"0-18 aylık bebeklerin boşaltım ihtiyaçlarını anlama rehberi"



TUVALET İLETİŞİMİ

Evren Bay Şengül

kuraldışı

TUVALET İLETİŞİMİ

BEBEKLERİN TUVALET İHTİYAÇLARINI ANLAMA REHBERİ

EVREN BAY ŞENGÜL



kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

24 Yaşında

Evren Bay Şengül **Tuvalet İletişimi**

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-451-5 3. Baskı, Mart 2019, İstanbul 1. Baskı, Mart 2018, İstanbul

© Kuraldışı Yayıncılık

Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner İnkılâp Kitabevi Baskı Tesisleri

Çobançeşme Mah. Altay Sok. No: 8 Yenibosna-Bahçelıevler-lstanbul Tel: 0212 496 11 11 Sertifika No: 44066

Kuraldışı Yayıncılık

Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-lstanbul Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69 kuraldisi@kuraldisi.com Sertifika No: 43891

Dağıtım

Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.

No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52 Internet Satış: www.kuraldisi.com

ÖZET

Bir bebeğin çiş yapmaya,emzirilmeye ve kucaklanmaya ihtiyacı vardır. Bunlar acil ihtiyaçlardır. Tuvalet İletişimi, özünde, bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermektir. Bu kitap, kendini kirletmeme içgüdüsü ile dünyaya gelen bebeklerin tuvalet ihtiyacını anlamak ve buna anında cevap vermeyi öğrenmek için hazırlanmış bir rehberdir.

Önemli Uyarı

Kitapta yer alan tavsiyeler yazar tarafından büyük bir özenle araştırılmış ve bir araya getirilmiştir. Bununla birlikte herhangi bir garanti üstlenilemez. Ortaya çıkacak herhangi bir olumsuzluktan yazar ve yayıncı sorumlu değildir.

IÇINDEKILER

ÖNSÖZ

Ilık bir sonbahar günüydü. Kardeşim bizi ziyarete gelmişti; ailemize yeni eklenen yeğeni ile tanışmak, 3,5 yaşındaki diğer yeğeniyle oynamak için hafta sonunu bizimle geçirecekti. Ailemizin en yeni üyesi henüz 1 aylıktı. Hep birlikte biraz hava almak için yürüyüşe çıktık. İlk kızımızın aksine bu bebeğin ne kadar sakin ve biz artık çokça deneyimli ebeveynler olduğumuz için bakımının ne kadar rahat olduğundan bahsediyorduk. Dilimizi ısırmamış olmalıyız ki o sakin bebek gitti, yerine son derece huysuz ve mutsuz bir bebek geldi. Kucağımıza aldık susmadı; bebek arabasına yatırdık susmadı; ne yaptıysak olmadı; bir türlü sakinleşemedi. Kardeşim muhtemelen bizim ne kadar kendini bilmez ebeveynler olduğumuzu düşünerek bebeği kucağına aldı. Ancak dayı kucağı da fayda etmedi; bebeğimiz kısa bir süre sonra tekrar huysuzlandı. Artık BAAD! hareket planını uygulamamız şart olmuştu.

BAAD!

Bebek-Ağlıyor-Acil-Durum!

✓ Uykusu geldi!

Hayır! Çünkü yürüyüşe çıkmak için onun uyanmasını beklemiştik.

✓ Karnı acıktı!

Hayır! Çünkü çıkmadan hemen önce emzirmiştim.

✓ Gazı var!

Hayır! Emzirdikten sonra gazını da çıkarmıştım.

✓ Bezi kirli!

...

Listenin sonunda yer alan “Bezi kirli” maddesini baba kişisi hatırladı ve bu bebeğin altını kirletmekten hiç hoşlanmadığı tezini ortaya attı. iki kez anne olmuş biri olarak ona “Bebek bakımını senden öğrenecek değilim!” bakışımı fırlattım. Yani ne düşünüyordu ki acaba?!? Henüz bir aylık bir bebek, nasıl anlayabilirdi altının kirli olduğunu? Üstelik çıkmadan önce yapılacaklar listesinin başında olan bez-değiştirme işini tabii ki ihmal etmemiştik ve çıkalı henüz 10 dakika bile olmamıştı.

Yine de alttan alıp ortamı sakinleştirmek adına yanlarından ayrıldım ve kuşkuyla tuvaletin yolunu tuttum. Bebeğimin altını açmamla birlikte ufak çapta bir patlama oldu. Sarı kaka renginin yeni giydirdiğim kıyafetlere pek yakıştığını söyleyemeyeceğim ama bebeğim sonunda huzura ermişti.

* * *

Eğer yenidoğan bir bebeğin bezini birkaç kereden fazla değiştirme teşebbüsünde bulunduysanız elinize çiş isabet etmiş olma ihtimali yüzde yetmiş beştir. Eğer bu bebek erkekse çişinin yüzünüze isabet etmiş olması ihtimali yüzde yirmi beştir. Fakat, aç değil ama açıkta olan, yani bezsiz olan bir bebeğin tuvalet ihtiyacını giderdikten sonra size gülmesi ihtimali yüzde yüzdür. Yani, garanti!

Eğer 20. yüzyılın son çeyreğinde dünyaya geldiyseniz, bu duruma şaşırma ihtimaliniz yüzde doksan dokuzdur; ama sizi temin ederim ki bebekler diğer temel ihtiyaçlarını haber verdikleri gibi tuvalet ihtiyaçlarını da haber veriyorlar -tabii anlayana. Ben ilk kızımda anlamamıştım mesela -ki aslında onunla da benzer durumlar yaşamıştık. Örneğin ikisinde de ilk doğdukları günün ertesinde, hemşireler eldiven takıp çöplerin içinde çişli bez aramışlardı. İkincisinde, sonradan ortaya çıktı ki ikinci gün yıkanmaya gittiğinde temiz havlular üzerinde bir iz bırakmak istemiş ve altı açılınca rahatça bu isteğini başarmış. Çöpün içinde bez arayan hemşire bu haberi duyduğunda muhtemelen sevinç çığlıkları atmak istemiş ama bebek uyuduğu için sessizce tebessüm etmekle yetinmişti -ya da belki de o gün meslekten ayrılmaya karar vermiş ve gelecek hayatı için kurduğu hayallere gülümsemişti, kim bilir? Ama hemşire bilseydi eğer bebeklerin kendilerini

kirletmek istemediklerini ve dolayısıyla bez takılmasından hiç hoşlanmadıklarını, her şey çok daha farklı olabilirdi.

Evet, bebekler kendilerini kirletmeme içgüdüsü ile dünyaya geliyorlar. Ama biz ne yapıyoruz? Doğar doğmaz altlarına bir bez takıyoruz ve sanki normal olan buymuş gibi, bezlerini tuvalet olarak kullanmalarını istiyoruz. İki yaşına geldiklerinde de bir anda bezlerini çıkarıp "Hayır, oraya değil buraya yapacaksın" diyerek alıştıkları/güvendikleri, gece-gündüz her iki anlamda da 'bağlı' oldukları bezlerini ellerinden alıyoruz. Üstelik tam iki yaşında, inatlaşmaların en yoğun olduğu dönemde bu işi yapıyoruz. Neden?

İlerleyen sayfalarda nedenleri ile ilgili ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz ve fakat bu kitabın asıl cevabını vermeye çalıştığı soru şudur: "Farklı bir yol mümkün mü?" Hemen cevap vereyim, evet mümkün ve işte bu kitap, o farklı yoldan ilerlerken karşılaştığımız gerçekler/yalanlar, eğlenceli/can sıkıcı olaylar, içinde güzü de kışı da olan ama daha çok baharı olan yolculuğumuzun hikayesi.

insan kurallara sığmaz!

TUVALET EĞİTİMİNİN HANDİKAPLARI

Her şey baba KİŞİSİNİN tespiti İle başlamıştı.“Bu çocuk altını kirletmekten hoşlanmıyor” dediğinde, başlangıçta şüpheyle yaklaşmıştım ama sonra çeşitli deneyler yaptım ve ben de gördüm ki “Bu çocuk gerçekten altını kirletmekten hoşlanmıyor!” Altında bez varken kıvranıyor, altını açınca çiş yapıyor, banyodan temiz havluyla alıp yatakta kurulamaya çalışırken her seferinde havluları ve yatağı suluyordu. O zamanlar, nedense çiş yapacağını bilmemize rağmen, aklımıza çişe tutmak gelmiyordu. Durmadan havluları, çarşaflan yıkayıp duruyorduk. Sanki iki çocuklu evde işimiz azmış gibi, bile bile etrafın çişlenmesini izliyorduk.

Aslında ilk kez annem söylemişti, altını değiştirdiğinde lavaboda poposunu yıkarken “çişşş” deyip biraz bekle diye. Ben de inanmaz gözlerle ona bakmış, gerçek olabilir mi acaba diye gizli gizli denediğimde birkaç kez çişini yapmasına şahit olmuştum; ve fakat “tesadüf olsa gerek” diyerek üzerinde fazla durmadım. İkinci çocukta artık, anneanne ve babaannelerin torunlarına zarar vermek üzere tavsiyede bulunmadıklarına ikna olmuş olsam da böylesine ‘radikal’ bir şeyi uygulamaya hazır değildim hâlâ. Çünkü yıllardır bildiğim/gördüğüm/okuduğum bebek bakımı sahnelerinde bebekler hep bez takıyordu. Üstelik bu bezler sayesinde o kadar çok çiş yapmalarına rağmen popoları kuru kalıyordu. Meğer ne büyük bir yalanmış! Bunu daha sonra öğrenecektim.

Her şeyden önce, ‘uzman’ babanın hipotezini araştırmam gerekiyordu. Beynimin bir köşesinde “bezsiz bebek” terimi vardı; fakat ayrıntıları hiç hatırlamıyordum. Hemen blogcu arkadaşlarımın sayfalarına baktım ve bezsiz bebek ile ilgili yazdıklarını okudum. Bu yöntemi uygulayanlar vardı ama hiçbiri bu kadar küçük bir bebekle denememişti. Ben de henüz 1 ayını yeni doldurmuş, bu kadar minik bir bebeği tuvalete tutarsam kesin düşürürüm diye düşünerek bu dosyayı tam kapatıyordum ki bir anda aklıma “memeli hayvanlar” geldi. Sanırım yenidoğan bir bebekle, evde vaktimin yüzde doksanını emzirerek (yani memem dışarıda) geçirdiğim için bilinç dışı bir çağrışım oldu bu memeliler.

Evet ya, memeli hayvanların hiçbiri yavrusuna bez takmıyordu. Doğal olan bebeklerin bezlenmesi değildi. Diğer memeli hayvanların yaptığı gibi "saldım çayıra, her yer gübre ola" da değildi. Sonuçta, insanlar diğer memeli hayvanlar gibi doğada yaşamadığı için ve insan yavrusu diğer hayvanların yavrusundan çok daha geç olgunlaştığı için farklı bir çözüm bulmak gerekiyordu ama bu kesinlikle tuvaletlerini yapmaları için gece gündüz sürekli bez bağlamak ve bezlerini tuvalet olarak kullanmaya alıştırmak olmamalıydı. Neyse ki o sırada okuduğum "Bezsiz Bebek" kitabının yazarı Christine Coh bu konuya açıklık getirmişti.

> "Bezsiz" olmak demenin sadece bezsiz durmak kavramından daha geniş bir anlama sahip olduğunu, onları [yeni başlayan ebeveynleri] rahatlatmak amacı ile söylüyorum. Elbette, Tİ (tuvalet iletişimi) yöntemini kullanan çoğu ebeveyn, küçük bebeklerine veya yürüme çağındaki çocuklarına bezden daha çok, iç çamaşırı veya alıştırma külotu giydirmenin daha mantıklı olacağını düşünüyorlar.
>
> Bu yolla doğal bir gelişim kaydettiklerini söylüyorlar; böylelikle bebekle çok fazla uyumlu olabileceklerini ve daha az kaçırma veya bezsiz olarak durmanın —Tİ'nin köşe taşı sayılan— tuvalete çıkma konusundaki iletişimi kolaylaştırdığını keşfediliyorlar. Yine de bu, ön koşul değildir. "Bezsiz Bebeğin", Tİ yöntemi uygulayan bazı tecrübeli ebeveynler için ne anlam ifade ettiğini duymak gerçekten çok hoşuma gidiyor: Sadece bezlere güvenmekten kurtuluş. Yani Tİ, basit bir ifadeyle, bezlere bağlı olmadığınızı bilmek demektir ve çocuğunuzu sadece bezlemeyi seçmek bir bebeğin bakımının kaçınılmaz bir parçası değildir. Bezsiz devam etmeyi seçmek ise bezlerden ne derece bağımsız olmayı arzu ederek tercih yaptığınız anlamına geliyor. Bebeğinizle aranızda oluşan uyumu takip ediyorsunuz. Bu da pek çok aşamalardan geçeceğiniz anlamına gelir. Yani bir günde çok fazla bez kullanabilir; ama diğer günler bebeğinizin altını daha az bağlayabilirsiniz. Bebeğiniz her zaman bezsiz olacak diye kesin bir beklenti yoktur.
>
> Christine Gross Loh, Bezsiz Bebek kitabı, sf. 41

Christine Gross Loh, ayrıca, bizi bu şekilde düşünmeye şartlayan kapitalist sistem ve bez endüstrisinin nasıl gözlerimizi kapadığından ve bu yöntemin aslında yüzyıllardır pek çok ülkede uygulandığından bahsediyordu. Doğru ya, hazır beze para, kumaş beze su bulamayan pek çok ülke ve insan vardı bu dünyada!

Okuduklarım doğrultusunda hemen denemeye karar verdim. O sırada bezli olan bebeğim 7 haftalıktı. Bu kadar küçük bir bebeği tuvalete tutmak için kitapta önerilen ana pozisyon, sırtını ve kafasını göbeğinize yaslayıp dizlerinin altından lavaboya tutmaktı. Ben de bebeğimi hemen bu şekilde kucağıma aldım ve lavaboya tuttum. Yeni doğum yapmış olduğum için yastık kıvamında olan göbeğim pek rahat gelmiş olacak ki bebeğim bir kere esnedikten sonra gevşeyerek ne var ne yoksa lavaboya bıraktı.

Bu ilk icraattan sonra bana çok büyük bir güven geldi. Bebeğim çişini ve kakasını tuvalete (daha doğrusu lavaboya) yapıyor diye hemen havalara girdim. Ama girmem ve çıkmam bir oldu. Çünkü bir anda, beynimin derinliklerine kazınmış çok mühim bir bilgi panik içerisinde bilinç düzeyime çıktı: "2 yaşından önce tuvalet eğitimi verirseniz çocuğunuz ileride 'psikopat' olur!" Yo, hayır! Ben çocuğum için böyle bir gelecek hayal etmiyordum. Hemen tekrar araştırmalara başladım. Tarihin önemli figürlerinden biri olan, psikoanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud bu konuda ne diyordu acaba? Gerçekten, erken tuvalet eğitimi bebeğimin psikolojisini etkiler miydi? Neydi bu Freud gerçeği?

Freud Gerçeği

> Sigmund Freud, 1905 yılında yayınladığı "Three Contributions to the Theory of Sex" kitabında bebeklerde görülen erken cinsel dürtülerden bahseder. Ve bebeklerin haz duyduğu üç farklı erojenik (cinsel istek uyandıran) bölge tanımlar. Bunlar sırasıyla: Ağız, anal bölge ve genital bölgedir. Freud'a göre, anal bölgeden haz duymaya başlayan çocuklar, kakalarını tutarak şiddetli kas kasılmaları yaşar ve kakaları anüs bölgesinden geçerken oradaki mukozanın tahriş olmasına sebep olur. Bu şekilde çocuk, yalnızca acı değil haz da duyar. Çocuğun daha sonraki yaşamında ayrıksılık ya da sinirliliğin ortaya çıkması, bebekken[1]

> bakıcısı tarafından kakasını yapması için lazımlığa oturtulduğunda bağırsaklarını boşaltmayı inatla reddetmesi ve bu hazzı kendisi için saklaması durumunda olur. Yatağını kirletmesi onu ilgilendirmez; onu ilgilendiren tek şey, kaka yaparken ona bağlı olarak duyduğu zevki kaybetmemektir.
>
> Freud bu faaliyeti kendilerine saklayan çocukları kötü olarak değerlendiren eğitimcilere karşı çıkar. Bağırsakların içeriğinin süt çocuğu için önemli olduğunu ve bedenin ek bir parçası olarak davranıldığını, bedenden atılmasının ilk "bağış"ı simgelediğini ve esnekliği ifade ettiğini; tutulmasınınsa küçük çocuğun çevresine karşı kin duyabileceğinin göstergesi olabileceğini söyler.
>
> The Infantile Sexualıty makalesinden

Yani Freud'un anal dönem ile ilgili tespitlerinin geçtiği makalede, erken tuvalet eğitimine dair hiçbir eleştiri bulunmamaktadır. Ve daha sonra yapılan pek çok çalışmada erken tuvalet eğitiminin çocuğun psikolojisine olan etkileri konusunda anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır[2]. Freud'un aslında karşı olduğu erken eğitim değil eğitimcilerin tavırları olmuş; ve yalnızca tuvalet eğitimi konusunda değil her konuda aşırı uca kaçan metotları sakıncalı bulmuştur[3]. Ayrıca, Freud'un yaşadığı dönemde tuvalet eğitiminin şöhreti pek de parlak olmamıştır.

1920'lı ve 30'lu yıllarda ebeveynlere tavsiye edilen katı bir tuvalet rejimi varmış. Teknikler baskıcı ve hatta bebeklerin istismarına yönelik olmuş. 1932'de Amerika'da yayımlanan bir bebek bakımı kitapçığına göre tuvalet eğitimine doğumdan itibaren başlanması, bu eğitimin çok katı bir şekilde günün belli zamanlarında ve hiç şaşmadan hep aynı saatlerde yapılması ve 6-8 aylıkken bitirilmesi talimatı veriliyormuş. Ayrıca bebeklerin anal bölgesine sabun çubuğu sokularak bağırsak hareketlerinin uyarılması usulüyle kaka yaptırılması gerektiği yazıyormuş[4]. Yani Freud'un asıl karşı çıktığı, çocuğun isteği dışında orasına burasına sabun kalıplan sokulması, tuvalet eğitimine direndiği zamanlarda çocuğa fiziksel ceza verilmesi olmuş. Kendisi, baskıcı metotlara ve gözü dönmüş eğitimcilere karşıymış. Aslında bu tarz bir eğitime

yalnızca Freud değil, daha sonra pek çok kişi de karşı çıkmış. Bunlardan biri de ünlü çocuk doktoru Brazelton olmuş.

Brazelton ve Erken Tuvalet Eğitimi

T. Berry Brazelton, 1962 yılında yayınladığı "A Child-Oriented Approach to Toilet Training" makalesinde çocuk merkezli tuvalet eğitiminin nasıl olması gerektiğinden bahsediyor ve çocukların hazır olma sinyallerini tanımlıyor. Brazelton, kısaca çiş yapmayı sağlayan sfinkter refleksinin kontrolünün 9 aydan itibaren etkin bir biçimde öğrenilebilse de çocuğun gönüllü olarak işbirliği yapmasının en erken 12-15 aylar arasında olduğunu söylüyor ve ekliyor:

> "Ancak çocuğun tuvalet konusunda özerklik kazanması için kendi kendine oturabilmesi ve yürüyebilmesi gerekir (istediğinde lazımlıktan kalkabilmesi için). Ayrıca, bu süreçte sözlü iletişim kurabilmesi de önemlidir. Bu da 15-18 aydan sonra oluşur. Bir de psikolojik olarak hazır olma durumu vardır, bunun için çocuğun kaka ve çiş yapmayı kontrol edebilmeyi istemesi gerekir. Bu da 18-30 ay arasında olur. Kültürümüzde çocuklar 2 yaş civarında nesneleri organize etme ve doğru yerlerine yerleştirebilmeleri ile karakterize edilirler. Bu dönemde kişisel temizlik konusunda bir eğilim bile oluşabilir. Bütün bu hazır olma durumları göz önüne alındığında, en doğrusu 18 aylıkken lazımlıkla tanıştırmak ve hiçbir baskı uygulamadan yavaş yavaş (önce kıyafetleriyle, sonra beziyle, daha sonra bezsiz oturtarak) alıştırmak gerekir."

Brazelton makalesinde bir de 10 yıl boyunca 1170 çocuk ile yaptığı bir araştırmadan bahsediyor. Araştırmanın sonuçlarına göre 944 çocuk (% 80.7) tuvalet eğitimini 2-2,5 yaş arasında tamamlamış. Ortalama tamamlama süresi 28.5 ay olmuş. 3,5 yaşına kadar tamamlayamayan 150 çocuktan 48'i (neredeyse 3'te biri), eğitime 18 aydan önce başlamışlar. 108'i 4 yaşında hâlâ tamamlayamamış ve bunlardan 70'i (yaklaşık 3'te 2'si) eğitime 18 aydan önce başlayanlarmış.

Kısacası Brazelton bize, 18 aydan önce tuvalet eğitimi verilmesinin sakıncalı olduğunu söylüyor. Ve tuvalet eğitimine başlamak için 'ideal yaş'ın 2 olduğunu göstermeye çalışıyor. Brazelton, makalesinde bir de elverişli modem bezlerin ortaya çıkışının anneleri (nedense bu işten de hep anneler sorumlu tutuluyor!) nasıl özgürleştirdiğinden ve çocuklarını erken yaşta eğitmekten nasıl kurtardığından bahsediyor. Neden bilimsel bir makaleye böyle bir başlangıç yapıp binlerce yıldır ve hâlâ pek çok ülkede uygulanan erken tuvalete alıştırma pratiğini eleştirdiği merak konusu.

Tabii sonradan ortaya çıkıyor ki Brazelton'ın bu makalesi, Pampers hazır bezlerinin ilk kez piyasa sürüldüğü yılın ertesinde yazılmış. Ve Pampers'ı geliştiren Procter and Gamble firması, Brazelton'ın araştırmalarına sponsor olmuş. Hatta Brazelton, 1998'de, Pampers'ın 6 beden bezi piyasaya sürüldüğünde, "büyük bir mutlulukla" Pampers'ın tanıtım reklamında oynamış[5]. Reklam filminde, "çocuğunuzu tuvalet eğitimi için acele ettirmeyin, bu onun seçimi olmalı" diyor ve ekliyor:

> "Çok mutluyum! Artık daha büyük beden bezler var. Ne büyük yardım ve ne müthiş bir fikir! Çocuğunuzu zorlamayın. Doğru zaman geldiğinde bu onun başarısı olacak, başka hiç kimsenin değil."

Bir noktada Brazelton'a katılıyorum: Çocuklar tuvaleti kendi kendilerine kullandığında bu onların başarısı olacak; burası kesin. Ve fakat Brazelton'ın yüzündeki ifadeden bunun yalnızca çocuğun başarısı olmadığını görebiliyoruz. Bu mutluluğu paylaşan, tuvalet eğitimi yaşının gecikmesinden kazanç sağlayan yalnızca çocuk doktoru Brazelton değil elbette. Onun da dahil olduğu milyon dolarlık bir bez endüstrisi ve ayrıca bu bez endüstrisinin de dahil olduğu koskoca bir kapitalist sistem var. İnsanlara kolaylık sağladığı iddia edilen 'kullan-at'lardan çok büyük kazanç sağlayan bir sistem. Ancak ne yazık ki insanlık için ilerleme olduğu iddia edilen bu 'kullan-at'lar, doğaya verdiği zararla ilerlemeden çok gerilemeye, kullanılan kimyasallarla pek çok yeni hastalığın ortaya çıkmasına katkıda bulunuyor.

Konumuza dönecek olursak, 2018 yılında artık 7 beden (17-29 kg) bezler dahi üretiliyor ki, bu Amerika'nın Toplum Sağlığı Merkezi olan CDC'nin (Disease Control and Prevention Merkezi) yayınladığı klinik gelişim

tablosuna göre[6], % 50'lık persentil için ortalama 9 yaş demek oluyor. Daha çok, gece altını ıslatan çocuklar için tasarlanmış olan bu en büyük beden bezler, aslında gece alt ıslatmanın geç yaşta verilen tuvalet eğitimi yüzünden kaynaklanabileceğini bilmeyenler için bulunmaz Hint Amerikan kumaşı oluyor.

Artık ortalama tuvalet eğitimi yaşının 2,5 olduğu, bunun normal kabul edildiği günümüzde bir çocuğun bez masrafının yaklaşık 2500 TL[7] olduğu düşünülürse bir çocuktan 2,5 yılda 2500 TL kazanan bez endüstrisi mutlu olmasın da kim mutlu olsun!

Ancak bir endüstrinin verdiği zarar yalnızca maliyet fiyatlarıyla hesaplanmıyor. Bir de dünyaya, dünyada yaşayan diğer canlılara, dolaylı olarak gelecek nesillere verilen zarar var ki bunun ederi 2,5 yılda 2500 liradan çok çok daha büyük. Yani neresinden baksanız kokmuş, kokuşmuş bir endüstri bu.

Elbette bu fenomen, yalnızca bir çocuk doktorunun bir bez firması için çalışarak tuvalet eğitimi yaşının ileriye atılması üzerine yayınlar yapması ile açıklanamaz. Brazelton olmasaydı başka bir çocuk doktoru olurdu; ya da hiçbir çocuk doktoru olmasaydı bile bez endüstrisi tüm dünya bebelerinin poposuna el atabilirdi.

Tek kullanımlık bezlerin kapitalist sistem içerisinde var olmaya çalışan ebeveynler için sağladığı rahatlık yadsınamaz. Bu bezler sayesinde günlerini çocuklanndan uzakta çalışarak geçiren ebeveynler, akşam eve geldiklerinde çocuklarının tuvalet ihtiyacı olup olmadığını gözetmek, bunun için vakit harcamak istemeyebilirler. Zaten tek-kullanımlık bezler, modem sistem içerisinde bir ihtiyaca cevap verdiği için bu kadar gelişmiş bir endüstri haline gelmiştir. Fakat kısa vadede kolaylık sağlıyor ve zaman kazandırıyor gibi görünen bu ürünler, ne yazık ki uzun vadede tuvalet eğitimi yaşının geciktirilmesiyle aslında daha çok zaman ve daha çok para tükettirirler. Tek-kullanımlık bezlere bel bağlanmadığında muhtemelen 1 yaş civarında tuvalete alışacak olan bebekler, sırf bu bezler yüzünden 3, hatta 4 yaşına kadar beze bağlı ve bağımlı olmaya devam ederler.

Brazelton'ın iddia ettiği psikolojik hazır olma durumu ise hiçbir bilimsel veriye dayanmamaktadır. Brazelton 2 yaş çocuklarını, "nesneleri doğru yerlerine yerleştirebilmeleri, kişisel temizlik konusunda bir eğilim oluşturabilmeleri" ile tanımlar. Ancak çocuk gelişim kitapları 2 yaşı bu özelliklerle tanımlamaz. 2 yaş dönemi, daha çok, itirazların bol olduğu, çocukların lımitlerini sürekli olarak test ettikleri, fakat henüz duygularını kontrol edemedikleri için sık sık öfke nöbetine girerek ailelerinin kulaklarını ve dahi sabırlarını zorlamaları ile tanımlanır. İşbu nedenle de çoğu kaynakta bu dönem "korkunç 2" olarak isimlendirilir, "işbirlikçi 2" değil.

Ancak Brazelton'a bir noktada katılıyorum: Kesinlikle zorlama olmaması gerekiyor. O yüzden de iddia ediyorum ki 2 yaş Brazelton'ın dediği gibi uygun değil tam tersine uygun olmayan tek dönemdir tuvalet eğitimine başlamak için.

BOŞALTIM SİSTEMİ FİZYOLOJİSİ

İdrar boşaltma (çiş yapma) ile ilgili iki kas vardır. Birisi istemsiz olarak çalışır (iç üretral sfinkter) ve idrarın idrar torbasından idrar yoluna akmasını sağlar, diğeri (dış üretral sfinkter) istemli olarak çalışır ve çişimizi yapmak istediğimizde isteğe bağlı olarak gevşetilebilir.

İdrar torbamız yarıdan daha az dolu olduğunda, ilk kez çiş yapma ihtiyacı duyarız. Bu noktada, istemli sfinkter kasımız devreye girer ve istemli olarak çişimizi yapabiliriz. Eğer ilk uyarıyı dikkate almamışsak, idrar torbamız ilk sinyaldeki doluluk miktarının 3 katı kadar daha çiş biriktirebilir; ancak idrar torbamız bu kadar dolu olduğunda artık çiş tutmak acı verici olmaya başlar. Eğer yakında bir tuvalet bulamazsak istemsiz kaslarımız devreye girer ve "çiş kaçırma" dediğimiz olay meydana gelir.

Geleneksel tuvalet eğitiminde, gelişmemiş olduğu iddia edilen istemsiz sfinkter kasıdır. Fakat, vücudumuzda istemsiz çalışan kaslarımızın hepsi otonom sinir sistemine bağlıdır ve bunlar vücudumuzu korumak için bizim isteğimiz dışında kasılıp gevşerler. İdrarın istemli kaslar tarafından vücutta tutulması, vücudumuza zarar vereceği için bir süre sonra istemsiz kaslar devreye girer ve idrarın vücuttan atılmasını sağlar. Bilinenin aksine,

geleneksel tuvalet eğitiminde asıl problem çıkaran istemli sfinkter kasıdır. Aslında bu kaslar doğumdan itibaren vücudumuzda mevcuttur ve kullanılabilir durumdadır. Bebekler doğumdan itibaren istemli olarak bu kaslarını gevşetebilirler. Bunun için altlarının açık olması, belli bir ses (çişşş, psss, vs.) duymaları ya da belli bir pozisyona (çömelme) geçmeleri yeterli olur.

