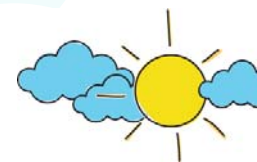




การฝึกถ่ายภาพในเด็ก



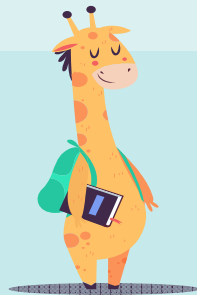
รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงจิรนนท์ วีรกุล



การฝึกถ่ายภาพในเด็ก

ในระหว่างช่วงเวลาที่เด็กกำลังเจริญเติบโต การควบคุมการถ่ายภาพ เป็นหนึ่งในความสามารถ ทางพัฒนาการที่มีความสำคัญต่อเด็ก และครอบครัว ซึ่งต้องอาศัยความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก การฝึกจากผู้เลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ของเด็กด้วย หากผู้เลี้ยงดูไม่เข้าใจ อาจทำให้เด็ก เกิดปัญหา ปฏิเสธการฝึกถ่ายภาพได้โดยสาเหตุที่พบบ่อยของปัญหา ปฏิเสธการฝึกถ่ายภาพ ได้แก่ ภาวะท้องผูกเรื้อรัง พื้นฐานทางอารมณ์ของด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูและเด็ก เป็นต้น ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ดูแลเด็กควรมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกถ่ายภาพ

โดยทั่วไปพัฒนาการด้านการควบคุมการถ่ายภาพเรียงเป็นลำดับ ดังนี้ ควบคุมการถ่ายภาพอุจจาระในเวลา กลางคืน -> ควบคุมการถ่ายภาพอุจจาระในเวลากลางวัน -> ควบคุมการถ่ายภาพปัสสาวะในเวลากลางวัน -> ควบคุมการถ่ายภาพปัสสาวะในเวลากลางคืน



ความพร้อมในการฝึกถ่ายภาพ

การฝึกถ่ายภาพ คือ การพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการถ่ายภาพ ณ เวลา สถานที่และอายุที่เหมาะสม ซึ่งวิธีการฝึกถ่ายนั้นมีหลากหลายมากขึ้นกับสรีรวิทยา ภาวะทางจิตใจ สังคมและวัฒนธรรมของเด็กและครอบครัว เป็นเรื่องที่ต้องการเวลา ต้องใช้ความเข้าใจและความอดทนของผู้เลี้ยงดู

ความพร้อมของเด็กแต่ละคนเกิดขึ้นเมื่อใด ไม่มีอายุที่แน่นอน ขึ้นกับพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก โดยทั่วไปจะอยู่ในช่วงอายุ 1 ปีครึ่ง ถึง 2 ปี ซึ่งบางคนอาจเร็วหรือช้ากว่านี้ สัญญาณที่แสดงว่าเด็กพร้อม ได้แก่

1. ความพร้อมด้านทักษะทั่วไป

ด้านภาษา : - สามารถเข้าใจและทำตามคำสั่งตั้งแต่ 2 ขั้นตอนขึ้นไป, เริ่มสื่อสารด้วยการพูดคุยได้

ด้านความคิด - เลียนแบบกิจกรรมของผู้ใหญ่, เริ่มเข้าใจเหตุและผลง่าย ๆ

ด้านกล้ามเนื้อ - ลูกเดินได้คล่อง, นั่งได้มั่นคงโดยไม่ต้องช่วยเหลือ

ด้านอารมณ์ - ต้องการเอาใจใส่จากผู้เลี้ยงดู, เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองในขณะเดียวกัน

พฤติกรรมต่อต้านมาก ๆ เริ่มลดลง, เริ่มแสดงความเป็นเจ้าของของสิ่งที่มี

2. ความพร้อมด้านที่เกี่ยวกับการถ่ายภาพ

การควบคุมกระเพาะปัสสาวะ - กลั้นปัสสาวะได้เป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง ความตระหนัก

เกี่ยวกับร่างกายตนเอง, แสดงให้เห็นว่าไม่ชอบที่จะทำเลอะเทอะในกางเกงหรือผ้าอ้อมที่ใส่อยู่, เริ่ม

