



TUVALET EĞİTİMİ

Sakin, güvenli ve uygulanabilir ebeveyn rehberi

Çocuğunuzun beden sinyallerini fark etmesine eşlik ederken Babyto alıştırmaya k  lodunu doğru kullanmanız için adım adım yol haritası.

7

7 günlük başlangıç planı



**Takip   zelgesi ve
sertifika**



**6 katmanlı yapı • %100 pamuk • Günlük eğitim
desteği**

Önce hedefi doğru koyalım

Tuvalet eğitimi birkaç günde kusursuz sonuç alma yarışı değildir. Asıl hedef, çocuğun ıslaklık ve tuvalet ihtiyacı arasındaki bağlantıyı fark etmesi; sizin de bu öğrenme sürecine sakın ve tutarlı biçimde eşlik etmenizdir.



Rehberin 4 adımı

- 1 Hazır oluş işaretlerini gözlemleyin
- 2 Ev ve bakım veren rutinini hazırlayın
- 3 Gündüz eğitimini küçük adımlarla başlatın
- 4 İlerlemeyi tabloya not edin

Başarı ölçümüz

- Tuvalete oturmaya denemesi
- İhtiyacını bir ses, kelime veya hareketle anlatması
- Kıyafetini indirip kaldırmaya katılması
- Kazadan sonra yeniden denemeye açık olması

Küçük başlangıç kuralı

İlk gün için 3-5 temiz alıştırma külodu, kolay çıkarılan kıyafetler, lazımlık veya adaptör ve sakın bir ev rutini yeterlidir.

Çocuğum başlamaya hazır mı?

Takvim yaşından çok gelişimsel işaretleri birlikte değerlendirin.

Hazır oluş kontrol listesi

- ☐ Yaklaşık 2 saat kuru kalabildiği zamanlar oluyor.
- ☐ Islak ve kuru arasındaki farkı fark ediyor.
- ☐ İhtiyacı geldiğinde davranışı değişiyor veya haber veriyor.
- ☐ Basit yönergeleri anlayıp uygulayabiliyor.
- ☐ Lazımlığa ya da tuvalete ilgi gösteriyor.
- ☐ Kıyafetini indirip kaldırmaya katılabiliyor.
- ☐ Tuvalete güvenli biçimde yürüyüp oturabiliyor.

Ebeveyn hazır mı?

- Birkaç hafta tutarlı takip yapabilecek misiniz?
- Kazalara sakın yaklaşmak için hazır mısınız?
- Evde aynı kelimeleri ve rutini kullanabilir misiniz?

Biraz beklemek iyi olabilir

- Yoğun direnç veya korku varsa
- Taşınma, hastalık, yeni kardeş gibi büyük bir değişim yaşıyorsa
- Tuvalet konusu aile için belirgin stres kaynağı olduysa

ÇOĞU EVET

Küçük bir deneme başlatın ve ilk haftayı gözlemleyin.

ÇOĞU HAYIR

Hazırlığa devam edin ve birkaç hafta sonra tekrar değerlendirin.

Karar cümlesi

İşaretlerin çoğu varsa küçük bir deneme yapın. Çocuk birkaç hafta boyunca yoğun biçimde direnirse ara verip daha sonra yeniden başlamak başarısızlık değildir.

Başlamadan önce hazırlık

İyi hazırlık, ilk günlerdeki stresi belirgin biçimde azaltır.

01

Ortam

- Lazımlık veya adaptör
- Ayak desteği
- Kolay ulaşılabilir lavabo
- Gece için yumuşak ışık

02

Kıyafet

- Esnek belli altlar
- Düğmesiz ve kolay inen parçalar
- 3-5 temiz Babyto
- Yedek iç ve dış kıyafet

03

Bakım çantası

- Islak mendil
- Sızdırma karşıtı çanta
- Yedek alt kıyafet
- İnce örtü veya ped

Aile içinde aynı dili kullanın

- 1 Ne söyleyeceğiz? Çiş, kaka, tuvalet gibi kısa ve nötr kelimeler seçin.
- 2 Ne zaman hatırlatacağız? Uyanınca, yemeklerden sonra, evden çıkmadan önce.
- 3 Kazaya nasıl tepki vereceğiz? Kısa, sakın ve utandırmayan bir cümle üzerinde anlaşın.

Çocuğa önceden anlatın

“Bugün bez yerine külodumuzu deneyeceğiz. Çişin gelince birlikte tuvalete gidebiliriz.” gibi kısa, olumlu ve baskısız bir cümle kullanın.

İlk 7 gün: başlangıç planı

Bu planın amacı eğitimi bitirmek değil, güvenli ve tahmin edilebilir bir rutin kurmaktır.

GÜN 1

Tanışma

Lazımlığı tanıtın. Kısa bir oturma denemesi yapın. Babyto'yu gündüz giydirin.

GÜN 2

Sinyalleri adlandırma

Bacak sıkıştırma, saklanma, duraksama gibi işaretleri sizin biçimde adlandırın.

GÜN 3

Geçiş anları

Uyanınca, yemeklerden sonra ve evden çıkmadan önce tuvaleti teklif edin.

