మలమూత్ర విసర్జనలో శిక్షణ

స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 4

జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ

(సామాజిక న్యాయ మరియు అధికారిత మంత్రాలయము, భారత ప్రభుత్వము)

(ఐ యస్ ఒ 9001 : 2008 సంస్థ)

మనోవికాస్‌నగర్, సికింద్రాబాద్-500 009. ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా

దూరవాణి : 040-27751741 ఫ్యాక్స్ : 040-27750198

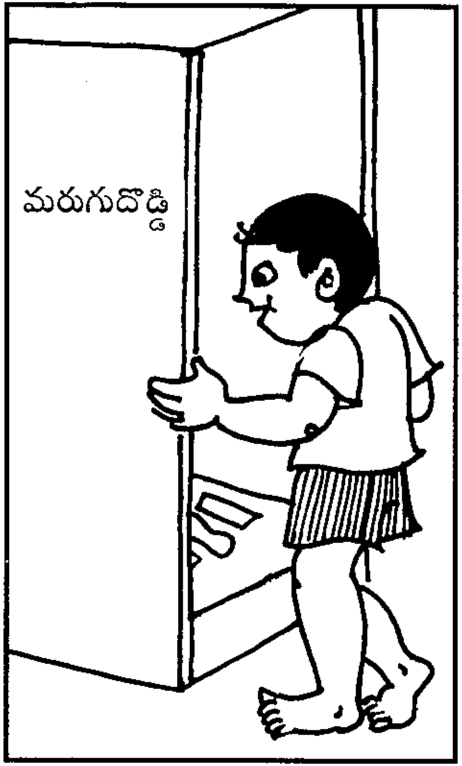
ఇ-మేల్ : library@nimhindia.org వెబ్‌సైట్ : www.nimhindia.gov.in

కాపీరైట్ © : జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ 2002
సర్వహక్కులు ప్రకాశకులవి

ముద్రణ - 2002
పున: ముద్రణ 2011

తెలుగు అనువాదము : విద్వాన్ జగర్లపూడి మురళీధర్, M.A.
హైదరాబాదు పబ్లిక్ స్కూలు, రిటైర్డ్ తెలుగు పండితులు
దూరవాణి : 7817507

ముద్రణ : శ్రీ రమణా ప్రాసెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, సికింద్రాబాద్ - **500 003.** ఫోన్ నెం. : **040-27811750**



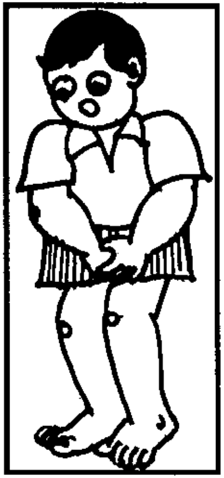
మలమూత్ర విసర్జనలో శిక్షణ

పిల్లలు శుభ్రముగాను పొడిగాను
ఉండుటకు సహకరించును

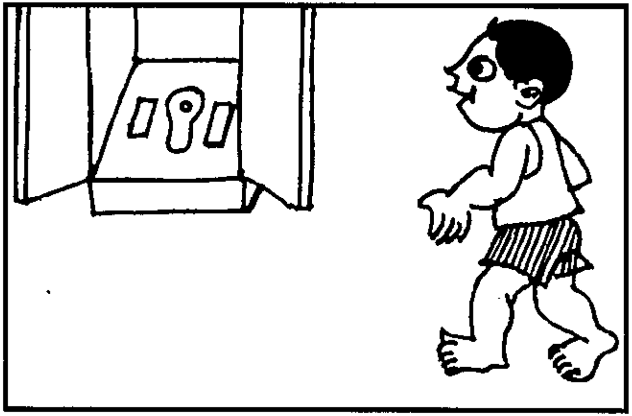
నిత్య జీవితములో ఎక్కువ స్వేచ్ఛగా
నుండుటకు ఉపయోగపడును.

ఇరుగు పొరుగువారు మంచిగా
చూసుకొనుటకు పనికి వచ్చును.