แสดงออกว่ารู้สึกปวดถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ

ด้านกล้ามเนื้อ - ช่วยเหลือตัวเองในการถอดและใส่กางเกงได้, เริ่มสามารถควบคุมกล้ามเนื้อหูรูด

ทวารหนัก/ปัสสาวะได้บ้าง

ด้านการสื่อสาร - เข้าใจคำว่า "ฉี่" หมายถึงปัสสาวะ "อึ" หมายถึง อุจจาระ - พูด หรือทำสีหน้า

ท่าทาง สื่อให้รู้ได้ว่าต้องการเข้าห้องน้ำ หรือใช้กระโถน

ขั้นตอนการฝึกขับถ่าย



ขั้นตอนที่ 1

เมื่อเด็กและผู้เลี้ยงดูพร้อม เริ่มต้นด้วยการปรับภาวะจิตใจของผู้ฝึกเองว่าการฝึกนี้ไม่สามารถสำเร็จได้ในเวลาอันสั้น ต้องค่อยเป็นค่อยไป ไม่กดดัน ใจเย็นและสร้างบรรยากาศไม่ให้เคร่งเครียด เช่น มีของเล่นช่วย



ขั้นตอนที่ 3

ถึงเวลาเลือกกระโถนโดยเลือกที่เด็กสามารถนั่งได้มั่นคง ไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ถ้าจะใช้ชักโครกของผู้ใหญ่ควรมีที่ครอบโถชักโครกให้เหมาะกับเด็กและควรหาบันไดหรือที่วางเท้าให้เด็กวางได้เต็มฝ่าเท้า เพื่อจะได้เบ่งถ่ายง่ายขึ้นและไม่ต้องกลัวล้มหรือตกลงมา

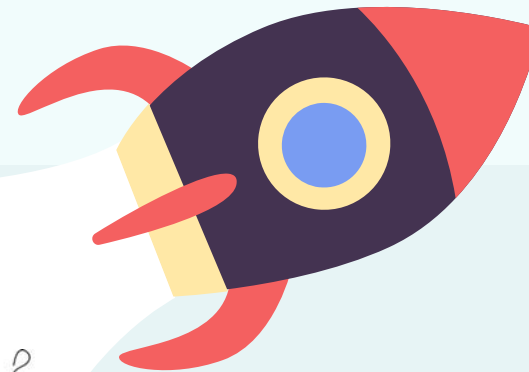
ขั้นตอนที่ 2

ต้องสื่อให้เด็กรู้ว่าคืออะไร ส่วนใหญ่เด็กไทยใช้คำว่า “อึ” แทน อุจจาระ และ “ฉี่” แทน ปัสสาวะ นอกจากนั้นควรให้เด็กรู้ว่าการปวดมวนท้องแบบใดคือปวดอึหรือปวดฉี่



ขั้นตอนที่ 4

สอนให้เด็กใช้กระโถนหรือชักโครกโดยการให้เด็กลองนั่งดู ในต่างประเทศโดยเฉพาะทางตะวันตกผู้ใหญ่และเด็กจะใช้ห้องน้ำร่วมกันเพื่อที่จะสาธิตให้เด็กดูวิธีการใช้แต่ในประเทศไทยเนื่องจากวัฒนธรรมที่ต่างกันควรคำนึงถึงความเหมาะสมด้วยการให้เด็กลองนั่งก่อน เหตุผลเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับกระโถน นั่งไปโดยที่ไม่ถอดกางเกงหรือผ้าอ้อม แต่หากเด็กร่วมมือดีก็สามารถถอดกางเกงหรือผ้าอ้อมขณะนั่งตั้งแต่ต้นได้