GÜN 4

Çocuğun katılımı

Külodunu indirme, oturma ve ellerini yıkama adımlarına katılmasına fırsat verin.

GÜN 5

Dili sadeleştirme

Uzun açıklamalar yerine aynı kısa cümleleri kullanın. Denediği için takdir edin.

GÜN 6

Dışarıda prova

Kısa bir gezi planlayın. Çantanızı hazırlayın ve çıkmadan önce tuvaleti deneyin.

GÜN 7

Gözlem

Takip tablosunu inceleyin. İyi giden tek davranışı ve gelecek haftanın tek hedefini seçin.

Haftanın ölçüsü: kaç kez başarılı olduğu değil, sinyali fark etmeye ve rutine katılmaya ne kadar yaklaştığıdır.

Saat kurmak yerine doğal geçiş anlarını kullanmak çoğu aile için daha sürdürülebilirdir.

1

UYANINCA

Kısa tuvalet denemesi, ardından temiz Babyto.

2

YEMEK SONRASI

Özellikle kahvaltı ve ana öğünlerden sonra tuvaleti teklif edin.

3

OYUN ARASI

Belirgin sinyal gördüğünüzde oyunu kısa süreli durdurun.

4

DIŞARI ÇIKMADAN

Tuvaleti deneyin; yedeklerinizi kontrol edin.

5

UYKU ÖNCESİ

Gündüz rutininden ayrı, sakın bir son deneme yapın.

Hatırlatma dengesi

Sürekli “çişin var mı?” diye sormak yerine belirlediğiniz geçiş anlarında kısa ve nötr bir davet kullanın.

Deneyebileceğiniz cümle

“Şimdi tuvalet zamanı. İstersen birlikte gidelim.”

Babyto bu süreçte ne yapar?

Alıştırma kûlodu eğitim sürecini destekler; çocuğun yerine öğrenmez.



Desteklediđi alanlar

- Bezden iç çamaşırına geçiş hissini kolaylaştırır.
- Islaklığın fark edilmesini destekler.
- Küçük kazalarda dış kıyafete geçişı azaltmaya yardımcı olabilir.
- Pamuklu yüzeyi ve esnek yapısıyla günlük hareket rahatlığı sunar.

Önemli: Babyto bez değildir

Tam sızdırmazlık veya uzun süreli bekletme amacıyla kullanılmaz. Islanır ya da kirlenirse çocuğun cildi ve konforu için gecikmeden değiştirilmelidir.

6

katmanlı yapı

%100

pamuk

GÜNDÜZ

aktif eğitim desteği

Babyto kullanım adımları

Her değişimde aynı kısa akışı izlemek hem ebeveyn hem çocuk için öngörü sağlar.

1

Doğru bedeni seçin

Bel ve bacak bölgesi sıkmadan oturmalı; aşağı kaymamalıdır.

2

İç çamaşırı gibi giydirin

Gündüz eğitiminde, doğrudan ten üzerine kullanın.

3

Geçiş anlarını değerlendirin

Uyanınca, yemeklerden sonra ve evden çıkmadan önce tuvaleti teklif edin.

4

Islanınca bekletmeden değiştirin

Durumu sakın bir cümleyle adlandırın ve temiz ürün giydirin.

5

Yıkayın, kurutun, yeniden kullanın

Günlük dönüşüm için birden fazla temiz ürün hazır bulundurun.

Değişim cümlesi

“Külodun ıslandı. Bedenin sana haber veriyor; şimdi temizlenelim.”

Doğru beden ve doğru oturuş

Kilo bir başlangıç noktasıdır; çocuğun vücut yapısı ve ürünün oturuşu birlikte değerlendirilmelidir.

Beden tablosu

BEDEN	KİLO	BEL	BACAK
S	0-9 kg	17 cm	17 cm
M	9-13 kg	18,5 cm	12,5 cm
L	13-16 kg	20 cm	12,5 cm



Doğru oturuşun 4 işareti

BEL

Karın bölgesini sıkmadan oturur.

BACAK

Kızarıklık veya belirgin iz bırakmaz.

HAREKET

Oturma, yürüme ve çömelme rahattır.

SABİTLİK

Aşağı kaymaz; arka kısımda boşluk yapmaz.

Esneleme payı

Bel kısmında yaklaşık 10 cm, bacak kısmında yaklaşık 5 cm esneleme payı bulunur. İki beden arasında kalırsanız çocuğunuzun mevcut ölçüsünü ve oturuşu birlikte değerlendirin.

Kazalarda sakın kalma planı

Kazalar öğrenme sürecinin beklenen bir parçasıdır; çocuğun karakteriyle ilgili değildir.

3 adımda sakın sıfırlama

1

Dur

Ses tonunu yumuşatın.

2

Adlandır

“Külodun ıslandı.” deyin.

3

Yeniden dene

Temizlenip rutine dönün.

Söyleyebilirsiniz

- “Sorun değil, şimdi temizlenelim.”
- “Bedenin sana haber veriyor.”
- “Bir dahaki sefere gelince bana söyleyebilirsin.”
- “Denediğin için teşekkür ederim.”

