

ANNE BABA AKADEMİSİ

# Bezden Tuvalete Kolay Geçiş

Tuvalet alışkanlığının ipuçları

Sarah Ockwell-Smith



# Bezden Tuvalete Kolay Geçiş

## DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Çocuğum Neden Uyumuyor?

### BEZDEN TUVALETE KOLAY GEÇİŞ

**Orijinal adı:** Gentle Potty Training

© 2017, Sarah Ockwell-Smith

İlk baskısı Little, Brown Group alt markası olan Piatkus tarafından 2017'de yapılmıŐtır.

**Yazan:** Sarah Ockwell-Smith

**İngilizce aslından çeviren:** Nazlı Ceyhan Sümter

**Yayına hazırlayan:** Sema Çubukçu

**Türkçe yayın hakları:** © Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıŐtır.

**1. baskı / Aralık 2021 / ISBN 978-625-8036-42-8**

**Sertifika no:** 44919

**Kapak tasarımı:** Serçin Çabuk

**Baskı:** Ana Basın Yayın Gıda İnŐ. San. Tic. A.Ő.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İÇ Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 20699

**Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.**

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 ŐiŐli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

[www.dogankitap.com.tr](http://www.dogankitap.com.tr) / [editor@dogankitap.com.tr](mailto:editor@dogankitap.com.tr) / [satis@dogankitap.com.tr](mailto:satis@dogankitap.com.tr)

**Sarah Ockwell-Smith**

# **Bezden Tuvalete Kolay Geçiş**

Çeviren: Nazlı Ceyhan Smter

 **Doğın  
Kitap**

# İçindekiler

<b>Türkiye'den bir önsöz.....</b>	<b>9</b>
<b>Giriş.....</b>	<b>11</b>
Lazımlık eğitimi mi tuvalet eğitimi mi? .....	12
Lazımlık eğitimi mi lazımlık öğrenimi mi? .....	12
Kolay lazımlık eğitimi nedir? .....	14
Bu kitabın kullanımı.....	14
<b>1. bölüm / Fizyolojik olarak hazır olma.....</b>	<b>17</b>
İdrar atılımı.....	17
Geceleri idrar boşaltım kontrolü .....	21
Dışkı boşaltımı .....	21
<b>2. bölüm / Başlama zamanı .....</b>	<b>24</b>
Lazımlık eğitimine başlarken olması gereken önemli fiziksel değişiklikler.....	25
Lazımlık eğitimine başlama konusunda bilimin söyledikleri ..	26
Günümüzde lazımlık eğitime neden elli yıl önce olduğundan daha geç başlanıyor?.....	28
Hazır olma işaretleri .....	29
Lazımlık eğitimine hazırlık mitleri.....	30
İzlenmesi gereken işaretler.....	30
Erkeklerden önce kızlar mı? .....	31
İlk önce hangisi: Çiş mi kaka mı? Gündüz mü gece mi?.....	32
Lazımlık eğitimine ne zaman başlanmaz? .....	32
3,5 yaşındaki çocuğum hâlâ lazımlık eğitimine başlamadıysa ne olur?.....	34
<b>3. bölüm / Başlamaya hazırlanmak.....</b>	<b>36</b>
Lazımlık mı yoksa tuvalet alıştırma oturağı ve/veya tuvalet mi?.....	36
Lazımlık seçmek .....	37
Klozet adaptörü ve basamak seçimi .....	38
Eve ne zaman lazımlık girmeli? .....	39
İç çamaşırı mı külot bezler mi?.....	40
Lazımlık dostu giysiler.....	41
Evinizi çiş ve kaka lekelerine hazırlamak.....	42
Lazımlık eğitiminde hijyen .....	43
Evin dışında kullanılacak eşyalar .....	45

Tam zamanlı çalışan ebeveynler için hazırlık .....	46
Çocuğunuzun beslenme düzenini oluşturmak .....	47
Çocuğunuzu duygusal olarak hazırlamak .....	49

