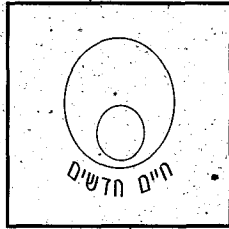


לגדל ילדים בלי חיתולים

בשמת אבן-זהר

קדמה

את הרשימה הזאת אני מנסה לכתוב כבר יותר משנתיים. לפני שנה זמשהו פתחתי דף בנושא באתר הקהילתי של 'באופן טבעי', שבו נתתי סיכום קצר בנושא ופתחתי את הדיון, ולאחרונה גם שיפרתי את הסיכום שלי (ותודה ליונת שרון שתרמה כאן כמה שיפורים) וגם התחלתי להוסיף את: סיוני הפרטי. רשימתי תתחלק לשני חלקים: תיאוד השיטה (להלן), וזווית אישית (בליון הבא).



הם מפתחים שליטה במהירות, תוך ימים ושבועות ספורים. בהתחלה הם "משחררים" לפי הזמנת המטפל, ומחר מאוד הם גם מסוגלים לחכות, בהתחלה דקה-שתיים; ויותר בהמשך, עד שלוקחים אותם לעשות במקום המתאים.

מה זה "המקום המתאים"?

- בסיר (קל, כי אפשר להחזיק כמה בכמה חדרים, יש זולים שעולים 10 שקלים)

(אני מזכירה, שהמצאת בית השימוש המודרני היא ממש

חדשה, ועד לא מזמן כל העולם המערבי עשה בסיר),

- באסלה הרגילה

- מעל כיור או אמבטיה או בפינת המקלחת

- בתוך כל מיכל קטן מתאים שמיעדים למטרה זו (בייחוד לפיצפונים בחודשים הראשונים)

- בחיק הטבע - הכי קל ונוח (ואקולוגי: לא מבזבזים אף טיפת מים, משקים איזה-עץ, חוסכים נייר טואלט, חוסכים נקיון).

מתי מתחילים:

רצוי מלידה. ארבעה החודשים הראשונים הם "חלון הזדמנויות" ללימוד קל יחסית. אח"כ יכול להיות יותר קשה. עם זאת, ברוסיה מתחילים בסביבות גיל חמישה-שישה חודשים, ואנשים רבים ששמעו על השיטה כשתינוקם היה גדול יותר ניסו גם הם והצלחו.

למי זה מתאים?

כמו הנקה, השיטה מתאימה לכל התינוקות הבריאים, אך אינה מתאימה לכל המטפלים:

בחברה המערבית, השיטה מתאימה רק למטפלים שמוכנים להקדיש קשב, תשומת לב וקרבה פיזית לתינוק. ולא פחות חשוב: שלא יתרגשו מכל פיספוס. יהיו הרבה פיספוסים, צריך לצפות לזה ולקבל את זה באורך רוח.

איך עושים את זה?

צפייה ולימוד של התינוק: צופים בתינוק, משתדלים ללמוד לזהות מתי הוא צריך לעשות את צרכיו, וכשחושבים שעוד רגע הוא יעשה פיפי או קקי - לוקחים אותו ומחזיקים אותו בתנוחה (הסבר להלן) מעל למקום שבחרנו (הוסבר לעיל), משמיעים את הצליל שבחרנו (הסבר להלן) ומחכים שהתינוק אכן יעשה. אם הוא רוצה - הוא יעשה, וכולם ישמחו. אם הוא לא רוצה - הוא לא יעשה, ולרוב גם יסמן לנו בשפת הגוף שהוא לא רוצה - יתפתל, יבכה, יבעט.

שוב, כמו בהנקה: כשאנו לומדות להכיר את התינוק שלנו, אנו גם לומדות את האיתותים לרצונו לינוק. לא פעם קורה, שאנו מציעות לתינוק שלנו לינוק, אבל הוא לא רוצה. גם כאן - אין בעיה. רוצה - יינק, לא רוצה - לא יינק. הפיספוסים שלנו לא גורמים לו-שום תסביך. ואם הוא רוצה לינוק ולא הבנו, תוך זמן קצר כבר נבין. גם כשמדובר בהפרשות של התינוק, אם הוא רצה פיפי ולא הבנו - אל דאגה, טעותנו תתברר במהרה...