ขั้นตอนการฝึกขับถ่าย

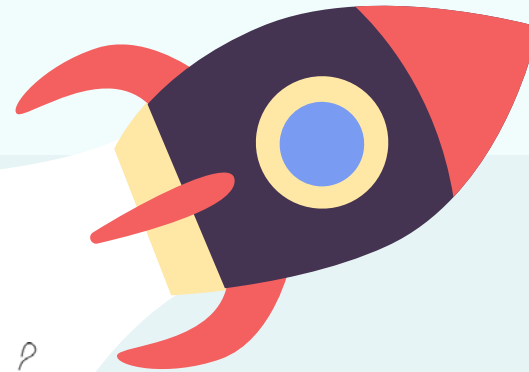


ขั้นตอนที่ 5

จากนั้น 1-2 สัปดาห์หากเด็กเริ่มนั่ง
โดยใส่เสื้อผ้ายู้ง่ายๆ ลองถอดกางเกงหรือ
ผ้าอ้อมแล้วชวนเด็กไปนั่งกระโถนโดย
ไม่บังคับ ให้เด็กนั่งในระยะเวลาชั่วครู่
และไม่คาดหวังว่าเด็กต้องถ่าย

ขั้นตอนที่ 6

เมื่อเด็กคุ้นเคย ต้องให้รู้ว่กระโถนมีไว้ใส่
อุจจาระหรือปัสสาวะ ดังนั้นหาก
เด็กอุจจาระในผ้าอ้อมสำเร็จรูป
ให้ถอดผ้าอ้อมที่เปียกเปื้อนออกก่อนแล้วให้
ผ้าอ้อมที่เปื้อนรองไว้ที่กระโถน



ขั้นตอนที่ 7



ในหนึ่งวันให้เริ่มถอดกางเกงหรือผ้าอ้อม
สำเร็จรูปของเด็กช่วงสั้นๆ และวางกระโถน
ไว้ใกล้ๆ เพื่อให้เด็กใช้ได้ตามต้องการ
บางครั้งก็อาจพาเด็กไปนั่งเป็นเวลา เช่น
หลังตื่นนอน หรือหลังอาหาร เป็นต้น
แต่ต้องให้เด็กเต็มใจด้วย ไม่บังคับ

ขั้นตอนที่ 8



เมื่อเด็กคุ้นเคยดี ถอดผ้าอ้อมสำเร็จรูปและให้เด็กใส่
กางเกงในธรรมดาพร้อมกับการสอนเรื่องการทำความ
สะอาด เช่น การเช็ดก้นให้ใช้กระดาษชำระป้ายจากข้างหน้า
ไปด้านหลังเพื่อมิให้อุจจาระมาเปื้อนด้านหน้า โดยเฉพาะใน
เด็กหญิงมีช่องเปิดทางเดินปัสสาวะและช่องคลอดอยู่ใกล้
กันมากจะติดเชื้อง่าย สอนให้เด็กล้างมือหลังจากใช้กระโถน
และเช็ดชำระล้างก้นแล้ว

ขั้นตอนที่ 9

พยายามอย่าให้เด็กท้องผูก ขับถ่ายให้เป็นเวลา
ให้เด็กได้ทานอาหารที่มีกากใยให้เพียงพอ ไม่ดื่มนมใน
ปริมาณที่มากเกินไป (โดยทั่วไปเด็กอายุประมาณ
1-2 ปี ไม่ควรเกิน 32 ออนซ์ต่อวัน) เนื่องจากนม
มีปริมาณไขมันมากทำให้การเคลื่อนตัวของลำไส้
ช้าลงและจะทำให้การฝึกขับถ่ายยากขึ้นเพราะ
ถ้าท้องผูกเด็กจะกลัวเจ็บและไม่อยากถ่าย





การฝึกเช่นนี้เด็กจะค่อย ๆ ควบคุมการขยับถ่ายได้ แต่ที่สำคัญที่สุด คือ การสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ให้กำลังใจ ชมเชยในทุกขั้นตอนหากเด็กทำได้ ผู้ฝึกต้องอดทนและไม่ควรตำหนิเมื่อเด็กทำป้อนหรือสกปรก ในการฝึกขยับถ่ายในเด็ก ต้องใช้เวลา และ ความอดทน รวมถึงให้กำลังใจ ชมเชยเด็ก ที่มีความพยายาม ถึงแม้จะยังไม่ประสบความสำเร็จในคราวแรก ๆ แต่ หากปฏิบัติสม่ำเสมอ จะทำให้สามารถ ควบคุมการขยับถ่ายได้ในที่สุด

