע.. זה פשוט קורה. זו לא אשמתו, זו לא אשמתנו, זו לא אשמת אף אחד. הוא בתהליך למידה, וגם אנחנו בתהליך חדש ולא מוכר. אז קצת חמלה וסליחה כלפי עצמנו, זה באמת קשה ומתיש ולפעמים מורט עצבים ומעלה חרדה (אצלנו!).



התגובה צריכה להיות קונקרטיה ושלווה- "עשית פיפי. פיפי עושים בשירותים".

*איזה סוגי תחתונים יש?*

1. תחתונים רגילים.
2. תחתוני אימון רב פעמיים- תחתונים עם כמה שכבות בד, או כאלו עם שכבה אטומה לנוזלים. הם טובים בעיקר כדי לצמצם או למנוע שלוליות. ניתן לרכוש באתרים כמו עליאקספרס, איביי, אמזון וגם אצל משווקות שונות בארץ.
3. פול אפס- אלו בעצם חיתולים יקרים יותר, שנלכשים כמו תחתונים אבל התחושה היא כמו חיתול. המשמעות היא שאין תחושת רטיבות ולכן זו אפשרות לא מומלצת אם המטרה היא להיפרד מהחיתול. להתייעצויות ספציפיות על המלצות תחתונים אפשר לכתוב פוסט [בקבוצה](#).

*איך יוצאים החוצה מהבית?*

כדאי לקחת בתיק מספיק בגדים להחלפה, תחתונים/תחתוני אימון, אפשר לכסות את החלק הרלוונטי בעגלה עם משטח החתלה דק שימנע מהעגלה להירטב.

*מה להגיד בגן?*

- אתם ההורים, אתם אלו שמחליטים מה קורה עם הילד שלכם. יחד עם זאת הגיוס של צוות הגן לתהליך הוא מאוד חשוב וכדאי לעשות תיאום ציפיות מראש.
- אפשר לספר על התהליך שהילד התחיל/יתחיל בבית ולהסביר מהן הציפיות מהגן:
1. תגובות קונקרטיות ורגועות כשעושה בתחתונים- "פיפי/קקי עושים בשירותים"
  2. חיתול רק בשינה ולהוריד אחרי שהילד מתעורר
  3. הליכה לשירותים ביוזמת הגננות, מתי **שהן** חושבות שזה מתאים (זה לגמרי המקום לסמוך על שיקול הדעת שלהן, מתי הן חושבות שמתאים להוביל לשירותים/סיר)

*אבל אני ממש חוששת שהגננת לא תשתף פעולה!! מה עושים?*

זה הכל עניין של תקשורת ותיאום ציפיות. כדאי לקבוע פגישה מסודרת עם הגננות, אפשר לתת להן את המדריך מודפס (קישור להורדה בסוף העמוד), וכדאי להבהיר שהציפייה שלכם היא שיזכרו שזה תהליך למידה, שיגיבו ברוגע "פיפי עושים בשירותים" כשעושה בתחתונים ושייקחו לשירותים כשחושבות שזה הזמן המתאים.

*מה עם פרסים?*

בסוף המדריך יש סרטון שלם רק על הנושא הזה, מומלץ לצפות. המטרה היא שהמוטיבציה של הפעוטות תהיה פנימית, ממקום רחב ויציב, ולא תסתמך על עזרים חיצוניים כמו פרסים. ואם עדיין יש התלבטות האם לתת פרסים, שאלו את עצמכם- האם יש לתת פרסים גם עבור אכילה, שינה, נשימה?

אין צורך בפרסים או תגמול חיכוני על פיפי/קקי בשירותים. החיזוק הכי טוב שאנחנו יכולות לתת זו התלהבות אותנטית כשהם עושים בשירותים. אין כמו חיוך ענק ומתרגש מרוח על הפנים והאמירה "עשית פיפי בשירותים!!!! אתה בטח כל כך גאה בעצמך!"

