

## Central barnhälsovård • درمانگاه مرکزی کودکان

خاتمه دادن به استفاده از پوشک

Att sluta med blöja



اینکه کودکان در سنین مختلفی به استفاده از پوشک خاتمه می دهند امری عادی است.

Det är normalt att barn slutar med blöja vid olika åldrar.



وقتی کودک حدوداً 1 ساله است ترجیحاً از بزرگترها تقلید می کند. خوب است کودک روی گارشو یا کاسه توالت بنشیند.

När barnet är ungefär 1 år vill hen gärna härma vuxna. Det är bra att barnet får sitta på pottan eller toaletten.



اگر کودک روی گارشو یا کاسه توالت بنشیند مثانه و روده خود را راحت تر خالی می کند. در اینصورت کودک به آسانی به عفونت مجاری ادرار یا یبوست دچار نمی شود.

Det är lättare för barnet att tömma urinblåsan och tarmen om hen sitter på toaletten eller pottan. Barnet får då inte lika lätt urinvägsinfektion eller förstoppning.



خوب است کودک قبل از راه افتادن ادرار و مدفوع کردن روی گارشو و کاسه توالت را تمرین کند.

Det är bra om barnet börjar träna att kissa och bajsas på toaletten eller pottan innan hen kan gå.



وقتی کودک علائم ادرار یا مدفوع داشتن از خود نشان می دهد بگذارید روی گارشو یا کاسه توالت بنشیند. اغلب کودک پس از غذا خوردن نیاز دارد ادرار و مدفوع کند.

Låt barnet sätta sig på pottan eller toaletten när hen visar tecken på att vilja kissa eller bajsas. Barnet behöver ofta kissa och bajsas direkt efter måltid.

## درمانگاه مرکزی کودکان • Central barnhälsovård

خاتمه دادن به استفاده از پوشک

Att sluta med blöja



هنگام تعویض پوشک، پس از خواب و بعد از غذا خوردن بگذارید کودک روی گارشو یا کاسه توالت بنشیند.

Låt barnet sätta sig på pottan eller toaletten vid blöjbyten, efter sovstunder och efter måltider.



کاری کنید که رفتن به توالت برای کودک خوش آیند و جالب باشد. برای او کتاب بخوانید یا با هم آواز بخوانید.

Gör toalettbesöken trevliga och roliga. Läs en bok eller sjung tillsammans med ditt barn.



هرگز کودک را به نشستن روی گارشو یا کاسه توالت مجبور نکنید.

Tvinga aldrig barnet att sitta på pottan eller toaletten.