#### **4. bölüm / Hadi başlayalım! .....** **52**

Güven .....	52
Pratik uygulamalar .....	53
Lazımlıktaki başarıyı ödüllendirmek .....	56
Lazımlıktaki başarıyı övmek .....	58
Hatırlatmak mı hatırlatmamak mı? .....	59
Tuvalet kazaları yaşandığında .....	63
Lazımlık eğitimi ne kadar sürer? .....	65
Eviden çıkmak .....	66
Arabada seyahat .....	67
Kreş ve farklı ebeveyn evleri .....	68

#### **5. bölüm / Gece lazımlık eğitimi .....** **70**

Gece tuvalet eğitimine ne zaman başlamalısınız? .....	70
Gece eğitimi neden daha sonra verilir? .....	71
Peki ya gündüz uykuları? .....	72
Gece eğitimine hazır olma göstergeleri .....	73
Hazırlık .....	74
Uyandırma tartışması .....	76
Ödül ve ceza .....	76
Yatmadan önce sıvı tüketimini sınırlamalısınız? .....	77
İlk geceye başlarken .....	77
Yatak odasını ilk geceye hazırlamak .....	78
Yatma zamanı .....	79
Ne zaman yardım istemelisiniz? .....	82

8

#### **6. bölüm/ Sık rastlanan sorunlar ve çözümleri .....** **84**

Çiş sorunları .....	84
Kaka sorunları .....	94

#### **7. bölüm / Ebeveynlerden gelen sorular .....** **103**

Lazımlık eğitimine hazır olma .....	103
Gündüz tuvalete gitmek .....	107
Gece eğitimi .....	115
Kaka sorunları .....	120

#### **Kapanış notu .....** **125**

#### **Notlar .....** **127**

# Türkiye’den bir önsöz

Bu kitabı elinize aldıysanız ya tuvalet geçişine hazırlanıyorsunuz ya da geçişi yaptınız ama bazı zorlanmalar oldu ve bunlarla nasıl baş edeceğinizi bilmiyorsunuz demektir.

Kitabın yazarı Sarah Ockwell-Smith çok yerinde bir soru soruyor: “Tuvaletini yaptığı zaman çocuğunuzu övmeli, alkışlamalı ve ödüllendirmeli misiniz, yoksa tuvalet geçişine tantanaya gerek olmayan sıradan bir bedensel işlev olarak mı yaklaşmalısınız?”

Bu sorunun cevabını genellikle bilmiyoruz. Ödülün, alkışın ilerde tuvalet alışkanlığıyla ilgili yaratacağı yaralardan habersiziz çoğu zaman. Kimi zaman ise kreşe başlayacak diye onun hazır olmasını beklemek, onun ritmine uymak yerine acele edip, sonra da tutma, kaçırma, zorlanma davranışlarıyla ne yapacağımızı bilemez hale geliyoruz. Artık öyle bir çağdayız ki, kendi içsesimizi, dışardaki “Ah hâlâ mı tuvalete alışmadı, ama olmaz böyle, çok büyümüş hâlâ mı bez!” diyen seslerden ayırt edemez haldeyiz.

Uzun zamandır Anne Baba Akademisi serimizde tuvalet geçişini konu alan bir kitap arayışı içindeydik. Hem çocuğun kendi ritmine uymayı ana fikir edinecek hem de tuvalet alışkanlığı sürecinde ebeveynlerin işine yarayacak ipuçları verecek bir kitaptı düşündüğümüz. Hem ebeveyni yargılamayacak hem gücü ebeveyn ya da çocuğun elinden almayacak, aynı zamanda tuvalet geçişi sırasında şefkatli bir yaklaşım benimseyecek bir kitap olmalıydı. İşte elinizde tuttuğunuz bu kitap, size tuvalet geçişi yolculuğunda sözünü ettiğimiz şekilde rehberlik edecek.