*כדאי לשאול אותו אם יש לו פיפי?*

לא, כי מאוד יכול להיות שיש לו והוא יגיד שלא, או שלא יגיד כלום, ומה אז? עדיף לזכור שהאחריות על ההליכה לשירותים היא עלינו, ואם אנחנו מרגישות שהוא צריך (מכל סיבה שהיא: הוא פתאום תזזיתי יותר, או פתאום שקט יותר, או כל סימן שאתן חושדות, או אפילו כי עברה שעה ונראה לכן שיש לו)- פשוט לומר "בוא, עכשיו הולכים לשבת בשירותים".

*ואם הוא מתנגד? איך אפשר להתמודד עם סרבנות לישיבה על הסיר/ישבנון?*

אפשר לחבב עליו את הישיבה בשירותים ע"י שירים, סיפורים, קישוט הסיר, בובות שיושבות ו"עושות פיפי". חשוב לזכור כאן שהתנגדות היא מאוד טבעית, זה גיל שבו הם מתחילים להביע את הרצונות שלהם ולבחור מה מתאים להם (וגם מה לא).

הרבה פעמים בגילאים האלו עוזר לתת אפשרויות בחירה- "עכשיו הולכים לשבת בשירותים! אתה רוצה ללכת לשם כמו אריה או כמו נמר? / תראה לי איך הולכים לסיר! / אתה רוצה לקחת איתך את המשחק הזה או הזה? / את הספר הזה או ההוא?"

אם בסוף כלום לא "עובד" אפשר **להרפות ולזכור שגם מפיפי בתחתונים ואמירה רגועה של "פיפי עושים בשירותים" יש למידה משמעותית.**

לשם הבהרה: אנחנו לעולם לא עושות או עושים משהו בכוח. לפעמים בקבוצה עולות שאלות שמתמע מהן שזה "או בכוח או לא לעשות כלום"- אבל הדרך הנוספת היא פשוט להוביל ברכות, במשחק, עם אפשרויות בחירה.

*ישבנון או סיר?*

זה לא משנה, מה שמתאים לכם. היתרון של סיר הוא הניידות שלו וזה שאפשר לפזר כמה בבית. היתרון של הישבנון זה שלא צריך לנקות סיר.

*מה קורה אם נראה לי שיש לו והוא באמצע האוכל/משחק?*

אם לילד יש פיפי בזמן משחק/אוכל/פעילות מסוימת כדאי ללכת לעשות פיפי ולהחזיר לאותה הפעילות, וגם להדגיש שזה מה שיקרה- "אנחנו נחזור לכאן, המשחק/אוכל יחכה לנו". ככה הם לומדים שזה לא "עוצר את החיים" ושזה טבעי. זה מפחית התאפקויות או רתיעה שיכולה להיווצר כתוצאה מ"פחד לא להמשיך לשחק".

כדאי באותו הרגע ממש לדבר עם המשחקים/אוכל/מה שהוא עושה, למשל- "לגו, ליאבי עכשיו הולך לשירותים אבל הוא יחזור ממש מהר, לא לזוז לשום מקום, אוקי?" ואפילו לדבר במקום המשחק/אוכל ולקיים שם איזושהי "הבטחה" שהוא יחזור בדיוק לאותו מקום (ולקיים אותה כמובן).

*איך להתמודד עם חשש מעשיית קקי?*

אם החשש הוא רגשי כדאי לעבוד על התגובות שנאמרות סביב הילד בנושא הזה, לשים לב שלא עובר מסר שהקקי מלוכלך או מגעיל. לאפשר לו לראות, אפשר לנסות להשתמש בסיר כי הקקי לא נעלם כמו באסלה.

יש שתי סיבות עיקריות לחשש כזה- מחשבות שקקי זה 'מלוכלך', שם נוצרת דחייה ואפילו פחד וגם חשש להיפרד ממהו שיצא ממנו. יש שלב שהם תופסים את הקקי כחלק מהגוף שפתאום צריך להיפרד ממנו. זה בהחלט מפחיד אם לא עובדים איתם על זה ומאפשרים להם להכיר וללמוד את זה.

**ברמת הפעולה** מומלץ לתת לילד לשחק עם מרקמים וחומרים שונים ש"מלכלכים" ובעצם לאפשר להתלכלך בשאר היום כמו פלסטלינה, גואש, צבעי ידיים, בצק, חימר.