Ancak, bebekler beze bağlı olduklarında ve verdikleri "çişim var" sinyali fark edilmediğinde, kendilerini kirletmeme içgüdüleri çok kuvvetli olduğu için, çişlerini son ana kadar tutar ve tutamadıkları noktada istemsiz sfinkter kasının gazabına uğrarlar. Dolayısıyla, doğuştan gelen istemli olarak kaslarını gevşetebilme özelliklerini bir süre sonra kaybederler.

Tuvalet iletişiminde ise kaslar kasılmaya değil gevşetilmeye yöneliktir. Bebekler istemli olarak bu kaslarını gevşetebilirler. Tuvalet iletişimi erken kurulan bebekler, idrar torbaları tam olarak dolmadan önce vücutlarının verdiği sinyal doğrultusunda istemli kaslarını gevşetebilme özelliklerini yitirmezler.

Gece alt ıslatmanın geleneksel tuvalet eğitimi alan çocuklarda daha yaygın olmasının sebebi işte bu ilk sinyalin 2, hatta günümüzde artık tuvalet eğitimi yaşı için normal kabul edilen 3 yıl boyunca göz ardı edilmesinden kaynaklanır. Beze bağlı bebekler, bir süre sonra farkındalıklarını yitirirler; ilk uyan geldiğinde kaslarını gevşetemez, tam tersi kasarlar; son ana kadar çişlerini tutmaya devam edip son anda istemsiz sfinkter kasının devreye girmesiyle idrar torbalarını istemsiz olarak boşaltırlar.[8]

Tuvalet Eğitimine Alternatif

Brazelton'ın makalesinin tarihte çok önemli bir yeri vardır. Bu makale yayınlandıktan sonra, çocuklarda 18 aydan önce (artık çoğu kaynakta 2 yaşından önce) boşaltım ile ilgili kasların gelişmediği bilgisi bir mit haline gelmiştir. Öyle ki bu mite ben bile inanıyordum. Annemin söylediğine göre 1 yaşındayken bezi bırakmış olmama rağmen küçük yaşta tuvalet eğitimi verilmesini mümkün görmüyordum. Ve bu yüzden ilk kızımla tuvalet eğitimine başlamak için ısrarla 2 yaşını doldurmasını bekledim.

Oysa ne büyük yanılgıymış! Uzun süre beze bağlı olan bebekler, istemli kaslarını gevşetmek yerine kasmaya odaklanıyor ve çiş yapma ihtiyacı acil duruma gelmeden bu kaslarını gevşetemiyorlarmış; gevşettiklerinde ise koyuverme şeklinde oluyormuş. Büyük kızıma "Yavrucum var orada çiş!!! 15 saat boyunca tutana ödül vermiyorlar!" diyordum ama meğer yavrucak bu refleksini kaybettiği için çiş ihtiyacı acil duruma gelmeden fark edemiyormuş. Neyse biraz büyüdükten sonra vücudunu dinlemeyi ve kaslarını doğru şekilde kullanmayı tekrar öğrendi de tuvalete oturtunca ilgili kaslarını istemli olarak gevşetebilmeye başladı. Tabii bu zamana kadar da bize az çektirmedi. Dışarı çıkmadan 5 dakika önce "Çişim yok!" deyip çıktıktan 5 dakika sonra "Çok çişim geldiiii" sesleri eşliğinde sağ ayağımız sonuna kadar gaz pedalında, uygun bir yer ve tuvalet bulma yarışında... ama ne macera!

Oysa tipik birer kapitalizm mağduru olmuşuz. Çünkü, bu tarihsel makaleyi doğru okursak eğer, Brazelton da çiş yapmayı sağlayan sfinkter refleksinin kontrolünün 9 aydan itibaren etkin bir biçimde öğrenilebileceğini söylüyor. Zaten çocuklarına 2 yaşından sonra tuvalet eğitimi veren ebeveynlerin en çok şaşırdığı nokta da bu olmuştur herhalde. Eğer bebeğiniz doğduğundan beri bez takılmasına alıştıysa ve cevap vermediğiniz için kendini kirletmeme içgüdüsünü kaybettiyse, bezini açtığınız zaman çişini ve kakasını son ana kadar tuttuğunu fark etmişsinizdir. "Hani bu çocuk kaslarını kontrol edemiyordu?" cümlesi tuvalet eğitimi tarihinde en çok sarf edilen cümle olmuştur büyük ihtimalle. Normalde 1-2 saatte bir çiş yapan bezli bebekler, bezleri çıkarıldığında saatlerce çişlerini, hatta bazen günlerce kakalarını tutabilirler.

Tuvalet eğitimi sürecinde çok rastlanan bir olay da kaka eğitimine dirençtir. Bir süre sonra çişlerini rahatça tuvalete yapmaya alışsalar da geleneksel tuvalet eğitimi alan çocukların beşte biri kakalarını yapmak için bez bağlanmasını talep ederler. Bez bağlanmadığında da kakalarını tutup çoğu zaman kabızlık, bazen de tıpta "enkoprezis" olarak bilinen ve çocuğun iradesi dışında kaka kaçırmasına neden olan bir rahatsızlık gelişebilir. Sonuç olarak kaka yapmak onlar için daha da travmatik bir hale gelir[9].

Bunun nedenleri konusunda bilim insanlarının çeşitli tezleri vardır ancak pek çoğu bu işin baştan yanlış olabileceğini sorgulama ihtiyacı duymamıştır. Oysa asıl sorun tuvalet eğitiminin kendisindedir. Bir çocuğa sıfırdan bir şey öğretmenin, hele hele kendi çocuğunuza bir şeyler öğretmenin ne kadar zor olduğunu, ebeveyn olduysanız zaman zaman çıldırma noktasına gelerek öğrenmişsinizdir. Tuvalet eğitiminde yapılan, bundan çok daha zor bir şeydir; çünkü işin içerisinde yanlış öğrenilen bir şeyin düzeltilmesi, ortalama 2 yıl boyunca süregiden bir alışkanlığın değiştirilmesi vardır. Ve yanlış öğrenilen bir şeyi düzeltmek, yeni bir şey öğrenmekten çok daha zordur; ya da Türkiye'de okula gittiyseniz bilirsiniz ki "3 yanlış bir doğruyu götürür."

Yani, bebeğiniz istemediği halde ona zorla bez taktığınızda 1; iki yaşına geldiğinde "Hadi şimdi bezine değil, tuvalete yapacaksın artık" deyip yıllardır güvendiği ve hem bağlı hem bağımlı olduğu bezini bir anda çekip çıkardığınızda 2; ve çoğu zaman çocukları travmatik bir duruma sokacak olan "tuvalet eğitimi" vermeye kalktığınızda 3 yanlış hakkınızı doldurabilirsiniz. Ama korkmayın bir seçenek daha var: tuvalet iletişimi -ki bu seçenek aslında yalnızca doğru değil aynı zamanda da bebeğinizin doğasına en uygun olan seçenektir.

Şöyle düşünebilirsiniz: Eğer bir bebeğiniz varsa ya da bir bebeğinizin olmasını düşünüyorsanız, ona yemek yemeyi nasıl öğretmeyi planlardınız?

A. Hiç uğraşmam. 7 yaşına kadar kendim kaşıkla beslerim, hatta ağzı yorulmasın diye her şeyi püre yaparım. Hem böylece istediğim gıdaları fark ettirmeden çabuk çabuk ve çok miktarda yedirebilirim. Yemek istemezse ekran kozumu kullanırım; o bir şeyler izlerken farkına varmadan ağzına tıkıştırırım.

B. Ellerini doğru düzgün kullanmaya başladığında eline çatal-kaşık veririm.

C. Yemek yemek doğal bir gelişim sürecidir; ben bir şey öğretmem. 6 aylık olduktan sonra, yemeklere ilgi duymaya başladığı zaman kendi kendine yemeyi öğrenmesi için fırsat veririm. Önce elleriyle yer, kaşığı ağzına götüremez, döker saçar ama sonuçta ben fırsat verdikçe kendi

kendine etrafındakileri taklit ederek öğrenir. Başlangıçta bana daha çok iş çıkar ama sonuçta bebeğim hem daha kısa sürede öğrenir hem de kendisine güveni artar.

Ya da kendi kendine uyumayı öğrenmesi için?

A. Hiç uğraşmam. 5 yaşına kadar ayağımda sallarım, sonra bacaklarım hissizleştiği noktada "Aaa yeter artık, eş-şek kadar oldun, git kendi kendine uyu!" deyip odasına kapatırım.

B. Bebeklik dönemi bittiğinde ya da ben bittiğimde ona uyku eğitimi veririm.

C. Kendisi kendi yatağında uyumaya ilgi gösterdiği zaman ona fırsat sağlarım. Çağırdığı zaman, yanma gidip bir ihtiyacı varsa onu karşılarım. Başlangıçta zorlanır, kolayca uyuyamaz; ben de zorlanırım, kolumda sallayarak 2 dakikada uyutup kendi işime bakmak varken ikide bir yanma gidip teselli etmek yorucu olabilir ama sonuçta hem daha kısa sürede öğrenir hem de kendisine güveni artar.

Ya da parkta tırmanma aparatlarında tırmanırken korkup ağlayarak sizi yanma çağırırsa?

A. Yanma gidip hemen kucağıma alırım, bir daha da 7 yaşına gelene kadar parka falan götürmem. Evde de tırmanabileceği her şeyi kaldırırım.

B. Yanma giderim, kucağıma alıp sakinleştiririm, sonra tırmanması için ona yardım ederim.

C. Yanma giderim, ona ayağını koyabileceği uygun yerleri gösteririm, cesaretlendiririm ve tırmanma becerisini geliştirmesi için daha çok fırsat sunarım.

Daha çok A seçeneğini işaretlediyseniz müjde! Kitabın geri kalanını okumanıza gerek yok. Size ve en çok da çocuğunuza hayatta başarılar diliyorum.

Daha çok B ya da C seçeneğini işaretlediyseniz, bebeğinizi anlıyor ve onunla iletişim kuruyorsunuz demektir. Bebeklerle iletişim kurmak çok önemlidir. Onlar küçük ve anlamıyor görünebilirler ama bizim yüz ifademizden, beden dilimizden her şeyi anlarlar, hissederler. Bizim korkularımızı, endişelerimizi anlar ve ona göre hareket ederler. Bizim yap dediğimizi yapmaz, yapma dediğimizi yapar ve en çok da yaptığımızı yapmak isterler, bizi taklit ederek öğrenirler. İşte bu durumda bizim yapmamız gereken doğal olmayan şeyleri zorla öğretmek, onları eğmek, eğitmek değil onlara model olmak, onlarla iletişim kurmak, onları anlamak ve ihtiyaçlarına cevap vermektir.

Evet, anahtar kelime “iletişim”dir, bu kitabın konusuna dönecek olursak da “tuvalet iletişimi.”

insan kurallara sığmaz!

TUVALET İLETİŞİMİ

Bebekler İlk doğdukları zaman ihtiyaçlarını ağlayarak anlatırlar. Acıktıklarında farklı, gaz şikayetleri varsa farklı, uykuları geldiğinde farklı bir ağlama sesi çıkarırlar.

Priscilla Dunstan, özel duyma yeteneği olan bir müzisyen. Dunstan, bebeği olduğunda, onun her ağlamasında farklı sesler çıkardığını fark etmiş. Ve daha sonra 8000 bebeğin ağlamalarını kaydederek bebeklerin doğduktan kültürden bağımsız olarak birtakım ortak sesler çıkardığını fark etmiş. Bu çalışmaya göre bebekler, uykuları geldiğinde daha çok ağızlarını açarak esner gibi "aaaaoooovv" diye bir ses; acıktıklarında emme refleksinden gelen ve bazen size "an-neee" diyormuş gibi duyulan "neee" sesi; gaz şikayeti olduğunda da "e-e-eh e-e-eh" diye kesik kesik mideden gelen bir ses çıkarıyorlarmış. Bu sesler vücudun ihtiyaçlarından gelen refleksif sesler olduğu için bilinçli öğrenmeye geçene kadar (genellikle ilk 3 ay) her bebekte aynıymış.

Değil mi ki boşaltım da insan evladının temel bir ihtiyacı, bebekler, tuvaletleri geldiğinde de benzer sesler çıkararak bize bu ihtiyaçlarını belli ederler. "E, peki acıktığında emziren, uykusu geldiğinde uyumasına yardımcı olan anne-baba, tuvaleti geldiğinde neden bu ihtiyacını karşılamasına yardım etmesin!" diye basit bir şekilde de ifade edebiliriz tuvalet iletişimini; fakat neyse ki "tuvalet iletişimi" terimini ilk kez ortaya atan Ingrid Bauer ve daha sonra bu konuyla ilgili çeşitli kitaplar yazmış olan Andrea Olson çok güzel bir şekilde anlatmış ne olduğunu.

Bauer ve Tuvalet İletişimi Terimi

Tuvalet iletişimi terimi ilk kez Ingrid Bauer tarafından 2001 yılında ortaya atılmıştır. Bauer'e göre tuvalet iletişimi, bir bebeği emzirmek veya kucağınızda taşımak gibi somut ve pratik bir davranıştır. Ve bu davranış, ideal olarak, sevgi ve şefkatle sürdürülebilir.

Tuvalet iletişimi, özünde, bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermektir. Tuvalet iletişimi ile ilgili diğer her şey -bezden kaçınmak, daha az para

harcamak, çevreye olan etkileri, kuru bir yatak, daha az iş- ikincildir. Bir bebeğin, çiş yapmaya, emzirilmeye veya kucaklanmaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar, acil ihtiyaçlardır. Çamaşırlar bekleyebilir, bulaşıklar bekleyebilir, alışveriş, o telefon konuşması ya da bitirmeye çalıştığınız o heyecanlı proje bekleyebilir. Bunlar siz bebeğinizin ihtiyaçlarına cevap verdikten sonra da beklemeye devam edecektir.

Bir bebekle tuvalet ihtiyacı üzerine iletişime geçmek tuvalet bağımsızlığını öğretmeye odaklanmış lineer bir süreç değildir. Nasıl emzirmenin hedefi, emzirmeyi bırakması değil de beslenmesidir, tuvalet iletişimi de emzirme gibi, bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermenin bir yoludur. Tuvalet bağımsızlığı elbette kaçınılmaz bir sonuçtur ama tuvalet iletişiminin asıl hedefi değildir. Emzirmenin de tuvalet iletişiminin de esas amacı bebeğinizle sevgi dolu bir şekilde ilgilenmektir. Şimdi!!! Şu anda!!! Bebeğinizin ihtiyaçlarını anlamayı ve onlara anında cevap vermeyi öğrenerek size ve çocuğunuza bir hayat boyu eşlik edecek yetenek ve değerlerinizi geliştirirsiniz.

Andrea Olson ve Tuvalet İletişimi

EC Simplıfied (Kolaylaştırılmış Tuvalet İletişimi) kitabının yazan Andrea Olson'a göre Tuvalet İletişimi (Tİ):

1. Tİ yumuşak bir yöntemdir. Bebeğinizi kibarca tutun, onunla nazikçe konuşun ve tüm süreci özenli bir şekilde yaşayın.

2. Tİ zorlayıcı değildir. Övgü, ödül, ceza, baskı, kızgınlık gibi sonuçları içermez.

3. Tİ; iletişim, anne ve çocuk arasındaki bağ ile ilgilidir. Hedef tuvalet eğitimini tamamlamak, bir an önce bezden kurtulmak değildir.

4. Tİ saplantı haline getirilmemeli, çocukların tepesinde helikopter gibi dönülüp durulmamalıdır. Tİ bebeğinizi ilgi merkeziniz yapmak da değildir. Tİ bir kulağınızın onda olması, tuvalet ihtiyacı ile ilgili bir farkındalık yaratmak ve ona yardımcı olmaktır.

5. Tİ eğlencelidir. Bol bol gülün. Tanık olduğunuz anların harikuladeliğine şaşırırsınız (zorlayıcı zamanlar da dahil).

TUVALET İLETİŞİMİ

Demek ki neymiş, tuvalet eğitimine alternatif bir yol varmış. Ve bu yoldan giden milyonlarca anne, baba ve bebek varmış. Ben de bunları okuyup öğrenip tüm sorun haline getirilen sorunları araştırdıktan sonra artık başlamaya hazırdım. Aslında çoktan başlamıştım da, çocuğunu gizlice tuvalete alıştıran psikopat anneler gibi, gizli saklı bu işi yapmaktan kurtulmuştum. Artık bebeğimle aleni bir şekilde tuvalet iletişimi kurabilirdim.

insan kurallara sığmaz!

1

Bebeğin "bakıcısı tarafından kakasını yapması için lazımlığa oturtulmasından" bahsedildiğinde, bizler, bugünkü bakış açımızla, 2 yaş sonrası dönemi anlamış olabiliriz; ancak, Freud'un orijinal makalesinde, "infant" kelimesini kullanması, yürüme öncesi döneme atıfta bulunduğunu göstermektedir.

2

Sewell, W. H. 1952. infant training and the personalıty of the child. American Journal of Sociology, 58 (2), 150-159. MacCoby, E. & Mnookin, R. 1992. Dividing the child: Social and legal dilemmas of custody.

3

Fenichel O. (1945). The psychoanalytic îheory ofneurosis. New York: Norton.

4

United States Department of Labor, Childrens Bureau. 1932. Infarıt çare, publıcation 8.

5

Video Archeology (2011, 12 Ağustos). 1998 Commercial - Pampers Baby-Dry Size 6 -Pamper the skin they're in. Erişim adresi: https://www.youtube.com/watch?v=f0j4NsLR9No

6

Centers for Disease Control and Prevention. Clınical Growth Charts. Erişim adresi: http://www.cdc.gov/growthcharts/clınical_charts.htm

7

HowManyDiapers.com sitesinin hesaplarına göre 3 kg doğan bir bebeğin 2,5 yıl boyunca kullanacağı bez sayısı: 4842. Bir bezin ortalama fiyatının 0.50 TL olduğu düşünülürse, toplam 2421 TL olarak hesaplanıyor.

8

Bauer, I. (2006). The physiology of elımination. Diaper free: The gentle wisdom of natural infant hygiene (pp. 97-103). New York, NY: Plume

9

Brooks, R.C., Copen, R.M., Cox, D.J. et al. (2000). Review of the treatment lıteratüre for encopresis, functional constipation, and stool-toileting refusal. Annals of Behavioral Medi-cine. 22(3): 260-267. https://doi.org/10.1007/BF02895121

7N 1K(UYGULAMALI TUVALET İLETİŞİMİ)

Ne?

Tuvalet iletişiminin teorik olarak ne olduğunu öğrendikten sonra sıra geldi pratik olarak uygulamaya.

Yalnız uygulamaya geçmeden önce bir kez daha tuvalet iletişiminin geleneksel tuvalet eğitiminden farklı olduğunu vurgulamamız gerekiyor. Yani bu yöntemle bebeklerimize tuvalet eğitimi vermiyoruz. Bu yalnızca bir iletişim yöntemi. Nasıl acıktığında emziriyor, uykusu geldiğinde yatağına yatırıyorsak, tuvaleti geldiğinde de tuvalete tutup ihtiyacını karşılamasına yardımcı oluyoruz. Tuvalet eğitimi yerine tuvalet iletişimi teriminin kullanılması tesadüf değildir. Basitçe yaptığımız, bebeğimizle iletişim kurarak temel ihtiyaçlarından biri olan tuvalet ihtiyacını anlamak ve bu ihtiyacını karşılamasına yardımcı olmaktır. Genel olarak bilinenin aksine bebekler kendilerini kirletmekten hiç hoşlanmazlar, kendilerini kirletmeme içgüdüsü ile dünyaya gelirler ve doğuştan itibaren bize bunun sinyallerini verirler —üstelik yaptıktan sonra değil yapmadan önce 'söylerler'.

Teoride uzlaştıktan sonra pratik olarak tuvalet iletişiminin ne olduğunu şu şekilde özetleyebiliriz:

1. Tuvaleti gelen bebek sinyal verir.

2. Sinyali alan anne-baba ya da bebeğin bakımıyla ilgilenen kişi bebeği tuvalete tutar.

3. Bebek çişini yaparken "çişşş" ya da "pssss" sesi çıkarılır, kakasını yaparken "ıh ıh" ya da "mmm" diye ıkınma efekti yapılır.

4. İşlem bittikten sonra ihtiyacı karşılanmış bebeğinizin yüzündeki rahatlama ifadesiyle mest olunur.

Annelerin Dilinden

Bu tuvalet iletişiminin; anneyle bebesinin ilişkisine de güzellik kattığını sanıyorum, anne için de bebek için de. Kokuşmuş bir bezi açmak zorunda kalmıyorsunuz mesela; yüz ifadenizi izlemek zorunda kalan bir bebeği karşınızda tutmuyorsunuz; itiş kakış, ayaklarını-ellerini tutmakla cebelleşirken popo silip/ yıkamıyorsunuz; "altım çık ıslak" demeye çalıştığını görüp onu ağlatmamak için çabalıyorsunuz; bebeğinizi "Çişimi yapıyom çişimi yapıyom, popom kuru kalıyor" yalanına şahit etmiyorsunuz; yetmiyor gibi bir de bebeğinize cıbıl cıbıl ve sık sık dokunuyorsunuz...

İlknur Acarel

İlk başlarda gözümde büyüyen ve zor gelen tuvalet iletişiminden artık gerçekten zevk almaya başladım. Çocuğumu okumak ve hissetmek adına pek çok şey katıyor bana ki bu anneliği çok kolaylaştıran bir şey. Hepsini tabii ki yakalayamıyorum ama kaçırdıklarımdan çok şey öğreniyorum. İlk gün "Off şimdi bütün zamanım bir sonraki çişi veya kakayı bekleyerek mi geçecek yani, ne biçim şey bu?" dedim ama daha ertesi gün işin kolayını almaya ve tuvalet iletişimine alışmaya başladım

Öykü Şahin

Burada biz bebeğe bir şey öğretmeye veya tuvalet eğitimi vermeye çalışmıyoruz. Aksine, Tuvalet İletişimi yönteminde öğrenmesi gereken annedir; bebeğin hareket ve davranışlarından tuvaletini yapma ihtiyacı olduğunu bu ihtiyacı giderirseniz; mantık budur. Eğer bebekle bu şekilde iletişim kurmayı başarırsanız, çişi veya kakası geldiğinde bu ihtiyaca karşılık vereceğinize inandığı, size güvendiği için sizi uyaracaktır. Arada diş çıkarma, konuşmayı öğrenme, yürüme, emekleme, hastalık gibi gelişimsel dönemlerde bebeğin dikkati dağıldığı için bu iletişimin kesintiye uğraması çok normaldir. Bir seferde öğrettim bitti diye bir durum yok burada; daha çok annenin emek ve sabrını gerektiriyor bu yöntem.

Selen Obuz

Ne Zaman?

Cevap çok basit: sinyal geldiği zaman. Bebekler tuvalet ihtiyacı duyduğu zaman, özellikle ilk aylarda kendilerini kirletmeme içgüdüleri çok güçlü olduğu için tuvaletlerini yapmadan önce yoğun sinyaller verirler. Bu sinyaller sözlü veya bedensel olabilir ve her bebeğe ve bebeğin yaşına göre değişebilir.

Sinyal Geldiği Zaman

Diaperfreebaby.org sitesinin kurucularından Melında Rothstein'ın "About DiaperFreeBaby" makalesinde geçen bazı ortak sinyaller şunlardır: [1]

• Homurdanma

• Kolları bacakları sallama, kamına doğru çekme

• Uykudan önce gelen aşırı bir hareketlilik, huzursuz kıpırdanmalar

• Araba koltuğuna, kanguruya ya da çocuk arabasına oturmayı reddetme

• 8-9 aydan sonra işaret dili ile tuvalet işaretini yapma

• Emeklemeye veya yürümeye başladıktan sonra tuvalete ya da oturağın yanma gitme.

Bebeğinizin sinyallerini anlamanın en iyi yolu bebeğinizle bezsiz zaman geçirmektir. Bununla ilgili ilerleyen sayfalarda ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz. Bizim bu bezsiz zamanlar sonucunda keşfettiğimiz birtakım sinyaller şunlar oldu:

• Erken bebeklik döneminde, yani ilk 3 ay çiş için daha çok "eaaa" diye tiz bir ses, kaka için de "ıh ıh" diye ıkınma sesi çıkarıyordu ve meme emerken sürekli memeden kendini çekip çekip arkaya itiyordu, sırt üstü yatıyorsa bacaklarını rahatsız bir şekilde kamına doğru çekip duruyordu. Kaka için olan sinyali genelde hep aynıydı ama çiş sinyali zaman içerisinde farklılaştı.

Çiş sinyali,

• Oturmaya başladıktan sonra, önünde ilgilendiği bir şeyler varsa, onlarla ilgilenmeyi bırakıp bir anda sessizleşmek

• Emeklemeye ve sonrasında yürümeye başladıktan sonra lazımlığa doğru gitmek

• Konuşmaya başladıktan sonra "tiss" diyerek elini sağa sola sallamak

• Tuvalet bağımsızlığı kazandıktan sonra (12,5 aylık) "eh, eh" diyerek lazımlığına kendisi gidip oturmak oldu. (Tabii o dönemde henüz pantolonunu ve külotunu indirmeyi beceremediği için oturduğunda yanında değilsek ufak tefek kazalar yaşadık. Külotunu indirme becerisini ancak 20 aylık olduktan sonra kazandı.)

Annelerin Dilinden

Sinyal Gelmediği Zaman

Sinyal geldiği zaman tuvalete tutmak gerekir, bu kesin. Ancak bebekler her zaman sinyal vermezler ya da bebek bakımıyla ilgilenen kişiler bebeğin verdiği sinyalleri her zaman çok iyi algılayamazlar. Ya da sinyal veren bebeğiniz bir anda sinyal vermeyi kesebilir, etrafıyla ilgilenecek yaşa geldiğinde daha ilginç şeylere takılıp unutabilir. Emeklemeye, yürümeye başladığında takip etmek zorlaşabilir. Bunun için üç farklı zamanlama devreye girer: [2]

I. Evrensel zaman

Tüm bebeklerin tuvalete gittiği belli zamanlar vardır. Bu zamanlar bir ön koşula bağlı olduğu için, normal şartlar altında (NŞA) tüm insanlar için de geçerlidir. Kendinizi düşünün, ne yaptıktan sonra tuvalete gitme ihtiyacı duyarsınız?

1. Birinci evrensel zaman: **Uykudan uyanınca.** Uyku sırasında vücudumuz kendimizi kirletmemek için özel bir hormon salgılar (ADH: antidiüretik

hormon). Bu hormon sayesinde, gece rahat rahat uyuyabiliriz. Ama uyanınca, ADH seviyesi düşer ve ilk iş kendimizi tuvalette buluruz. Anne-babalar sabah bebeklerinin bezlerini değiştirdiklerinde bütün gece çiş yapıp bezlerini doldurduğunu düşünürler. Oysa bebekler de bir insandır, insan anatomisine sahiptir; onların vücudu da ADH salgılar ve uykularında kendilerini kirletmelerini engeller. Fakat bebeklerin mideleri küçük olduğu için yaşamlarını devam ettirecek kalori ihtiyaçlarını sağlamak üzere daha sık uyanırlar, uyandıklarında da çiş yaparlar. Bu da sabah bezin dolu olmasına neden olur. O yüzden bebeğiniz uykularından uyandığında tuvalete tutup bu doğal ihtiyacını karşılamasını sağlayabilirsiniz. Yalnız bazı bebekler kalkar kalkmaz yapmayı tercih etmeyebilir, 1-2 dakika geçtikten veya bazen emdikten sonra yapabilirler. Bunu, bebeğinizi gözlemleyip deneme-yanılma yoluyla kısa sürede keşfedebilirsiniz.

2. ikinci evrensel zaman: **Uzun süre bir yerde oturmak durumunda kaldıktan sonra.** Örneğin; araba koltuğu, kanguru, mama sandalyesi ve artık bebeğinizi uzun süre oturttuğunuz neresi varsa. Tabii burada zaman kavramının idrar torbasının büyüklüğüyle doğru orantılı olduğunu unutmamak gerekir. Size belki 4 saat uzun bir süre gibi gelebilir (tabii siz siz olun 4 saat boyunca, zamanda kalmadıkça bir yerde oturmayın -gerçi bebeğiniz varsa zaten bu imkânsız, o yüzden dert etmenize gerek yok). Ancak bebeklerin idrar torbalan daha küçük olduğu için onlara 45 dakika bile epey uzun bir süre gibi gelecektir. O yüzden slingden/araba koltuğundan/mama sandalyesi ve benzeri yerlerden çıkardıktan sonra tuvalete tutmakta fayda vardır. Gerçi bebekler bu oturma yerlerindeyken genellikle sinyal verirler, hatta daha yoğun olarak sinyal verirler ama yine de uzun süre bir yerde oturduktan sonra ve hatta öncesinde de tuvalete tutmak iyi olabilir. Örneğin bizim bebeğimiz kangurudayken çişi geldiğinde kendini geriye doğru iterek sinyal veriyordu ve tuvaleti olduğunda da araba koltuğuna oturmamak için direniyordu.