Bir güzellik daha yaptık size. Bu kitapla birlikte tuvalet geçişi konusunda pek çok sorunuza cevap bulacağınız bir webinar videosu hazırladık. Linki buraya bırakıyorum:

<https://fonzip.com/koruncuk/kampanya/nilufer-devecigil-ile-online-sohbetler>

Tuvalet geçişi neden bu kadar önemli? nk geçişi yumuşak yapmadığımızda ileride tuvalet tutma ya da kaçırma, kabızlık ya da karın ağırları, tuvalete gitmeyi reddetme gibi pek çok sorunla karşı karşıya kalabiliyoruz. Çocuğun kendi bedenini anlama ve kontrol etme konusunda baskı koyduğumuzda oluşan yaralar bizi çoğu kez bir doktor ya da terapist kapısını almaya kadar götürüyor. O yüzden sağlıklı bir tuvalet geçişi için doğru bilgilerle donanmak değerli.

Ve tabii zorlandığımız noktada da yardım almayı bilmek ebeveynliğin olmazsa olmazı.

İyi okumalar.

Nilüfer Devecigil  
ndevecigil@hotmail.com



# Giriş

Bir çocuğun hayatında, gelecekteki bağımsızlığının yapıtaşlarını oluşturan birkaç önemli an vardır: Desteksiz oturma, emeklemeyi ve yürümeyi öğrenme, katı gıdaya geçiş; minik yavrunuzun büyüdüğünün ve kendi dünyasının kontrolünü eline aldığıнын sinyallerini veren büyük başarılarıdır. Fakat bunların hiçbirini bir çocuğun kendi bağırsaklarını ve mesanesini kontrol etmeyi öğrendiği lazımlık eğitimi kadar çekişmeli ve ebeveynler için endişe verici değildir. Çocuğunuzun yaşının ilk bir iki yılında tuvalet konusuna nasıl yaklaşsanız yaklaşın (ister kullan-at bezlerle, ister kumaş bezlerle, ister bezsiz) onun da kendi tuvalet ihtiyaçlarını bütünüyle kontrol edebildiği zaman elbet gelecek. Bir ebeveyn olarak sizin rolünüz ise dik-katli bir şekilde, doğru zamanda onu yönlendirmek olacak.

Böyle düşününce kulağa ne kadar basit geliyor, değil mi? Oysa gerçekte lazımlık eğitimi ebeveynlerin şaşkınlık ve endişesinden faydalanan büyük işletmelerin başı çektiği çetrefilli bir mayın tarlasıdır. Ebeveynlerle paylaşılan “yararlı” bilgiler çelişkili mesajlarla doludur: Mümkün olduğunca uzun süre çocuğunuzun altını bağlayabileceğiniz, her yaşa ve ihtiyaca uygun şekil ve boyutlardaki bezlere karşın en hızlı şekilde eğitmek için tasarlanmış, şarkı söyleyip dans eden ışıklı, müzikli lazımlıklar. Ticari olmayan tavsiyeler de gayet kafa karıştırıcı olabilir. “Yaptığı” zaman çocuğunuzun övmeli, alkışlamalı ve ödüllendirmeli misiniz, yoksa lazımlık eğitimine tantanaya gerek olmayan sıradan bir bedensel işlev olarak mı yaklaşmalısınız? Çocuğunuz kreşe “altı kuru” mu başlamalı? Ya da bebeğinize lazımlık eğitimini yalnızca birkaç aylıkken mi vermelisiniz? Peki, okul çağına gelip hâlâ bez bağlanan çocuklara ne demeli?

Son yıllarda ebeveynler tuvalet eğitimi konusunda giderek daha

çok ayıplanıyor. Çocuklar okula başladıklarında hâlâ bezliyse, ebeveynleri ihmalkâr ve tembel olarak yaftalanıyor. Doğduklarından beri lazımlık kullanıyorlarsa, ebeveynleri tuhaf ve “yeni nesil” varsayılıyor. Gerçek şu ki ebeveynler rehberlik edebilirler, fakat sürücü koltuğunda oturan çocuklardır. 3 yaşındaki oğlunuz ağabeyinin 2 yaşından beri “altının kuru” olmasıyla ilgilenmez. Arkadaşlarınızın çocuklarının hepsinin lazımlık eğitimi tamamlamış olması kızınızın umurunda değildir. Çocuğunuz yorgun olmanızla, meşgul olmanızla ya da tam lazımlık eğitimi almaya hazır olduğu sırada yeni bir işe başlamanızla zerre kadar ilgilenmez.