**ברמת השיח עם הילד**- אם אתם רואים שהילד מתחיל להילחץ כשיש לו קקי- הכיוון הוא לגלות אמפתיה ללחץ, אפשר להגיד משהו כמו "כן ככה זה מרגיש, אמא/אבא פה איתך. אתה יודע, כולם עושים קקי, אתה יודע מי עושה קקי?" (ולמנות את מי שעושה קקי).

כשמצהירים שהולכים לשירותים כדאי להתמקד באמירה "הולכים לשבת בשירותים" בלי להזכיר בכלל את הקקי. רק לשבת בשירותים.

גם כאן מומלץ לתת לילד אפשרויות בחירה ושיבחר **את הדרך** לשם- רוצה ללכת לשם כמו נמלה או כמו ארנב? עם הספר הזה או הזה? ובכל מקרה **חשוב לשדר שם רוגע**. המטרה שלנו שהם ישחררו, ולשם כך גם אנחנו, כרגיל, צריכים לשחרר.

*ואם נתחיל מלהוריד לו את החיתול רק מדי פעם אחר הצהריים? זה יבלבל?*

זה יכול לבלבל ויכול לא. חשוב להבין מה הציפייה שלך. לא יוצר בלבול אם זה יגיע עם הסבר ש"לפעמים אנחנו מורידים חיתול", ואז לנצל את זמן הטוסיק החופשי להיכרות ומודעות עם הגוף והצרכים.

לא כדאי לצפות בשלב כזה ללמידה שפיפי עושים בשירותים, כי זה לא מדויק. פיפי עושים גם בחיתול. הבילבול שאפשר לחשוב עליו במצב כזה הוא **שההורים יתבלבלו** ויצפו ללמידה ויישום מהורדת חיתול כל כמה שעות ביום.

*בנים, בישיבה או עמידה?*

זה לא משנה, העיקר שננוח לשניכם. ברגע שכבר לא יהיה לילד נוח תוכלו לדעת זאת לבד.

*איך עוברים מסיר לאסלה?*

הרבה נרתעות משימוש בסיר מכיוון שחוששות מהמעבר. ניתן מלכתחילה להתחיל רק בישבון או רק בסיר או לשלב את שניהם. ברגע שתמצאו לעבור לאחור, התחילו להציג אותו בהדרגה ולאט לאט הילדים יתרגלו.

*אני באמצע/סוף הריון ולא בטוחה אם זה מתאים להיפרד עכשיו מהחיתול, ואני חוששת מריגרסיה אחרי הלידה. מה לעשות?*

יש נשים שאין להן את הכוח, הסבלנות והפניות לפרידה מהחיתולים כשהן באמצע/סוף הריון, ויש נשים שזה ממש מתאים להן. זה בעיקר תלוי בך. החיים רצופים בשינויים ולגמרי אפשר לצפות ליותר פיפי וקקי בתחתונים אחרי הלידה, חשוב להבין שבדיוק כמו שינה ואכילה- גם הצרכים של הפעוט מהווים דרך שלו לבטא את עצמו. אם וכאשר זה יקרה תוכלי להוביל לשירותים ביוזמתך ולהגיב בקונקרטיות "פיפי עושים בשירותים".

*הילד שלי משתמש ב"פיפי" כתירוץ לצאת מהמיטה ולא תמיד עושה, ולוקח המון זמן להירדם. מה עושים?*

אני מחזירה אותנו למיקוד בקשר עם הילד, וככזה אני לא רואה את הבקשה לפיפי כ"תירוץ לצאת מהמיטה". בעיני יש כמה אפשרויות למצב הזה:

יש פיפי ואפשרות לשחרר,

יש פיפי וקושי לשחרר,

אין פיפי אבל יש תחושה שיש,

אין פיפי אבל יש רצון להיות עוד קצת עם אמאבא.

כל האפשרויות לגיטימיות וכדאי להם מקום.

דרך אחת להתמודד היא להכריז בעיני עצמי שאחרי X פעמים לא יוצאים מהמיטה, מקבלים את

הרגש שעולה ואומרים "היית כבר בשירותים, עכשיו הולכים לישון".

דרך שניה היא לקחת את הילד כמה פעמים שמבקש מתוך הבנה שזה עונה לו על צורך מסויים ואני מעוניינת לתת מענה לצורך הזה, גם אם אני לא בדיוק יודעת מהו. ובסוף הילד יירדם.