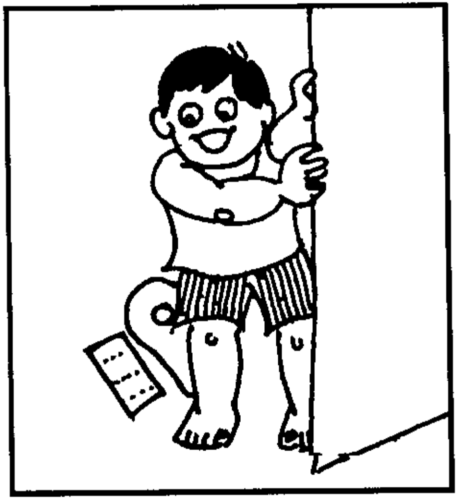
మలమూత్ర విసర్జనలో పిల్లలకు శిక్షణ ఎందుకు ఇవ్వాలి



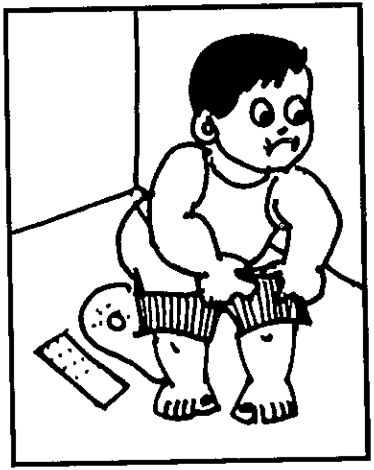
* మల మూత్ర విసర్జన ఎప్పుడు చేయవలెనో తెలుసుకొనుట



* మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళుట



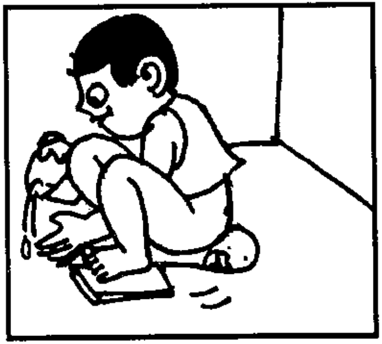
* తలుపు మూయుట

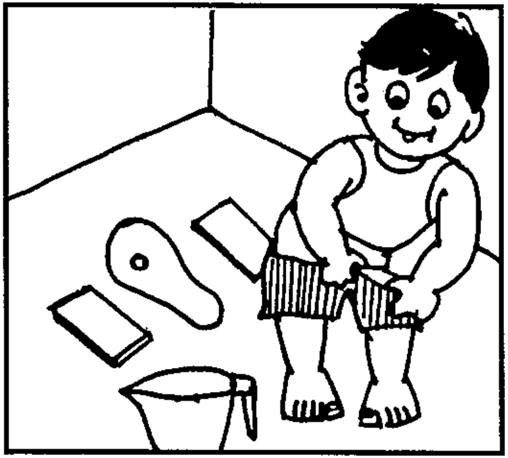


* నిక్కరును (చెడ్డీ) కిందికి లాగుకొనుట

* మల/మూత్ర విసర్జన చేయుట

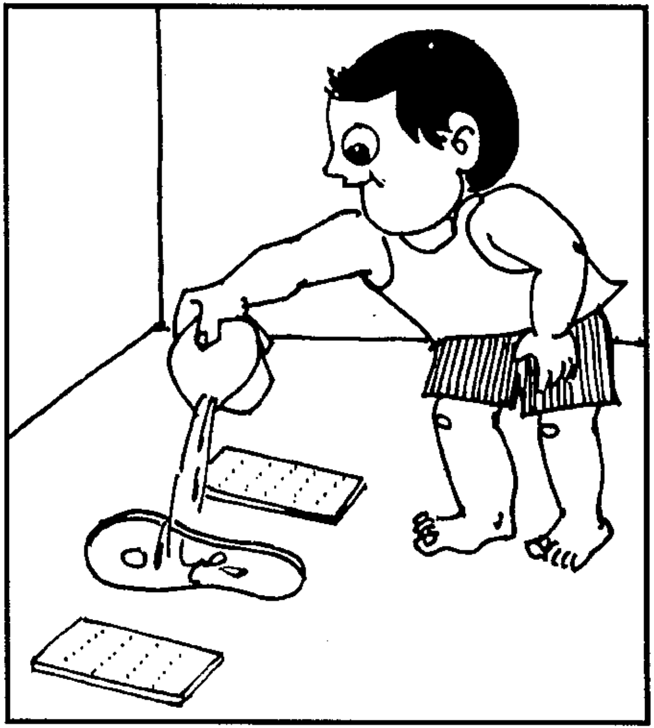
* సొంతంగా శుభ్రము చేసుకొనుట





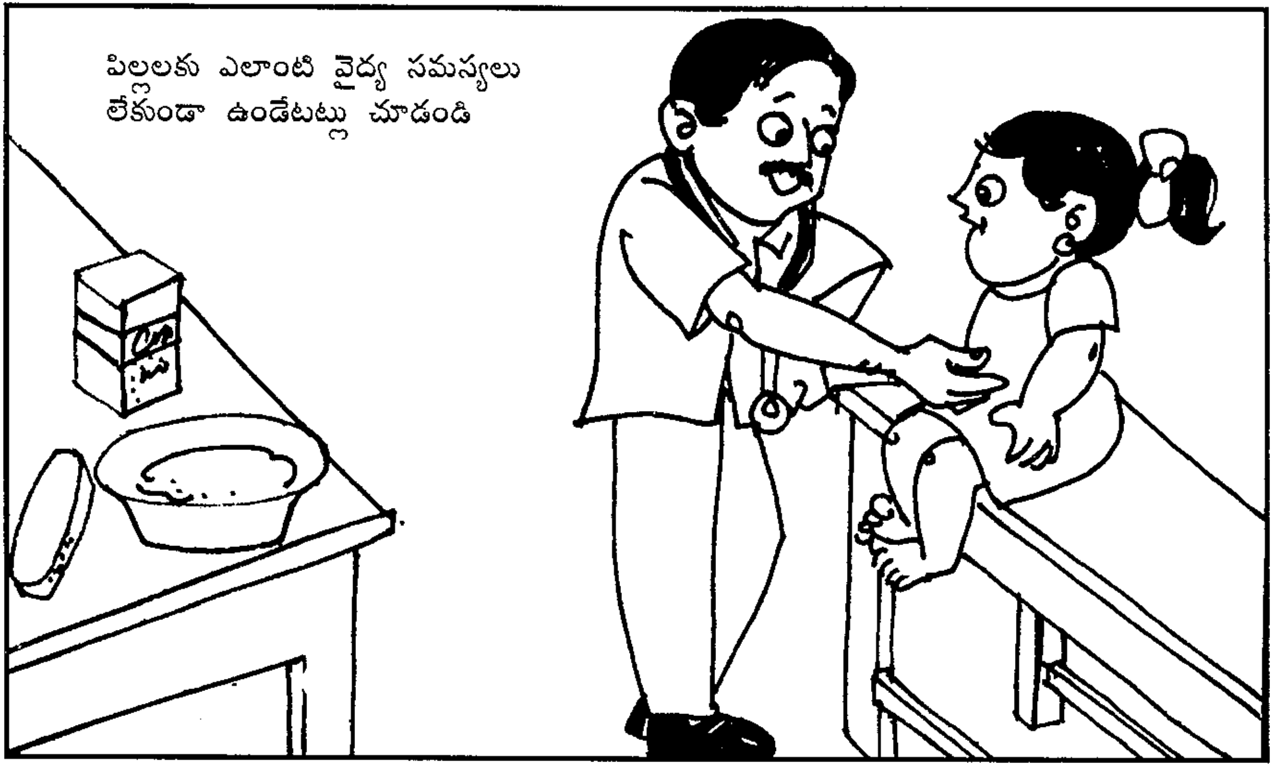
* నిక్కరును (చెడ్డి, లాగు)
పైకి లాగుకొనుట

* ఫ్లష్ చేయుట/నీళ్ళు పోయుట



మలమూత్ర విసర్జనకు సూచనలు

డాక్టరుతో వైద్య పరీక్ష చేయించండి



పాప సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే మొదలు పెట్టండి

సిద్ధపడిన గుర్తులు

1 నుండి **3** గంటల వరకు ఆరపెట్టుకుంటుంది

పొగిడితే అర్థం చేసుకుంటుంది

వదిలించుకోవాలనే భావాన్ని తెలియజేస్తుంది.
(మాట్లాడకుండా వుండడం, వెక్కిరించడం లేక
చప్పుళ్లు చేయడం, మొహం ఎఱ్ఱబారడం, కాళ్లు
వంకరగా చాచుకోవడం మొదలైన వాటి ద్వారా)