Size düşen bu konuda bilgilenmek, gözlemlenmek, cesur olmak ve çocuğunuz hazır olduğunda (ne daha erken ne de daha geç) işe koyulmaktır. Başladığınızda ise ne olursa olsun istikrarlı olmalısınız. Bu kitapta yalnızca çocuğunuzun değil sizin de duygularınıza, düşüncelerinize ve “hazır” olup olmadığınıza bakacağız, çünkü –ebeveynliğin çoğu yönünde olduğu gibi– bu işte de berabersiniz ve sizin duygularınızın çocuğunuz üzerinde olağanüstü bir etkisi olacaktır; bu etki olumlu da olabilir, olumsuz da. Zorlanmadan, en kolay ve en etkili lazımlık eğitimi çocuğunuzla bir ekip olarak çalıştığınızda gerçekleşir. Bu kitap süreçle ilgili size açık, kanıta dayalı bir bakış açısı sunuyor: Kafa karışıklığı yok, çelişkili mesajlar yok, yalnızca net açıklamalar ve işe yarayan adımlar var.

## Lazımlık eğitimi mi tuvalet eğitimi mi?

“Lazımlık eğitimi” terimini çok sık kullandığımı fark etmişsinizdir. Fakat bunun amacı, çocuğunuz tuvalet yerine lazımlık kullanarak eğitmeniz gerektiğini ima etmek değil; ikisini de yapabilirsiniz ve bu konuyu 3. Bölüm’de konuşacağız. Benim “lazımlık” sözcüğünü kullanmamın tek sebebi, bunun tüm dünyada karşılık bulması.

## Lazımlık eğitimi mi lazımlık öğrenimi mi?

Çocuk önderliğinde ebeveynliğin yani çocuğunuzun öncülük etmesine izin verdiğiniz ve sinyallerini mümkün olduğunca takip etti-

ğiniz ebeveynliğin güçlü bir savunucusu olmakla bilirim. Lazımlık eğitimi konusunda da aynı şekilde düşünüyorum. Madem çocuk önderliğinde olmaya inanıyorum, o halde neden “eğitim” sözcüğüne odaklanıyorum? İnsanlar bana sık sık soruyor: “Eğer onları bir şey yapmak için eğitiyorsan, bu tüm kontrolün sende olduğu anlamına gelmez mi?” *Cambridge English Dictionary*, eğitim sözcüğünü, “belirli bir işi veya etkinliği yapmak için ihtiyacınız olan yetenekleri öğrenme süreci” olarak tanımlıyor. Bezi bırakmak için gerekli yetenekleri öğrenmeleri konusunda çocuklara yardım ederken çocuk önderliğinde ilerlemek mümkün mü? Elbette. Eğitim, otoriter bir yaklaşım anlamına gelmek zorunda değil. Ama ne yazık ki kuralcı rutinleri ve uykuya sert müdahaleleri savunan “bebek eğitimcileri” ile eşanlı hale geldi sanırım. Oysa ben çocuklarımı birçok şey yapmaları için eğitirken onların ihtiyaçlarına empatiyle yaklaşıp onlara şefkatli davrandım. Onları yolda karşıdan karşıya güvenli bir şekilde geçmeleri, keskin bıçakları kullanırken dikkatli olmaları ve kedinin kuyruğunu çekmek yerine onu nazıkçe sevmeleri için eğittim. *The Gentle Discipline Book*'ta\* disiplinin tamamen öğretmek ve öğrenmekle ilgili olduğundan ve ebeveynlerin çoğunlukla öğretmen, çocukların da öğrenci rolünü üstlendiğinden söz ediyorum. Fakat bu roller değişebilir. Ve tuvalet konusunda durum budur. Kimi zaman öğretmen kimi zaman da öğrenci rolünde olursunuz. Hangi rolü üstlenirseniz üstlenin, disiplinde olduğu gibi eğitmek kadar öğrenmek de söz konusudur. Dolayısıyla “eğitim” sözcüğü beni hiç rahatsız etmiyor. Umarım artık sizi de rahatsız etmiyordur.