חלק ראשון: איך מגדלים ילדים בלי חיתולים?

באפריקה, בדרום מזרח אסיה, בדרום אמריקה, אצל האסקימואים ובארצות רבות אחרות (כולל וריאציות על השיטה במדינות ברית המועצות לשעבר) לא משתמשים בחיתולים בגידול תינוקות. יש חברות שמגדלות כך מלידה, ויש שמתחילות כעבור שבועות אחדים מהלידה, או חודשים אחדים (ברוסיה): במקום לסגור את אברי המין וההפרשה של התינוק במשהו ("חיתולי") ולהניח לו לעשות את צרכיו בתוך זה, על עצמו - בחברות האלה פשוט לוקחים את התינוק לעשות את צרכיו במקום המתאים, כשהוא צריך.

כאן כבר עולות התהיות שלנו, בני התרבות המערבית, המזהים את החיתולים כ"סמל" לתינוקות:

מה פירוש "לוקחים את התינוק"? איך מחזיקים אותו?

מה פירוש "במקום המתאים"?

ושאלת השאלות - איך יודעים שהוא צריך? הרי הוא לא מדבר! מובן, שכל חברה ו"המקום המתאים" שלה: בכפר אפריקאי מספיק להזיז את התינוק קצת הצידה, כדי שיעשה את צרכיו על האדמה ליד המחזיק אותו, ולא עליו. בבית הודי כפרי לוקחים אותו לחדר השירותים, שם הוא עושה על הרצפה (אין להם אסלות כמו שלנו). אצל האסקימואים הוא עושה על השלג...

ואיך יודעים שהוא צריך?

בעולם הלא-מערבי, המטפלים מסתמכים קודם כל על האינטואיציה שלהם. הם פשוט "יודעים" שהתינוק צריך. נוספים לה האיתותים של התינוק, שבני החברות האלה יודעים "לקרוא", כמו שמיניקות יודעות מתי התינוק רוצה לזנוק.

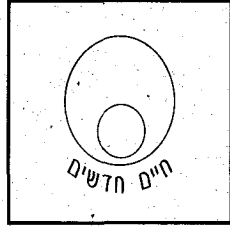
"בלי חיתולים" אין פירושו אפוא שהתינוק עושה את צרכיו "מתי שמתחשק לו" על כל אדם וכל דבר, כפי שמדמיינים אנשים רבים ששומעים את הכותרת, אלא מדובר בקשב להפרשות של התינוק, המסייע לו לעשות את צרכיו בבית שימוש. עזרת המטפל דרושה כאן, מפני שכפי שהרד הנולד אינו מסוגל לומר לנו במלים "אני רוצה לינוק" או לגשת למקרר ולקחת לעצמו אוכל, כך אין הוא מסוגל להגיד לנו במלים "אני רוצה פיפי" ולגשת בעצמו לבית השימוש.

איך זה יכול להיות? הרי לתינוקות אין שליטה על הסוגרים!

כן, זה המיתוס שמספרים לנו בחברה המערבית, ומטפחות אותו החברות המוכרות לנו חיתולים... אבל מסתבר שלתינוקות יש מודעות לצרכים שלהם ושליטה מסויימת ממש מלידה, ועם מטפלים קשובים

בגדים:

הילד יכול ללבוש מה שרוצים. לתינוק ממש קטן, שעושה פיפי בערך כל 15 דקות כשהוא לא ישן, נורא נוח להלביש רק משהו עליון. עכשיו אני מבינה יותר למה היו מלבישים גם בנים בשמלות עד ראשית המאה. אחת הסיבות היתה, שמחר מאנד היו בלי חיתולים (כן, גם בתרבות המערבית החיתולים היו ממש לחודשים הראשונים), והרבה יותר קל כשהתינוק לא לובש משהו תחתון. אגב, התחתונים בכלל הם המצאה מודרנית.