నడవటం

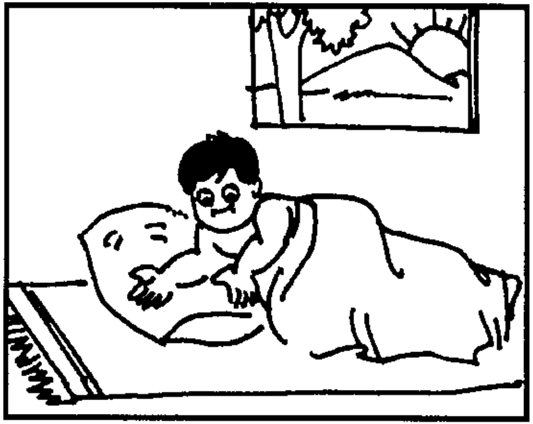
తనంతట తానే బట్టలు
తొడుక్కుంటుంది విప్పేస్తుంది

సులభమైన సూచనలు అర్థం చేసుకుంటుంది

పిల్లలు దొడ్డికి వెళ్ళటానికి అనువైన సమయాలలోనే తీసుకొని వెళ్ళండి

మూత్ర విసర్జనలో శిక్షణతోనే మొదలు పెట్టండి

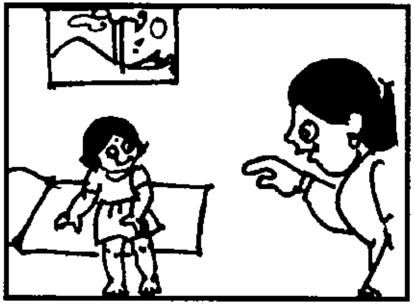
(A) లేక (B) పద్ధతిని అనుసరించండి



పద్ధతి A

పిల్లలను మరుగుదొడ్డికి తీసుకొని వెళ్ళండి

- ఉదయము నిద్రలేవగానే
- ఫలహారమునకు ముందు లేదా తరువాత
- మధ్యాహ్న భోజనమునకు ముందు లేదా తరువాత
- మధ్యాహ్నము తరువాత
- రాత్రి భోజనమునకు ముందులేదా తరువాత
- నిద్ర పోవడానికి ముందు



పద్ధతి B

మలమూత్ర విసర్జన సమయ చార్టును సిద్ధం చేయండి (పాల ఖాతా నిర్వహించే విధంగా)

చార్టు నమూనా ఇలా వుంటుంది

శిశువు పేరు : P. S.	మలమూత్ర విసర్జన చేయు సమయము									తేది 01-10-90 నుండి 07-10-90
వారము	సమయము మరియు పని										వివరణలు
ఆదివారం	నిద్రలేవగానే 7.35 ✓	8.40	ఫలహారము తర్వాత 9.55 ✓✓	11.05 ✓	కునుకుతీసి లేచిన తర్వాత ✓	5.35 ✓	7.40 ✓	నిద్రపోటానికి ముందు 9.35 ✓			+
సోమవారం	7.00 ✓✓	9.45 ✓	భోజనం తర్వాత 12.05 ✓✓	కునుకుతీసి లేచినతర్వాత 3.35 ✓✓	పాలుత్రాగిన తర్వాత 6.05 ✓	8.30 ✓	నిద్రపోటానికి ముందు 10.05 ✓				
మంగళవారం	నిద్రలేవగానే 7.15 ✓	ఫలహారము నకుముందు 9.25 ✓✓	11.30 ✓	12.35 ✓	మధ్యాహ్నం కునుకులో 2.05 +✓	5.30 ✓	7.35 ✓	నిద్రపోటానికి ముందు 9.45 ✓			+
బుధవారం	నిద్రలేవగానే 6.00 ✓	10.05 ✓✓	12.00 ✓	12.00 ✓	భోజనానికి ముందు 1.45 ✓	4.40 ✓	6.30 ✓	నిద్రపోటానికి ముందు 8.45 ✓			+
గురువారం	7.10 ✓	8.45 ✓	ఫలహారము తర్వాత 9.20 ✓✓	10.45 ✓	11.40 ✓	12.55 ✓	3.00 ✓	5.20 ✓	7.25 ✓	9.00 ✓	వర్షపు రోజు
శుక్రవారం	నిద్రలేవగానే 7.00 ✓	9.40 ✓✓	11.40 ✓	1.10 ✓	3.40 ✓	3.15 ✓	4.45 ✓	6.50 ✓	8.45 ✓		+
శనివారం	నిద్రలేవగానే 6.55 ✓	8.10 ✓	10.05 ✓✓	భోజనం తర్వాత 12.20 ✓	కునుకుతీసి లేచినతర్వాత 3.40 ✓	5.05 ✓	7.35 ✓	9.15 ✓			