“Lazımlık öğrenimi” yerine “lazımlık eğitimi” terimini kullanmamın bir diğer sebebi de yine sözcüğün duygusal gücüyle ilgili. Lazımlık eğitimi kabul görmüş bir terim; yaygın olarak kullanılıyor ve herkes ne anlama geldiğini biliyor. Klasik bir terim. “Lazımlık öğrenimi” kulağa biraz değişik geliyor ve kimilerine göre kafa karıştırıcı. Örneğin, “lazımlık eğitimi” terimi bir internet aramasında 7,2 milyon sonuç verirken “lazımlık öğrenimi” 1,9 milyon sonuç veriyor.\*\* Hedefim na-

\* Yazanın çocuk disiplinini konu edindiği bu kitabı henüz Türkçeye çevrilmemiştir. (ç.n.)

\*\* Bu rakamlar İngilizce *potty training* ve *potty learning* terimleri için geçerlidir. (ç.n.)

zik, duyarlı, kanıta dayalı ebeveynliği yaygınlaştırmak. Bu kitabın hiçbir bilgiye dayanmayan ve bütünüyle ebeveyn önderliğinde bir yaklaşım sunarak hem ebeveyni hem de çocuğu strese sokan “üç günde lazımlık eğitimi” tarzı kitaplar kadar satmasını çok isterim. Bu nedenle olabildiğince geniş bir kitleye ulaşmak için çoğu ebeveynin aşına olduğu bir terminoloji kullanmalıyım.

## Kolay lazımlık eğitimi nedir?

“Kolay” lazımlık eğitimi diğer yöntemlerden ayıran nedir? Nihayetinde her şey anlayışla ilgili (hem bilimsel açıdan hem çocuğunuz açısından). Dikkate alınması gereken dört nokta olduğuna inanıyorum:

14

- Takım çalışması: Kolay lazımlık eğitimi, ebeveyn ve çocuk arasındaki bağa dayanır.
- Şefkat: Kolay lazımlık eğitimi, çocuğun ihtiyaç ve duygularını dikkate alır. Ceza ya da azarlama yoktur.
- Bilgi sahibi olmak: Kolay lazımlık eğitimi, bilimsel ve olabildiğince kanıta dayalı bilgi temellidir.
- Ödül yok: Kolay lazımlık eğitimi; çikolatalı bisküvi, ödül çıkartması veya övgüye boğma olmadan gerçekleşir.

Bu yöntemi seçerken gerçekçi olmak önemlidir. Bir hafta içinde çocuğunuzun altının kuru olacağını sözünü vermiyorum ama bütünü bu sürecin tüm aileniz için olabildiğince stres ve gözyaşından uzak olacağına söz veriyorum. Kolay lazımlık eğitimi birçok kitabın ilk odaklandığı “bezden çıkıp iç çamaşırına geçiş” hedefinden daha fazlasıdır. İleride gerçekleşebilecek olası aksaklıkları da göz önünde bulundurur. Benim bu kitaptaki nihai hedefim, hem sizi hem çocuğunuzun güçlendirmek.

## Bu kitabın kullanımı

Başlamadan önce neden doğrudan bir “hazır olma” belirtileri lis-

tesiyyle konuya girmediğimi açıklamak istiyorum. Lazımlık eğitimine başlamak için en iyi yolun bedenın boşaltım sistemlerini yani iş ve kakanın bedenden nasıl atıldığını ve bu sistemlerin kontrolünün doğumdan itibaren nasıl değiştiğini anlamaktan geçtiğine inanıyorum. Bu nedenle 1. Bölüm tam olarak bu konuyla ilgili. Lazımlık eğitimi- ne başlamak için en uygun yaşa dair kanıtlanmış araştırmaların ele alındığı 2. Bölüm, aileniz için en doğru zamanı anlamana yardımcı olacak. 3. Bölüm ise eyleme geçilen yer. Bir an önce başlamak için doğrudan 3. Bölüm'e geçmek isteyebilirsiniz ama lütfen önce- ki bölümleri atlama dürtüsüne karşı koyun. Btn anlamak, dola- yısıyla da siz ve çocuğunuz için en kolay deneyime ulaşmak adına en baştan başlamanız önemli.