אפשר להשתמש בחיתול בד בתור "ריפוד" למנשא, או ריפוד על האם, כשהתינוק עירום - לפי מזג האוויר. בקיץ הוא יכול להיות עירום לחלוטין, ובעונה קרה הוא יכול ללבוש חולצה ארוכה וסוודר וגרביים. אני מכירה כמה אנשים שמחתלים את התינוק אפילו בחיתולים חד-פעמיים, והטיטול נשאר יבש כל היום (או לפחות עד הפיספוס), מפני שהם מספיקים ללכת לכיור, להוריד מכנסיים + חיתול, ולהחזיק מעל לכיור. גם אני מלבישה במכנסיים, בשעות הקרות, והתינוק שלי מחכה בסבלנות עד שאוריד אותם ואחזיק אותו מעל לכיור.

אז למה לגדל ילד בלי חיתולים:

- כדי לעזור לתינוק לשמור ולפתח את המודעות והשליטה בצרכיו, שעמן הוא נולד - במקום לנוון את המערכת שלו בשיטת החיתולים. - בשביל התקשורת הנוספת עם התינוק, שמוסיפה מימד חדש של קשר וקירבה. במקום להתעלם מההודעות של התינוק שהוא צריך פיפי/קקי, ולהתעלם מהבקשה שלו לעזרה בעשיית צרכיו (כפי שעשינו עם ילדינו שגדלו בחיתולים, פשוט מפני שלא ידענו שהם מדברים אלינו) - אנחנו לומדים להבין אותו ולשתף איתו פעולה. - כדי לעזור לתינוק להתרוקן במקום שהציאות יהיו רק מה שברר לו בלי שליטה.

- יותר אקולוגי לאדמה מכל החיתולים.

- יותר נעים לילד (דמייני שאת צריכה ללכת כל החודש עם תחבושת הגיינית שמנה בגודל של תחתוני דודה, לא רק בזמן המחזור). - טבעי. הרי בני אדם לא נולדו עם חיתולים.

- כדי למנוע את הנזקים שנגרמים מהחיתולים (חד- או רב-פעמיים): מסתבר שלתינוק יש שליטה על הסוגרים שלו מלידה, שהולכת ומתפתחת. החיתולים, ועמם ההורים שאינם קשובים ליציאות של התינוק, מבטלים את תהליך הרכישה של השליטה הזאת. התוצאה: במקום התפתחות טבעית בת כמה חודשים לכיוון השליטה העצמית על היציאות, תוך למידה שיש להן מקום מיוחד - התינוק לומד לעשות את הצרכים ללא כל שליטה, בכל זמן ובכל מקום, בתוך מה שהוא לובש.

לאחר מכן, בימינו בסביבות גיל שלוש, הוא צריך ללמוד מחדש מיומנות שונה ולא טבעית: להתאפק ו"להחזיק" (שליטה אנאלית!) כשהוא צריך, ולהפסיק פעילויות מהנות באמצע כדי ללכת לשירותים (הרי הוא לא גדל ככה), וזאת לא מתוך צורך טבעי שהיה לו מלידה, אלא מתוך רצון להתאמה חברתית, מבחוח. כנראה שלא מדובר בשרירים הנכונים ולא בהפעלה הנכונה, וזה יוצר לנו בעיות בהמשך החיים.

האם תינוק שגדל בלי חיתולים נגמל מהר?

תינוק שגדל ככה מלידה אכן יכול להיות יבש לגמרי כבר בגיל חצי

כדי לצפות בתינוק, רוב ההורים משאירים את התינוק בלי חיתול, לרוב מעל חיתול בד שיספוג את הפיספוסים. לתינוקות יש דפוסים צרכים שכיחים. למשל, כמעט תמיד הם צריכים פיפי כשהם מתעוררים משינה. תינוקות בריאים לא עושים צרכיהם מתוך שינה - הם מתעוררים קלות בשביל זה. יש שעושים את צרכיהם מייד אחרי כמה ינקות בהתחלת ההנקה, יש שעושים בזמנים קצובים אחרי ההנקה וכו' וכו'. קל יותר לזהות שפת גוף של "אני צריך קקי", קשה יותר לזהות פיפי - פה פועלים בהתחלה על פי השעון; אבל אפשר ללמוד לזהות "עיניים של פיפי" - מין קפיאה של הילד עם מבט מעורפל פונה פנימה.