3. Üçüncü evrensel zaman: **Banyo zamanı.** Kimin banyodayken çişi gelmez ki? Bebeğinizi soyup banyoya koyduğunuzda eğer çişini yeni yapmadıysa çok büyük bir olasılıkla banyoda yapacaktır. Hatta yaptıysa bile tekrar yapması kuvvetle muhtemeldir. Banyoya çiş yapmasından korkmayın! Çiş sterildir. Ancak bir yerde uzun süre kalırsa bakteriler hücum eder ama zaten banyoda böyle bir olasılık yoktur.

Banyo zamanı = Çiş zamanı

Banyoda çişimizin gelmesinin bilimsel bir nedeni vardır. Duştan akan suyun sesi çiş yapma isteğimizi teşvik edebilir. Ancak banyoda çişimizin gelmesinin asıl nedeni şırıl şırıl akan su sesinden çok ısı değişimidir. Aslında yalnızca banyoda değil, denize girdiğimizde ya da kıyafetlerimizi çıkarttığımızda, hatta çıkartmadan soğuk bir ortama girdiğimizde, ortamın sıcaklığı vücut sıcaklığımızdan daha düşükse vücudumuz ısıyı yükseltmek için sıvıları dışarı atmak üzere harekete geçer. Tam tersine sıcak havalarda da daha az sıklıkta çiş yaparız.

Bunun nedeni, soğuğa maruz kalan vücudun ısı kaybını azaltmak ve hayati organları korumak için deriye ve yüzeye yakın dokulara olan kan akışını kısıtlaması ve kanın vücudun merkezinde toplanmasını sağlamasından kaynaklanır. Buna tıp dilinde "periferik damar büzüşmesi" denir. Kanın vücudun merkezinde toplanmasının sonucu olarak vücut merkezindeki kanın hacmi artar, bu da atardamarlardaki kan basıncını artırır.

Kan hacmi ve dolayısıyla kan basıncı böbrekler tarafından kontrol edilir. Böbrekler kan basıncına göre vücuttaki suyu geri emerler ya da geri akıtırlar. Soğuğa maruz kaldığımızda vücut merkezinde toplanan kan hacmi, dolayısıyla da kan basıncımız artar ve böbreklerimiz kan basıncını düşürmek için vücuttan su ve tuz çeker, bu da daha çok idrar üretmemize sebep olur.[3]

O yüzden bebeğinizi banyo için soyduğunuzda, tuvalet teklif edebilirsiniz. Eğer yapmazsa, banyoda ya da banyodan sonra mutlaka yapacaktır.

4. Dördüncü evrensel zaman: **Bez değiştirirken.** Zaten çiş yapmış diye düşünmeyin; bebekler ilk 3 ay kendilerini kirletmeme içgüdüleri çok güçlü olduğu için çiş yapmak üzere bezlerinin açılmasını beklerler. Ayrıca, Tİ'ne (tuvalet iletişimine) alışmış bebekler, bezlerine çiş yaptıklarında idrar torbalarının tümünü boşaltmazlar. Boşaltmış olsalar bile aradan geçen zamanda yine çiş biriktirmiş olabilirler. Bezini değiştirmek için altını açtığınızda üşüyen popo, kan basıncı değişimini kontrol eden böbrekleri harekete geçirip tekrar boşaltım mekanizmasını canlandıracaktır. O yüzden bez değiştirirken de tuvalete tutmakta fayda vardır.

5. Beşinci ve son evrensel zaman: **Yemekten sonra.** Yemekten sonra çoğu insanın kakası gelir. Elbette yediğimiz yiyeceklerin bir kısmı dışarı atılacaktır ancak hemen değil. Yiyecekler önce midede sindirilip daha sonra bağırsaklara geçer. Bağırsakların uzunluğunun ortalama 7,5 metre olduğu düşünülürse yiyeceklerin vücuttan atılması için epey uzun bir yolculuk yapmaları gerekir. Yiyeceklerin ağızdan anüse kadar olan bu yolculuğunun süresi, yediğimiz yiyeceklere göre değişir ancak yetişkinler için ortalama 53 saat, çocuklar içinse ortalama 33 saat sürer; çünkü çocukların metabolizması yetişkinlere göre daha hızlı çalışır. Fakat neden genellikle yemekten sonra kakamız gelir? Çünkü yeni yiyeceklerin geldiğini haber alan vücudumuz onlara yer açmak için harekete geçer. Bu da "gastrokolık refleks" sayesinde olur. Bu refleks mideye düşen ilk lokmayla devreye girer. Yenidoğanlarda daha hızlı çalışır. Bu yüzden 0-3 ay arası bebekler genellikle emzirme esnasında kaka yaparlar. Bağırsaklarındaki rahatsızlık dolayısıyla bir anda memeyle boğuşmaya başladığında emzirmeye ara verip lavaboya/tuvalete ya da lazımlığa/leğene tutarsanız hem rahatça kakasını yapar hem de gazını çıkarır. Sonra da rahatlamış olarak kalan sütleri süpürebilir. Bu refleks biraz daha büyük bebeklerde (3-6 aylıkken) emzirmeden hemen sonra, daha da büyüdüklerinde yemek yedikten 10-15 dakika sonra devreye girer[4].

Aslında bebekler, bu evrensel zamanlarda sinyal verirler, fakat siz sinyalleri algılayamıyorsanız ya da bebeğiniz bir nedenden dolayı sinyal vermeyi kestiyse bu zamanları bir yere not edip bebeğinize tuvalet teklif edebilirsiniz.

II. Bebeğinizin kendine özgü zamanlaması

Her bebeğin tuvalet ihtiyacı duyabileceği evrensel zamanlar dışında bir de kendine özgü zamanlaması vardır. Bu zamanlama, idrar torbasının genişliği gibi fizyolojik etkenlere göre değişiklik gösterebileceği gibi; ne kadar sık beslendiği, nasıl beslendiği, hava sıcaklığı gibi dışsal etkenlere göre de değişiklik gösterebilir. Bebeğinizin belli bir beslenme ve uyku rutini varsa bebeğinizin kendine özgü zamanlamasını bir yere not edip bu zamanlarda da tuvalet teklif edebilirsiniz.

Peki, bebeğinizin kendine özgü zamanlamasını nasıl öğreneceksiniz? Aslında bebekler bu zamanlarda da sinyal verirler ama bebeğinizin sinyallerini

algılamakta güçlük çekiyorsanız, hem sinyallerini anlamak için hem de bebeğinizin kendine özgü zamanlamasını gözlemlemek için yapılabilecek en iyi şey “bezsiz zaman” geçirmektir.

Bezsiz zaman nedir?

Tuvalet iletişimi / Bezsiz Bebek kitaplarının ve bu konuyla ilgili kaynakların tümünde “bezsiz zaman”ın öneminden bahsedilir. Genellikle Amerikalıların kaleme aldığı bu kaynaklar, bizim toplumumuza bazı açılardan pek hitap etmeyebilir. Örneğin “bezsiz zaman” adı bile Türkiyeli bir annenin tüylerini ürpertmeye yeter. Bezsiz kalma korkusuyla kutu kutu bezler depo edilir daha çocuk doğmadan. Tabii bezsiz kalmaktan daha büyük bir korku vardır ki bütün korku filmleri birleşse bile bu korkunun yanında hiç kalır Türkiyeli bir anne için. Evet bildiniz! BÜK!!! Yani “Bebeği Üşütme Korkusu.” Çok yakında sinemalarda! Fragmanda anneanne ve babaanne “yine mi hasta ettin bebeğiiii!!!” diyerek annenin üzerine yürür, kafası bükülmüş annenin kolunu da bük-erler ve anne çığlık çığlığa uyanır. Aslında her şey bir rüyaymış.

Evet rüyadır bu BÜK, çünkü bebekler üşümekten hasta olmaz; virüsten, bakteriden olur. Ayrıca her hastalık bağışıklık sistemini güçlendirir. O yüzden bebek üşümesin diye 18 kat giydirmeye gerek yoktur. Diğer ucunu (çok soğuk havada tişörtle saatlerce dışarıda gezmek) yazmıyorum bile çünkü bu şekilde çocuğunu sokağa çıkaracak bir anne memleketimiz topraklarında henüz dünyaya gelmemiştir. Ayrıca bebekler milyonlarca ter bezi ile dünyaya gelir ve yaşadığı yerin sıcaklığına göre ilk 2 yılda ter bezleri kendilerini ayarlar. Çok soğuk bir yerde yaşıyorsa ısı kaybetmemek için ter bezlerinin büyük bir kısmı kapanır, sıcaksa tam kapasite çalışmaya devam eder. Eğer bebeğinizi ilk 2 yıl çok kalın giydirirseniz sonrasında hep üşümeye devam eder. Ama aslında soğuk hava yüzünden değil, üşür diye dışarı çıkarmayarak ve dışarısı soğuk diye iyi bir şekilde havalandırılmamış evin içinde kuru havaya hapsederek hasta edebilirsiniz bebeklerinizi. Çünkü kuru hava, özellikle influenza virüslerinin bir numaralı tercihidir. Kuru havalarda, dar mekanlarda insanları öksürtüp hapşırtarak çok daha kolay bir şekilde yayılır bu virüsler. Velhasılıkelam, bezsiz zaman korkulacak bir zaman değildir.

Ancak, yeni başlayanlar için bezsiz zaman yapmak yine de kolay olmayabilir. Örneğin, ben de başlangıçta direnmiştim. Bebeğim bezliyken de tuvalet

ihtiyacı olduğunu anlayabiliyorum diye düşünüyordum. Ayrıca bebeğimin tuvalet zamanlarını iyi biliyordum, o yüzden de gereksinim duymamıştım. Ancak bir süre sonra bebeğimin kendine özgü zamanlaması değişince mecbur kaldım ve zamanla "bezsiz zaman"ın nasıl yapılacağını öğrendim. Tabii nasıl yapılmayacağını da...

Örneğin, bir gün yemek sonrası sofrayı toplamaya dalıp o sırada 11 aylık olan (ç)işini-bilir-bebeğimi bezsiz bıraktığımda başıma komik bir olay geldi. (Ç)işini-bilir-bebek içeri gidip sonra bana geri geldi. Kucağıma aldığımda altı ıslaktı. Yerlere bakarak gittiği yolun izini bulmak çok zor olmadı. Çiş damlalarını takip ettiğimde beni tuvaletteki gölete götürdü. Evet tuvaletini yapmak için doğru odayı bulmuştu, yaşasın(!)dı, ama doğru yere isabet ettirme konusunda anladım ki daha çok işimiz vardı.

Şaka bir yana, **bezsiz zaman geçirmek bebeğinizin doğal ritmini öğrenmek için çok önemlidir.** Örneğin kalktıktan ne kadar zaman sonra çiş yapıyor, yemekten ya da emdikten ne kadar zaman sonra kaka yapıyor, bezsiz zaman geçirerek bunları kolayca gözlemleyebilirsiniz.

Bezsiz zaman ne değildir?

Bezsiz zaman, yukarıdaki anekdottan da anlaşılacağı gibi bebeğinizi bezsiz olarak ortalığa salmak değildir. Bu şekilde bebeğinize istediği yere, istediği gibi çiş/kaka yapmasını öğretebilirsiniz istemeden. Bu yüzden bezsiz zamanı sorumlu bir şekilde yapmak, bu zamanlarda tamamen bebeğinize odaklanmak çok önemlidir. Yoksa benim gibi yerdeki çiş damlalarını takip ederek oluşturduğu göleti, yolda bıraktığı izleri, bebeğinizin çiş olmuş bacaklarını ve poposunu temizlemekle daha çok vakit kaybedebilirsiniz.

Bezsiz zaman nasıl yapılır?

Bebekler tuvaletleri geldiği zaman, özellikle ilk aylarda kendilerini kirletmeme içgüdüleri çok güçlü olduğu için tuvaletlerini yapmadan önce yoğun sinyaller verirler. Ancak bizim beynimizin bu sinyalleri algılama bölümü başlangıçta kapalı olabilir -'modem' zamanlarda yaşadığımızdan olsa gerek, sanki bebekler bezle bitişik doğmuş gibi bir algı bozukluğuna sahip

olmuş olabiliriz. Ama üzülmeyin; biraz pratikle bu bölüm kolayca açılabiliyor. Pratiğimiz: bezsiz zaman.

Bezsiz zaman geçirmenin iki amacı vardır: Birincisi, bebeğinizin sinyallerini gözlemlemek; İkincisi de bebeğinizin kendine özgü zamanlamasını, doğal ritmini gözlemlemektir. Bunun için hem kendinizi tamamen bebeğinize verebileceğiniz hem de bebeğinizin tuvaletini yapmasının kuvvetle muhtemel olduğu zamanları seçmenizde fayda vardır. Bu zamanlar genellikle uykudan kalktıktan sonra ya da yemek saatinden sonradır. Bir kağıda ya da kafanıza not alarak bebeğinizin tuvalet ritmini kolayca öğrenebilirsiniz. Ancak bu not tutma işini ilk 3 ay yapmanızı pek tavsiye etmem. Çiş yapma sayısını not etmek için evdeki kağıtlar yeterli olmayabilir, bilgisayarınız çökebilir, beyniniz göçebilir. Bir de ilk 3 ay bebeğinizin kendini kirletmeme içgüdüsü çok güçlü olduğu için bezliyken yoğun sinyaller verip bezini açtığınızda sinyal vermeyi kesebilir, çünkü bezsiz olmak onlar için doğal olandır. Bezsiz oldukları zaman mutlu bir şekilde çişlerini ve kakalarını yaparlar.

3 aydan sonra bebeklerin idrar torbaları biraz daha büyüdüğü için çiş yapma sıklığı azalır. Biraz daha baş edilebilir ve makul boyutlara gelir. O zaman daha kolaylıkla bezsiz zaman geçirmeyi deneyebilirsiniz. Uykudan kalktıktan ne kadar süre sonra ilk çişini yapıyor? Bu ilk çişinden ne kadar süre sonra ikinci çişini yapıyor? Emdikten ya da yemek yedikten kaç dakika sonra kakasını yapıyor? Kaka yaptıktan ne kadar süre sonra çişini yapıyor. Eğer bunları not edebilirseniz bu zamanlarda bebeğinize dikkat ederek tuvalet ihtiyacını karşılaması için yardımcı olabilirsiniz. Bu zamanları bilmek sinyallerini daha rahat gözlemlemenizi de sağlar. Başlangıçta biraz ekstra çaba gerektirebilir ama bir süre sonra ritimlerini ve sinyallerini daha rahat anlayacağınız için bu çabaya değer. Bezsiz zamanı birkaç gün üst üste, günde 1-2 saat yapmak yeterli olacaktır.

Yolculuk, taşınma, tatil, hastalık, beslenme düzeninin değişmesi, büyüme atakları gibi sebeplerle ritminin değişmesi çok normaldir. Örneğin ek gıdayla birlikte kabızlık ya da ishal durumu olabilir. Özellikle glüten, süt ve süt ürünleri sindirim sistemini etkileyebilir. Diş çıkardığı dönemlerde kaka sayısı artabilir, bir anda daha sulu kaka yapmaya başlayabilir. Eski zamanlamanız

işe yaramadığında yeniden bezsiz zaman yaparak kendinizi güncelleyebilirsiniz.



Bebeğiniz 3 aydan büyük, ancak henüz emeklemiyor ya da yürümüyorsa değiştirme pedinin üzerinde altı açık gözlem yapabilirsiniz. Eğer üşümesinden korkuyorsanız ki aslında buna hiç gerek yok; çünkü, bebekler çıplak oldukları zaman çok mutlu ve enerjik oluyorlar, daha fazla hareket ettikleri için vücutları sıcak kalıyor ama yine de korkuyorsanız bir havluyu sumo stili bağlayabilir, bacaklarına sizin uzun çoraplarınızdan giydirebilirsiniz.



Eğer bebeğiniz emekliyor ya da yürüyorsa sizin çoraplarınız uygun olmayabilir, yürüdükçe düşebilir, onun için bez yerine yine resimdeki gibi sumo stili bir havlu bağlayıp bacakları için de bir pantolonunun ağ bölgesini yuvarlak şekilde kesebilirsiniz. Ya da pamuklu alıştırma külotu da kullanabilirsiniz. Böylece hem etraf çok fazla batmamış olur hem de çişini yaptığını hemen görebilirsiniz.

Eğer bebeğiniz 1 yaşından büyükse ve rutinleri algılamaya başladıysa tuvalet olarak bezini kullanmayı öğrenmiştir. Bu durumda alıştırma külotu kullanmanızı tavsiye etmem, çünkü bebekler için alıştırma külotunun bezden bir farkı yoktur. İkisi de bebeğiniz çişini ya da kakasını yaparken onun mahrem bölgesini gizler. Bebeğiniz için önemli olan da budur: Kimse ne

yaptığını fark etmeden çişini/kakasını yapmak. Islaklık hissetmesi için külot giydirilmesi önerilir ancak bebeğiniz için bu zaten tanıdık bir histir: İlk anda bir sıcaklık, sonrasında yapış yapış bir soğukluk. Dolayısıyla büyük bebeklerle bezsiz zaman, altlarında hiçbir şey olmadan geçirilen zaman olmalıdır. Hem bu şekilde, ne yaptıklarını görmeleri, onların daha kolay farkındalık geliştirmelerini sağlayacaktır.

Hareket eden bebeklerle bezsiz zaman geçirmek için biraz daha dikkatli olmanız gerekebilir. Gittikleri her yere, her an çiş yapabilirler. Kakayı gözlemlemek daha kolaydır; çünkü kaka için ya bir yere tutunur ya da çömelme pozisyonuna geçerler; sessizleşerek kapı arkasına, perde arkasına, koltukların arkasına saklanırlar. Kaka yaptığını fark ettiğiniz anda tuvalete tutabilirsiniz. Çiş için de aynı şey geçerlidir. Zaten çiş yaptı diye düşünüp temizleyip üstünü değiştirmeye başlamadan önce tuvalete tutmayı deneyebilirsiniz. Genellikle idrar torbalarının tümünü boşaltmazlar; boşaltsalar bile tuvalete tutmak, çişin tuvalete yapılması gerektiği mesajını pekiştirir ve her seferinde tuvalete tuttuğunuzda ya da lazımlığa oturttuğunuzda bir süre sonra kendisi gidip bu ihtiyacını tuvalette ya da lazımlığında karşılayacaktır. Ama her zaman isabet ettiremeyecektir, o ayrı.

III. İçgüdüsel zaman

İçgüdüsel zaman, genellikle altını kirlettiğini fark ettikten sonra "Ah biliyordum kakasını yapacağını" şeklinde tezahür eder. Modem hayatın getirdiği bilgi fazlalığı -ve hatta bazen kirliliği- bu içten gelen sesleri bastırabilir. Oysa bebek bakımıyla ilgilenen anneler, babalar ve hatta kardeşler genellikle bilir bebeğin ne zaman kaka yapacağını.

Hatta öyle ki anne bebekten uzakta olduğunda bile bebeğinin kaka yapacağını hisseder. Örneğin, ben bir gün kızları babalarına bırakıp bir kafeye çalışmaya gitmiştim. Bir anda bir kaka kokusu duydum. Evet doğru okudunuz, kahve değil, kaka kokusu. Etrafıma baktım, acaba birinden bir gaz kaçağı mı oldu diye ama etrafımda kimse yoktu. Sonra içimden geçti, bu koku bebeğimin kaka kokusuna benziyor, arayayım da söyleyeyim evde bir tuvalete tutsunlar diye ama delirmiş olduğumu düşünülebilirler diye vazgeçtim. Sonradan öğrendim ki tam o saatlerde bebiş bezine kaka yapmış.

İletişimde 12 ay içinde geldiğimiz nokta bu anekdot olmuştu. O yüzden, ben ettim siz etmeyin; ne zaman içinizdeki ses "çişşş" diyorsa ya da burnunuza birtakım kokular geliyorsa o zamanlarda da bebeğinize tuvalet teklif edin.

Ay dede Çıktığı Zaman (Gece Tuvalet İletişimi)

Su uyur; çişin % 95'inin su olduğu düşünülürse, çiş de uyur. Evet bebekler ve aslında tüm insanlar, uyurken çiş yapmazlar ama tabii ki çişin içeriğinin çoğunluğunun su olmasından değil. İşin esprisini bir yana bırakacak olursak, gece çiş yapmamamızın asıl nedeni, vücudumuz tarafından kendimizi kirletmememiz için salgılanan antidiüretik hormondur (ADH).

Antidiüretik Hormon (ADH)

Vazopressin olarak da bilinen Antidiüretik Hormon (ADH), hipofiz bezi tarafından salgılanır ve memelilerin büyük çoğunluğunda bulunur. Bu hormonun esas amacı böbreklerden su geri-emilimini arttırmaktır. Vücut susuz kaldığında ADH salgılanır ve böbreklerin suyu tutması sağlanır; böylece idrar üretimi azalır.[5]

ADH yalnızca vücudumuz susuz kaldığında değil, geceleri de daha fazla salgılanır ve böylece gece uykuda çiş yapmamıza engel olur. Bebekler ve tüm insanlar ve hatta ADH salgılayan diğer memeli hayvanlar, gece uyurken çiş yapmazlar; uyanınca yaparlar. Bebeklerin mideleri küçük, büyümeleri için gereken kalori ihtiyaçları büyük, "idrar torbası" denilen çiş saklama alanları da küçük olduğu için geceleri sık uyanırlar ve uyandıkları zaman da çiş yaparlar.

Uyarı!

Bebeğiniz gece uyurken düzenli olarak altını ıslatıyorsa mutlaka doktorunuza danışınız. Gece alt ıslatmanın, gıda alerjisi, uyku apnesi gibi başka nedenleri de olabilir ancak eğer bebeğinizin ADH'si yetersiz geliyorsa, bu hormonun sentetik versiyonu tedavi amaçlı kullanılabilir.[5] [6] Gece alt ıslatma problemi, tuvalet iletişimi kurulan bebeklerde çok az rastlanan bir durumdur[7]; tuvalet eğitimi alan bebeklerde ise daha fazla görülür. NAFC kuru-munun (National

Association for Continence: Kontinans Ulusal Derneği) yayınladığı rapora göre 5 yaşındaki çocukların % 20'si, 7 yaşındaki çocukların % 10'u düzenli olarak altını ıslatmaktadır. Ve alt ıslatma sorunu bazen yetişkinliğe kadar devam edebilir.[4] O yüzden böyle bir durumda mutlaka doktorunuza danışınız.

1 Vasopressin. Erişim adresi: http://en.Owikipedia.org/wiki/Vasopressin

2 Nocturnal Enuresis. Erişim adresi: http://en.Owikipedia.org/wiki/Noctur-nal_enuresis

3 Bauer, I. (2006). Diaper free: The gentle wisdom of natural infant hygie-ne (p. 199). New York, NY: Plume.

4 National Association for Continence. Pediatric Bedwetting. Erişim adresi: http://www.nafc.org/pediatric-bedwetting/

ADH hormonu ile ilgili gerçekleri bilmeyen ebeveynler, bebeklerinin kaslarının gelişmediğini, o yüzden uykusunda bütün gece bezlerini doldurduğunu düşünürler. Oysa ki bebekler gece uyurken çiş yapmazlar, çiş yapmak için uyanırlar.

Şu manzarayla karşılaşmamış bir anne yoktur:

1. Bebek yatakta rahatsızca hareket etmeye başlar, ya da henüz hareket edemiyorsa mızmızlanmaya başlar.

2. Anne bebeğinin acıktığını düşünüp emzirir.

3. Bebek tekrar uykuya dalar.

1. Bebek, tuvalet ihtiyacını gideremediği için yarım saat sonra tekrar kalkar ve az önce emdiği için bu defa daha çok çişi vardır.

2. Bebeğinin tuvalet ihtiyacı için uyandığını fark edemeyen anne tekrar bebeğini emzirir.

3. Bebek kısa süreliğine tekrar uykuya dalar.

Bu döngü, bebek tamamen uyanıp rahatça çişini yapana kadar veya fazladan emdiği sütleri kusarak kendini rahatlatana kadar devam eder. Ve ilk 3 ay bebeklerin kendilerini kirletmeme içgüdüleri çok güçlü olduğu için bez bağlıyken çişlerini rahatça yapamazlar. Sabah yataktan kazınma usulüyle kaldırılan anne de bebeğinin uyku problemi olduğunu düşünüp şişen göz altlarını daha da şişirmek için 'uyku problemi' ile ilgili araştırma yapmak üzere internetin başına geçer. Sonra gelsin Tracy Hogglar, gitsin Ferberler kısa zamanda uyku uzmanına dönüşür; ancak asıl problemi çözemediği için bebeğinin idrar torbası büyüyene, veya bebek başka çaresi olmadığını öğrenip mecburen bezini tuvalet olarak kullanmaya alışana kadar anne, "uykusuz her gece" şarkısını söylemeye devam edecektir.

Oysa bu sorunun çözümü gayet basittir. Kimya bilgilerimizden hatırlarsak bir denkleme girenlerle (sütler), çıkanlar (çişler) eşittir. Yani gece bebeğinizi besliyorsanız tuvalete de tutmalısınız ki rahatça uyuyabilsin.

İlk bebeklik devresini geçtikten sonra bizimki emmek için değil, çiş yapmak için kalkar olmuştu. Gece sinyalleri gündüze göre her zaman çok daha netti; çünkü gece ilgisini çeken hiçbir şey olmadığı için ihtiyaçlarını daha net ifade edebiliyordu. Çiş yapmadan önce poposunu bir o tarafa bir bu tarafa deviriyor, 5 dakika kadar yatakta bu şekilde devrildikten sonra uyanıyordu. Ben de o kalkar kalkmaz çişe tutuyordum ve sonra birlikte uyumaya devam ediyorduk.



Bebeğiniz poposunu bir o tarafa bir bu tarafa devirip yukarı kaldırıyorsa büyük ihtimalle çok çişi gelmiştir ve kendini kirletmek istemediği için poposunu havaya dikiyordur. Biraz mızırdanıp uyanabilir. Bu durumda emzirmek yerine tuvalete tutmayı deneyebilirsiniz. Çişini yaptıktan sonra daha rahat uyuyacaktır.

Gece bebeğinizi çişe tutarken tek dikkat etmeniz gereken nokta, onu fazlaca uyandırmamaya özen göstermek olacaktır. Aksi halde, "Eee, hadi uyandık madem, ne duruyoruz, oynayalım, o zaman dans!" modunda bir bebeği tekrar uyutmak kolay olmayacaktır. Bebeğinizi fazlaca uyandırmadan çişe tutmak için yatağın kenarına bir lazımlık ya da leğen koyabilirsiniz ve gündüz yaptığınız gibi "çişşş" sesi çıkarmadan sessizce tuvalete tutabilirsiniz. Zaten tuvalet iletişimine alışmış bebeklerle her zaman sözlü iletişim kurmanıza gerek yoktur. Onlar tuvalet pozisyonuna (bizim için gece tuvalet pozisyonu her zaman kollarda lavaboya tutmak oldu) gelince ne yapacaklarını gayet iyi bilirler ve bu pozisyona gelene kadar da çişlerini tutarlar. Tabii siz art arda verdiği sinyalleri kaçırıp gece boyunca ağzına meme vermeye devam ederseniz bir süre sonra sizden ümidi kesip sinyal vermeyi tümden bırakabilir.

Ama yine de gece iletişimi kuramazsanız üzülmeyin. Tuvalet iletişimi, tuvalet eğitiminden farklıdır ve tuvalet eğitimi kaynaklarında önerildiği gibi gece-gündüz aynı anda bezini çıkarmanıza gerek yoktur.

Hatta bu iletişimi zaman zaman kursanız bile olur. “EC Simplıfied” kitabının yazarı, Tİ eğitmeni Andrea Olson’un gözlemlerine göre tuvalet iletişimi uygulayan çoğu ebeveyn daha çok yan zamanlı iletişimi tercih ediyormuş. Sizin de bebeğiniz gece uyandığında tuvalete götürülmeyi istemiyorsa, tuvalete götürdüğünüzde daha çok uyanıp tekrar uyuyamıyorsa, gece tuvalet iletişimi kurmayı tercih etmeyebilirsiniz. Merak etmeyin yalnızca gündüz iletişim kurduğunuzda, hatta yarı zamanlı iletişim kurduğunuzda dahi bebeğiniz size cevap verecektir.

Annelerin Dilinden

> Kızım 10 aylık ben daha yeni başladım gece çişe tutmaya; çünkü daha önce ortalığı yıkıyordu. Ben altını bağlamak yerine muşamba ve bir havlu seriyordum, ona da bir külot giydiriyordum, gece uyandığında çiş yapmışsa onları kaldırıp yenisini seriyordum. Öylece ortalıyı yıkmadan hallediyorduk ama genelde sıcak zamanlarda gece çiş yapmıyordu. Kızım kendi istemedikçe yatayında yatıyor ama yatağı ile aramda 10 cm mesafe var zaten. Şimdi gece çişe tutuyorum yattıktan 2-2,5 saat sonra mutlaka kalkıyor ve çiş yapıp tekrar uyuyor (emmeden).
>
> Gülşen Dede

> Biz 9 aylığız. Ben geceleri hiç bez bağlamıyorum onun yerine burada "Quick dry" diye bir örtü var onun yattığı tarafa onu seriyorum. Bu örtü çişi hemen içine çekip kuruyor. Eğer bez bağlarsam takip edemiyorum çünkü. 12 Saatlik gece uykusu boyunca 3-4 kere çiş yapıyor. Genellikle dönerek ya da uyanıp aylayarak haber veriyor, fakat bazen de haber vermeden yaptığı oluyor. Ya üstü açılıp üşüyünce ya da yorulduğu yoğun günlerde haber vermeme durumu oluyor. Ben lazımlığa yaptırıyorum. Lazımlığı da alıyorum yataya, uykusu daha az açılıyor böylece.