# 1. bölüm

---

## Fizyolojik olarak hazır olma

Çocuğunuza lazımlık eğitimini en başarılı ve kolay şekilde vermek için ilgili fizyolojik fonksiyonları anlamamız çok önemli. Bu hem eğitimi başlatmak için uygun bir zaman seçmenize hem de şimdi ya da ileride karşılaşılabileceğiniz her türlü sorunu anlayıp gidermenize yardımcı olabilir.

Boşaltım sistemi, öncelikle idrar (çiş) ve dışkı (kaka) olmak üzere bedendeki atıkların ortadan kaldırılmasından sorumludur. Bunların her birinin nasıl çalıştığına bakalım.

### İdrar atılımı

İdrar, hücre metabolizmasındaki atıkları ortadan kaldırmak için boşaltılır. Ayrıca kan basıncı, miktarı ve kandaki pH oranının yanı sıra bedendeki potasyum, sodyum ve klorür gibi iyonları dengeler.

İdrar, üst karnın arka tarafında yer alan bir çift küçük fasulye şeklinde organ olan böbreklerde oluşur. Organik atıklar, böbreklerin temel fonksiyonel birimi olan nefron tarafından atılır. Nefron gerekli olmayan bazı nesneleri vücuttan dışarı süzerken, gerekli olanları geri emer. Bu işlem, bedenın kalp debisinin yani kan akışının yüzde 25'ini kullanır. Büyük ölçüde amino asitlerin karaciğer tarafından parçalanması sırasında oluşan toksik bir madde olan ve üre olarak bilinen asıl atık ise böbrekler tarafından süzülür.

Nefronlarda meydana gelen salgılama ve yeniden emilim işleminin ardından atık maddeler tübüllere gider ve daha sonra idrarla atılır. İdrar büyük ölçüde su fazlasından, bunun yanı sıra üre, iyon fazlası ve diğer atık maddelerden oluşur. Bedenin ürettiği kilogram ba-

şına idrar miktarı yaşlandıkça azalır. Yeni doğan bebekler saatte 3 ml/kg idrar üretirken, büyük bebekler yaklaşık 2 ml/kg, yürümeye yeni başlamış bebekler ise saatte 1,5 ml/kg üretirler. Daha büyük çocuklar saatte 1ml/kg, yetişkinler de saatte yaklaşık 0,5 ml/kg idrar üretirler.<sup>1</sup>

Daha sonra idrar böbreklerden ureterlere (düz kas lifinden oluşan ve tam büyümüş hali yaklaşık 30 cm uzunluğunda olan iki tüp) ve son olarak mesaneye geçer. Mesane, pelvik tabanda yer alan içi boş, kaslı ve şişebilen (elastik) bir organdır. İdrar, müsküler bir tüp olan uretra yoluyla mesaneden çıkar. Kapasitesi yaşla birlikte artan mesane yetişkinlikte yaklaşık 455 ml idrar tutabilir. Aşağıdaki tablo, bu kitabın ağırlıklı olarak kapsadığı farklı yaşlardaki mesane kapasitesini göstermektedir.