התנוחה והצליל: התנוחה הקלה והנפוצה ביותר היא כמו שמחזיקים ילדות באוויר לפיפי. התינוק מוחזק בשתי

הידיים בירכיים מעל למיכל או לאדמה, גבו נשען על גוף האם, האם מפסקת את רגלי התינוק ומשמיעה צליל מקובל שהוא הסימן לעשיית צרכים. בארץ אומרים לפיפי "פפששש". לקקי יש כאלה שמשמיעים צליל עוזר, מין "אא". אלה בדרך כלל הצלילים שאנחנו משמיעים לילדים בשלב הגמילה מחיתולים. יש תנוחות נוספות, למשל, כשהתינוק ממש שוכב על גבו על אמות היד או על הרגליים של המטפל. תנוחה זו טובה לתינוקות שהתנוחה הנפוצה, שבה רגליהם מקופלות אל הבטן, אינה נוחה להם.

בלב השיטה - תקשורת דו-כיוונית: התינוק מאותת - ואנחנו נענים ועוזרים לו; אנחנו מסמנים לתינוק - והוא משתדל לעשות. אנחנו מקשיבים לתינוק ולומדים מתי הוא צריך. אז לוקחים אותו למקום המתאים, מחזיקים אותו בתנוחה המתאימה ומשמיעים את הצליל. התינוק, שנהנה לא לטבול בתוך צרכיו, שנהנה שקשובים לו, ששמח בשמחתנו על ההצלחה, מעוניין בזה. לכן, מהר מאוד (אצל תינוק בן כמה ימים או שבועות - אפילו תוך 42 שעות) הוא לומד לזהות את התנוחה והצליל, ומתאמץ "לשחרר". בדרך זו, הוא גם מתרוקן במקום שרק מה שבורח יצא. אם עדיין אין לו צורך, פשוט לא יוצא כלום.

מדובר בתהליך למידה: שימו לב שהוא לומד לשחרר לפי בקשתכם, במקום ללמוד להתאפק לפי בקשתנו, כמו בשיטה הנוכחית של החתלה וגמילה מחיתולים, וההבדל תהומי. כמו כן, מהר מאוד (פה יש הבדלים עצומים בין תינוקות) הוא לומד לאותת לכם שהוא צריך לעשות את צרכיו, ממש כמו שהוא מסמן שהוא רוצה לינוק. בהתחלה אנחנו מזהים סימנים גופניים (בכי, תנועות מסוימות, מבט מסוים) שמעידים שהוא צריך - ובהדרגה התינוק לומד ליזום איתותים וסימנים בתור תקשורת איתנו.

אז מצד אחד יש מטפל (אמא, אבא, סבתא, אחים ואחיות וכו') שקשוב לצרכי הילד ולוקח אותו לעשות את צרכיו בזמן - ומצד שני יש תינוק, שמאותת כשהוא צריך ושנענה לתנוחה במאמץ לשחרר (זהירות! חברה שלי פעם החזיקה את בנה בתנוחה בלי כוונה, והוא מייד השפריץ ישר על מי שעמד מולו...). התקשורת דו כיוונית, והיא מבוססת על יחסי קירבה פיזית, קשב ואמון. ויש לזכור: בשיטה זו, אם המטפל מפספס הוא יודע שזה הוא שפיספס, ולא התינוק.