Birsen Verma

> Gündüzleri fuzzibunz (kumaş bez) geceleri hazır bez kullanıyorum. Geceleri 1 defa uyanıyor ve meme emip hemen uykuya dalıyor, o yüzden uykusunu açmamak için ben de geceleri tuvalet iletişimini tercih etmiyorum, çünkü altını açtığımda uykusu açılıyor ve yeniden uykuya dalana kadar yaklaşık 1 saat geçiyor. Gece uykusuna benim de ihtiyacım var, çünkü, sabah 7 de abileri okula hazırlamak için kalkmam gerekiyor.

Selen Obuz

Zaman Zaman (Yarı Zamanlı Tuvalet İletişimi)

Bu zamana kadar bebeklerin ne zaman tuvalete tutulabileceğini gördük. Buraya kadar yorulup kitabı okumayı bırakmadıysanız müjde! Bu zamanların hepsi opsiyonel, yani tercihe bağlı zamanlardı. Bebeğinizle tuvalet iletişimi kurmak için gece gündüz takip etmenize, sürekli sinyallerini gözleyip ikide bir çiş var mı diye sormanıza gerek yok. Hatta tuvalet iletişimini bu şekilde yaşayıp hem kendinizi hem bebeğinizi harap etmenin hiç gereği yok. Tam zamanlı tuvalet iletişimi çok özveri isteyen, sürekli bebeğinizi gözlemlemenizi gerektiren bir yöntem. Bu şekilde bebeğinizle ilgilenerek, bağ kurarak her alanda daha çabuk sonuç alma olasılığınız yüksek, ancak her ebeveyn için bebeğine bu kadar çok zaman ayırmak mümkün olmayabiliyor.

Örneğin, bizim Tİ maceramızın kesintili gitmesinde abla faktörü çok etkili oldu. Büyük kızım öğleden sonra üçte okuldan geldiğinde tüm ilgimi ona vermem gerekiyordu. Bebeğimin sinyallerini anlasam da ablasının ilgiye muhtaç olduğu bu zamanı bölüp küçüğü tuvalete götürmeyi tercih etmediğim zamanlar çok oldu. Sonuçta bir şey kaybetmedik. Tuvaletini bezine yapmaya alışmadı. Vakti geldiğinde tamamen bezsiz olup lazımlığını kendisi kullanmaya başladı.

Tabii ki bebeğinizin acil ihtiyaçlarına anında cevap vermek gerekiyor. Tuvalet ihtiyacı da acil bir ihtiyaç olduğu için bunun sinyallerini verdiği anda vakit

kaybetmeden tuvalete götürmenizde fayda var. Sonuçta neydi, tuvalet iletişiminin amacı "bebeğinizle sevgi dolu bir şekilde ilgilenmek, ihtiyaçlarına cevap vermek; şimdi, şu anda." Ancak, her saniye bebeğinizin yanında olamıyorsanız üzülmeyin; bu iletişimi zaman zaman aksatabilirsiniz. Tuvalet iletişiminin güzel yanı da bu! "Ya hep ya hiç" diye bir şey yok. "Kafa karışıklığı olmaz mı?", "Bez bağlarsam alışmaz mı?" soruları aklınıza gelebilir; fakat emin olun ki günde yalnızca bir kere bile tuvalete tutarsanız bebeğinizin öğreneceği çok şey olacaktır.

Birincisi, tuvaletin korkulacak bir yer olmadığını görecektir -ki bu, vakti gelip de tuvalet eğitimi vermek istediğinizde sizin için çok büyük bir avantaj sağlayacaktır. 2 sene boyunca bezini tuvalet olarak kullanmaya alıştırılmış bir çocuğun ilk kez lazımlık gördüğünde onu oyuncak olarak algılaması ve tuvaletini yapmak için oraya oturmayı reddetmesi son derece normaldir. Ya da çocuklar için dipsiz bir kuyu gibi görünen tuvaletten korkmaları gayet anlaşılır bir durumdur. Ama siz ara ara bebeğinizi tuvalete tutarsanız, o bunun ne işe yaradığını, oturduğunda ne yapacağını bilecektir. Bunun işinizi ne kadar kolaylaştıracağını anlamak için internette tuvalet eğitimi üzerine birkaç grup ya da forum gezmeniz yeterli olacaktır. Bu gruplardaki yazışmaları okuyunca koşarak bir lazımlık ya da adaptör almaya gideceğinize eminim.

Zaman zaman tuvalet teklif etmenin bebeğinizde kafa karışıklığı yaratacağını düşünmeyin. Çünkü tuvalet iletişiminin amacı, tüm çişleri ve kakaları yakalamak değil bebeğinize bezi dışında tuvaletini yapabileceği alternatif bir yer olduğunu göstermektir.

Bebeğinizle tuvalet iletişimi kurduğunuz zamanlarda bu konu üzerine konuşmak, ona anlatmak, hatta kendiniz nasıl yaptığınızı göstererek örnek olmak önemlidir. Altında bez varken de bu iletişimi kurabilirsiniz. Her çişini ya da kakasını yaptığında ona anlatıp belli sesler çıkararak ne yaptığını fark etmesini sağlayabilirsiniz. Her zaman tuvalete götüremeseniz bile vakti geldiğinde, bezini açtığınız zaman ne yaptığının çok daha çabuk farkına varıp çok daha kolay tuvalet bağımsızlığı kazanacaktır.

Yarı zamanlı iletişimi seçerken dikkat edeceğiniz nokta mümkün olduğu kadar tutarlı olmaktır. Günde bir kere bile olsa, belli zamanlarda götürdüğünüz zaman bu bir rutin haline gelecek ve bebeğinizde alışkanlığa dönüşecektir.

Yarı zamanlı iletişime başlarken en kolay ve kesin zamanları seçebilirsiniz (nam-ı diğer evrensel zamanlar)-.

• Gündüz ya da gece uykusundan uyanınca (evrensel zaman No. 1)

• Uzun süre bir yerde (araba koltuğu, mama sandalyesi gibi) oturmak durumunda kaldıktan sonra (evrensel zaman No. 2)

• Banyodan önce veya sonra (evrensel zaman No. 3)

• Bezini değiştirirken (evrensel zaman No. 4)

• Yemeklerden sonra (evrensel zaman No. 5)

Ya da önceden belirlediğiniz belli zaman dilimlerinde. Örneğin

• Evde olduğunuz hafta sonları.

• Yalnızca geceleri ya da yalnızca gündüzleri.

• Sabah kalkar kalkmaz, gece yatmadan önce.

Ya da tuvalet iletişimini yalnızca kaka için kurabilirsiniz. Bazen çiş sinyallerini algılamak kolay olmayabilir ama bir bebeğin kaka yapacağını 20 metre öteden, gözleriniz kapalıyken bile anlayabilirsiniz. Evet o tanıdık yüz şekli (şaşı bak şaşır) ve ıkınma sesleri evrenseldir. Bunu fark ettiğiniz zaman, kakasını yapmaya başlamış olsa bile hemen tuvalete götürebilirsiniz. Bir süre sonra kakasını tuvalete ya da lazımlığa yapmak için size daha erken haber verecektir. Bu da ileride tuvalet eğitimi vermeye başladığınızda işinizi çok kolaylaştıracaktır. Çünkü yapılan araştırmalar gösteriyor ki tuvalet eğitiminde en sık rastlanan sorunlardan biri de kaka eğitimine dirençtir. Çocuğun uzun süre kakasını tutması çok ciddi sonuçları olan, tıp literatüründe "enkoprezis" olarak bilinen ve çocuğun iradesi dışında kaka kaçırmasına neden olan bir rahatsızlık gelişmesine sebep olabilir. Ya da en basitinden tuvalet eğitimi alan çocukların beşte birinde rastlanan kabızlık sorunu oluşabilir. Bu tarz sorunlarla karşılaşmamak için bebeğinizle doğumundan itibaren zaman zaman tuvalet iletişimi kurabilirsiniz.

NEREDE?

Tuvalet İletişimini bebeğinizle ne zaman kurabileceğimizi öğrendikten sonra, sıra geldi bu iletişimin nerede kurulacağına.

Bebeğinizle tuvalet iletişimi kurabileceğiniz yerleri şöyle sıralayabiliriz:

• Evde

• Dışarıda (ağaçların dibinde, kaldırım kenarlarında, vs.)

• Arabada (içinde, bagajında)

• Uçakta

• Gemide

• Denizde (içinde, kenarında)

Yani, kısacası her yerde. Ancak bebeğinizin daha sıklıkla evde bulanacağını varsayarsak ev kısmını biraz daha detaylandırmakta fayda var.

• Yenidoğan bir bebeğin tuvalet ihtiyacını karşılamak için evde tuvalet veya banyo lavabosu kullanılabilir. Bebeğinizin sırtını karnınıza dayayıp dizlerinin altından tutarak lavaboya tuvaletini yaptırabilirsiniz.



Bebeğiniz 6 aylık olana kadar tek besini anne sütü olduğu için lavabonun hijyeni konusunda endişe etmenize gerek yoktur. Suyla durulamanız yeterli olur. Daha sonrasında ağırlaştığı için lavaboya tutmak zaten zor olacaktır.

• Bebeğiniz 6 aylık olduktan sonra, hatta artık bazı lazımlık ve adaptör çeşitlerinin sağladığı bel desteği sayesinde daha bile erken, tuvalete ya da lazımlığa oturtabilirsiniz.

Adaptör yardımıyla tuvalette:



Lazımlıkta:



Eğer herhangi bir aparatınız yoksa, tuvalete siz ters oturup bebeğinizi lavaboya tutma pozisyonundaki gibi kucağınızda tutabilirsiniz.



• Ya da tuvalet yerine bir leğen de kullanabilirsiniz. Yatağınızın yanında bulunacak bir leğen, yenidoğan döneminde size çok büyük kolaylık sağlayacaktır. Bebeğinizin idrar torbası küçük ve gastrokolık refleksi çok hızlı çalıştığı için sürekli tuvalete taşınmanıza gerek kalmadan leğeni doğurtabilirsiniz.

• Yenidoğanlar için en kolayı kucağınızda bir kap olacaktır. Böylelikle bebeğiniz emzirme esnasında rahatça kakasını yapıp sıkıntı çekmeden emmeye devam edebilir.



Evin dışındaki yerler için biz genellikle yanımızda taşınabilir bir lazımlık ve poşet taşıdık. Lazımlığın içine yerleştirilen poşet sayesinde dışarıda rahat ettik.





Ama çoğunlukla kucağımızda kollarda pozisyonunda (sırtı sizin karnınıza yaslı dizlerinin altından) tutarak tuvalete yaptırdık. Gerçi bir dönem, çoklu umumi tuvaletlerdeki sifon ve el kurutma makinelerinin seslerinden korktuğu için doğaya çeşitli izler bırakmak durumunda kaldık.

Doğayı kirletir miyiz diye düşünmedim değil, ancak araştırınca gördüm ki bebeklerin ürettiği organik atıklar poşetlerden çok daha masum. Gerçi artık poşetlerin çoğu doğada çözünen (biodegradable) maddelerden yapılıyor ancak yine de bebeğiniz çişi ile ağaçlara nitrat, kakası ile toprağa gübre bırakarak minik de olsa bir katkı sağlayabilir doğaya.

NASIL?

Bebeğinizle ne zaman ve nerede tuvalet iletişimi kuracağımızdan bahsettikten sonra, sıra geldi bu iletişimi nasıl gerçekleştireceğimize. Kısaca şu şekilde:

• Bebek sinyal verir.

• Bebeğin altında bir şey varsa çıkartılıp belli bir pozisyonda tuvalete ya da lavaboya tutulur; veya lazımlığa oturtulur.

• Bebek (ç)işini yaparken “çişşş”, kakasını yaparken “mmhh, ıhhh” diye sesler çıkarılır.

Rahatlamış olan bebeğin poposu yıkanır, bir havluyla kurulanır, sonra da bir güzel öpülür.

Ses Bağlantısı

Tuvalet İletişiminde ses bağlantısı kurmak bebeğinizin farkındalığını artıracaktır. Yapılan araştırmalara göre yenidoğanlar, bağlantı yapabilme, öğrenme ve hatırlama yetilerine sahiptir.[1] Bunun için bebeğinizi ilk zamanlarda tuvalete götüremezseniz bile çişini yaptığını fark ettiğinizde “çişşş” sesi, kakasını yaptığını fark ettiğinizde “ıh ıh” ya da kendi seçtiğiniz herhangi bir sesi kullanabilirsiniz. Böylelikle bebeğiniz yaptığı şeyin bir “sesi/ismi” olduğunu öğrenecek, tuvalete götürdüğünüz zaman bu sesi çıkardığınızda orada güvenle tuvaletini yapabileceğini anlayacaktır.

1 Boucle, Laurie. (2008). Infant potty training: A gentle and primeval met-hod adapted to modern lıving. White Boucke Publıshing.

Bebeğiniz küçükken (yani kendi kendine desteksiz oturamadığı zamanlarda) en kolayı kucağınızda tutmak olacaktır. O yumuşacık lohusa karnınıza sırtını dayayan bebeğiniz, aradığı huzuru bulacak ve dizlerinin altından tuttuğunuzda rahat bir şekilde boşaltım ihtiyacını karşılayacaktır. Ayrıca bu pozisyonda, bebekler midelerindeki gazı da

kolaylıkla çıkarırlar. Dolayısıyla gazını çıkartması için ek çaba harcamanıza, omuzunuzda bezlerle tur atıp durmanıza gerek kalmaz. Yalnız dikkat, yenidoğanlarda emzirdikten sonra çok dik tutarsanız gazını çıkarırken sütlerin bir kısmı da çıkabilir. O yüzden, bebeğinizin sırtını karnınıza yasladığınızda hafif yatay pozisyonda tutmanız sütlerin boşa gitmesini engeller.



Aslında bu dizlerinin altından tuttuğunuz kollarda pozisyonu (Tİ literatüründe "temel pozisyon" olarak adlandırılır) bir nevi çömelme pozisyonudur. Ve çömelme pozisyonu boşaltım için en sağlıklı pozisyondur.

Çömelme Pozisyonunun Faydaları

Yürümeye başlayan bebekleri gözlemlerseniz kaka yapmak için doğal olarak çömeldiklerini görürsünüz. Hatta yenidoğan bebekler bile kaka yapmak için bacaklarını karınlarına doğru çekerler. Çömelme pozisyonu insanın doğasına en uygun pozisyondur. Yüzyıllardan beri insanlar yer tuvaletlerini kullanmışlardır. Ve aslında alafranga denilen, oturarak boşaltım yapmak için tasarlanan 'modern' tuvaletler, yalnızca 150 yıl

önce icat edilmiştir. Yaygın olarak kullanılmaya başlanması ise ancak 20. yüzyılın son çeyreğinden sonra olmuştur. Ve ne yazık ki oturarak tuvaletimizi yapmamızın bedeli ağır olmuştur. Bugün yapılan çalışmalar, oturarak boşaltım yapmanın, fıtık, hemoroit (basur), kronik kabızlık gibi rahatsızlıklardan tutun da apandisit, kolon kanseri, inflamatuvar bağırsak hastalığı, prostat kanseri

gibi daha ciddi hastalıklara kadar bir dizi sağlık sorunlarına yol açtığını göstermektedir.[1]

LUTS (Lower Urinary Tract Symptoms) adlı bir tıp dergisinde yayınlanan bir çalışmada üç farklı boşaltım pozisyonu (oturarak, bacaklar bir basamak ile hafifçe yükseltilerek ve tam çömelme) karşılaştırılmıştır.[2] Bu üç boşaltım pozisyonu için videomanometrik ölçümler yapılmış, floroskopi yöntemi ile anında görüntüler alınmış, karın bölgesindeki basınç, rektal basınç, anal sfinkter basıncı ve anorektal açı ölçülmüştür. Bu çalışmadan çıkan sonuçlara göre, çömelme pozisyonunda rektoanal kanal daha düz olduğu için ıkınma ve zorlanma daha az olmaktadır.



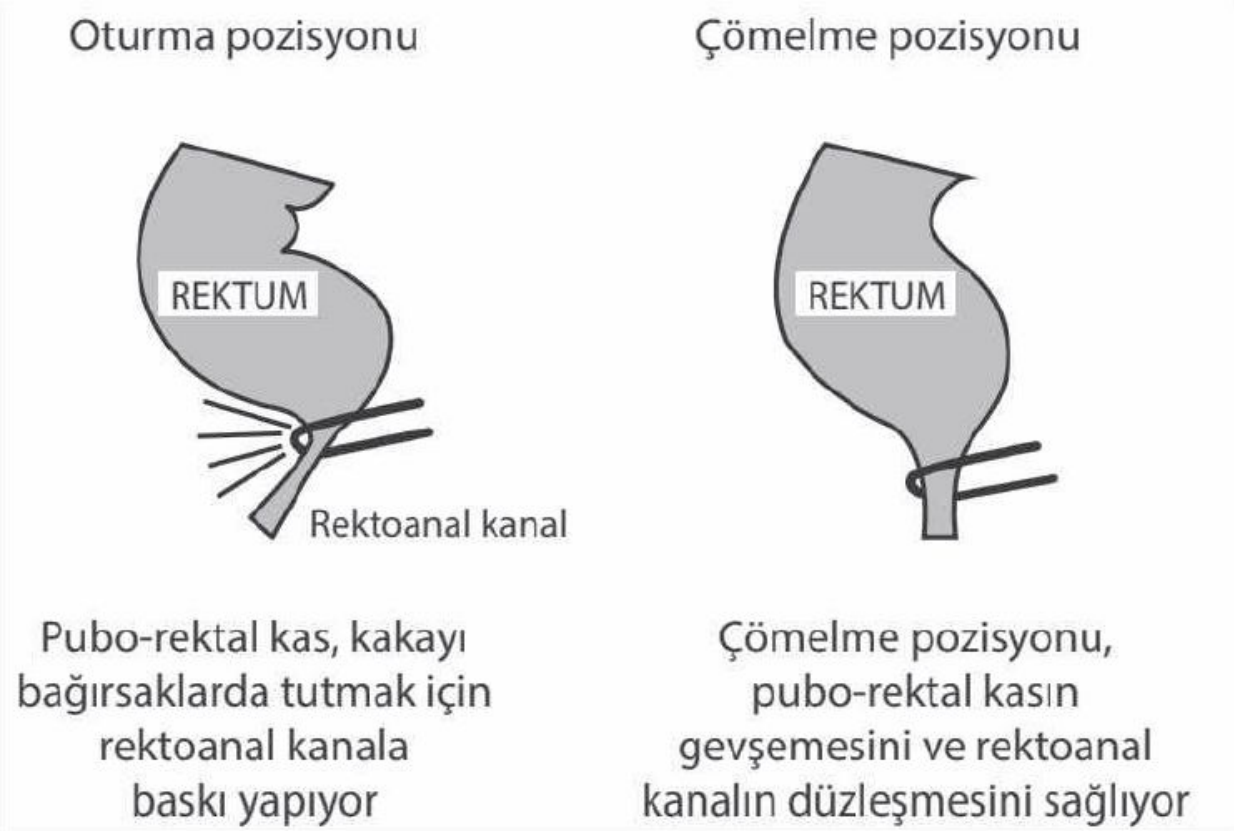
Rektoanal kanalın oturma pozisyonundaki görünümü, içi dolu bir diş macunu tüpünün ortadan ikiye kıvrılmasına benzetilebilir. Diş macununun açık olan kısmından macunun yalnızca bir kısmı çıkabilir. Çıkamayan taraf tüpün diğer tarafına baskı yapacaktır. Oturarak kaka yaparken de benzer bir durum yaşanır. Rektoanal kanalın yukarıda kalan kısmındaki dışkılar yukarıya doğru basmçla itilır ve apandisite kadar gidebilir. Geriye doğru olan bu basınç, ince bağırsağın kalın bağırsak tarafından kontamine edilmesini engelleyen kapakçığa baskı yaparak Crohn hastalığına da yol açabilir. Ayrıca oturma

pozisyonunda pelvis kasları çalışmadığı için uzun vadede çiş tutamama sorunları da ortaya çıkabilir.

Bu sebeplerden dolayı çocuklarımız ve hatta bizim için de en sağlıklı olan boşaltım pozisyonu çömelme pozisyonudur.

Oturma pozisyonu

Çömelme pozisyonu



Pubo-rektal kas, kakayı bağırsaklarda tutmak için rektoanal kanala baskı yapıyor

Çömelme pozisyonu, pubo-rektal kasın gevşemesini ve rektoanal kanalın düzleşmesini sağlıyor

1 Nature’s Platform. Erişim adresi: http://www.naturesplatform.com/health_benefits.html

2 Sakakibara, R., Tsunomaya, K., HOSOI, H., TAKAHASHI, O., SUGI-YAMA, M., KISHI, M., OGAWA, E., TERADA, H., UCHIYAMA, T. and YAMANISHI, T. (2010), Influence of Body Position on Defecati-on in Humans. LUTS: Lower Urinary Tract Symptoms, 2: 16-21. do-i: 10.1111/j. 1757-5672.2009.00057.x

Başka Nasıl?

Bebeğiniz küçükken tuvalet iletişiminin nasılı biraz daha kolaydır aslında: Sinyali al ve tuvalete tut. Ama büyüdükçe ve özellikle hareketli olmaya başladıkça işler bir nebze daha zorlaşır. Hadi tuvalete bir şekilde oturttunuz diyelim, asıl mesele sonra başlar. İşini bitirene kadar onu orada nasıl tutacaksınız?

Biz, bebeğimiz 8-9 aylıkken, yani emeklemenin ve tırmanmanın tam tadına varmışken, şarkılar söyleyerek, parmak oyunları oynayarak tuvalette kalmasını sağlayabiliyorduk. Ancak bir süre sonra onlar yetmemeye başladı, biz de kitaplara duyduğu ilgiyi kullanmaya karar verdik; ancak tuvaleti kütüphane gibi kullanmaya başlayınca anladık ki tuvalette kitap okuma işine bir son vermek gerekiyor. "Tuvalet kütüphanemizi" başka bir yere taşıyıp bebeğimizin ilgisini çekmek için başka şeyler devreye soktuk. Örneğin; tarak, diş macunu, diş fırçası gibi normal hayatta bebeklerin pek kolay eline geçmeyen şeyler. Tabii, onlar da yalnızca bir süre işe yaradı; hevesini aldıktan sonra eline verdiğimiz şeyleri, ağzımıza tıkıştırıp bizi oyuna getirmeye başladı. Bir kez daha strateji değiştirmemizin zamanı gelmişti.

Daha sonra, keşfettim ki yakınlarında olduğumda tuvaletini yaparken gözünün içine değil başka şeylere baktığımda daha iyi konsantre oluyor ve daha rahat yapıyordu tuvaletini. Ben de o kaka yaparken aynada kaşlarımı alıyordum. Kaşım kalmadığında bıyıklarımı, o da bitince koltuk altlarını, yolunacak tüyüm kalmadığında da dolap düzenleme işlerine girişiyordum. Zaten ben onunla ilgilenip dikkatini başka şeylere çekmediğimde hızlıca yapıp bitiriyordu tuvaletini. Bundan sonra sloganımız "tuvalet tuvalet içindir" oldu. Gerçi şimdi geldiğimiz noktada (5 yaşında), kakasını yaparken eline bir kitap alıp giriyor, sanırım tuvalette okumak temel bir ihtiyaç. Kim küçükken ev dışında bir yerde tuvalete gittiği zaman tuvalette okuyacak bir şey

bulamadığında deterjanların üzerindeki yazıları okumamıştır ki! Sanırım son geldiğimiz noktada sloganımız "tuvalet, hem tuvalet hem de okumak içindir"e dönüştü.

İşin şakası bir yana, uzun süre tuvalette oturmak sağlık açısından zararlı olabilir. Bebeğinizi lazımlığa ya da tuvalete oturttuğunuzda 2 dakika içerisinde boşaltım ihtiyacını gidermeye başlamıyorsa kaldırıp başka bir zaman denemeniz daha sağlıklı olacaktır. Bir de bebekler, özellikle yenidoğanlar kakalarını püskürterek yaparlar ve tek seferde değil 2-3 seferde bağırsaklarını boşaltırlar. O yüzden birinci püskürtmeden sonra hemen bebeğinizin poposunu yıkamayın, poposunun altından tutarak ayaklarını esnetmesini sağlayıp daha sonra tekrar temel pozisyonda tutabilirsiniz. Yine 2 dakikadan fazla bu pozisyonda tutmayın. Zaten bebekler boşaltım ihtiyaçları yoksa kendilerini geri iterler.

Onların verdiği vücut sinyallerine saygı duyun.

NEDEN?

Neden Tuvalet İletişimi?

Çünkü,

• En başta Bauer'in söylediği gibi: "Tuvalet iletişimi, özünde, bebeğin ihtiyaçlarına cevap vermektir." Değil mi ki boşaltım da yemek-içmek-uyumak gibi temel bir ihtiyaç, tuvalet iletişimi kurarak bebeğinizin bu ihtiyacını karşılamak için neden 2 yaşını bekleyesiniz!

• İlk 3 ay bebeklerin genellikle gaz problemi olur. Yenidoğan bakımıyla uğraşan bir insan-evladının mutlu olduğu nadir anlardan biri de bebeğin gazını çıkarttığı o kutsal andır. "Gaa-aaaak" sesi, sanki büyülü bir melodi gibi gelir anne-babanın kulağına. Ama o sesi duyabilmek her zaman, o kadar da kolay olmaz. Hatta bazen bebeğiniz kolayca gazını çıkaramaz ve bu rahatsızlığını size hissettirmek için hiç çekinmeden en yüksek sesiyle ağlamaya başlar. İşte tuvalet iletişimi bu konuda da imdadınıza yetişir. Bebeğinizi kollarda pozisyonunda tuvalete ya da lavaboya tuttuğunuzda gazını da rahatça çıkarır. Sırf bunun için bile bebeğinizi besledikten sonra tuvalete tutabilirsiniz. Bir

tutuşla iki, hatta belki de üç çıkış (çiş, kaka & gaz) yapmasını sağlayabilirsiniz.

• Gece, uykuda alt ıslatma problemi tuvalet iletişimi kurulan bebeklerde çok az rastlanan bir durumdur. Alt ıslatma problemi geç yaşta tuvalet eğitimi almış çocuklarda daha sık görülür (bkz. Boşaltım Sistemi Fizyolojisi).

• Tek kullanımlık bezlerde idrar yolu enfeksiyonu görülme riski daha fazladır[9]. Tİ sayesinde bebeğinizde ne pişik ne mantar ne de idrar yolları enfeksiyonu olur. Ayrıca vajinal yapışıklık riskini de azaltmış olursunuz[10].

• Bebeğiniz Tİ sayesinde bezini kirletmek zorunda kalmadan rahatça kakasını yapabileceği için kabızlık riski azalır.

• Bebeğinizle ilgili herhangi bir durumu daha erken fark edebilirsiniz. Örneğin, bebeğiniz çişini yaparken ağlıyorsa bir hastalık durumu söz konusu olabilir. Ya da tuvalete tutulmayı reddettiğinde gelişimsel bir evreden geçiyor veya diş çıkardığı için rahatsızlık duyuyor olabilir. Bu durumlarda bebeğinizi rahatlatmanın yollarını aramaya başlayabilirsiniz.

• İdrar testi yaptırmanız gerekirse; bebeğinizi rahatsız eden, sürekli hareket ettiği için yerinden oynayan ve tekrar tekrar takılmak zorunda kalınan idrar torbası kullanmanıza gerek kalmaz.

• Tuvalet iletişimi sayesinde, tek-kullanımlık bez bile kullansanız, doğaya yaptığınız olumsuz etki azalacaktır. Hem daha az tüketerek hem de daha az kirleterek bebeğinizin ve dünyamızın geleceği için çok büyük bir katkıda bulunmuş olursunuz.

• Tİ sayesinde bebeğinizle daha çok ten teması kurabilir, mutluluğunuza mutluluk katabilirsiniz.

Annelerin Dilinden

> *İlk başlarda gözümde büyüyen ve zor yelen tuvalet iletişiminden artık gerçekten zevk albaya başladım. Çocuğumu okursak ve hissetmek adına çok şey katıyor bana -ki bu anneliği çok*

kolaylaştıran bir şey. Hepsini tabii ki yakalayamıyorum ama kaçırdıklarımdan da çok şey öğreniyorum. İlk gün "Off şimdi bütün zamanım bir sonraki çişi veya kakayı bekleyerek mi geçecek yani, ne biçim şey bu?" dedim ama daha ertesi gün işin kolayını almaya ve tuvalet iletişimine alışmaya başladım. Yaklaşık bir hatta oldu başlayalı. Dışarı çıkarken bez bağlamıyorum ama dışarıda işaretleri anladığım halde havalar soğuk olduğu için altını açamadığımdan resmen kahroluyorum.

