

## A húgyhólyag és a végbél irányításáról

Ebben a könyvben a húgyhólyag és a végbél biztos kontrollálásáról, azaz a szobatisztaságról lesz szó. A tényleges szobatisztasághoz két, egymástól elkülönülő képességre van szükség: egyfelől a húgyhólyagot, másfelől a végbél működését kell tudni uralni a gyerekeknek. A végbél kontrolljával kapcsolatban ritkán merül fel probléma, mert a gyermek, ha eljött az ideje hamar képessé válik arra, hogy alkalmas helyen és időben végezze el a „dolgát”. Ha ez mégsem így történne, akkor a szülők és a gyerekek tanácstalanul állnak a tények előtt, és sürgős segítségre van szükségük. Ezért ebben a könyvben két fejezetben foglalkozom ezzel.

Gyakran volt alkalmam megfigyelni, hogy a gyerekek hónapokkal, sőt akár egy évvel azelőtt a bilibe kakilnak, hogy a húgyhólyagjuk ürítését uralni tudják. Vannak természetesen kivételek. Tartsa szem előtt, hogy minden gyerek a maga útját járja.

A következő fejezetben bemutatom, hogyan alakul ki a végbél egyre tökéletesebb kontrollja. A végbél kontrolljával foglalkozó 6. és 9. fejezetben talál ötleteket arra, mit kell tenni, ha a végbél ellenőrzése az Ön gyermekénél még akkor sem alakult ki, amikor a többi gyermeknek ez már rég nem okoz gondot.

### **Miért egyszerűbb a végbél működésének uralása, mint a húgyhólyagé?**

Ahhoz, hogy a végbél és a húgyhólyag ürítését sikeresen irányíthassuk, a kiválasztásban érintett valamennyi szervnek sértetlennek kell lennie, továbbá az irányításhoz szükséges idegpályáknak is ki kell fejlődniük. A vizelet és széklet tárolása valamint ürítése nagyon bonyolult folyamat. Ennek a kifejlődése néhány évet vesz igénybe. A gyermek testi és lelki fejlődésétől függ, hogy mikortól képes figyelemmel kísérni a kiválasztás keltette ingereket.

Hogy miért egyszerűbb a végbélre figyelni, mint a húgyhólyagra? Leginkább a két esemény eltérő gyakorisága a magyarázat erre. Minden ember gyakrabban üríti vizeletét, mint székletet. Ezzel nagyobb a kockázata annak, hogy a húgyhólyag ürítése rosszul sül el.

Nézzük meg pontosabban, mi is zajlik egy hároméves gyermek szervezetében. Ebben a korban a gyerekeknek általában naponta egyszer, maximum kétszer van székletük, és az sem ritka, hogy csak minden második, vagy harmadik napon. De mi a helyzet a vizelettel? Habár a csecsemőkorhoz képest ennek a gyakorisága csökken, egy hároméves gyerek még mindig legalább tízszer pisil egy nap. Tehát itt gyakrabban történhet „baleset”.

És van még egy különbség, amit a négyéves **Árpi** találóan így ír le: *„A vékonyka pisi sokkal könnyebben és gyorsabban kijön a lyukon, mint a vastag kaki.”* Igaza van. A végbél és a húgyhólyag teljesen másképpen ad hírt magáról. A végbél jelzése egyértelmű – *„a szavak helyett,*

*most cselekedned kell*”. Egészen másképp van ez a vizeletürítéssel: ezen a területen a gyerekek már egy kis „szakemberré” kell válnia ahhoz, hogy megértse és komolyan is vegye a húgyhólyag jelzéseit. A vizeletet eleinte még viszonylag hosszú ideig vissza lehet tartani, de aztán hirtelen minden kompromisszum nélkül bekövetkezik, aminek be kell következnie.

**A végbél ürítésének a jelei** egy erősödő morajjal és végül átható nyomással jelentkeznek a hasban. Ez rendszerint egy bizonyos napszakban- például felkelés, vagy a reggeli, esetleg az ebéd után történik. Sokan kiskoruktól kezdve mindig ugyanabban az időpontban mennek vécére. A belek egyértelmű jelzései és a széklet rendszeres távozása a szervezetből nyilvánvalóan megkönnyíti a gyermek számára, hogy második életévétől figyelemmel kíséresse ezt a jelenséget, és készüljön rá. Lassan megszokja ezt. A szobatisztaságra még természetesen várni kell, de mindennek eljön az ideje.

Észre fogja venni gyermeke viselkedésén, amikor már elért arra a szintre, hogy a jelzéseket értelmezni tudja. A gyerek felfigyel végbelének intenzívebb működésére, mely a közelgő széklettávozást jelzi. Hallgatózik, félbeszakítja játékát, és komoly, koncentráció arckifejezéssel kíséri, amint a széklet a pelenkába kerül. Ebben a folyamatban rejlik a siker első két fokozata.

**A siker első fokozata:** most először tudatosul a gyermekben, hogy a hasa naponta egyszer vagy kétszer furcsán viselkedik. „*Hasam, jaj.*” – *mondja* Nikita. Rafael pedig így önti szavakba, mit érez: „*Furcsa ott lent.*” Fontos ebben a fejlődési szakaszban, hogy a gyerek figyelme egy bizonyos testi érzetre irányul, melyet nem soká már jól ismer. Ha Ön látja a jeleit annak, hogy gyermeke felismeri és helyesen értelmezi ezt az érzetet, emlékezzen arra, hogy ez az első lépés a szobatisztaság felé. A gyerek abbahagyja, amit épp csinál, behúzódik egy félreeső helyre, és valahogyan kényelembe helyezi magát. Így teljes nyugalomban mehet a kaki a pelenkába. Ez most még teljesen rendjén is van. Minden egyéb túl megerőltető lenne.