שנה (לפעמים יש פיספוסים בגיל הזחילה, בגלל הלחץ על הבטן) - כמובן, בתלות במישהו שייקח אותו. כיוון שזה מותנה גם במטפלים, אז יותר הגיוני שבתרבות שבה כולם גדלים כך, הגמילה תהיה מהירה יותר, כי הפיספוסים מעטים, זה חלק מהחיים; כל אחד בבית יודע לעזור עם הצרכים של התינוק וכו'. לעומת זאת, לנו, שצריכים ללמוד את זה מספרים ולהמציא את הכל מחדש - זה יותר קשה. בכל אופן, המטרה איננה גמילה מוקדמת. זה רק אחד מתוצרי הלוואי. הורים שגידלו ככה בתרבות המערבית אומרים שבעיקרון, הילד נגמל סופית בין גיל שנה לשנתיים. כלומר, הולך לסיר או לבית השימוש בעצמו, ועושה בעצמו. מובן שעצמאות זו מותנית בכישורים מוטוריים כמו הליכה והתפשטות. אבל מי שעושה את זה בשביל שהתינוק ייגמל מוקדם, עלול להיכנס לאמביציה ולפגוע בתהליך.

אז זה מתאים רק להורים שנמצאים כל הזמן עם התינוק?

לאו דווקא. אפשר לעשות את זה חלקית - רק עם מטפל מסוים, רק חלק משעות היממה, רק לפיפי של הבוקר, או בצירוף חיתולים. הרבה מלבישים את התינוק בחיתולים - רב-פעמיים או חד-פעמיים, ופשוט מורידים את החיתול כדי לקחת לשירותים. אז אם פיספסנו - לא נורא, אז החלפנו חיתול.

קקי הכי קל ללמוד לזהות, ותחשבו איזה הבדל יש בין תינוק יונק שעושה קקי ישר לתוך האסלה או הסיר - לבין זה שעושה בחיתול ונאלץ לטבול בו לפעמים בכל הבגדים ועד השכמות (כמו שקרה לי לא פעם עם תינוקת יונקת בחיתולים חד פעמיים). עם זאת, כאן המקום להדגיש: ההבדלים בין התינוקות גדולים. יש כאלה שמאותתים הרבה, יש כאלה שכמעט ולא מאותתים. יש יונקים בני שבועיים שעושים קקי פעמיים ביממה, ויש שעושים קקי תריסר פעמים ביממה. יש כאלה שהסימנים שלהם ברורים וקלים לזיהוי להורה המערבי, המתקשה בדרך כלל בתחושות אינטואיטיביות, ויש כאלה שבהחלט רצוי שהמטפל בהם יפתח "חוש שישי". כמו בהנקה, יש תינוקות שכבר בגיל חודשיים יבשים כל הלילה (בין אם הם יונקים בלילה ובין אם לאו!), ויש תינוקות שימשיכו לעשות במשך הלילה עוד הרבה זמן.

מי שרוצה לנסות, אין לו ברירה אלא ללמוד את התינוק או התינוקת הפרטיים שלו, וכדאי לגייס לשם כך את החוש הספורטיבי שלנו. ברור, שבהחלה נפספס כמעט את הכל. אם "תפסנו" פיפי או קקי אחד ביממה - זו סיבה למסיבה! למעשה, זה הדבר הבלט בדיווחים של מי שניסו את השיטה הזאת בארץ: השמחה על כל הצלחה קטנה, תחושת ההתרגשות על אותה פעם שקלטנו שהתינוק שלנו רוצה עכשיו קקי, ולקחנו אותו לסיר, והחזקנו אותו בתנוחה, והשמענו את הצליל - והפלא ופלא! התינוק שלנו הבין מה אנחנו אומרים לו ומייד עשה קקי, בדיוק כמו שחשבנו שהוא צריך!

ואם פיספסנו ולא תפסנו אפילו פעם אחת - אין מה לדאוג, גם אנחנו וגם התינוק שלנו רק מתחילים להמציא את שפת הסימנים החדשה שלנו בתחום, שלנו הוא עולם חדש ובלתי מוכר לחלוטין. מילא זה שרבים מאיתנו מעולם לא ראו אשה מיניקה עד שהתינוק שלהם התחיל לינוק - אבל על ה"בלי חיתולים" אפילו לא שמענו! אפילו לא העלינו בדעתנו שדבר כזה אפשרי!