✓ మూత్రవిసర్జన ✓✓ మలవిసర్జన + పక్కలో మూత్రవిసర్జన

ఈ చార్టు పిల్లలు మలమూత్ర విసర్జన చేయు సమయము, మధ్య సమయాలలో సమయము, మరియు ఇతరపనుల సమయము తెలుపును.

శిక్షణకు అనుకూలమైన సమయమును నిర్ణయించును

ఈ చార్టులోని మొదటి కాలమ్ పిల్లలు ఉదయము నిద్రలేవగానే మూత్ర విసర్జన చేయుదురని తెలుపుచున్నది.

ఈ చార్టు సమానాంతరముగా చూచినచో పిల్లలు మల విసర్జన చేయు సమయములు దాదాపుగా నిర్ణయించవచ్చును.

సలహా : దారమునకు కట్టబడిన పెన్సిల్‌తో సహా మరుగుదొడ్డికి సమీపములోనే ఒక చార్టును వ్రేలాడదీయండి. పిల్లలు విసర్జన చేసిన ప్రతిసారీ సమయమును నోట్ చేసుకోటానికి వీలుపడుతుంది.

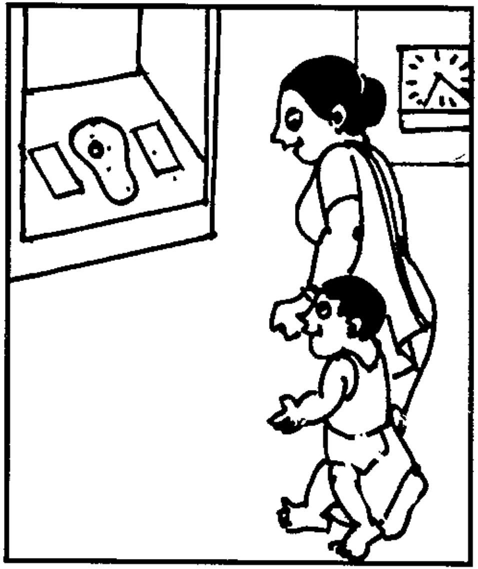
మీ పిల్లలలో ఒకేవిధమైన మలమూత్ర విసర్జన పద్ధతులు పరిశీలించుటకు ఒకవారము పాటు ఈ చార్టును దగ్గరగా అధ్యయనము చేయండి. (చదవండి)

హెచ్చరిక : ఈ వారము అధ్యయన (చదువు) సమయములో పిల్లలకు విరేచనముల సమస్య లేకుండా వుండవలెను.

ఊహించిన సమయమునకు కొన్ని నిమిషముల ముందుగానే పిల్లలను మరుగుదొడ్డికి తీసుకొని వెళ్లండి

ఆ స్థలము యొక్క అవసరము పిల్లలు తెలుసుకొనేవరకు క్రమముగా తీసుకొని వెళ్లండి

గమనిక : ఐదు నిమిషములలోపల మరుగుదొడ్డిని పిల్లలు ఉపయోగించని యెడల బలవంతపెట్టవద్దు. బహుశా వారికి అవసరము ఉండకపోవచ్చును



పిల్లల యొక్క సహాయానికి వారిని పొగడండి

కనుగొనబడినది !