Öykü Şahin

Tabii ki aile bütçemize ve ülke ekonomisine çok getirisi var. Bunu düşünmek bana çok iyi geliyor. Hazır bez kullanımım sadece geceleri ve meşgul olduğum durumlarda; dışarı çıkma, eve misafir gelmesi, bazen de kendimi yorgun hissettiğimde. Bezin yanında alt temizliği için kullandığım pamuk masrafı da yok oldu.

Alt temizliği çok kolay bir hale yeldi. Kakasını yaptıysa tuvalet kağıdıyla o azıcık kısmı alıyorum sonra suyla bir güzel yıkayıp pamuklu bezle kurutuyorum. Çiş ise yıka, kurula işlem tamam. Ekstra olarak sadece lavabo temizliği var onu da bebeğimi giydirdikten sonra hemencecik yapıyorum. Bezine yapıyorken (eskiden) kıyafetlerine çıkabiliyor hatta sırtına bacaklarına kadar uzayabiliyordu. Bu da ya banyo ya da detaylı silme gerektiriyor. Kirlenen kıyafetlerinin temizliği derken bayağı uzun bir iş. Yaşasın tuvalet iletişimi! Bana bu anlamda çok kolaylık sayladı. Ayrıca;

- *Bebeğimin hassas teni zarar görmüyor. Pişik yok.*
- *Enfeksiyon yok. Bezsiz Bebek kitabındaki bir anne Tİ uygulamadığı bebeğinde enfeksiyon oluştuğunu, uygulamada ise görülmediğini yazmıştı.*

- *Çevreye katkısı, hem bez yığınını önleyici hem de pisliklerin asli yerlerine gitmesini sağlayan bir uygulama.*
- *Kızımla beraber olmama bir katkı. Sık sık tuvalete götürdüğümden birlikte daha çok zaman geçirmiş oluyoruz. Büyük kızımın baskınlığından küçüğe az zaman ayırıyorum gibi endişelerime de iyi geldi. :)*
- *Bebeğimi kollarımda tutarak tuvaletini yapmasına izin vermek bağırsaklarının daha kolay boşalmasını sağlıyor gibi geliyor bana. Önceleri az az yaptığı için, gün sonuna kadar bezinden kaka temizlediğim olurdu. Tİ'ye geçtiğimde ilk yün 3-4 kez yaptı. Sonraki günler ise ya sabah ya akşam yapıyor. Yaptığı vakit de çok yapıyor. Nadiren de olsa az az kaka yaptığı oluyor.*

Pınar Tükel

Oylum 13 aylıkken Ti'ye başlamıştık. Şimdi 13 aylık. Uzun zamandır öğlenleri bezsiz uyuyordu. 1 aydır belki daha da fazladır geceleri de bezsiz yatıyor artık. Önce çiş yaptığı saatlerde WC'ye tutmayı denedim ama istemedi bunu. Ağladı, huysuzlandı, yapmadı WC'ye. Birkaç gece denedim olmadı. Zorlamadım. Sonra kendi kendine öylece çişini yapmamaya başladı. Bayram ziyaretleri sırasında kaldığımız evlerde altını bağladım ama hep bezi kuru uyandı. Yatağına her ihtimale karşı büyük bir alez seriyorum. Ama dediğim gibi bir aydır çişler yatmadan önce ve uyandıktan sonra tuvalete gidiyor artık maşallah. Gündüzlerde git-geller yaşıyoruz hâla ama yine de gündüz de bez bağlamıyorum, Külot+şort. Bazen bütün çişleri kendisi söylüyor, bazen tuvaletin kapısında beni bekliyor, bazen ben anlasam bile tuvalete gitmeyi reddediyor. Ama umudum var. Gündüzleri de bırakmamız yakındır. İyi ki tanıştım bezsiz bebekle, oyluma tuvalet eğitimi vermek zorunda kalmadım.

Zuhal Tokgöz, Uzman Psikolojik Danışman

Oylum, maşallah, 13 aylıkken bezini tam zamanlı bıraktı. 24 aylık olana kadar gece uykuları dışında hiç kaçağımız olmadı. Şu

anda 4,5 yaşında. 3,5 yaşından beri tuvalete kendisi gider, altını kendisi yıkar (tabii suyu ben dökerim), kendisi kurular; üstünü kendisi çeker. Bana bağımlı olmayışı ayrı bir zevk verir ona. Şu anda İkinciye hamileyim. Yıkanabilir bezleri edindim, heyecanla bebeğimi Tİ ile büyütmeyi bekliyorum.

Mine Uras Güneri

Rusya'da, Çin'de, Hindistan'da anneler inatla çocuklarını tuvalet iletişimi ile büyütüyorlar. Yüzyıldan daha kısa bir zaman önce de tüm dünyadaki çocuklar tuvalet iletişimi ile büyüyordu. Tuvalet iletişimi değil tuvalet eğitimi ile çocuğunuza travma yaşatırsınız. Eğer 2.5 yıl süresince altına yap derken bir gün uyandığında hayır bezine değil tuvalete yay deyip çemkirirseniz çocuk travma yaşar. Ama şu an yaptırınız şey tuvalet iletişimi. Bu sayede bebeniniz beze bağımlı olmayacak, tuvaletin varlığını bilerek büyüyecek ve doğal bir süreçle kendiliğinden tuvalet alışkanlığını kazanacak.

Birsen Verma

NEREDEN?

Tuvalet İletişiminin yeni bir şey olmadığından bahsetmiştik. Yüzyıllardır pek çok ülkede uygulanan erken tuvalete alıştırma pratiği halen dünyanın birçok yerinde geçerliğini korumaktadır. Bu konuyla ilgili çok kültürlü çalışmalar yapmış olan Laurie Boucke'nin kapsamlı araştırmalara dayanarak hazırladığı "Infant Potty Training" (Bebek Tuvalet Eğitimi) kitabında, dünyadaki bebeklerin % 85'inin 1 yaşında tuvalet eğitimini tamamladığını, bunun onlar için zaten doğal olduğunu; hiç bez kullanmadıkları için, "bezi bırakmak" gibi bir sorun da yaşamadıklarını; doktorlar ve psikologlar tarafından korkutulmadıkları için bu süreci anormal bulmadıklarını; çocukların halıları ya da şık elbiseleri kirletme derdi olmadığı için herhangi bir kızma, bağırma, ceza, endişe gibi şeylerle karşılaşmadıklarını; bez değiştirme derdi olmadan özgürce koşup oynayarak çocukluklarını yaşadıklarını anlatıyor. Boucke,

antropoloji alanında yapılan alan çalışmalarını incelemiş ve dünyanın çeşitli yerlerinde uygulanan erken tuvalete alıştırma pratiklerine yer vermiş.

Örneğin, kitapta bahsi geçen Marten de Vries, Afrika/Kenya'da Digo etnik grubuyla yaptığı alan araştırmasında, bebeklerin 2-3 haftalık olduğu zaman annesi tarafından çişe tutulmaya başladığını, 2-3 aylık olduğunda kabilenin diğer üyeleri, özellikle de büyük kardeşlerin, bebeğin bakımına katıldığını gözlemlemiş. Bebeklerin 1 yaş civarında kendi kendine yürümeye başladığı zaman tuvalet ihtiyacını karşılamak için yaşama alanlarından uzakta bir yere gitmesi bekleniyormuş.

Kitapta yer verilen bir başka araştırma da, 1982'de Arap yarımadasında bulunan Umman'da yapılmış. Bu araştırmaya göre kaka eğitimi 4-6 ay arasında başladığı için popoyu açık bırakacak şekilde kıyafetler giydiriliyormuş. Çocuk yürümeye ve konuşmaya başladığında ise tamamen tuvalet bağımsızlığı kazanmış olması bekleniyormuş.

Mexica'da Pustunich köyünde 1964'te yapılan bir alan çalışmasında yine benzer şekilde bebeklik döneminde annenin, bebeğin tuvaleti geldiğini anladığında dışarıya çıkardığı, bebek yürümeye başladıktan sonra da kendisinin dışarıya çıkıp tuvaletini yapmasının beklendiği gözlemlenmiş.

Kitapta yer verilen diğer araştırmaların yapıldığı yerler/etnik gruplar/kabileler:

• Afrika'da: Botswana/Kung, Kenya/Gusii, Kenya/Tiriki, Madagaskar/Tanala, Malı/Dogon, Nijerya/Dahomeyanlar, Nijer-ya/Kanuri, Senegal/Wolof, Sudan/Bataan, Tanzanya/Chaga, Togo, Uganda/Baganda ve Uganda/Geber.

• Asya'da: Fransız Polinezyası/Markiz Adaları, Hindistan/Lepcha halkı, Hindistan/Şıh'lar, Endonezya/Alor'lular, Endonezya/ Balı'lıler, Japonya/Okinawa, Irak/Ruanda, Mikronezya/İfalık, Mikronezya/Truk, Yeni Gine/Arapeş ve Manu'lar, Oman, Fi-lıpinler/Toronganlar, Tayvan/K'un Shen, Tibet ve Türkiye/ Doğu Anadolu.

• Arktik Bölgeler ve Amerika'da: Sibirya, Bakır Eskimoları, İnuit'ler, Utku'lar, Bolivya/Siriono, Bolivya ve Brezilya'da yaşayan Chacobos ve Matis etnik grupları, Kanada/Kwakiutl, Kolombiya/Kogi, Mexika/Maya, Paraguay/Ache, Amerika'da yaşayan Apaçi'ler, Hopi'ler, Navaho'lar ve Papago'lar, Vene-zuela'da kanolarda yaşayan Wanao halkı.

Loucke dünyadaki bebeklerin % 85'inin 1 yaşında tuvalet bağımsızlığı kazandığını iddia ediyor; bu bebeklerin kas yapısının ve bu kas-lan kontrol edebilme becerisinin diğer bebeklerle aynı olduğunu söylüyor ve yalnızca yaklaşımın farklı olduğuna dikkat çekiyor. Kitapta yer verilen alan araştırmalarının çoğunda, bu toplumların/toplulukların zaten bez diye bir şeyle karşılaşmadığı, bebekleriyle sürekli olarak birlikte oldukları ve genellikle geniş aile ya da kabilelerde yaşadıkları için daha fazla destekleri olduğu, bir kaza durumunda ise basitçe yaprak ya da toprakla onu temizledikleri ve bunu sorun haline getirmedikleri, bebekler yürümeye başladığında ise yaşam alanlarının dışarısında tuvalet ihtiyaçlarını gidermeyi doğal olarak öğrendikleri gözlemlenmiş.

NEREYE?

7 haftalıkken başladığımız tuvalet iletişimi hikayemizi kabaca özetleyecek olursam, bir bebekle çıkılan herhangi bir yolculuk gibiydi diyebilirim. Yolun sonunu göremiyorduk; tek derdimiz yolculuğumuzun iyi geçmesi, hepimiz açısından iyi bir yolculuk olmasıydı.

Zaman zaman güneş açtı bu yolda, zaman zaman karanlık tünellerden geçmek zorunda kaldık, bazen onun bebek adımlarını bekledik, zorlu yollarda kucağımızda taşıdık, bazen durup dinlendik ama diğer her yolculukta olduğu gibi yürümeye devam ettik.

Yolculuk esnasında zor zamanlarımız oldu. Hatta bazen kendimizi, seçtiğimiz bu yolu sorgularken bulduk. Bu zorlu bir yoldu. Attığımız adımlara dikkat etmek, bebeğimizi sürekli gözlemlemek gerekiyordu. Diğer yolda yürümek daha kolaydı. Belki daha uzun sürecekti ve yolun sonunda büyük bir yokuş vardı ama yolun kendisi kolaydı. Ancak yine de en karanlık tünellerden geçerken bile yolumuzu değiştirmedik.

Bunu yapamazdık çünkü bu yol sayesinde bebeğimizle aramızda özel bir bağ kurulmuştu. Kuşkusuz kolay değildi bu yolda yürümek ama diğer yola göre çok daha interaktif, daha eğlenceli, daha temiz, daha çevreci ve hepsinden önemlisi daha samimi ve çok daha iç içeydi.

Tuvalet İletişimi yolculuğuna çıkacak olanlara tavsiyem: Rahat olun! Kazalar olduğunda kendinizi yıpratmayın. Bardağa dolu tarafından bakın: Kakalı bez ve kakalı popo temizlemek size "iyi ki tuvalet iletişimi kurmaya başlamışım" dedirtecektir. Ayrıca bebeğinizin beden dili ve sinyalleri hakkında daha çok bilgi sahibi olacaksınızdır. Tuvalet zamanlarını saplantı haline getirmek yerine bu zamanlarda bebeğinizle kuracağınız yakınlığa odaklanın. Bu yolu seçtiğinizde bebeğiniz size daha yakın olacağı için sizin en ufak stresinizi bile algılayabilir. O yüzden rahat olmak çok önemli!

Bu süreci kendi kendine yemek yemeyi öğrenmesi gibi düşünebilirsiniz. İlk başta oturana kadar siz onu beslersiniz (tuvalete tutarsınız), sonra önüne yemekleri koyarsınız (ya da lazımlığını), önceleri döker saçar ama bol pratikle kendi kendine yemeye başlar. Bazı günler iştahı yoktur, yemek yemek (ya da lazımlığına oturmak) istemez ama bazı günler siz sormadan "mama mama" diye eteklerinizde dolanır (ya da "kaka kaka" diye). Yemek yemek istemediği zaman zorla ağzına kaşık sokmazsınız, bilirsiniz ki bu böyle bir dönemdir ve geçecektir. Geçer de. Bir gün, bir bakarsınız ki o küçük insan sofrada sizinle birlikte çatal kaşık kullanarak yemek yiyordur. Tabii bu olana kadar üstünden-başın-dan, evin her tarafından yemek parçalan (ya da çiş-kaka) temizlemek zorunda kaldığınız anlar çok olacaktır. Ama bunun için ne ona kızarsınız ne de kendinize çünkü bilirsiniz ki o daha bebektir ve bebekler hayatı öğrenirken bunların olması çok normaldir. Tuvalet de işte aynen böyle, yemek yemek gibi doğal bir gelişim sürecidir. O yüzden doğal olmak, rahat davranmak çok önemlidir. Diğer gelişim süreçlerinde olduğu gibi bol sabır, bol destek ve bebeğinize kendisini geliştirmesi için bol fırsat vermeniz yeterli olacaktır.

Bir de değişime açık olun. Bebekler ilk sene çok fazla değişiyorlar. Başlangıçta, çoğu zaman bir günleri diğerini tutmuyor. Fiziksel olarak da çok büyük bir değişim geçiriyorlar. İlk 6 ayda ortalama 2 katma, ilk yılda ortalama 3 katma çıkıyor doğum kiloları. Doğduğunda çaresiz, bırakıldığı

yerde yatan bebeğiniz ilk yılın sonunda emekliyor, yürüyor, parmaklarını kullanabiliyor, çevresiyle ve diğer insanlarla ilişki kurmaya başlıyor, ilk kelimelerini henüz söyleyememiş olsa bile o kadar çok şey anlıyor ki bütün bunlar başlı başına olağanüstü gelişmeler. Bu sürekli değişim zamanlarında bazen ümitsizliğe düşebilirsiniz; bu çok normal. Ama unutmayın ki değişim hep olacak. Bu zamanlar bebeğiniz için sizin için olduğundan çok daha zor olacak ancak sonuçta bu zamanlar da geçecek ve bebeğiniz büyüyecek. O yüzden keyfini çıkarmaya bakın.

Bir de beklenti oluşturmayın. Bebeklerle yaşadığınız hiçbir süreç mükemmel olmayacaktır. Mükemmel olmasını beklemeyin. Beklentiniz ne kadar büyük olursa hayal kırıklığınız da o kadar büyük olur. Yeterince iyi olması yeterlidir. Daha fazlasını beklerseniz istenmeyen tepkilerle karşılaşabilir ve kendinizi yıpratabilirsiniz. Büyük beklentiler, büyük vazgeçişleri doğurur. Bunun yerine gözlemlemeyi ve keşfetmeyi seçebilirsiniz. Mütevazı ve sağlıklı bir denge kurmak hem sizin hem bebeğinizin hem de çevrenizdeki diğer insanların akıl ve ruh sağlığı için en önemli şeydir. Unutmayın, her şeyin azı karar, çoğu zarardır.

İnanın ileride bebeğinizin kaç yaşında tuvaletini söylediğinin hiçbir önemi kalmayacak, çünkü bu yolculuğa çıktıysanız görmüşsünüz-dür ki bebekler doğdukları andan itibaren söylüyorlar zaten. Ara ara değişim ve gelişim tünellerine girip söylemeyi bıraksalar da yol boyunca söylemeye devam ediyorlar. Bence ileride size kalacak olan yalnızca kriptografi (şifre çözme) yeteneği olacak. Bebeğinizin farklı ihtiyaçları olabileceğini gördüğünüz, onun şifrelerini çözmeye alıştığınız için eminim ileride farklı dertleri olduğunda da farkına varıp ona destek olabileceksiniz. Bebeğiniz için de ihtiyaçlarının anlaşıldığını görmek, ailesinden destek almak ve bu yolculuk kanalıyla kurulan yakın bağ, ileride çıkacağı yolculuklarda güvenle yürümesini sağlayacaktır.

Kım?

Aslında bu sorunun cevabı çok basit. Bu kitabı okuduğunuza göre, siz ve zaten kollarınızda ya da belki de hâlâ karnınızda büyüttüğünüz bebeğiniz. Ama değil mi ki bir çocuk büyütmek bir köy ister, tuvalet iletişimi için de

etrafınızda bir köy olmasa da, anne dışında birilerinin dahil olması işleri kolaylaştıracaktır.

Bebeğin bakımıyla ilgilenen diğer şanslı kişiler

Başlangıçta gözleri yuvalarından fırlarsa şaşırmayın. Bu kişilere mutlaka sorumluluk verin ve görün ki çok hızlı bir şekilde motive olacaklardır. Ancak bu hızlı motivasyon, bebeğiniz hareketli döneme girdikten sonra, takip işi biraz daha zorlaştıkça tam tersi yönde azalacak ve şikayet olarak size geri dönecektir. "Ne yapayım, benimleyken yapmıyor!" ya da "Sen bu işi daha iyi beceriyorsun"dan tutun da Tİ ile ilgili aklınıza getirmek istemediğiniz her türlü şeyi duyabilirsiniz. Bazen bu söylenmeler işe yarayabilir; özellikle de geceniz gündüzünüz 'moktan' mevzulara kaymaya başlamışsa. Bazen biraz geri çekilmek, hem sizin için hem bebeğiniz için hem de bu kişilerle olan ilişkileriniz için faydalı olabilir. Hep birlikte kısa bir ara verip tazelenip tekrar başlayabilirsiniz, birlikte belirleyeceğiniz uygun zamanlarda iletişim kurmayı tercih edebilirsiniz, farklı paylaşımlar deneyebilirsiniz. Ama ne yaparsanız yapın, bu kişilere rest çekmeyin ve bebeğinizin bakımını tek başınıza üstlenmeye kalkışmayın! Hem kendinizin hem de bebeğinizin sağlığı için yakınlarınızdan her zaman yardım isteyin.

Kardeş etkisi

Kardeşin Tuvalet İletişimine etkisi çok faydalı olabildiği gibi zararlı da olabilir. Örneğin; abla eve gelir, abla-hayranı-bebek onun yaptıklarını yapabilmek için çevresinde dört döner. Fakat yemeğini yiyen bebeğin tuvalete gitmesi gerekir ve evin içerisinde bir kovalamaca başlar. Hayran-bebek yakalanıp tuvalete oturtulur ve havaya girilir. O sırada sanki orada abladan gizlice çılgınca eğlenmeye gitmişiz gibi peşimizden abla gelir ve "bakının, ben sizden daha çok eğleniyoruuum" diye nispet yapmaya başlar. Kardeşin delı olduğu bisiklete biner, yatakta zıplar, taklalar atar ve kardeşin ilgisini çekmeyi ve hatta tuvaletten uçarak atlatmayı başarır. Size de orada, zorla tuvalete oturtmaya çalışan 'zorba anne' rolünü oynamak düşer -ta ki tatlı dille ablayı da tuvalet rutinine sokmayı akıl edene kadar. Abla da katılıp şarkı söyleyerek ya da kitap okuyarak size eşlik ederse bu iş tamamdır.

Tuvalet iletişimi kuran diğer anne ve babalar

Tuvalet iletişimi kurmayan, bu konudan haberi olmayan kişilerin tepkileri olumsuz olabilir.

“Bebek daha o, bu yaşta eğitim mi olurmuş, bırak altına yapsın!”

“Zorlamayın çocuğu, psikolojisi bozulur.”

“Kasları daha gelişmemiş ki onun, nasıl tuvaletini yapsın!”

Bu kişiler tuvalet iletişiminin özünü bilmedikleri için bizim zorla bebeğimize tuvalet eğitimi verdiğimizi zannederler. Oysa bir kuşak geriye gitseler göreceklerdir ki kendileri ya da anneleri zaten bu şekilde büyümüştür ve halen dünyanın yarısı bebeklerini bu şekilde büyütmektedir. Ayrıca bilseler, bebekler de diğer insanlar ve hatta memeli hayvanlar gibi kendilerini kirletmek istemez ve ihtiyaç duyduğu zaman tuvalete tutulduğunda çok mutlu olur, bunu bir kez deneseler ve görseler, zaten vazgeçemeyeceklerdir.

Bir bebekle ilgilenmenin zorlukları yetmiyormuş gibi bir de bu tarz konuşan insanlarla uğraşmak yıpratıcı olabilir. Bu yüzden, sizi anlayan kişilerden destek almak akıl ve ruh sağlığınızı korumak için önemlidir. Eğer Facebook üyeyseniz orada bir grubumuz, birbirinden yardımcı yöneticilerimiz, çok güzel paylaşımlar yapan grup üyelerimiz var: Tuvalet İletişimi (0-18 ay) Facebook grubu. Bu gruba üye olup bizlerle yaşadıklarınızı paylaşabilir, sorularınızı sorabilir ya da grup vasıtasıyla bulunduğunuz çevredeki diğer Tİ’cilerle buluşma ayarlayabilirsiniz. Onlar sizi ‘ti’ye almayacak, sizi anlayıp yardımcı olmaya çalışan kişiler olacaktır.

1

Kıpırdanma ya da huysuzlanma

• Ağlama

• Gaz çıkartma

• Uzun süre huzurlu bir şekilde durduktan sonra bir anda gerginleşme

2

Evrensel zamanlama

• Bebeğinizin kendine özgü zamanlaması

• Annenin ya da bebek bakımıyla ilgilenen diğer kişilerin içgüdüsel zamanlaması

3

Immersion Diuresis. Erişim adresi: http://en.Owikipedia.org/wiki/Immersion_diuresis

4

Bauer, I. (2006). Diaper free: The gentle wisdom of natural infant hygiene (pp. 102-103).

New York, NY: Plume.

5

Bebek yarım saat sonra tekrar kalkar.

6

Anne tekrar emzirir.

7

Bebek tekrar uyur.

8

9

Fahimzad, A., Taherian, M., Dalırani, R. et al. (2010). Diaper type as a Risk Factor in Urinary Tract Infection of Children. Erişim adresi: https://www.ncbi.nhn.nih.gov/pmc/ar-ticles/PMC3446007/

10

Ignacio, R.C. (2016). Labial Adhesions. American Pediatric Surgical Association. Erişim adresi: http://www.eapsa.org/parents/conditions/labial-adhesions/

Tİ ARAÇ GEREÇLERİ

Aslında Tuvalet İletişimi için gerekli olan yalnızca iki şey vardır: Bir bebek ve bir yetişkin, gerisi teferruat. Bebeğinizin tuvalet ihtiyacını anladığınız anda bebeğinizi kollarınızda temel pozisyonda tutarak tuvalete, leğene, kovaya, bir kaba, dışarıdaysanız bir ağaç dibine, artık sizin takdirinize kalmış herhangi bir yere yaptırabilirsiniz. Bebeğinizle tuvalet iletişimine başlamak için ne kumaş bez ne lazımlık ne de adaptöre ihtiyacınız var. Bir bebeğiniz varsa hemen, şu anda başlayabilirsiniz. Ancak yine de bez, kıyafet ve tuvalet aparatları hakkında bilgi edinmek istiyorsanız okumaya devam ediniz.

YIKANABİLİR BEZLER

Bebeğinizle Tuvalet İletişimi kurduğunuz zaman, onun sinyallerini okuyarak tuvalete götüreceğiniz çok zaman olacaktır. Fakat sinyallerini okuyamadığınız ya da bebeğinizin sinyal vermeden koyverdiği zamanlar da çok olacaktır. O yüzden bir çeşit bez ya da alıştırma külotu kullanmak hem sizin için hem eviniz için hem de bebeğiniz için faydalı olabilir. Bebeğiniz ve siz tuvalet iletişimi kurmaya alıştıkça bez kullanımınız da azalacaktır. Örneğin biz bebeğimize 13 aylıkken evde alıştırma külotu ve normal külot giydirmeye başlamıştık. Dışarı çıkarken kumaş bez kullanmaya devam ettik. 17 aydan sonra dışarıda da külot giydirmeye başladık.

Bebeğinizle Tİ uyguluyorsanız kumaş bez kullanmak çok rahat oluyor. Bir kere kakalar genellikle tuvalete gittiği için pek fazla kakalı bez yıkamak durumunda kalmıyorsunuz. Çiş de gün içerisinde bebeğinizin işaretlerine göre ya da evrensel zamanlarda tuvalete tuttuğunuz için fazlaca birikip sızma yapmıyor. Tuvalet İletişimi kurulan bebekler bezlerine çiş yapsalar bile azıcık, kaçırmış gibi yapıyorlar ve tuvalete tutulduklarında idrar torbalarını tamamen boşaltıyorlar. Bebeğinizin gün içerisinde tuvalette geçirdiği zamanın ortalama yarım saat olduğu düşünülürse, geri kalan 23,5 saatini geçireceği bezi doğru seçmek çok önemli.



Kumaş Bez Seçerken Nelere Dikkat Etmek Gerekir?

• Bebeğinizin cildi için hava geçirgenliği olan kumaşlar seçmek iyi olacaktır. PVC, naylon, muşamba gibi geleneksel olarak kullanılan dış kılıflar nemi içeride hapsettiği için pişik riski oluşturabilir. Bu yüzden dış kılıfı, yün, polar ya da PUL (poliüretan laminat) gibi hava geçiren ama su geçirmeyen bir malzemeden seçerseniz hem bebeğiniz hem siz rahat edersiniz.







• Ara bez (ya da iç bez/ped), su geçirmeyen kılıfın içerisine koyacağınız, bebeğinizin tenine asıl olarak temas edecek kumaş olduğu için, bu bezlerin pamuk, organik pamuk, bambu gibi doğal malzemelerden üretilmiş olması daha sağlıklı olacaktır. Bu bezleri siz kendiniz de yapabilirsiniz. Kare şeklinde pamuklu bir kumaşı üçe katlayarak kullanırsanız yıkadıktan sonra kurutması daha rahat olacaktır. [1]










• Bir de bebeğinizi daha nadir tuvalete götüreceğiniz zamanlar için (gece uykusu, yolculuk vs.) daha çok çiş tutma kapasitesine sahip, içerisine 2-3 kat ara bez/ped koyabileceğiniz bezler olması iyi olacaktır. Ancak eğer geceleri Tuvalet İletişimi kuruyorsanız hiç bez bağlamadan, normal külot giydirerek, sadece altına su geçirmeyen yatak koruyucu bir kılıf sererek de yatırabilirsiniz. [2]








Bu sistemi, satın alacağınız ara bezlerle yapabileceğiniz gibi evdeki havlularla da yapabilirsiniz. Bu sistem, ayrıca, bebeğinizin sinyallerini gözlemlemek için de çok elverişli. Çiş yaptığını kolayca anlayabiliyorsunuz ve etraf çok batmıyor.

Ev Yapımı Kolay Kumaş Bez

Bu bezi bir çarşaftan büyükçe bir dikdörtgen parça keserek yapabilirsiniz. Ve bir kılıfla birlikte ara bez olarak kullanabilirsiniz.





Fotoğraflar ve öneri: Nansa Amarsaikhan

ALIŞTIRMA KÜLOTLARI

Bu külotlar normal külottan biraz daha kalınca bir kumaş ve orta kısmın içine dikilmiş ekstra pamuklu kumaşla yapılabildiği gibi su geçirmeyen kumaşla da üretiliyor. Fakat alıştırma külotlarını küçük bebeklerde kullanmak çok pratik değil. Küçük bebekler çok sık tuvalete gittikleri için ve ayaklarını sürekli hareket ettirdikleri için külot giydirip çıkartmak zor oluyor. Bir de bebekler ilk 6 ay çok hızlı büyüdükleri için alıştırma külotu kullanmak pek ekonomik olmuyor. Yine de kullanmak isterseniz farklı alternatifler mevcut. Yalnız, alıştırma külotları genellikle 18 aydan büyük bebeklere göre tasarlandığı için kullanmadan önce çok yüksek ısıda yıkayıp biraz çektirmeniz gerekebilir.



