

நன்றி



கழிப்பறைப் பயிற்சி
பெறுவதற்க்கு சில
குழந்தைகள் மறுப்பு
தெரிவிப்பார்கள்,
அப்பொழுது
திட்டவோ,



அவமானப்படுத்தவோகூடாது
மேலும் சிலவாரங்களுக்களுக்க்கு
இப்பயிற்சியை தொடருங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் மனநிலை
மற்றும் ஒத்துழைக்கும் நேரத்தினை
பொறுத்து கழிப்பறை பயிற்சிக்கு
முறையாக திட்டமிடுங்கள்.



குழந்தை ஆடையை
மேலே மற்றும் கீழே
இழுத்துக்
கொள்வதை

மனச்சாய்வு என்கிறோம். எனவே
அதற்கேற்றார் போல் கழிப்பறை
பயிற்சிக்கு குழந்தைகளை தயார்
செய்ய வேண்டும்

செவிலியர் கல்லூரி
சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி
கழிப்பறை
பயிற்சியில்
பெற்றோரின் பங்கு



ஆய்வாளர் : கீர்த்தி.கோ

MSC(N) II YEAR

ஆராய்ச்சி வழிகாட்டி : திருமதி. ஜா.மேரி

Msc (N) விரிவுரையாளர், துறைத் தலைவர்.

கழிப்பறை பயிற்சியில் பெற்றோரின்

பங்கு

கழிப்பறை பயிற்சியில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு ஊக்கம், வழி காட்டுதல் மற்றும் தூண்டுதல் வேண்டும்



கழிப்பறை பயிற்சியில் நேரம் மிகவும் முக்கியம், குழந்தை உடல் நலம் சரியில்லாத பொழுது இப்பயிற்சியினை தொடங்கக்கூடாது



இரவு நேரப்பயிற்சி



இரவு தூங்குவதற்கு முன்பு குழந்தையை கழிப்பறைக்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும்



குழந்தை மிகுந்த ஆர்வமுடன் இருக்கும் நேரத்தில் இப்பயிற்சியை தொடங்க வேண்டும்



குழந்தையை கட்டாயப்படுத்தி இப்பயிற்சியினை மேற்கொண்டால்

அதிக அழுத்தம் காரணமாக மலச்சிக்கல் ஏற்படும்

குழந்தை மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழிப்பறை உங்களுக்கு தெரிவிப்பார்கள்



இரவில் ஒருமுறை எழுப்பி சிறுநீர் கழிக்க வையுங்கள்



உங்கள் குழந்தை ஏழு வயதிற்கு மேலாக தூக்கத்தில் சிறுநீர்

குழந்தை கழிப்பறை நாற்காலியில் பொறுமையுடன் செயல்படுவதற்கு



குழந்தையை விளையாட்டின் மூலமாக திசை திருப்ப வேண்டும்

கழித்தால் குழந்தைகள் நல மருத்துவரை அணுகவும்