ఈ చార్టును వినియోగించుట వలన చాలామంది తల్లిదండ్రులకు పిల్లలకు మలమూత్ర విసర్జనకై మరుగుదొడ్డి అవసరము ఏర్పడే సమయము అనుభవమునకు వచ్చినది. అందువలన వారు సరియైన వేళకు పిల్లలకు మలమూత్ర విసర్జనలో శిక్షణ నిచ్చుటయందు విజయమును పొందిరి.

గుర్తుంచుకోండి : విడువకుండా ఒక వారము రోజుల పాటు చార్టును వినియోగించుట మలమూత్ర విసర్జనలో శిక్షణ కార్యక్రమము విజయవంతమగుటకు సహాయపడును.

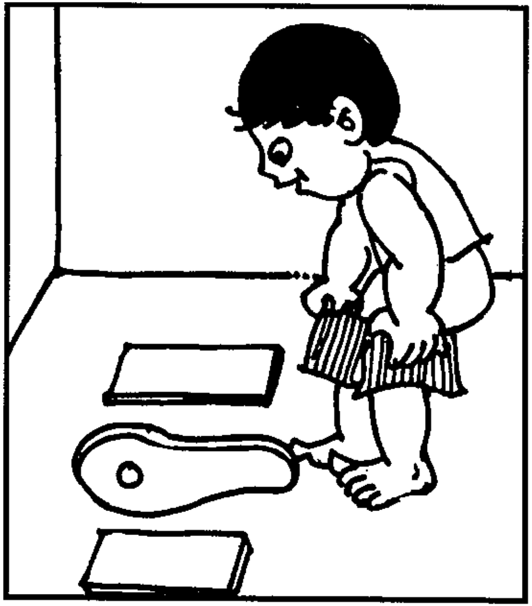
పిల్లలను మరుగుదొడ్డికి తీసుకొనివెళ్లే సమయంలో "మరుగుదొడ్డి"ని సూచించే పదాన్ని మాటిమాటికి పలకడం ద్వారా వారికి తెలిసేటట్లు చేయండి

క్రమక్రమంగా పిల్లలు తమ అవసరాన్ని సూచించడం నేర్చుకుంటారు.

గమనిక : ఎప్పుడూ మరుగుదొడ్డిని సూచించే పదాలనే వాడండి.

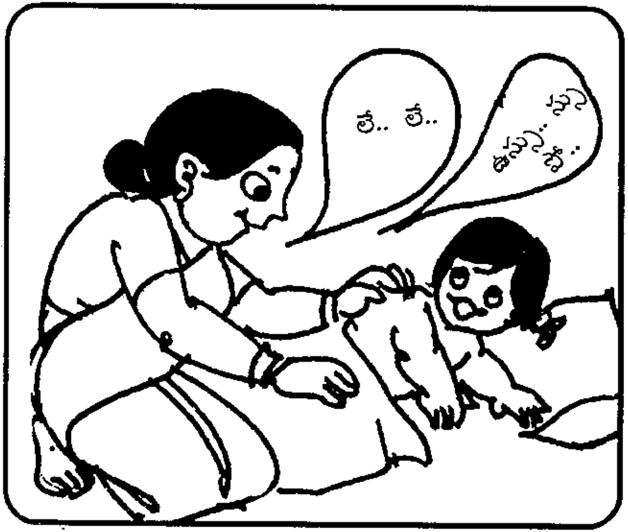
పిల్లలు సులభంగా ధరించడానికి వీలయిన వస్త్రాలనే ఉపయోగించండి

పిల్లలకు బట్టలు విప్పడంలో కష్టం
కలిగినట్లయితే వదులైన లేక
ఎలాస్టిక్ బట్టలను తొడిగించండి