Yıkanabilir Bebek Bezlerinin Temizliği

İyi haber: Kumaş bezlerin temizliği düşündüğünüz kadar ‘iğrenç’ değildir. Hazır bez kullandığınızda da zaman zaman kaza olup kıyafetlere bulaşabiliyor. Dolayısıyla o kıyafetleri nasıl yıkıyorsanız kumaş bezleri de o şekilde yıkayabilirsiniz. Eğer kaka daha katı kıvamdaysa bir ıspatula yardımıyla tuvalete boşaltıp sonra musluğun altında hafifçe çitileyerek kakasını akıtabilirsiniz. Bezlerinizi su dolu bir kovada biriktirip kullanma talimatına uygun olarak 2 günde bir yıkayabilirsiniz.

Bir de eğer isterseniz özellikle dışarıdayken kullanılabilecek ‘lı-ner’ denen bir ürün var. Tuvalete atılabilen, genellikle viskoz ya da bambudan yapılan, kağıt havlu şeklinde incecik bir bez. Bunlar iç bezin en üstüne yerleştiriliyor ve kakayla birlikte tuvalete atılabiliyor; bu sayede, ara bez fazla kirlenmemiş oluyor. Ama tuvalet iletişimi kuruyorsanız kakayı dert etmenize pek gerek yok çünkü Tİ bebekleri kakalarını tuvalete yapmakta oldukça başarılılardır.

Annelerin Dilinden

Bez endüstrisinin geldiği son noktada bebekler artık hiç ıslaklık hissetmeden bezlerini tuvalet olarak kullanabiliyorlar. Görünürde bebeklerin rahat etmesini sağlayan bu tarz bezler aslında bebeğin farkındalık geliştirmesini geciktirerek bez kullanma süresini uzatıyor. Ayrıca bu kuruluk hissi maalesef ödenmesi gereken bir bedel ile birlikte geliyor.

Tek-Kullanımlık Bezlerin Sağlığa Zararları

Tek-kullanımlık bezlerde kullanılan sodium polyacrylate (SPA) maddesi ıslanınca jel şekline dönüşüyor ve ağırlığının 100 katı kadar su emebiliyor. Yapılan araştırmalara göre, bu madde toksin üreten bakterilerin üremesi için uygun ortam hazırlıyor ve bebeğinizde pişik ya da daha farklı alerjik reaksiyonlara sebep olabiliyor[3]. Toksik Şok Sendromu ile ilişkilendirildiği için bu maddenin tamponlarda kullanılması 1985 yılında yasaklanmış. Farelere enjekte edildiğinde kanama, kalp-damar hastalığı ve ölüme sebebiyet verdiği görülmüş. Bu parlak jelatinimsi kristaller, bebeğiniz tarafından yutulması durumunda ölümcül risk taşıyor.

Dioksin, bezleri beyazlatmak için kullanılan kanserojen bir kimyasal. Hatta Amerikan Çevre Koruma Ajansı (EPA) tarafından kanserle ilişkilendirilen kimyasallar arasında en toksik olanı ilan edilmiş. Tek-kullanımlık bebek bezleri dışında, tuvalet kağıtları, kağıt mendiller, süt ve meyve suyu kartonları, peçeteler, klorla ağartma işleminden geçiyorsa, düşük dozda dioksin içeriyor; ve bebekler yetişkinlere göre 200 kat fazla dioksine maruz kalma riski taşıyor. Çok küçük miktarlarda vücuda alındığında bile engelli doğumlara, cilt ve karaciğer hastalıklarına, bağışıklık sistemini baskılamaya yol açan dioksin çoğu ülkede yasaklanmış. Ancak ne yazık ki Türkiye bu ülkelerden biri değil.

Tek-kullanımlık bebek bezlerinde kullanılan bir diğer kimyasal da fitalat. EPA tarafından endokrin sistemini etkilediği, özellikle erkek üreme sisteminin gelişiminde istenmeyen etkilere sebep olduğu rapor edilmiş[4]. Fitalat, çocuk bezi dışında, diş kaşıyıcı, biberon, plastik oyuncak, şampuan, parfüm, gibi ürünlerin içerisinde de bulunabiliyor.

Tek-kullanımlık bebek bezlerinde bulunan zararlı maddeler yalnızca bunlarla bitmiyor maalesef. Örneğin; tributyltin (TBT) maddesi, toksik bir kimyasal olup insanlarda ve hayvanlarda hormon problemlerine yol açabiliyor; tolüen merkezi sinir sistemini etkiliyor; etilbenzen kanserojen; stiren solunum sistemini tahriş ediyor.

Neyse ki sağlığa zararlı kimyasalların kullanılmadığı, dioksin ile beyazlatılmamış bebek bezleri de üretiliyor artık. Fakat tek-kullanımlık bezlerin en sağlıklısı kullanılsa bile yine de bebeğinize zararı var. Çünkü tek-kullanımlık bezlerle ilgili asıl sorun, bireysel bir çözüm öneriyor gibi gözükse de çevreye verdiği zarar yüzünden dolaylı olarak bebeğinizi ve bebeğinizin geleceğini etkilemesi.

Çevresel Etkileri

Amerika'nın Michigan eyaletinde bebekler için doğal malzemeler satan bir dükkanın vitrininde çarpıcı bir şekilde sergilenmiş bu görüntü: Sol tarafta 1 bebeğin 1 yıllık bez ihtiyacı (3800 adet tek-kullanımlık bez, 1000 dolar), sağ

tarafta 1 yıldan uzun süre kullanılabilecek kumaş bezler (24 kumaş bez, 500 dolar).



http://www.modernnaturalbaby.com

Hazır bezlerin doğadan kaybolması maalesef yüzyıllar sürüyor. Doğada çözünebilir maddelerden üretilmiş olsa bile, bebek bezleri poşetlerin içerisinde kaldığı sürece gün ışığı ve toprak bakterileri ile karşılaşamadığı için doğada çözünemiyor. Üstelik tuvalet iletişimi kurulmayan bebeklerde her çişin ve kakanın beze gittiğini ve tuvalet eğitiminin tamamlanması için 2-2,5 yaşın beklendiğini düşünürsek toplamda ortalama 4500 bez doğaya atılıyor [ortalama 3.5 kg (yaklaşık % 50) doğan bir bebeğin iyi ihtimalle tam iki yaşında bezi bırakacağını düşünürsek CDC'nin gelişim tablolarına ve bez üreticilerinin beden ve kullanım önerilerine göre hesaplama yapan howmanydiapers.com sitesine göre 3742 bez gerekiyor. Ancak istatistikler maalesef artık tuvalet eğitimini tamamlama yaşının ortalama 30 ay, yani 2,5 yaş[5] olduğunu gösteriyor ki bu da 4543 bez kullanılması demek oluyor.]

Harcanan su ve enerji açısından bakacak olursak tek-kullanımlık bezlerin üretimi için harcanan su, kumaş bezlerin yıkanması için harcanan su miktarının 2.3 katı, enerji ise 3,5 katıdır.

Ekonomik Boyutu

Kumaş bezin başka bir avantajı da çok daha ekonomik olması. Tek-kullanımlık bez tercih edildiğinde, bir bebeğin toplam 4500 bez kullanacağı düşünülürse 2,5 yıllık bez masrafı 2500 liraya yakın olacaktır. Kumaş bez için ortalama 500 liralık bir yatırım yeterlidir. Ve üstelik kumaş bez yıllarca kullanılabilir. Hatta bebeğinizle tuvalet iletişimi kuruyorsanız, çişler ve kakalar genellikle tuvalete gideceği için, bezler fazla yıpranmayacaktır. Kaynatıp diğer çocuklarınız için de kullanabilirsiniz.

Diğer Yıkanabilir Alternatifler

Islak bez, kağıt mendil, kağıt havluların üretim koşulları, tek-kullanımlık bebek bezlerininkinden çok da farklı olmadığı için; ve bunlar da benzer şekilde dünyamıza atık olarak kaldığı için, yıkanabilir alternatifler tercih edebilirsiniz. Örneğin, biz bir düzine el havlusunu bunun için ayırdık. Halen kaka yaptıktan sonra yıkayıp havluyla kuruluyoruz.

Kadınlar İçin Alternatifler

Bezlerin içerisindeki kimyasalları, çevreye verdikleri zararı okuduktan sonra kendi kullandığım pedlere de kuşkuyla yaklaşmaya başlamıştım. Ve araştırınca gördüm ki benzer sorunlar kadın pedleri için de geçerli. Neyse ki kadınlar için de farklı alternatifler mevcut. Menstrüasyon kapları, yıkanabilir menstrüasyon pedleri, günlük pedler, göğüs pedleri üretiliyor.

KIYAFETLER

Tuvalet İletişimi için özel bir kıyafet edinmek gerekmiyor aslında. Bebeğinizin kıyafetlerini hızlı bir şekilde giydirip çıkarmak için pratik çözümler üretebilirsiniz. Örneğin, çıtçıtlı bebek body'lerinin alt kısmını

kesebilirsiniz; böylece biraz uzunca bir atlet elde etmiş olursunuz. Üzerine de bir sonraki yaz giyeceği t-shirtlerden giydirirseniz çift kat üst elde etmiş olursunuz.



Pantolon yerine uzun çorap ya da tozluk kullanabilirsiniz. Bebeğinizden sinyal aldığınızda tuvalete götürmek için en pratik kıyafet bu olacaktır.



Bizim bebeğimiz 13 aylık olduğu zaman, kendi kendine gidip lazımlığına çiş yapabiliyordu. Fakat ufak bir sorunu vardı. O dönemde külotunu ve pantolonunu indiremiyordu. Ancak 20 aylıkken bunu başardı. O yüzden, ben de kendi kendine çıkarabileceği bir pantolon sistemi geliştirdim. 7-8 yaşa göre kısa taytlar, şortlar aldım ve belini bir kurdeleyle bağladım. Ortadaki şort üzeri pantolon 12-18 ay için, alttaki mavi şort 7-8 yaş. Aradaki bel farkını göstermek için üst üste koydum. Aslında bu sistemi var olan pantolonların lastiğini çıkarıp da yapabilirsiniz. Böylece bebeğiniz de istediği zaman kendi kendine pantolonunu çıkarıp lazımlığa oturabilir.



ADAPTÖR / LAZIMLIK

Adaptör

Aslında çömelerek tuvalet yapmanın daha sağlıklı olduğundan bahsetmiştik. Fakat, eğer Tuvalet İletişimi'ne 1 yaşından sonra başladıysanız ya da bebeğiniz aynı sizin gibi yapmakta ısrar ediyorsa bir adaptör edinebilirsiniz. Adaptörü seçerken tuvaletinize uygun olmasına, sallanmadan tam oturmasına dikkat etmelisiniz. Aksi halde bebeğinizde güvensizlik oluşabilir. Önemli not: Bebeğinizi adaptörün üzerindeyken kesinlikle yalnız bırakmayın.



Lazımlık

Her yere taşıyabileceğiniz hafif/basit/küçük bir lazımlık işinizi görecektir. Müzikli, ipad tutacaklı, komplike bir model almanıza kesinlikle gerek yok. Tek dikkat etmeniz gereken nokta, bebeğinizin poposu için çok büyük olmaması, oturduğunda poposunun içine geçmemesi olmalıdır.



insan kurallara sığmaz!

SORUN GİDERİCİ

TUVALET İLETIŞIMI KURARKEN her şeyin mükemmel olmasını beklemeyin. Aslında bebeğinizle ilgili her alanda böyle bir beklenti içine girmemek hem sizin hem de bebeğinizin akıl ve ruh sağlığı için en iyisi olacaktır. Ne yaparsanız yapın, bebeğinizin zaman zaman tuvalet iletişimi kurmak istemediği ve hatta direndiği anlar olacaktır.

DURAKLAMA DÖNEMI

Tam artık iyice havaya girip "Yaşasın! Biz bu işi çözdük!!! 5 aylık bebeğime acaba külot mu giydirsem yoksa alıştırma külotu mu?" diye düşünürken sabah şöyle bir manzarayla karşılaşırsanız bilin ki duraklama dönemindesinizdir.

Tuvalete götürdüğünüzde ayaklarıyla kendisini geri itip 2 dakika sonra hiç sinyal vermeden bezine yapan ve hiç rahatsızlık duymadan mutlu mesut oynayan bir bebek.

Bebeklerle ilgili diğer her şeyde olduğu gibi tuvalet iletişiminde de yükseliş döneminin ardından bir duraklama dönemi ve bu duraklamadan mütevellit, özellikle annelerde görülen bir dağılma dönemi olması kuvvetle muhtemeldir. Ama unutmayın ki bunların hepsi geçici dönemlerdir. Hatta geniş bir perspektiften baktığınızda hayat da geçicidir. O yüzden böyle küçük şeylere kafanızı takmamanız ve sizi rahatlatan şeylere yönelmeniz önce sizin, daha sonra bebeğinizin ruh sağlığı açısından çok daha yararlı olacaktır. Böyle zamanlarda en iyisi bebeğinizi bir süre rahat bırakmak olacaktır. Eğer yıprandığınızı hissediyorsanız birkaç gün ara verip sonra tekrar başlayabilirsiniz. Merak etmeyin, bebeğiniz edindiği becerileri unutmamış olacak ve kısa süre sonra her şey normale dönecektir.

Laura Boucke, "Infant Potty Training" kitabında, bebeklerin tuvalet iletişimine cevap vermemelerinin 3 farklı nedeni olabileceğini söylüyor:

1. Fiziksel rahatsızlıklar

Bebeğiniz, diş çıkarma, gaz, kabızlık, idrar yolu enfeksiyonu, soğuk algınlığı, bezin alerjisi gibi acı veya rahatsızlık duymasına sebep olan şeyler yüzünden yemek, uyku ve tuvalet gibi temel ihtiyaçlarına yüz çevirebilir.

2. Duygusal rahatsızlıklar

Yaptığı aktivitenin kesilmesi, rutininin bozulması, hamilelik, kardeş, anne-babanın işe başlaması, ailevi sorunlar yüzünden azalan ilgi gibi duygusal rahatsızlıklar yüzünden tuvalete gitmeyi reddedebilir.

3. Gelişim evreleri

Parmaklarıyla bir şeyi tutma, uzanma, ayağa kalkma, emekleme, yürüme gibi gelişim evrelerinde tuvalet iletişimi, yemek ve uyku düzeninde değişiklikler olabilir.

Eğer bebeğiniz kendini iyi hissetmiyorsa ya da "Emekleme çalışıyorum, görmüyor musun! Beni böyle şeylerle (yemek-uyku-tuvalet) meşgul etme lütfen!" evresindeyse, sinyal veren ya da kendi kendine tuvalete giden bebeğiniz bir anda bunları yapmayı kesebilir. Her zaman gece iletişimine cevap veren bebeğinizin, yürümeye başladığında, gecesini gündüzünü bayılana dek yürüyerek geçireceği için geceleri bir süreliğine kalkamaması ve hatta sizin iletişim çabalarınıza direnişle karşılık vermesi çok normaldir. Aslında, bu açıdan bakıldığında Tİ'deki bu aksama, size, bebeğinizin diğer ihtiyaçlarını fark etmeniz için bir fırsat sunar. Bebeğinizin diğer ihtiyaçlarına öncelik vermeniz, bu dönemleri daha rahat atlatmasını sağlayacaktır. Tuvalet iletişimi için ısrar etmeyip yalnızca uykudan önce ve/veya sonra ya da yemeklerden sonra tuvalet teklif edebilirsiniz. İstemezse hiç zorlamayıp 1-2 gün bez takıp birlikte mola verebilirsiniz. Merak etmeyin bebeğiniz beze alamayacaktır. Rahatsızlığı ya da atladığı aşama geçtikten sonra tekrar sizinle bu konuda iletişim kuracaktır.

Harika Haftalar

Harika haftalar (ya da aşama atlayan bebeğinizin bir şeyi bıkıp usanmadan milyon kere tekrar ettiği dönemler), bebeklerin zihinsel olarak sıçrama

yaptığı dönemlerdir. Mesela ilk haftalarda ağlamak dışında pek bir tepki vermeyen bebeğiniz, birden gülümsemeye, sesler çıkarmaya, çevresine ilgi göstermeye başlar. “Agu”larıyla sizi mest edip gülümsemesiyle etrafındaki herkesi büyüler. Bir bakarsınız sepet gibi koyduğunuz yerde duran bebeğiniz, bir şeylere uzanmaya, dönüp yuvarlanmaya başlamıştır. Ve her geçen gün sizi yeni yeni numaralarıyla şaşırtır.

Tabii ki bu gelişim bir anda olmaz. Bilim insanları, zihinsel gelişimin sürekli olmadığını ve evreler halinde belli haftalarda meydana geldiğini ortaya çıkarmışlardır[1]. Fakat ne yazık ki gelişmek/büyümek kolay değildir. Bebeğiniz, bilişsel sıçrama yaptığı (yani, yeni yeni meziyetleriyle sizi şaşırttığı) bu harika haftaların öncesinde fırtınalı bir dönem yaşar.

Hetty van de Rijt ve Frans Plooij’in gözlemlerine göre, sıçrama haftaları öncesinde bebekler huysuz, huzursuz ve anneye yapışık olmak isterler. Yemek yeme, uyku ve tuvalet ihtiyaçlarına yüz çevirirler. Dolayısıyla sinyal veren bebeğiniz bir anda sinyal vermeyi bırakıp siz götürdüğünüzde tuvalette sırtını yay gibi geriyor, ayaklarıyla kendini geri itiyorsa çok büyük ihtimalle zihinsel sıçrama dönemine girmiştir ve beyninde yeni yeni sinapslar oluşuyordur. Genellikle 3-7 gün içerisinde normale döner ve yeni geliştirdiği meziyetleriyle sizi şaşırtıp bir kez daha kendisine hayran bırakır.

Hetty van de Rijt ve Frans Plooij’in gözlemlerine göre, bebeklerin ilk 20 ayında yaşadığı 10 sıçrama dönemi vardır. Bunlar:

• Duyuların geliştiği 5. Hafta

• Tekrarlanan şekilleri ve oluşumları anlamaya başladıkları 8. hafta

• Yumuşak geçişler dünyasına girdikleri 12. hafta

• Olayları kavramaya başladıkları 19. hafta

• İki nesne arasındaki mesafeyi ve ilişkiler dünyasını algılamaya başladıkları 26. hafta

• Nesneleri, hayvanları ve insanları kategorilere ayırmaya başladıkları 37. hafta

• Hedefe ulaşabilmek için belli bir sıralamayı takip etmek gerektiğini anladıkları 46. hafta

• Programlar dünyasına girdikleri ve kendi programlarını oluşturdukları 55. hafta

• Prensipleri ve kuralları algılamaya başladıkları 64. hafta

• Aile, müzik, bilim gibi sistemsel yapıları anlamaya başladıkları 75. Hafta

Bebeğinizin sıçrama öncesi hangi haftalarda daha huysuz olacağını öğrenmek ve sıçrama yaptığı haftalarla ilgili daha ayrıntılı bilgi edinmek için Harika Haftalar kitabını ya da uygulamasını edinebilirsiniz. Ya da Harika Haftalar Çizelgesini internetten indirebilirsiniz.

1 Van de Rijt, Hetty & Plloij, Frans. X. (2010). The Wonder Weeks: How to stimulate your baby's mental development and help him turn his 10 predictable, great, fussy phases into magical leaps forward.

Duraklama döneminin ardından gelen "Harika Haftalar"ın bize öğrettiği başka bir şey de, kazanmaların kolay olmadığıdır. Tuvalet İletişimi danışmanı Kerste Conner duraklama dönemlerine böyle bir perspektifle bakılması gerektiğini söyler. EC Simplified kitabındaki alıntısında, bu dönemlerde hayal kırıklığına uğramamamız gerektiğini, bunu tıpkı yürümeyi ya da konuşmayı öğrenmesi gibi düşünmemizi önerir.

"Bebekler yürümeye ya da konuşmaya başladıkları zaman sendeler, yarım yamalak konuşur, hatalar yaparlar. Bebeğinizin yürürken zorlandığını görüp "Henüz yürümeye hazır değil (çünkü mükemmel şekilde yürüyemiyor); bu yüzden onu yürümeye hazır olana kadar güvenli bir yerde tutacağım" demezsiniz. Onun yerine bebeğiniz sendeleyip düştüğü zamanlarda onun güvenliğini sağlamak için yapabileceğiniz her şeyi yaparsınız. Bebeğiniz öğrenirken hata yapar ve biz ebeveynler olarak bu hataları hoş görürüz çünkü biliriz ki bu hatalar, öğrenme sürecinin bir parçasıdır."

Örneğin, çocuklar tutma kapasitelerini öğrenmek için tutamayacakları noktaya kadar çişlerini tutmayı denerler. Eğer bu deneme/öğrenme sürecinde müdahale edersek çocukların haklı protestolarıyla karşılaşırız. Bu süreçte yapmamız gereken şey sadece önlem almak olabilir (yanma bir lazımlık koymak ya da eline temizlemesi için bir bez vermek), asla zorlamak/ısrar etmek değil. Unutmayalım ki kazalar/ hatalar öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Hata yapmak yeni bir keşiftir; bize hiç bilmediğimiz bir şey gösterebilir. Hiçbir şey göstermese bile beze ve bebeğinizin poposunun her yerine yapışmış kakalan temizlerken Tİ'nin değerini bir kez daha anlarsınız ve tüm bu çabaya değer olduğunu bir kez daha görmüş olursunuz.

Kerste Conner'un söylediğine göre, Tİ sürecinin sonunda, genellikle 17-18 ay civarında kazalar bir anda artış gösterir. Conner, kazalardaki bu artışın bebeğinizin mezuniyetinin yaklaştığını müjdelediğini söyler. Bebekler bu dönemde yetişkinlerin zamanlamasına göre tuvalete gitmeyi reddederler ve ne zaman, nerede yapacaklarını kendileri kontrol etmek isterler.

Kerste Conner, özellikle Tİ'nin son dönemindeki bu bir dizi kaçırmayı "duraklama" olarak değil de bebeğinizin kendini ortaya koyduğu ve "Ben de bu işin bir parçasıyım!" demeye çalıştığı bir dönem olarak kabul edin ve geri adım atıp bez bağlamak yerine inisiyatifi ona verin diyor. Belki bu şekilde ilk bir hafta daha çok kaza olacaktır ama bu öğrenme sürecinin bir parçası olduğu için daha çok fırsat verildiğinde, kontrol kendisine bırakıldığında, bebeğiniz çok daha hızlı öğrenecektir.

Geç Başlayanlar

Tuvalet iletişimine geç başlamak diye bir şey yoktur aslında. Hiçbir zaman geç değildir; fakat belli aylardan sonra belli zorluk dereceleri olabilir. Örneğin, emeklemeye ya da yürümeye başladıktan sonra bebeğiniz hareketli moda geçeceği için sinyallerini gözlemlemek biraz daha zor olur. Fakat yine de başlamaya değer; bebekler çok hızlı bir şekilde öğrenirler, yeni durumlara bizden çok daha rahat alışırlar. İlk haftalarda biraz daha fazla çaba göstermek gerekebilir ancak bir süre sonra her şey kolaylaşır. Hem bebeğiniz hem siz alışırsınız.

Tuvalet iletişiminde kritik dönem 11-12,5 ay arasıdır. Bebekler, bu dönemde oldukça önemli bir bilişsel sıçrama yaşadıkları için uyku, yemek ve tuvalet ile ilgili sorunlar yaşayabilirler. Bu dönemde, doğumdan itibaren tuvalet ihtiyacını 'söyleyen' bebekler bile tuvalet iletişimine yüz çevirebilir. Bu önemli bilişsel sıçramadan sonra bebekler rutinleri anlamaya başlar. "Dışarı çıkıyoruz" dediğinizde ayakkabılarını ve montunu getirir, her akşam yemeğinden sonra banyo yaptırıyorsanız sofradan iner inmez banyoya koşmaya başlayabilir. Eğer bebeğinizle tuvalet iletişimi kurmaya 11 aydan önce başladıysanız bu sıçrama döneminden sonra bebeğinizin tuvaleti geldiğinde tuvalete ya da lazımlığına gitmesi kuvvetle muhtemeldir. Eğer 1 yaşına kadar tuvaletini hep bezine yaptıysa tuvaleti geldiğinde bezine yapabileceğini ve annesinin-babasının bezini değiştirip yerine yenisini takacağını bilir.

Eğer bu dönemden sonra, yani bebeğiniz 11 aylık olduktan sonra iletişime başlıyorsanız başlangıçta biraz daha fazla zorlanabilirsiniz. Bir lazımlık ya da tuvalet adaptörü edinip siz tuvalete gittiğinizde onu yanınızda götürerek işe başlayabilirsiniz. Neler yaptığınızı tek tek anlatıp göstererek onu da tuvalet rutinine dahil edebilirsiniz. Size tuvalet kağıdı koparıp verebilir, sifonu çekebilir, ulaşabileceği bir yerde havlusu olursa o da sizinle birlikte ellerini yıkayıp havlusuna silebilir. Bu şekilde, yeni tuvalet rutinini gösterip anlatırsanız konuyla ilgili iletişime geçmiş olursunuz. Bir süre sonra o da sizinle iletişime geçecektir. Ancak işin içinde iyice öğrendiği rutinin değişmesi/yeniden öğrenilmesi olduğu için biraz zaman alabilir. Bu arada kesinlikle zorlamamak, kızmamak, bağırmamak çok önemlidir. Bu süreci mümkün olduğunca pozitif bir deneyim olarak yaşaması gerekir. O yüzden başlangıçta günde birkaç defa, kısa tuvalet ziyaretleri yaparak işe başlayabilirsiniz. Tuvalete çişini/kakasını yapması ilk etapta hiç önemli değildir, zamanla alışıp tanıyıp güvendikçe, sizi taklit etmek isteyecek ve o da tuvaleti kullanacaktır.

Bu süreci tıpkı kendi kendine yemek yemeyi öğrenmesi gibi düşünebilirsiniz. Boşaltım ihtiyacı da beslenme gibi temel bir ihtiyaçtır. Çocuğunuz lokmaları masadan eliyle tutup alamıyor diye onun el-göz koordinasyonunun gelişmesini beklemezsiniz ve doğduğu günden itibaren onun beslenme ihtiyacını karşılarsınız. Ya da banyo yapması için, araba koltuğuna oturması

için hazır olmasını beklemezsiniz. Bebeğiniz doğumdan itibaren bunların belli yerlerde belli şekillerde yapılması gerektiğini görür ve bir süre sonra banyo zamanı geldiğinde kendisi banyoya gider, arabaya bindiğinizde kendi kendine koltuğuna oturur. Ama bu zamana kadar bunu yapması için siz ona yardımcı olursunuz. Tuvalet de aynen bu şekilde yaşamın doğal bir parçasıdır. O yüzden doğal olmak, rahat davranmak çok önemlidir. Diğer yaşamsal aktivitelerde olduğu gibi bol sabır, bol destek ve bebeğinize kendisini geliştirmesi için bol fırsat verdiğinizde vakti gelince kendi kendine tuvaletini de yapacaktır.

Tİ neden 0-18 ay için öneriliyor?

Tuvalet İletişimi isminden de anlaşılacağı gibi karşılıklı bir diyalog gerektirir. 18 aydan büyük bebeklerde "ben" kavramı iyice geliştiği için karşılıklı diyalogdan ziyade kendi istekleri ve kendi seçimleri ön plandadır (bkz. Harika Haftalar). Özellikle 2 yaş civarında, bebeğinize sormadan tabağındaki bir yemeği ona kolaylık olsun diye parçalara bölmeye kalkıştıysanız bebeğinizi sakinleştirebilmek için kendinizi elinizde bir bantla yiyecekleri geri yapıştırmaya çalışırken bulabilirsiniz. Çocuklar bu dönemde yapacağınız hiçbir açıklamayı kabul etmez ve genellikle monolog halinde yaşarlar.

Oysa, Tuvalet İletişiminde karşılıklı diyalog çok önemlidir. Siz bebeğinizin sinyalini anlarsınız ve ona yardımcı olursunuz ya da bebeğiniz sizin anladığınızı görüp size sinyal verir/söyler. Karşılıklı bir iletişim vardır. 18 aydan sonra siz bebeğinizin tuvaletini yapacağını anlayıp tuvalete götürmek istediğinizde büyük ihtimalle reddedecektir. Yapabileceğiniz şey kendisinin yapmasına özendirmek ve ona yapması için ortam hazırlamak (lazımlık ya da klozetin önüne kendi kendine tırmanıp oturabileceği bir sistem kurmak) ve fırsat vermek (altı açık bırakmak) olacaktır.

Ve aslında vakit kaybetmeden baskıcı olmayan bir tuvalet iletişimine başlamanızda fayda vardır. Jamie Glowacki'nin yazdığı "Oh crap! Potty Training" isimli kitabı bu konuyla ilgili okuyabileceğiniz en iyi kaynak olacaktır, hararetle tavsiye ederim.

Geç Başlayanlar İçin Tİ

Tuvalet iletişimine geç başlayanlar için (aslında erken başlayanlar için de) ilk yapılacak şey bezsiz zaman geçirmek olmalıdır. “Bezsiz zaman”ın nasıl yapılacağı ile ilgili ayrıntılı bilgiyi “Bebeğinizin Kendine Özgü Zamanlaması” başlığı altında paylaşmıştık.

Bu şekilde bebeğinizi gözlemlerken dikkat edilmesi gereken dört şey vardır: [6]

• Bezsiz zaman geçirirken çişini yapmaya başladığında, “Dur! Çiş lazımlığa/tuvalete” diyerek onu lazımlığa götürebilirsiniz. Çişini yapmış olsa bile götürüp lazımlığa/tuvalete oturtabilirsiniz. “Çişini yaptı zaten, bir daha yapmaz” diye düşünmeyin; çünkü çişinin hepsini yapmamış olabilir; yapmış olsa bile alıp tuvalete tutmak bebeğinize “çişin tuvalete yapılması gerektiği” mesajını verir. Her seferinde tuvalete tuttuğunuzda ya da lazımlığa oturttuğunuzda bir süre sonra kendisi tuvaleti geldiğinde lazımlığına/tuvalete koşacaktır.