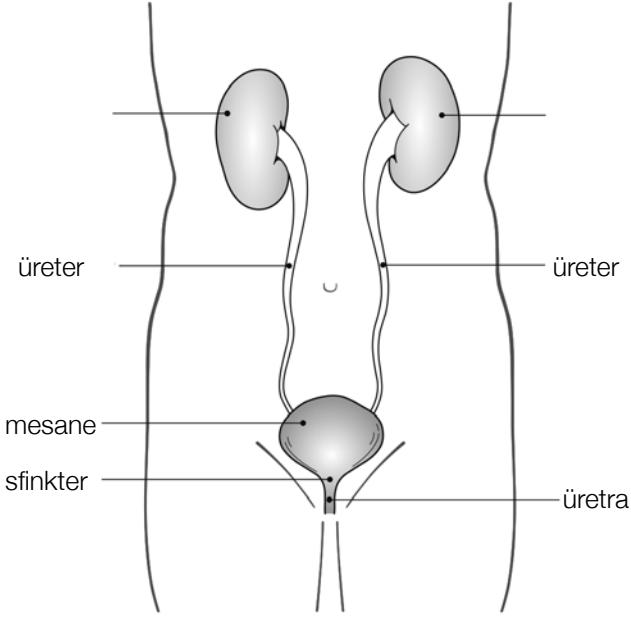
### Yaşa göre mesane kapasitesi

18

Çocuğun yaşı	Mesane kapasitesi
6 ay	85 ml
12 ay	115 ml
18 ay	142 ml
2 yaş	200 ml
3 yaş	213 ml
4 yaş	227 ml
Yetişkin	455 ml

Yan sayfadaki görsel, idrar boşaltım sistemine dahil olan tüm yapıları göstermektedir.

## İdrar boşaltım sistemi



Bunlar iç ve dış sfinkterler olarak bilinir. İç sfinkter istemsiz kasılan düz kaslardan oluşur. Dış sfinkter ise iskelet kasından oluşur ve istemli olarak kontrol edilebilir. Bir kişi bunu “isteği doğrultusunda” açıp kapatabilir.

Mesane dolduğunda parasempatik sinir sistemine sinyal göndererek istemsiz çalışan düz kas liflerinin oluşturduğu, detrüör kası olarak bilinen katmanın kasılmasını sağlar. Böylece iç sfinkter açılarak idrarı boşaltmaya hazır hale gelir. İdrar boşaltımı ise hem parasempatik sinir sisteminin (sindirim gibi bedenin bilinçsiz eylemlerini düzenleyen kısım) hem de (beyin ve omurilikten oluşan) merkezi sinir sisteminin (MSS) kombine bir tepkisidir. Bu takım çalışması iç ve dış sfinkterlerin açılmasını sağlar. Lazımlık eğitimi için özellikle önemli olan da bu istemli çalışan, MSS kontrolündeki dış sfinkterdir.

Ne var ki lazımlık eğitiminde sadece dış sfinkter değil, detrüör kası da önemlidir. Bebekler genelde az miktarda, sık idrar yaparlar.



**Çocuğunuzun bezi bırakmaya hazır olduğunu nasıl anlarsınız?  
İlk denemeyi nasıl yapmalı? Gündüz mü gece mi?  
Hangisiyle başlamalı? Çiş mi kaka mı?  
Bezden tuvalet alışkanlığına geçiş ne kadar sürer?  
Geçiş döneminde beslenme düzeni nasıl olmalı?  
Tuvalet kazalarıyla nasıl başa çıkarsınız?**

Çocukların gelişimindeki en önemli aşamalarından biri de bezden tuvalete geçiştir. Bu süreç çoğu anne baba için tahmin edemeyeceğiniz kadar endişeli olabilir.

Sarah Ockwell-Smith, *Bezden Tuvalete Kolay Geçiş*'te çocuğun cinsiyetine göre belirlenen sıkı kurallardan, ödüllerden ve cezalardan uzak, yepyeni bir bakış açısı sunuyor bize. Çocuğun ritmine uyarak, zorlanmadan bu süreci nasıl geçireceğimizi açıklıyor. Bu yolculukta çocuğumuza şefkatli bir yaklaşımla rehberlik etmemizi sağlayacak en temel ipuçlarını veriyor.

**Sarah Ockwell-Smith** İngiltere'de doğdu. Üniversitede psikoloji öğrenimi gördü. Aynı zamanda çocuk homeopatisi, hipnoterapi ve psikoterapi eğitimi aldı. 0-6 yaş arasındaki çocukların sorunlarıyla başa çıkma konusunda binlerce aileye danışmanlık yaptı. Dört çocuk annesi olan Sarah Ockwell-Smith'in *Çocuğum Neden Uyumuyor?* adlı kitabı da Doğan Kitap tarafından yayımlandı.

tavsiye edilen  
KDV'siz  
satış fiyatı

₺ 33

Sertifika no: 44919

ISBN 978-625-8036-42-8



9 786258 036428

**Doğan  
Kitap**