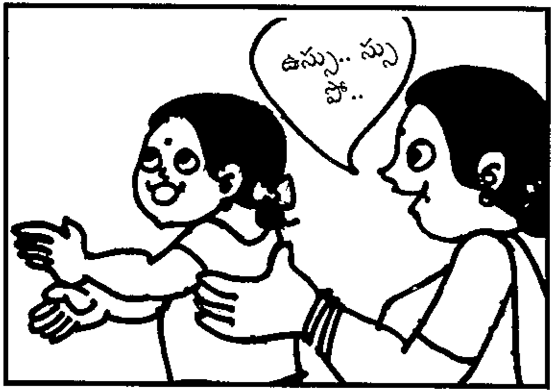
పగటిపూట మలమూత్ర విసర్జనలో శిక్షణ పూర్తయిన తరువాత రాత్రిపూట మలమూత్ర విసర్జనలో శిక్షణ మొదలు పెట్టండి

- అవసరమైనట్లయితే పడుకోవటానికి ఒక గంట ముందుగా పిల్లలకు తాగటానికి ఏదైనా ఒక ద్రవపదార్థాన్ని ఇవ్వండి
- నిద్రపోవటానికి ముందు పిల్లలను మలమూత్ర విసర్జనకై తీసుకొని వెళ్లండి
- పిల్లలు పక్కతడిపే సమయాన్ని గుర్తించండి. ప్రతి రాత్రి అదే సమయంలో మ్రోగేటట్లుగా అలారం పెట్టి పిల్లలను మరుగుదొడ్డికి తీసుకొని వెళ్లండి 1 వారము నుండి 10 రోజుల వరకు ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేసినట్లయితే పిల్లలు తమకు అవసరమైనప్పుడు అలారం లేకుండానే మిమ్మల్ని లేపి మరుగుదొడ్డికి తీసుకొని వెళ్లమంటారు.

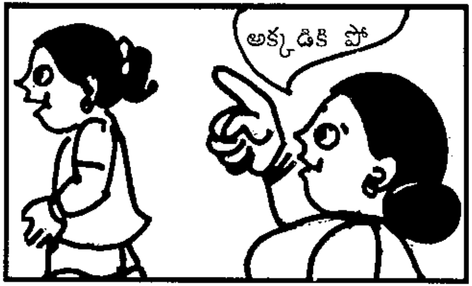


పక్క పొడిగా ఉన్నట్లయితే వాళ్లను పొగడడం మరవకండి !

శిక్షణలో 3 పద్ధతులను పాటించండి



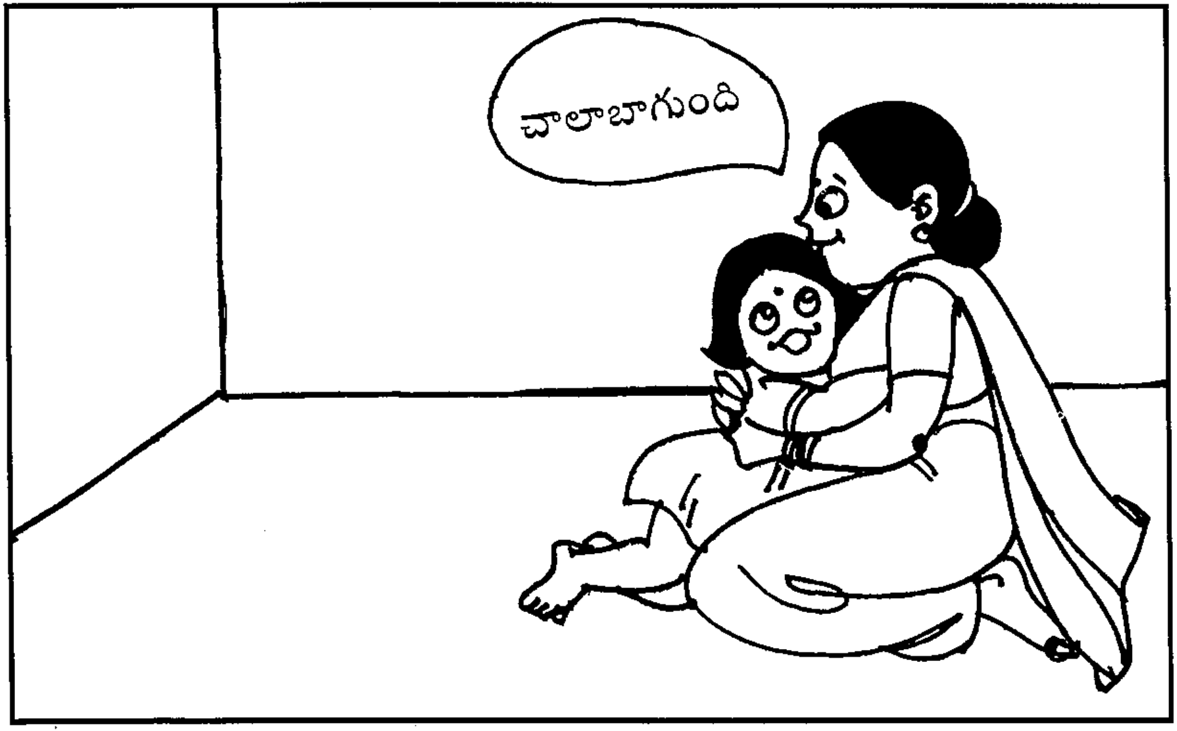
I. మాటల ద్వారా సూచించడంతో పాటు శారీరకంగా సహాయపడండి