• Son olarak, bu gözlemi yapacağınız günlerde ve saatlerde başka hiçbir şey yapmayıp onun yanında olmanız çok önemli. Tüm dikkatinizi ona vermelisiniz, bilgisayarınızı ve hatta telefonunuzu bile kapatmanız en iyisi olacaktır. Gözlem için önerilen süre bir hafta, günde 2 saattir. Ama bunaldığımızı hissediyorsanız bırakın; daha rahat olduğunuz başka bir zaman tekrar denersiniz.

Direnç Gösteren Bebekler için Öneriler

Bebeğiniz lazımlığa ya da tuvalet adaptörüne oturmayı reddediyorsa: [7]

Hayır, sen yanımdayken yapmak istemiyorum.

Hayır, kendi başıma yapabilirim.

• Tuvaleti daha çekici hale getirmek için farklı objeler dahil edebilirsiniz. Sadece lazımlığın yanında okuyacağınız kitaplar, lazımlığın yanına küçük bir

sepet oyuncak ya da ilgisini çeken farklı malzemeler koyabilirsiniz.

• Lazımlığa oturma dansı/şarkısı da etkili olabilir. Birlikte bir dans uydurup lazımlığa doğru dans ederek gidebilirsiniz.

• Belki lazımlık hoşuna gitmiyordur, sizin gibi yapmak istiyordur. Çünkü örneğin bazı bebekler kendilerini güvenceye almak için anne-babalarının yediği şeyleri yemeyi tercih ederler[7]. Ebeveynleri yemiyorsa o yiyeceğe şüpheyle yaklaşırlar. Tuvalet için de benzer bir durum olabilir. Eğer sizin tuvaletinizi kullanmayı tercih ediyorsa, tuvaletle aynı renk bir adaptör ya da çocuk adaptörlü klozet kapağı edinebilirsiniz.

• Siz daha önceki zamanlarda tuvalete yaklaştığında tepki gösterdiyseniz kaybolan güvenini kazanması için sizi veya başka çocukları görmesi etkili olabilir. Bunun için tuvalete giderken sizinle birlikte gelmesi ya da bir arkadaşının bebeğinizin lazımlığına oturması güven duyması açısından iyi olacaktır. Bebeğiniz kitaplara ilgi duyuyorsa tuvalete oturan bebeklerin resmedildiği kitaplar da edinebilirsiniz. Etrafınızda hiç çocuk ya da kütüphane/kitapçı yoksa, onun adaptörüne/lazımlığına siz oturup model olabilirsiniz.

• Bir de daha büyük bebekler için, kontrolü onlara vermek çözüm olabilir. Bebeğiniz her şeyi kendisi yapmak istediği bir dönemde ise sizin lazımlığa oturtma çabalarınıza ters tepki verebilir. Bunun için Tuvalet İletişimi (0-18 ay) Facebook Grubunda bir arkadaşımız şöyle bir çözüm bulmuş: tuvaletin önüne birkaç basamaklı merdiven koyup "Hadi sen kendin çık yap" diyerek topu 15 aylık çocuğuna atmış; çocuğu da gayet mutlu bir şekilde çıkıp oturmuş. Bu dönemde (ve aslında her [8]

dönemde) bebekler bir şeyi kendileri başardıklarında çok büyük haz duyarlar. O yüzden bebeğinize kendisinin başarması için fırsat vermeniz önemlidir. Onun başarısını siz çalmayın, onun yapabileceği bir şeyi onun için yaparak öz-yeterlik becerilerini geliştirmesine engel olmayın.

• Belki de bebeğinizi çok sık tuvalete götürerek bezdirmiş olabilirsiniz. Şüphesiz, 10 dakikada bir tuvalete götürürseniz bazı çişlerini hatta her çişini

bile yakalayabilirsiniz. Ama bu şekilde çocuğunuza öğreteceğiniz tek şey, ihtiyacı olduğunda değil sizin keyfinize bağlı olarak tuvalete gitmesi gerektiği olacaktır ki hemen her çocuk buna karşı çıkar. Oysa çocuğunuzun bu süreçte öğrenmesi gereken çişinin gelme hissi ile çişini tuvalete yapması arasındaki bağlantıdır. Bunun için çocuğunuzun sinyallerini öğrenmeniz ve çişinin geldiğini anladığınız anda tuvalete götürmeniz gerekir. Bunun için de yine başa dönüp bezsiz zaman geçirmek çok önemlidir.

• Son olarak bebeğiniz eğer bir yerlere gizlenerek kakasını yapmaya başladıysa, siz arkanızı döndüğünüz anda çişini yapıyorsa bu iyiye işarettir. Sizin arkanızı dönmenizi bekleyecek kadar çişini tutuyor, ne zaman yapacağını planlayabiliyor ve istemli olarak boşaltım kaslarını kullanabiliyor demektir. Arkanızı döndüğünüz anda yapması, onun mahremiyet istediğini gösterir. Bu zamana kadar tuvaletin kapalı kapılar/ bezler altında yapılacağını öğrenmiş olduğu için başkalarının yanında yapmak istememesi çok normaldir. Yaşadığı topluma uygun bir şekilde sosyalleşmiş demektir. Bu durumda en iyisi tuvalete götürdükten sonra yanından bir bahaneyle ayrılmak olacaktır. Bu şekilde ona istediği mahremiyeti vermiş olursunuz.

• Bir de unutmayın, siz ona çiş ve kakasını yapmayı öğretmeyeceksiniz, onu zaten doğuştan itibaren biliyor ve istediği zaman yapıyor. Hatta belli bir yaştan sonra bir yerlere saklanıp yapıyor, yani yapacağı yeri bile seçebiliyor. Dolayısıyla ona nasıl yapacağını değil, nereye yapacağını öğreteceksiniz. Bunun için de tutarlı olmak çok önemlidir. Kendinizi düşünün yeni bir şey öğrenirken biraz öğrenip bir süre ara verirseniz unutmaz mısınız? Yeni bilginin içselleştirilmesi için iyice pekişene kadar tekrar etmeniz gerekir.

Belki bunların hiçbirini uygulamak zorunda kalmadan, kolayca halledebilirsiniz; belki de hiçbirisi sizin çocuğunuzda işe yaramaz. Ama ne olursa olsun, bunları denerken bu işin iletişim boyutunu hiç unutmayın. Sabırlı olun, eğer sinirlerinizin bozulduğunu düşünüyorsanız bu aranızdaki ilişkiyi etkileyeceği için bir süre ara verin. Karşılıklı olarak hazır olduğunuzda tekrar denersiniz. Bir de unutmayın; bu yöntem 3 günde sihirli bir şekilde tuvalet eğitimi veren bir yöntem değildir. Zaten tuvalet iletişiminin doğasında bir şey öğretmek değil bebeğimizin ihtiyaçlarının

farkına varıp bu ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olmak vardır. Sizin amacınız, ilk etapta, bu doğal ihtiyacının farkına varması, onunla açık bir şekilde konuşabilmeniz ve sonrasında size güvenerek bunu nasıl karşılayacağını yeniden öğrenmesi olmalıdır; kesinlikle "Çocuğuma 1 haftada tuvalet alışkanlığı kazandırmalıyım" değil. Eğer bu iletişim yönteminin sizi bunalttığını hissediyorsanız zorlamayın. Bu iletişim bebeğinizle kurduğunuz yüzlerce iletişimden sadece bir tanesidir. Sonuçta tüm bebekler belli bir yaşta tuvalet ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenirler, önemli olan sizin onunla birlikte güvene dayalı, sağlıklı, mutlu bir ilişki kurmanızdır.

EK 1: CINO VE EVRENİN AYLIK Tİ NOTLARI

Cino ile 7 haftalıkken başladığımız tuvalet iletişimimizin notları:

2 Aylık

2 aylık olmak üzere iken başladığımız bu yönteme ailecek daha çok alıştık. Bebekler, 2 aylıkken hâlâ içgüdüleri ile hareket ettikleri için işaretleri daha net veriyorlar. Mesela neşeli bir şekilde etrafı izlerken bir anda huysuzlanıp "eaa eaa" diye tiz bir şekilde bağırıyor. Bir de ayaklarını rahatsızca hareket ettiriyor. Bazen uyku ya da gaz huysuzluğu ile karıştırabiliyoruz ama uykusunun gelmediğinden eminsek, aniden huzursuzlandığında tuvalete tutmayı deniyoruz ve % 99 yapıyor. Uyku sinyalleri genellikle esneme ile başlıyor. Bizimki eğer üçüncü esnemede hâlâ yatağına yatırmamışsak, tam da Dunstan Bebek Dili'nde gösterildiği gibi "aaav" diye ağlamaya başlıyor. Daha çok ağzı esner gibi açarak bir ağlama şeklı bu. Gaz için de "eeeh, eeeh" diye bir ses kullanıyor. Tuvalet için bu seslerden farklı bir ses kullanıyor ve daha çok bir çığlık gibi. Yalnızca birkaç kez "eaaa" diye bağırıyor. Zaten birkaç eaaa'dan sonra tuvalete götürmezsek koyveriyor.

3 Aylık

Bebekler 3 aylıkken bacakları daha kuvvetli oluyor. Bizimki bazen tuvaleti olsa bile bacaklarıyla kendini ittirmeyi sevdiği için tuvalete oturamıyor. Bunun için iki yöntem bulduk:

1. Şarkı

Sadece tuvalete gittiğimizde söylediğimiz birkaç şarkı: Pop goes the weasel şarkısı ve Küçük Kurbağa (daha doğrusu küçük cino) şarkısı.

Küçük cino, küçük cino, çişlerin nerede?

İşşşte burda, işşşte burda, tuvaletin içinde, (ş'ler vurgulu)

Bunları söylerken bacaklarıyla kendisini itmiyor. Tabii bunları eğer gerçekten tuvaleti olduğunu biliyorsak yapıyoruz, yoksa kendini ittiği zaman çok zorlamıyoruz. Maksimum 2 dakikadan sonra kalkıyoruz.

2. İlgi çekici eşyalar

Bebekler bu dönemde genelde ellerini keşfediyorlar. Bu da tuvalette geçirilen zamana ayrı bir eğlence katıyor. Bu ay etrafındaki her şeyi tutmaya çalıştığı için tuvaletini yaptığı yere ilgisini çekebilecek eşyalar koyduk, değişik renklerde kurdeleler, bazen de kıyafetler. Özellikle ablasının renkli taytları çok ilgi gördü. Ama çoğu zaman da hiçbir şey koymadım ve ilgiyle ayaklarını seyredip tutmaya çalıştı. Kendi bedenini tanıması için de güzel bir firsat aslında bu tuvalet zamanlan.

Bir de bu dönemde verdiği sinyalleri kaçırmaya başladım. Eski zamanlama işe yaramıyordu ve sinyalleri değişmişti. Artık anlayamıyorum diye düşünürken, bir emzirme seansında bezini bağlamadım ve bebeğim üstüme çiş yaptı. O zaman çok net olarak gördüm. Kesik kesik "e-e-e e-e-e" diye bir ses çıkarıp bacaklarıyla kendini itiyordu. Bundan sonra kaçırmalarım azaldı. Kaka için de yine emmeyle ilişkisini kesip farklı yöne bakmaya başladı ama donuk ve konsantre şekilde. Normalde emzirme bittiğinde neşeyle etrafına bakıyor.

Sonra araştırınca gördüm ki 3 aylıkken çoğu bezsiz bebek tuvalet duraklaması yaşıyormuş. Tuvalete yaparken bir anda bezlerine yapmayı tercih edebiliyorlarmış. Neyse ki fazla sürmüyormuş bu duraklama.

Değişen rutinimiz:

Bu ayda bebekler doğum kilolarını ikiye katladıkları için, idrar torbaları da büyüyor. Dolayısıyla tuvalete gitme sıklığı da azalıyor. 2 aylıkken her kalktığında ve emme arasında tuvaletini yaparken bu ay her kalktığında yapmamaya başladı. Ayrıca emme arasında götürmelerim de sonuç vermedi. Bu ayki rutinimiz kabaca şöyle oldu:

8:30 - Sabah uyanınca /

Emzirme arasında ve sonrasında: Yok 9:30- 1. gündüz uykusu öncesinde /

12:00- 1. gündüz uykusu sonrasında /

Emzirme arasında ve sonrasında: Yok 1:30- 2. gündüz uykusu öncesinde /

2:30 - 2. gündüz uykusundan sonra: Yok Emzirme sonrasında /

4:00 - 3. gündüz uykusundan önce: Yok 5:00 - 3. gündüz uykusundan sonra: Yok Emzirme sonrasında /

7:00 - 4. gündüz uykusundan önce: Yok 8:30 - 4. gündüz uykusundan sonra: Yok Emzirme sonrasında /

10:00 - Gece uykusu - Yok 5:30 - Gece emzirmesi - Yok

4 Aylık

Bu ay da duraklama dönemi dışında geçen ayla benzer geçti. 5 aylık olmasına yakın artık sinyallerini daha net vermeye ve daha uzun süre çişini tutmaya başladı. Bu ay hâlâ kollarımızda tuvalete ya da lavaboya tutmaya devam ettik.

5 Aylık

Bu ay dışarıda rahat bir şekilde tuvalete gidemediğini fark ettim. Sinyal verdi, götürdüm, çişi olduğuna da emindim ama uzun süre etrafı inceleyip kendini itti. Eve geldiğimizde de kaçırmış gibi azıcık yapmıştı. Evde tutunca uzun uzun çişini yaptı.

Dışarıda normalde tuvalet şarkılarımızı söyleyince etki ederdi, rahatlar ve kaslarını gevşetebilirdi ama bu ayda şarkılar pek etkili olmadı. Sanırım artık etrafı ayırt etmeye başladı, çevresine ilgisi iyice arttı.

Belki tanıdık bir aparat işe yarayabilir diye bu ay bir tuvalet adaptörü edindik (Bumbo). İlk 2 gün çok güzel gitti; hem kakasını hem çişini yaptı, sonra bazı günler direndi ya da bana öyle geldi. Ben de daha çok kollarda pozisyonunda tutmaya başladım. Ama bu uzun vadede pek pratik değil. O

yüzden adaptör kullanımını artırmamız lazım. Bunun dışında 5 ay tuvalet iletişiminin iyi geçtiği bir ay oldu.

6 Aylık

Yine duraklama dönemi geldi. 6 aylık olduğu gün 26 haftalık da oldu ve Harika Haftalar kitabında bahsedilen malum sıçrama dönemi geldi. Aslında sıçrama döneminin başladığını tuvalete direnmesinden anlayabiliyorum artık. Neyse ki gece çişlerinde ve sabah kakasında direnmiyor. Duraklama dönemi tam 26 haftalıkken başlamıştı; 1 hafta sürdü ve bitti. Artık direnmiyor.

Bunun dışında bu ay tuvalet adaptörünü daha çok kullanmamız ve tuvalet işaretini daha net yapmamız gerektiğine karar verdim.

Kaka arasında esnetme hareketini yapmıyorum artık çünkü bu da sürdürülebilir değil. Kendisi adaptörünü ya da lazımlığını kullanmaya başladığında böyle bir şey yapmak mümkün olmayacağı için bu hareketi iptal ettim. İkinci posta için biraz daha uzun bekliyoruz ama olsun.

7 Aylık

2 diş birden çıkarmaya çalışan Cino'nun mızmızlığı tuttuğu zamanlarda tuvalet iletişimimiz biraz aksadı. Kendisi yalnızca tuvalet değil, tüm temel ihtiyaçlarına yüz çevirmeye başladı. Bu durumdan yemek ve uyku da nasibini aldı. Yalnız diş çıkarırkenki direnci sıçrama dönemindekinden daha farklı oluyormuş. Sıçrama döneminde 1 hafta boyunca gece hariç her zaman direnmişti. Dişte her zaman direnç göstermiyor, sanırım ağrılı olduğu zamanlarda haklı olarak canı bir şey yapmak istemiyor.

Bir de tam artık adaptöre full-time geçiş yaptık derken bu dişler yüzünden regresyon durumu oldu. Ne yapalım artık, kollara kuvvet, tuvalete devam :)

8 Aylık

Bu ayın ilk haftaları tuvalet iletişimi açısından en sorunsuz dönemimizdi. Artık bezleri yalnızca banyo yaptığı zaman değiştirir olmuştuk. Sonra ayın ikinci yarısında 37. hafta sıçramasının huysuz dönemi başladı. Bu sıçramanın

karakteristiklerinden biri de üst-baş değiştirmemesi idi. Dolayısıyla üzerini çıkartıp tuvalete tutmak çok zorladı.

Daha sonra da yürüme çalışmaları gündemimize oturdu. Gözleri uykudan kapanırken bile bir anda kendini yüzüstü döndürüp emeklemeye başlıyor, yatağın ucuna tutunup ayağa kalkıyor, oturuyor, emekliyor, tekrar kalkıyor, ve bu döngü enerjisi tükenip yatağa düşene kadar devam ediyor. Bu durumda gün içerisinde tuvalete oturtmak iyice zorlaştı. Eline bir şeyler verip oturtmayı denedim ama sadece kısa bir süre işe yaradı. Banyoya soktum ayakta yapsın diye ama alışık olmadığı bir pozisyonda olduğu için yapmadı. Sonra vazgeçtim, bir de ayakta yapmaya alışmasın, sonra tekrar onu değiştirmek için uğraşmayalım diye. Bu da sürecin bir parçası, bu da geçecek dedim, zamana bıraktım.

Neyse ki güzel gelişmeler de oluyor: kakası geldiğinde yine üzerime tırmanıp kendisini ayaklarıyla geri iterek sinyal vermeye devam ediyor ve bitene kadar da tuvaletten kalkmıyor. Kakasını yaparken bazen "çiss" diyor. Çişini gündüzleri uzun, epey uzun süre tutabiliyor (bazen 3-4 saat). Uykularından uyandığında tuvalete oturmaya devam ediyor. Ve artık geceleri uyandığında emip geri yatıyor, tuvalete tutmadan 10 saat boyunca kuru kalıyor. Sabah ilk iş çiş-kaka ve tuvalet konuşmalarımız tabii:)) Bizde 8 ay sonunda tuvalet iletişiminin geldiği nokta bu şimdilik. Sadece kakalı bez yıkamaktan kurtulmak değil bu sayede birlikte geçirdiğimiz eğlenceli vakitler, yeni bir iletişim kanalıyla birbirimize daha da yakınlaşmış olmak beni çok mutlu ediyor.

9 Aylık

9 ay notlarını geciktirdim çünkü nasıl yazacağımı bilemedim. 9. ay biraz karışık geçti. Bu ay yürüme çalışmaları tüm aya damgasını vurdu. Sürekli ayağa kalkıp sıralayan, adım atmaya çalışan bir bebişi tuvalete oturtmak bir meseleydi ve fakat asıl mesele orada işini bitirene dek tutmak oldu.

Pratik olarak 9. ay ezberlerin bozulduğu bir aydı. Bol bol kaza oldu, düzenler değişti. Şimdiye kadar geceleri hiç sekteye uğramamış olan tuvalet iletişimimiz bile aksadı. Neyse ki 10. ayla birlikte bebişin yeni tercihlerini

öğrenmeye başladım da tekrar bezsiz zamanlarımız başladı. Eskiden kalkar kalkmaz ilk önce çişini yapan bebiş, şimdi artık önce biraz emiyor, sonra tuvalete gidiyor, sonra uykuya geçerken tekrar emiyor. Gece tuvalete kalkmadan önce poposunu bir o tarafa bir bu tarafa deviriyor, bir süre sonra rahatsız olup kalkıyor ama tam olarak kalkmasını beklemeden tuvalete götürürsem çığlıklarıyla bütün evi uyandırıyor.

Sabahları kalkıp yine biraz emiyor, sonra biraz sarmaş dolaş yatakta takıldıktan sonra tuvalette neşe ve başka şeyler saçıyor.

Gündüz de daha net 'söylüyor' artık. Bana doğru uzanıp özel bir ses tonuyla "eaaa" diye bağırıyor. Bazen tuvalet işaretini de yapıyor (elini yumruk yapmaya çalışıp sağa sola sallıyor). 9. ayda tuvaletini tutma süresi yine epey arttı. Uyanık olduğu zamanlarda genellikle 1-2 saatte bir yapıyor ama gündüz uykusuna yatmadan önce yapmamışsa bazen 5 saat tuttuğu oluyor, uyanınca tuvaleti dolduruyor. Gündüz yemeklerden sonra genellikle kaka yapıyor. Katı gıdalar bazen girdikleri gibi çıkıyor :)

Kısaca, 9. ay biraz zorladı fakat 10. ayla birlikte pek çok şey çözüldü ve tuvalet zamanları öyle eğlenceli geçmeye başladı ki annem aşağıdan sürekli "kıskanıyorum amaaa" diye seslenmeye başladı. Şarkılar söyleyip parmak oyunları oynuyoruz, kitap okuyup farklı hayvanları gösteriyoruz, bazen eşek gibi anırdığım da oluyor. Çok daha zevkli zamanlar geçirmeye başladık artık. Bu ay tuvalet iletişimi ile birlikte aramızdaki iletişim de epey bir gelişti. Ama korkarım tam olarak yürümeye başladıktan sonra esas zorlu dönemimiz başlayacak ve korkarım o dönem çok yakında. Bakalım belki gerçekten takla da atarım önünde :-)

10 Aylık

Takla atmadım henüz ama başka bir sürü şey yaptım :-)

Bu ay bir sıçrama dönemi, iki de diş geldi; o yüzden çişler gitti. Dişten midir bilinmez ama bir ara hasta oldu, mide ve bağırsaklarını üşüttü sanırım, o 3-4 gün, günde 5-6 kere kaka yapıyordu, bazıları beze gitti tabii.

Ama artık sıçrama dönemlerinde eskisi gibi direnç göstermediğini fark ettim. Arada bir tuvalete gitmeye devam etti.

10. ayda artık tuvalet işaretini çiş için değil ama kaka için ısrarlı bir şekilde yapmaya başladı. Çiş için de sorunca varsa "tiss" deyip elini sağa sola sallıyor, yoksa hiç oralı olmuyor, duymamazlıktan geliyor :)

Bu ay bir de yürümeye başladı. Bu durum da tuvalette işini bitirene kadar oturmasına ket vurdu. Bir hafta kadar azıcık yapıp kalkmak istedi, normalde 2-3 kere kaka yaparken bazen 4-5 kez yapmaya başladı. 1 hafta sonra normale döndü.

Bir süre, tuvalette otursun diye kitap okumaya başladık, baktık ki tuvaleti kütüphane gibi kullanmaya başladı, kitap okuma işini başka bir zamana taşıdık. Ve fark ettik ki bebekler zihinsel sıçrama dönemlerinde geliştirmeye çalıştıkları şeyleri bıkmadan, süper konsantre bir şekilde yapmaya çalışıyorlar, oyun değil, adeta bir iş gibi defalarca tekrarlıyorlar. Bu ay kitaplarla kendi kendine yarım saat boyunca oyalandığı çok oldu. Sanırım tuvalete oturtmadan önce bu ihtiyacının giderilmesi daha önemliydi. İletişim kanallarının her daim, her şey için açık olması ve tüm alanlarda beslenmesi, doyması önemli. Yoksa tuvalete oturmayı da reddediyor, uyumayı da.

11 Aylık

Bu ayki sıçrama dönemi (55. Hafta sıçraması, huysuz dönemi: 49-53 haftalar arası) epey bir zorladı. Bir de üzerine bir azı dişi çıkardı; iyice mahvolduk. Uykular, yemekler, tuvalet düzeni, her şey etkilendi. Ama en çok gece tuvaletleri etkilendi. Bu zamana kadar gündüz bazen iyi geçmese de geceleri hep sorunsuz geçerdi. Hatta gecenin, her zaman gündüzden çok daha kolay olduğunu düşünüyordum. Çişi geldiği zaman kalkar, tuvalete yapar geri yatardı. Bu ay yine çişi geldiği zaman uyandı ama hiç tuvalete yapmak istemedi. İtiraz çığlıklarıyla bütün evi uyandırdı, ben de vazgeçtim ve bez taktım. Sanırım geçen ayın sonunda yürümeye başladığından beri, gecesini gündüzünü bayılana dek pratik yaparak geçirdi ve bu yüzden gece kalkmaya mecali kalmadı. Neyse ki ayın sonunda biraz düzelmeye başladı ama hâlâ tam olarak çözülmüş değil.

Fakat her zamanki gibi güzel gelişmeler de oldu. Hâlâ çişi geldiği zaman (yemek sandalyesi dışında) söylemiyor ama sorduğum zaman çişi varsa lazımlığına gidiyor, ben kıyafetlerini çıkarıyorum, oturuyor, yanından ayrıldığım anda yapıyor (bu nokta enteresan, ben yanındayken genellikle yapmıyor), sonra beraber lazımlığı karşılıklı çekiştirerek tuvalete taşıyoruz (benim karışmamı hiç mi hiç sevmiyor), birlikte çekiştire çekiştire boşaltıyoruz ve sifonu çekiyoruz, sonra o çişleriyle vedalaşıyor, ben lazımlığı yıkıyorum. Yani kısaca bir tuvalet rutini oluşturduk artık. Bir de kendi kendine oturma denemelerine başladı, geri geri gidip bacakları değince pat diye atıyor kendisini. Bazen yere düşüyor ama bıkmadan tekrar tekrar deniyor. Çiş için lazımlığını kullanmayı çok seviyor. Lazımlık kesinlikle özgürlük ve bağımsızlık veriyor ancak bazen çişi yoksa içine başka şeyler (çeşitli oyuncaklar vs.) doldurup tuvalete dökmek isteyebiliyor, o yüzden daha dikkatli olmam gerekebiliyor.

Aslında kaka için de seviyor lazımlığını kullanmayı ve fakat ben izin vermiyorum, çünkü lazımlık tam olarak çömelme pozisyonuna izin vermediği için birinci postadan sonra bitirmeden kalkıyor. Sonra gün içinde sorun oluyor. O yüzden sabah kalkar kalkmaz, yapmazsa öğlen yemeğinden sonra ve/veya akşam yemeğinden sonra ben kollarımda tuvalete tutuyorum. Ayaklarını tuvaletin kapağına dayıyorum, böylece tam çömelme pozisyonu gibi oluyor. Bezsiz bıraktığım zamanlarda onun da tercih ettiği pozisyon bu zaten. Ama maalesef evimizde alaturka tuvalet yok, neyse ki halı da yok :))

12 Aylık

1 yaşta keramet varmış gerçekten. Tepetaklak geçen 11. aydan sonra 12. ay çok güzel geçti. Hâlâ arada kaçan çişler oluyor ama artık çok daha net bir şekilde sinyal veriyor. Hatta “eeh eeh” diyerek elini sağa sola sallıyor, tuvalet işaretini yapıyor. Kazalar genellikle abla eve geldikten sonra oluyor. Onun peşinden koşturmaktan, onun yaptıklarını yapmaya çalışmaktan tuvalet ihtiyacını unutabiliyor. Ben de zaten o zamanlarda ablayla daha çok ilgilendiğim için işaretlerini kaçırabiliyorum. Ama onun dışında gayet iyi gidiyor.

Bir de bu ayda, bir başka gelişme dışarıda yaşandı. Uzun bir süredir (sanırım 10 aylıktan beri) dışarıdaki tuvaletleri kullanmayı reddediyordu, tuvalete girdiğimiz anda huzursuzluk çıkarıp kendisini itiyordu. Artık en loş tuvaletleri bile kullanabiliyor. Tabii çiş için, kakası varsa tutuyor, eve gelince yapıyor.

Bu ay anladım ki annelerimiz boşuna sen 1 yaşında bezi bırakmıştın demiyormuş. 1 yaşında, özellikle şu 55. hafta sıçramasından sonra (bizde 12,5 aya tekabül etti) taşlar yerine oturmaya başlıyor ve her alanda kurulan iletişimin meyveleri birer birer dökülüyor.

13 Aylık

Sanırım bu yazdığım son aylık not olacak, çünkü artık gece-gündüz, içeride-dışarıda her yerde söylüyor. Hatta söylemekle de kalmıyor, gidip lazımlığına kendisi oturup işini hallediyor. Ancak hâlâ pantolonunu ve külotunu indiremiyor. Yani ben yanında değilsem öylece lazımlığa oturup yapıyor:)

14 Aylık

Artık bir daha yazmam diyordum ama yine bir bilişsel sıçrama dönemi öncesi 2-3 günlük duraklama yaşadık bu ayda. Neyse ki bu sefer hızlıca atlattık ve her şey eski haline döndü.

17 Aylık

Bu ay artık son sıçrama dönemi de geride kaldı. Yine bir duraklama yaşadık ve bu seferki biraz daha yoğun geçti. 1 hafta kadar direndi, bizim götürmemizi asla kabul etmedi. Ne zaman ki kontrolü tamamen kendisine bıraktık, o zaman tekrar iletişim kurmaya başladı. Bu ayki sıçramadan sonra artık iyice bir birey olduğunu göstermek istiyor.