*ואם אני תופסת אותו באמצע עשיית קקי או פיפי, להפסיק אותו באמצע ולקחת לשירותים?*

יש ילדים שייגיבו לזה טוב ויש ילדים שלא. כדי לבדוק את זה אפשר לנסות לגשת בעדינות ולומר

"אתה עושה קקי, בוא ננסה לעצור ולהמשיך בשירותים?", ולהרגיש מה קורה. אם אתם מבינים שזה

פחות מתאים עם הילד שלכם אפשר לתת לו להמשיך ולהגיד "אתה עושה קקי, קקי עושים

בשירותים".

*איך לעודד יוזמה?*

קודם כל חשוב להבין שלכל ילד הקצב שלו, זה לא תהליך לינארי אלא ספירלי, מה שאומר שהרבה

פעמים נראה ילד שיוזם ואז שוב מפסיק ליזום וזה בסדר. כדי לעודד יוזמה כדאי לשבח כשהיא

מתרחשת- "אמרת פיפי, התרעת על פיפי! לזה אני קוראת יוזמה", ולהתאזר בסבלנות.

*מה לעשות אם הפעוט ממש מתעקש שרוצה חיתול?*

ההחלטה להיפרד מהחיתול זו החלטה הורית **שלך**. זו אחת ההחלטות החינוכיות המשמעותיות

הראשונות שהורים נתקלים בהם ולכן זה יכול לערער כשהפעוט אומר שהוא רוצה חיתול.

כאן חשוב לזכור שמותר לך להחליט שהחיתול חוזר, אבל זו צריכה להיות החלטה שלך ולא של הפעוט.

כדי שהפעוט יסתגל למצב החדש של "אין חיתול" יש לך פה תפקיד חשוב, ד"ר ניופלד (מחבר הספר איחזו בילדיכם) קורא לזה "חומת חוסר התוחלת". זו חומה שלפעמים מוקמת ע"י ההורה ולפעמים היא מוקמת מהמציאות והמגבלות של חיי היום יום. במקרה הזה זו חומה שההורה מציב. אם יש סיכוי כלשהו שהמצב ישתנה- ההסתגלות לא תתחיל. ברגע שההורה מאפשר חיתול לבקשת הפעוט הוא לא מאפשרת לו להסתגל למצב החדש, ויותר מזה- זה מעורר את הפעוט לחפש "דרכי מילוט". הפתרון פה הוא באמפתיה שההורה מפגין, לזכור שזה בסדר שהפעוט חווה תסכול- וההורה שם לספק נחמה- לא לספק חיתול. אפשר להיות נוכחים שם ולהגיד "אתה ממש רוצה חיתול, היית רגיל לחיתול". יש לך פה תפקיד קריטי עבור הפעוט, ויותר מהמילים שנאמרות מה שחשוב שם זה **ההרגשה** של הפעוט שאת או אתה איתו, לא נגדו.

---

בנוסף למדריך הכתוב יש לפניכם כאן סרטון קצר בנושא פרסים: [למה לא כדאי להשתמש בפרסים בפרידה מהחיתול- ומה כן אפשר לעשות](#)

## סיימת לקרוא את המדריך? מעולה!

אם את או אתה אוהבים לתווך נושאים רגשיים וחינוכיים באמצעות ספרי ילדים כדאי להכיר את הספר [דוקטור תחתונים](#). הספר מתווך ומנרמל את הנושא בדיוק בהתאם לגישה.

### יש צורך בעזרה נוספת?

אני מאמינה שב-99% מהמקרים המדריך עונה כל השאלות והתהיות. אם עכשיו או בהמשך הדרך עולה הצורך בעזרה נוספת יש לרשותכם כמה כלים:

- שאלה ספציפית בקבוצה [גם קטנים יכולים - להיפרד מחיתולים](#)
- רכישת [הדרכת הוידאו](#) שמלמדת צורת חשיבה ושפה אחרת. ההדרכה מנרמלת ונותנת כלים וביטחון.
- קבלת חוות דעת מקצועית כתובה (שירות בתשלום)- [כל הפרטים כאן](#)

שיהיה בהצלחה ובקלות!

הדס קפלן