II. కేవలం మాటల ద్వారానే సూచనలివ్వండి

III. పిల్లలు తమ పనిని తామే చేసుకోనివ్వండి

ప్రతి మంచి ప్రయత్నాన్ని పొగడండి మరియు బహూకరించండి



గుర్తుంచుకోదగిన విషయాలు..

* ఓపికతో ఉండండి !

  మంచి ఫలితాలు సాధించడానికి, మీ సమయాన్ని ప్రయత్నాలను కొంత వినియోగించండి

* ఒక క్రమపద్ధతిలో శిక్షణను ఇవ్వండి !

  పిల్లలు ఏవి చేయగలుగుతారో అక్కడినుండి ప్రారంభించి ఒక్కొక్క మెట్టు ముందుకు వెళ్లండి

* మీరు సమర్థులైనవారు !

  పిల్లలకు శిక్షణను ఇవ్వడంలో మీ తెలివితేటలను వినియోగించండి

* వారిని పొగడండి !

  పిల్లలు సరిగ్గా చేసినట్లయితే బహూకరించండి

లేఖక బృందము

జయంతి నారాయణ్
ఎమ్.ఎస్. (స్పె.ఎడ్యు.) పిహెచ్.డి., డి.ఎస్.ఎడ్యు
ప్రాజెక్టు సమన్వయకర్త

జంధ్యాల శోభ
ఎమ్.ఎస్‌సి. (చైల్డ్ డెవ్.)
పరిశోధనా సహాయకురాలు

ప్రాజెక్టు సలహా సంఘము

డా. వి. కుమరయ్య
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ (క్లి.సై.)
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.ఎ.ఎన్.ఎస్., బెంగుళూరు

శ్రీమతి వి. విమల
వైస్ ప్రిన్సిపల్
బాలవిహార్ ట్రైనింగ్ స్కూలు, మద్రాస్

ప్రొఫెసర్. కె. సి. పండా
ప్రిన్సిపల్, రీజినల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్
భువనేశ్వర్

డా. ఎన్. కె. జంగీరా
ప్రొఫెసర్, స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్
ఎన్.సి.ఇ.ఆర్.టి., న్యూఢిల్లి

శ్రీమతి. గిరిజాదేవి
అసిస్టెంట్ కమ్యూనికేషన్ డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్
యునిసెఫ్, హైదరాబాద్.

డా. డి. కె. మీనన్
డైరెక్టర్, ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

డా. టి. మాధవన్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ సైకియాట్రి
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

శ్రీ టి. ఎ. సుబ్బారావు
లెక్చరర్ స్పీచ్ పెథాలజీ మరియు ఆడియోలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

శ్రీమతి డా. రీటా పెషావారియా
లెక్చరర్, క్లినికల్ సైకాలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

ఈ సీరీస్‌లోగల టైటిళ్లు

అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం

సూక్ష్మమోటరు కళలు

తమంతటతాము తినటం

పళ్లు తోముకోవడం నేర్పించడం

మా అంతటమేము బట్టలు వేసుకోగలము

మీ పిల్లలకు స్నానం చేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వండి

చక్కగా తయారుకావడంలో శిక్షణ

సమాజంలో కలిసిమెలిసి ఉండే కళలో శిక్షణ