20 Aylık

Artık pantolonunu ve külotunu da kendisi indirebiliyor. Tamamen tuvalet bağımsızlığı kazandı ve Tİ'den mezun oldu :) 2 Yaş Sonrası

Bundan sonraki sene kazalar yalnızca ishal durumunda, ateşli hastayken, bir de uzun bir yolculuktan sonra gittiğimiz yerde gece uyanamama durumlarında yaşandı -ha bir de yazın akşam yemeğinden sonra 2 tabak karpuz yediğinde.

1

Tuvalet İletişimi kurarken bebeğinizi sık sık tuvalete götürmek isteyeceğiniz zamanlar olacaktır. Bu zamanlar günün belli zamanlan olabildiği gibi, örneğin, daha küçükken ve idrar torbasının kapasitesi henüz daha fazla gelişmemişken her an her dakika olabilir. İşte bu zamanlar için elinizde 2-3 tane kolayca takıp çıkarabileceğiniz bezler olması (cırt cırtlı bezler, hepsi bir arada bezler) işinizi kolaylaştıracaktır.

2

Ben günün farklı saatlerinde farklı bezler kullanıyordum. Bazen bebeğimin çiş sinyali verdiğini düşünüp tuvalete götürdüğümde ya da evrensel zamanlamaya göre tuvalete tuttuğumda yapmadığında ve fakat çok kısa bir süre içerisinde yapacağına eminsem, o zaman bir havluyu sumo stili takıyordum. Ve bu şekilde kucağımda taşıyordum. Çünkü bebekler kucaktayken çok net sinyal veriyorlar; kendilerini arkaya iterek sizin üzerinizi kirletmekten çekiniyorlar. O zaman bu havluyu ya da ara bezi çıkarıp tuvalete tutmak çok pratik oluyor.

3

Gifford, D. Why Disposable Diapers Are Dirty and Dangerous. Erişim adresi: http://www. smallfootprintfamily.com/dangers-of-disposable-diapers

4

U.S. Environmental Protection Agency (2012). Phthalates Actiorı Plan. Erişim adresi: www.epa.gov/sites/production/files/2015-09/documents/phthalates_actionplan_revi-sed_2012-03-14.pdf

5

Tuvalet eğitimini tamamlama yaşı 1957'de ortalama 11 ayken (Sears, Robert R., Eleanor Maccoby, and Harry Levin (1957). Pattems of Child Rearing. pp. 102-137. Evanston IL: Row, Peterson, and Co.) 1990'larm ortasında bu yaş ortalama 24 ay olmuştur (Schum, T. R.; Kolb, T. M.; McAulıffe, T. L.; Simms, M. D.; Underhill, R. L.; Lewis, M. (2002). "Sequential acquisition of toilet training skills: A descriptive study of gender and age diffe-rences in normal children". Pediatrics 109 (3): e48).

6

Çiş yapmadan önce ne gibi sinyaller verdiğine dikkat etmek. Bir anda huysuzlanıyor mu, oyun oynarken sessizleşip duruyor mu, bir köşeye mi gidiyor, bacaklarını çapraz mı yapıyor, çiş dansına mı başlıyor ya da sadece burnunu mu kaşıyor? Her bebeğin sinyali kendisine özel olmakla birlikte bebeklerin verdiği farklı sinyaller için bkz. "Sinyal Geldiği Zaman" bölümü.

• Çişini yaptığını fark ettiğiniz anda, eğer bebeğiniz küçükse "çişşş" sesi çıkarmak, biraz daha büyükse çişini yaptığını söylemeniz farkındalık kazanması için önemlidir. Böylelikle bedensel ihtiyacının farkına varıp onun bir de ismi olduğunu öğrenecektir.

7

Bazı bebekler tuvalete/lazımlığa oturmak konusunda direnç gösterebilir ki bu çok normaldir; bu durumda, yine de tuvale-tin/lazımlığın yanma götürüp "çişler tuvalete/lazımlığa" denebilir. Hatta bezdeki kakalar birlikte tuvalete dökülüp "kakalar tuvalete" denilip birlikte sifon çekilebilir. Akşamdan sabaha öğrenmesini beklemeyin. Sizi gördükçe, belli bir rutini uyguladıkça bir süre sonra aradaki ilişkiyi anlayacaktır. Yalnız bu noktada istikrarlı olmak çok önemlidir.

• "Infant Potty Training" isimli kitabın yazarı Laurie Boucke "Hayır!" kelimesinin her zaman "Hayır, çişimi yapmak istemiyorum!" demek olmadığını söyler. Bebeğiniz "Hayır!" diyorsa belki de şunları demek istiyor olabilir:

Hayır, buraya yapmak istemiyorum.

Hayır, bu şekilde yapmak istemiyorum.

8

Rapley, G., Murkett, T. (2016). O Tabak Bitecek (mi)? İstanbul: Gün Yayıncılık.

EK 2: TUVALET İLETİŞİMİ (0-18 Ay) FACEBOOK GRUBUNDA PAYLAŞILAN BAŞARI HİKÂYELERİ /Annelerin Dilinden

Geldiğimiz nokta: uzun zamandır bu noktadayız aslında. Kızımı 11. ayla beraber bezi hayatından tamamen çıkardı. Son 1 aydır yatayında alez dahi kullamıyoruz. Artık kakasının ve çişinin yüzüne bile bakmıyor ki her daim hoşça kal demeden ayrılmazdı başlarından. :D Dışarda mekan seçiyor artık mesela karınca varsa yerde çiş yapmıyor, yapacağı yeri kendi seçiyor (bazen yorucu oluyor.D)

Gaz için bizi tuvalete sürüklemesi ve daha yetişmeden Gazı çıkarıp seninle işim bitti tavrında U dönüşü yaparak bizi yolda bırakması ayrı bir işkence türü oldu.

Çoklu besin alerjisi ile tam olarak 16 aydır uğraşıyoruz ve alerji büyük oranda azalmış olsa da artık birçok şey yediğinden bazen alerjenleri bulmakta zorlanıyoruz. Ve bir gıdadan etkilenip etkilenmediğini anlamak oldukça zor olabiliyor, işte böyle zamanlarda çiş kaçırması bizim için oldukça önemli oluyor çünkü çiş kaçırması demek vücudunda sorun var demek oluyor. Uzun zamandır bunu takip ediyoruz ve bazen sadece kaçan çiş sayesinde durumunun farkına varıyoruz.

Gülşen Dede

Kızım haftaya 16 aylık olacak ve uzun zaman süren sancılı bir dönemden sonra bu hafta epey aşama kaydettik. Bezsiz süreleri artırdım, normal bir külot ve -fazla sızıntı yapmasın diye alıştırma külotu giydirip bıraktım. Hafta başında çiş yaptıktan sonra rahatsızlık duyup ağlayan kızım son iki gündür yapmadan önce söylemeye başladı. Birde ısrarla adaptörde oturmak istediği için başından ayrılmak istemiyordum, karşısında küçük bir taburede oturup bekliyordum. Meğer mahremiyet

istiyormuş. İki gündür ellerimle yüzümü kapatmamı istiyor, ona bakmamdan rahatsız oluyor. Yüzümü kapatıp tuvalet şarkısı söylüyorum, ben bakmayınca o da rahat rahat çişini ve kakasını yapıyor sanırım artık bezden kurtulma zamanımız, mezuniyetimiz yaklaşıyor.

Selen Oğuz

Uzun zamandır yazamıyorum... En son birkaç ay önce dert yanmış idim. Ama işler inanılmaz kısa bir sürede düzeldi. 7 aya yaklaşan duraklama döneminden sonra, aşağı yukarı Türkiye'ye döner dönmez, Yunus yeniden lazımlık ve tuvaleti kuşanmaya başladı. (Mucizevi bir dönüşüm oldu, niye bozulduğunu anlayamamıştım, niye düzeldiğini hiç anlayamıyorum. Gelişimsel olsa gerek. Artık 3.0 ayı geçtik ve geceleri hariç hemen hiç bez bağlamıyoruz. Lazımlığa ya da tuvalete ne zaman otursa kuşanıyor, çişi yeldiğinde -çoğunlukla- haber veriyor, tabii ki yakalayamadıklarımız da oluyor ama özellikle dışarı çıkarken acayip bir güven geldi, artık markete, anneanneye ya da parka giderken bile (10 dakikalık mesafe) bez kuşanmıyoruz. Anne annesi geçenlerde öğretmenevine götürdü, bez kuşanmamışlar ve orada da tuvalete yapmış çişini. Gece bezlerimizin de -zaman zaman- kuru kaldığı oluyor çok şaşırıyorum çünkü kuru olmadığında, çok ağır oluyor... Demek ki genelde hepsini tek seferde, sabah yataktan kalkmadan hemen önce filan yapıyor.

Kuru kalkmalar arttığında bezsiz uyumaya da geçebiliriz. E sonsuza kadar bez kuşanacak hali yoktu, daha ne olacaktı ki; yine de şaşırıp seviniyorum...

Nihan Küçükural

Bilgisi, desteği olan herkese teşekkür ederiz. Özellikle Evren Bay, Gülşen ve de, Arzu S., Selen Obuz ve yol arkadaşım Güneş Atak... Uzun zaman önce başladığımız tuvalet iletişimimiz, 20. ayını dolduran kızım için, bezi tamamen bırakma zaferiyle nihayete erdi. 48 saati taleple

yakılan çiş/kakalarla geçirdiğimiz için bunu ilân etmek istedim. Tekrardan çok teşekkürler!

Hatice B. Deliktaş

Çok uzun zamandır (Galiba 1 yaşından bu yana) gündüz bezsiz olan oğlum 22. ay itibariyle gece gündüz bezi bıraktı. (Şimdi tam 2 yaş oldu ama ben emin olmak için biraz bekledim doğrusu söylemek için ve mezun oldu Tİ'den :) Yapımda ve yayında emeği Geçen Gülşen Dede ve Evren Bay'a verdikleri bilgi ve destek için sonsuz teşekkürü borç bilirim :)

Zeynep Çetin

Yaşasın :) tam bu işi ben beceremedim derken artık 13 aylık olan kızım geçen gün çantasından bir bez alıp ve yumruğunu göğsüne vura vura bana yeldi ve bezi uzattı ;-))))

Yumruğu göğse vurma benim kullandığım çiş kaka işareti idi... kakası gelmiş bana haber veriyordu kuzum hem de yapmadan. Bir anda motivasyonum tavan yaptı yine.

Nur Durgut Aydemir

Teşekkür ediyorum gruba... Sayenizde kızım 9 aylıkken bu grubu keşfetmeme rağmen kızım artık kakasını söylüyor.. Şu an 13 aylık. Herkes çok şaşırıyor. Konuşmadan nasıl söylüyor diye soruyorlar. Her tuvalete gittiğimizde "kaka eh eh" diye ıkınma sesi çıkarıyordum. O da artık kakası geldiğinde "eh eh eh" diyerek suratıma bakıyor. İyi ki varsınız.

Pınar Kılıç

| (Merhaba hanımlar:),

| Şu anda 3 aylık olan oylum Can i) rai ile bir haftalıkken ile- j

| fişime başlamıştık, burada yazmıştım. O zamandan beri ço- | | yunlukla (neden huzursuz olduyunu anlamadığımızda aklımıza |

î yelıp "aaa tuvaleti mı var acaba?" deyip tuvalete fuffuyumuz J I zamanlar hariç) sadece uykulardan sonra lavaboya tutuyorum | | (beslenmede henüz bir düzenimiz olmadıyından beslenme son- I | rası tutma şansım olmuyor). Çoyunlukla kaka, bazen çiş + kaka, j | bazen de çiş yapıyor. Hatta /-<2. aylık dönemde uzun bir süre \ [kakalı bez temizlemedik diyebilirim. S üç yün hariç her sa- [| bah saat yedide kakasız bez açıyorum ve lavaboya tutup kaka 1 | + çişi bırakıyoruz :). (Misafir, iş, uykusuzluk nedenlerle |

| ifyilenemediyim zamanlarda bezine yaptı ve beze yapmada sı- | 1 kmfı yaşamadı (altına yapmama konusunda ısrarcı davranmadı \ | yani). Bazen lavaboya futfuyumda çiş ya da kakası olmuyor \ | ama kuzum hatır için mi desem, tuvaleti öyrendi mi desem I | bilmiyorum,en azından bi pırt veya birkaç damla çiş yapıyor I

[:). İlk büyüme atayı haftasını kaka bozulmasından |

1 anlamıştım :). Pediyim yibi bazen nedensiz huzursuzlukları- \ | mn veya yarım yamalak uykulardan uycmmasmm nedeni tuvalet | | oluyor. Hatta annem "Başımıza süt-yaz-uyku yanında bir bela | I daha aldık ^ö^ür\ mü?" diye espri yapıyor (Annem en büyük I 1 Tl destekçim bu arada. Tİ ile havamızı atıyoruz, adam olacak | I çocuk b.kundan belli ofurmuş ne de olsa :))). Tİ'ye başladıyımız- i | dan beri hiçbir zaman füm kakaları yakalama amacımız olmadı, | 1 hep çok rahat davranıyorum (kend:). Hafta çiş yakalamak \ | için hiç çaba sarf etmiyorum diyebilirim. Ancak işleri biraz I î ilerletme zamanı da yaklaşıyor yibi. Sevyiler.

Selın Akoylu I

İ 3izim kızdan biraz yüncelleme yapmak istedim. 3 aylıyız. 3 !

| aylıktan beri Tiye başladık. 6 aylıkken yaşadığımız 3 haftalık | I ayır ishal haricinde (süt alerjisi rar kızımda) hiçbir kakamız)

I daha beze yapılmadı, Herhanyi bir yere çok rahat kakasını ya- İ I pıyor. Lazımlık, tuvalet adaptörü, kollarımla tuvalete tutma, j 1 ayaç altı, orman, park, bahçe hiç fark etmez-, yeter ki beze J

I yapmasın araç mekan fark etmiyor onun Sanırım ikinci | | defa iletişim uygulamam ve deneyimli olmam bu sefer benim { I için her şeyi çok daha kolaylaştırdı. Sinyalleri hemen anlıyo- |

i rum. Kızım da zaten çok belli ediyor. Son 1,3 aydır dışarıda j I müsait delılsek kakasını mutlaka tutuyor, tuvalete götürene | I kadar yapmıyor. Çiş konusunda kaka kadar başarılı delılız he- J I c\üz ama biliyorum cmun da zamanı gelecek. 3üyük kızımda | 1 yaptırım yibi yaz yeldiğinde komple bezi çıkarıp o şekilde | rahatça çiş konusunu da çözeriz hiç problem Şu anda | büyük kızımın 3 yaşındaki arkadaşlarının tuvalet problemle- | mi yördükçe ne kadar doyru bir yolla bezimizi 1,3 yaşında j çıkardığımızı anladım. Ayrıca bütün o erken tuvalete yötürmek | psikoloji bozar vesveselerinin aslında tam da tersi olduyunu bir j kez daha birçok örnekle çevremizde yördük. Tuvalete yitme- | mek için I hafta kakasını tutan ve sadece altına bezini bay- | (ayıncakoltuk arkasına saklanıp kaka yapan kocaman çocuklar \ urhörım bu travmalarını en kısa surede atlatabilirler. Herkese | bezsiz yünler dilerim. ©

Pınar I

3eş buçuk aylıkken başladıyımız tuvalet iletişiminde 3 aylık- | ken bezi bırakıp sonrasında I ay isal durumunda tekrar beze \ dönmüştük maalesef. Sonra üzerine çok düşmedim, ara ara tu- \ valete yitti ve şimdi <2.<2. aylık kendi kendine bezini çıkardı "an- | neee ciss"diye 3 yün oldu şükür benim kızım da artık bezsiz I bebek. © © Teşekkür ederim herkese!

Selıme Şenyil I

I (Merhabalar, c^ruba üye olduğum zamanlarda ile u- î

! duğam teşekkür postlarından birini yazmaktan büyük mutluluk | duyuyorum.

Tİ ile kızım 6 aylıkken tanıştım ve hemen rahat ama sade [| bir lazımlık alıp evrensel saatlerde ve her bezini açtığımda | | lazımlığa tutarak birkaç dakika bekledim. I hatta hiç denk \ | tiremediğimi ancak sonra 3 ^üne kadar kazasız kuru I

1 hatırlıyorum.

Sonrasında işe başladım, mevsim kışa dönünce <2.-3 kat i 1 giydirince altını açık bırakamadım derken tam zamanlı olarak I | bezsiz bebek olamadı kızım ama her fırsatta lazımlığa yapma- \ i sim teklif ederek aylar geçirdik.

I yaş civan büyüme atağıyla birlikte lazımlığı oprmek [| bile istemediği dönemler de oldu ama 18 ay civan Tiye [| tuvaletini haber vermeye başladı.

Ancak benim uzun süre refakatçi olarak şehir dışında ol- | | mam gerekti ve kızımla beraber evimizden uzakta olduğumuz \ 1 için bu dönemi değerlendiremedik.

Bayram sonrası evimize kesin dönüş yapar yapmaz ilk I i işim evdeki halıları kaldırarak kızımın bezini tamamen bırak-1 | mak oldu, ilk 3 <)ün yan yanya lazımlığa denk ^efirse <ie sık | | sık yapması ojözümü fena halde korkuttu.

A- ^ün, <2-3 saat arayla çiş yaptığını fark ettim. I

| lazımlığa oturur oturmaz bırakmaya başladı. 6- i)ün hiç I madı, 7- <)ün artık sormama ederek kalmadı çünkü kendi haber | vermeye başladı, d

<2 Iay <20 günlükken başladığımız tuvalet eğitimimiz ! <2<2 aylık olunca tamamen bitti. |f Bunda daha önce uycju-| (adığımız Ti nin büyük faydası olduğunu bildiğim için başta i grubun adminleri sevgili Evren Bay, (r\ordo Birsen

| fermaya ve deneyimlerini paylaşan tüm üyelere canı gönülden I teşekkür ediyorum. V*

Herkese kolaylıklar diliyorum.

Zeynep Şakar I

^1 m ı ıtı ı İ1111111 ım 11II ı]
11111IIII1111II11111111111II1111111111111111111M111 ııııııı IIII millılın II ıımıııı m İllımi II imim IIII mimimi imim m miminim m mm mı mı ıııııım mimim mm ııımıııııımmıımff

İ Bu bir dansı başınıza ve teşekkür postudur. Kızım fam bir | [buçuk yaşında ve biz bezden famamen 6- Ayda I

| tanıştık tuvalet iletişimiyle tesadüfen. O yünden beri kızım | | kakasım hiç - fire vermeden Kep tuvalete yaptı. Çişini de yel- I [diyinde tuvalete yaptı ama onun dışında bezine de yapıyordu. | İ £>ir ay önce belı pişik oldu, sıcaklardan yeçmek bilmedi ve I 1 bezi tamamen atmaya karar verdik. Bir ay kadar sürmedi as- I I lında ve biz famamen bezden kurtulduk. Önce sık sık tuvalete j I yötürdüm. Sonra yötürmeyi bıraktım, çiş yapınca ne |

[görsün istedim. Vef atarca çiş yaptı ve sonunda ıslanmak iste- \ i meyince "çiş" diyerek haber vermeye başladı. Böylece zafere | [ulaştık. Buradan başta Evren Bay olmak üzere beni tuvalet \ I iletişimiyle tanıştıran, tüm sorularımı yanıtlayan adminlerime | | ve ^rup üyelerine sonsuz teşekkür ederim. Varisi tüm anne- | | ferin başına. ©

Güler Demir \

Biz. şu an IA aylık olduk. Gelişmeleri sizinle paylaşayım ! istedim. Hatırlatayım öncelikle Serhan paşa 6 alıktan beri | sıkı Tİ severlerden :-) Ç- afişan bir anne olduyum için baba- \ anne dönemlerinde yündüz çok fırsat olmasa da kesintisiz | devam ediyoruz. Artık kendini ifade etmeye derdini anlat- | maya başladı. "Çişin var mı?" dediğimizde "hayır" manasın- | da kafasını sallıyor. Hadi çişe m dediyimde Vl/C'nin | önüne koşuyor. Benim baştan beri yapmak isfediyim de \ buydu zaten, WC'den korkmayan çocuk. Hafta sonları bez- 1 siz dolaşfiyımızoluyor. Artık çişini tutmaya başladı bezi- §

nin kuru kalma süreleri <2.-3 saat oluyor. Bizden yefişmefer j 1 şimdilık bu kadar. ©

Beyhan Demircioyh |

| £3ir başarı hikayesi de bizden yelsin. aylıkken, yavrusu İ | dan "O-IS Aylık Bebekler İçin Tuvalet İletişimi" yazısını okur |

| okumaz başladım. Çok yüzeIbaşladık] her tuvalete tut- I

| tuyumda beni boş çevirmedi say olsun. Yaşma kadar çok iyiydi. 1 I Yıkanabilir bez de kullandıyım için bez sektörünü baya zarara | i uy rattık :) Bir süre sıkıntı yaşadım] araya faşmma süreci yirdi] | | soyuklar başladı] evde kalorifer yanmadı... derken bezli dolandı. I

| Büyük tuvaletini yaklaşık S aydan beri tuvalete yapıyordu. Şu | i anda <3.1 aylık, iki aydan beri evde tezsiz yeziyor. kuru \ | uyanıyor,iki defa tuvalete yidiyor. çıkarken bez takıyorum |

i bazen. Denedim eve yeldiyimizde hep kupkuru. Birkaç saatlık 1 | uçak yolculuyu yaptık] uçaktan iner inmez tuvalete yötürdüm] altı i | kupkuruydu. Tuvaleti yelınce haber veriyor. Unutursa ben soru- [| yorum, varsa lazımhya kendi oturuyor. lYiuffuyum, muffuyuz.:)

Tutku Kılıç |

1 Büyük oylum 39 aylık. Onunla ilk zamanlarından beri tuvalet I 1 iletişimindeydik ve samrım yaklaşık 3.3. aylıktan beri artık 1 I tuvalete alışmış durumda elhamdülıllah.

1 Ben küçük oylumda üşenmeme raymen babası daha kırkı çık- 1

| madan o zevki yaşamak istedi ve arada OKU da tutuyoruz an- [| ladıyımızda. Büyük bu sabah 9 aylık kardeşi azcık ıkınınca î 1 "Anne Yahya'nın kakası var" dedi ;))) ve çok mutlu oldum. Abi | 1 de yardım ediyor yibi;))

Aslında küçüyümle o iletişimi Tiye düşünüyor- [

| cfum; firsat bulamam diye. Fakat sanırım ya onun sinyalleri | | daha kuvvetlı ya da anneye bu konuda üstün bir içyüdü mü 1 1 şerifmiş Allah tarafından bilemiyorum ama şimdilık yine sade- İ [ce 'forthe sake of iletişi m, arada çişleri kakalan yakalamaya | i devam,) Kasmaya yerek yok bence. Yer\i başlayanlara da bir \ | illüstrasyon olsun diye paylaşmak istedim.

Zuhal Ayın Tanrıverdi I

^IIIUlUlınilllllllllllllllllUIIIIIUIIItlılllllltlıUlllllllllllllllllllllllllllllllllllllllllllllllllllın
ilUlMlllllllllılMIIIIIIIIMIIIIIIIIIIIIIIIIIIIinilUlllllllllllllllllllltlılllllllllllUIIIIUIIIII
IIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIIinilllllllllllllllllF

I Merhaba, yüze! haber paylaşmak istiyorum. Biraz haberim | I oldu, kızımla I yaşında Tiye başladık. için yarı za- j

| manii oldu, hafta içi yünde H-B sefer, hafi a sonu da evde durma | | durumumuza yöre bazen iüm yün bazen yarım yün iuvaleie I [yöfürdüm. Motivasyon için her seferinde elıne ilyinç ama za- j 1 rarsız şeyler verdim (yözlükkabı, boş krem kuiusu yibi) tabii | bunu alışkanlık haline yetirdi, bazen dk.'yı obje seçme- j | ye ayırıyoruz. © Şu anda 15 yaşında. Kakasını yakmadan | I bayıra bayıra söylüyor, tuvalete koşarak yi diyoruz, çişini de | | tezsiz bıraktıyımda yakınca soyluyor. Havalar ısının uyku | I fufumfarmı falan kullanmamaya başlayınca yece olayına da el | 1 atmayı ve yündüz de tamamen tezsiz bırakmayı planlıyorum, \ 1 £jündüzferi bakan babaannesi de desteklıyor. Herkese |

I tezsiz yünler....

Ceylan Aybars tazıcı İ

Lütfen kimse bana artık bebeklerin kasları yelışmemiştir çiş- 1 {erini tutamazlar demesin. Paha 3 aylık ve tu sabah kucayım- j da bezsizdi. Ufak bir leke yibi çiş yaptı yötürdüm tuvalete J yapmadı. Özeri yeldim. Tekrar yine ufak bir (eke çiş yaptı tu i se-feır lazimlıya koydum ve hem çiş Kem kaka yaptı. Kesmen | sinyaf verdi minik çişleri ile. Bunu kakada da yapıyor. /Azıcık I (eke yibi kaka yapıp tana bakıyor bekle sakın yapma diyorum j bekliyor ve doyru tuvalete yidiyoruz tuvalete yapıyor, iletişim I inanılmaz bir

şey çocuyunuzun altından kirli tez temizlemek- | fen çok daha muazzam bir deneyim. Anne ve tetek arasındaki 1 o mucizevi uyum size yeriye baktıyınızda anılar bıraka- | | cak. İlk i fetişim denemesinde ay çişi kaçırdım ay altına yaptı j 1 derken işin asıl özünü kaçırdıyımı fark ediyorum şimdi... ileti-1 | şim kurarken lütfen kaçan çişlere odaklanmayın ya da ne zaman 1 ! öğrenecek fam ofaırak diye düşünmeyin; bırakın, aranızdaki o [I tanrısal baylantı çalışsın. W İletişim mucizedir.

Birsen \

Teşekkürler..

Grupla oylum 10 aylıkken tanve Tİ yapmaya başladık. S on birkaç aydır T'fyi reddetse de bir anda tamamen kendi istemiyle bezi bıraktı. İç çamaşırını cniydi. İlk çişler 15 dakikada bir yelse de her yer sulansa da ikinci yün kendisi haber vermeye başladı. Büyün 3- yün ve biz bezsiz yezmelere yidebiliyoruz. Bunda tuvalet iletişiminin payının büyük oldu-^uru düşürüyorum.

Tuvalet iletişimini bulana, bize burada duyuranlara teşekkür ediyorum. ©

Gamze Ostüner

(Merhabalar. Oyluma 6. ayından beri Tİ uy yutuyoruz. Zaman zaman buradan yetişmeleri yazdım. Şu an aylık sayılır veeeeee bezi bıraktık. Tamamen hiçbir zorlama, korku, endişe yaşamadan hem de. Zaten tuvaleti bilen rahatlıkla çişini ve kakasını oraya yapabilen bir çocuktu. Tek eksiyimiz annenin izne aynlmasıydı :-) hâlâ konuşamamasma hem de.

İyi ki başından beri iletişim kurup öyle devam etmişiz. Çok teşekkürler....

Beyhan Pemircioylu

KAYNAKLAR

Bauer, I. (2006). Diaper free: The gentle wisdom of natural infant hygiene. New York, NY: Plume.

Boucke, L. (2008). infant potty training: A gentle andprimeval method adapted to modern lıving. White Boucke Publıshing.

Freud, S. (1905). Three Contributions to Theory of Sex. New York: Dover Publıcations.

Glowacki, J. (2015). Oh Crap. Potty Training: Everything Modern Parents Need to Know to Do It Önce and Do It Right. Touchstone Publıshing.

Gross-Loh, C. (2008). Bezsiz Bebek. İstanbul: Nesil Yayınlan.

Olson, A. (2015). Go Diaper Free: A Simple Handbookfor Elımination Com-munication. The Tiny World Company.

Rapley, G., Murkett, T. (2016). O Tabak Bitecek (mi)? İstanbul: Gün Yayıncılık.

Van de Rijt, Hetty & Plloij, Frans. X. (2010). The Wonder Weeks: How to stimulate your baby s mental development and help him turn his 10 predictable, greatjussy phases into magical leaps forward.

TEŞEKKÜR

Deneyimlerim ve araştırmalarım sonucu edindiğim bilgileri kitap haline getirip paylaşmam için beni cesaretlendiren sevgilı annem Burçin Bay ve eşim Taylan Şengül'e, her zaman yanımda olup, beni her konuda destekleyen babam Yılmaz Bay'a,

Kitap için teorik bilgilerimi test etmemi sağlayan kızlarım Tülın Su ve Bahar'a,

Kitabı okuyup değerlı yorumlarıyla katkıda bulunan sevgilı Selen Obuz, Birsen Verma,

Ve kitapta deneyimlerini paylaşan Tuvalet İletişimi Facebook grubu üyelerimize sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

YAZAR HAKKINDA

Evren Bay Şengül, 1977 yılında İzmir'de doğdu. Bornova Anadolu lısesi'nden mezun olduktan sonra Boğaziçi Üniversitesi Matematik Bölümünü bitirdi. Daha sonra ABD'de Indiana Üniversitesi'nde Bilgi Bilimi ve Kütüphanecilık üzerine master yaptı. Çocuk kütüphanesinde stajını tamamlayıp 2014 yılında Türkiye'ye döndü. Şu anda 2 çocuğu ve eşi ile İstanbul'da yaşıyor, çocuk kitapları ve çocuk şarkıları üzerine çalışmalar yapıyor.