יתר על כן, חשוב לציין כבר עכשיו, שההתקדמות בתהליך - גם תהליך

התקשורת בינינו לבין תינוקנו, וגם התהליך שבו תינוקנו רוכש לעצמו בהדרגה את השליטה על הסוגרים שלו - איננה קו לינארי עולה פשוט. בעצם, כמו כל תהליכי הלימוד אצל התינוק (דבר שגיליתי להפתעתי בגידול בתי הבכורה, מפני שבספרים הכל הוצג בצורה כל כך מפורשטת ופשוטה) - הגרף אכן מתקדם ברציפות משליטה מאוד נמוכה לשליטה מוחלטת, אבל בדרך יש עליות וירידות, קפיצות קדימה ונסיגות. אחרי יום שבו תינוקנו אותת לנו כל פעם - יגיע יום שבו נפספס שעות על שעות.

יש גם המון דברים שעלולים לגרום לפיספוסים: התינוק קצת חולה ומאבד שליטה על הסוגרים, לנו יש עיסוקים אחרים ש"שוברים" לנו את הקשב (שיחת טלפון חשובה - ואופס! התינוק עשה עלינו פיפי! הילדים הגדולים זקוקים לנו - אופס! פיספסנו שהתינוקת אותתה לנו!), צומחות לו השיניים וכואב לו והוא לא שם לב להפרשות שלו, וכן הלאה.

לכן, הסיכום הוא: יש הרבה סיבות טובות למה כדאי לקחת גם את התינוק הקטנטן שלנו לשירותים, במקום להתעלם מצרכיו בתחום זה ולדעת שאנחנו נותנים יד לניווט מערכת ההפרשות שלו, ושלאחר כך הוא ואנחנו גשלים את המחר. זה לא קל. זה דורש תשומת לב וגם מאמץ פיזי, אבל זה גם מרגש ומלהיב, נעים לתינוקנו, ואולי לא פחות חשוב - זול. אולי זה לא נראה ככה בימים הראשונים, עתירי הפיספוסים, אבל תוך זמן קצר מאוד יתגלה החיסכון הגדול בכביסת חיתולי הבד או בכמות החד-פעמיים שאנחנו צורכים.

ספרות עזר:

שני הספרים שארשום להלן הם הספרים שאני קראתי, כמעט היחידים בעולם המערבי שנכתבו על שיטה זו (בעולם הלא מערבי בכלל לא כותבים ספרים על זה...). מתוכם, לורי בוקה היתה החלוצה. כבר לפני כעשר שנים היא הוציאה חוברת בנושא, והספר הנוכחי הוא הרחבה גדולה מאוד שלה, לספר עב-כרס (רשמתי את המהדורה השנייה, שיצאה השנה). אינגריד באואר יישמה את השיטה לאחר ששמעה עליה מלורי ומאחרים, וכתבה את הספר שלה בהסתמך על נסיונה, ומתוך השקפתה ההורית, התואמת יותר את התפיסות של "באופן טבעי".

שני הספרים מוצגים באתרים של המחברות באינטרנט, שם אפשר גם לראות את כריכת הספרים, גם לקרוא חלקים מהספרים, וגם לרכוש את הספרים. מומלץ לכל המתעניינים גם להיכנס לקישורים המוצעים שם, ולקרוא על חוויותיהם של הורים אחרים שניסו וסיפרו. באתר של אינגריד באואר (הקישור השני) יש לא רק FAQ, אלא גם מאמר סיכומי מצויין שמשביר "איך מגדלים בלי חיתולים": Laurie Boucke 2002, *Infant Potty Training* (Colorado: White Boucke Publishing).

<http://www.white-boucke.com/ifpt.html>

Ingrid Bauer 2001, *Diaper Free! The Gentle Wisdom of Natural Infant Hygiene* (Canada: Natural Wisdom Press).

<http://www.natural-wisdom.com>

ומובן שאני ממליצה בחום על הדפים הרלבנטיים באתר האינטרנט של "באופן טבעי" (חפשו "חיתולים").

(... המשך בגליון הבא)

basmat@post.tau.ac.il