Kaçının

- Kızmak, utandırmak veya alay etmek
- Başka çocuklarla kıyaslamak
- Kazayı gün boyu tekrar tekrar konuşmak
- Tuvaleti ceza veya pazarlık aracına dönüştürmek

Övgüyü sonuca değil davranışa bağlayın

“Çişini yaptın, harikasın” yerine “Bedenini fark edip bana söyledin” demek çocuğun kontrol edebildiği davranışı güçlendirir.

Dışarıda kullanım

Kısa bir hazırlık, dışarıdaki kazaları daha yönetilebilir hâle getirir.

Mini çanta kontrolü

- ☐ 2 temiz Babyto
- ☐ 1 yedek alt kıyafet
- ☐ Islak mendil
- ☐ Sızdırma karşıtı çanta
- ☐ Gerekirse ince örtü



Sızdırma karşıtı çanta ne işe yarar?

- Islanan veya kirlenen ürünü temiz eşyalardan ayırmaya yardımcı olur.
- Nemli ürünün çantadaki kıyafetlerle temasını azaltır.
- Eve döndüğünüzde içindekileri çıkarın; ıslak ürünü uzun süre kapalı tutmayın.

3 küçük dışarı rutini

- 1 Evden çıkmadan önce tuvaleti teklif edin.
- 2 Gittiğiniz yerde tuvaleti çocuğa önceden gösterin.
- 3 İlk denemelerde geziyi kısa tutun ve yedek planınızı hazır edin.

Yıkama ve bakım

Doğru bakım, ürünün emicilik ve kullanım performansını korumaya yardımcı olur.

1

ÖN YIKAMA

İlk kullanımdan önce yıkayın.

2

AYIR

Benzer renklerle birlikte yıkayın.

3

NAZİK YIKA

Bakım etiketindeki talimatı önceliklendirin.

4

TAM KURUT

Katlamadan önce tamamen kuruduğundan emin olun.

Kullanmayın / yapmayın

×

Yumuşatıcı

×

Çamaşır suyu

×

Uzun süre ıslak bekletme

×

Tam kurumadan kapalı yerde saklama

Neden yumuşatıcı yok?

Yoğun yumuşatıcı kullanımı zamanla kumaş liflerini kaplayarak emicilik performansını etkileyebilir.

Gece eğitimi ayrı bir basamaktır

Gece kuru kalma becerisi çoğu çocukta gündüz kontrolünden daha sonra gelişir.

Gündüz rutini oturmadan acele etmeyin

Sabahları birkaç gün üst üste kuru veya çok az ıslak uyanma, gece denemesine hazır oluşun işaretlerinden biri olabilir.



Gece denemesi için

- 1 Yatmadan hemen önce tuvaleti teklif edin.
- 2 Tuvalete giden yolu güvenli ve aydınlık tutun.
- 3 Yatak koruyucu ve temiz pijamayı hazır bulundurun.
- 4 Kazalarda cezalandırmayın; çocuğun suçu değildir.

Normal kabul edilebilecek durum

5 yaş altındaki çocuklarda yatağı ıslatma yaygındır. Gece eğitimi, gündüz başarısının otomatik devamı değildir.

Uzun süre kuru kaldıktan sonra yeniden başlayan gece ıslatmalarında veya başka belirtiler eşlik ediyorsa çocuk sağlığı uzmanına danışın.

Sık karşılaşılan durumlar

Tek bir zor gün, eğitimin geriye gittiği anlamına gelmez.

?

Çocuk tuvalete oturmak istemiyor

Zorlamayın. Süreyi kısaltın, lazımlığı tanıdık bir yerde tutun ve birkaç gün yalnızca tanışma çalışması yapın.

?

Kazalar artmaya başladı

Uyku, hastalık, seyahat, yeni kardeş veya bakım veren değişikliği gibi rutin kırılmalarını düşünün. Temel rutine dönün.

?

Kakasını tutuyor

Baskıyı azaltın. Ağrı, sert dışkı veya uzun süren kabızlık varsa çocuk sağlığı uzmanıyla görüşün.

?

Sadece hatırlatınca gidiyor

Bu başlangıçta olağandır. Sinyalleri birlikte adlandırın; zamanla hatırlatma sayısını kademeli azaltın.

Ara vermek de bir yöntemdir

Yoğun direnç haftalarca sürüyorsa birkaç hafta ara verip yeniden başlamak, süreci güç savaşına dönüştürmekten daha sağlıklıdır.

Ne zaman uzman desteği alınmalı?

Bu işaretler tanı koymaz; çocuğunuzun değerlendirilmesi için profesyonel görüş gerektirebilir.

Çocuk sağlığı uzmanınızla görüşün

- 1 İdrar yaparken ağrı, yanma, zorlanma veya belirgin rahatsızlık varsa
- 2 Uzun süren kabızlık, sert dışkı veya kakayı belirgin biçimde tutma varsa
- 3 Tuvalet eğitimi tamamlandıktan ve en az 6 ay kuru kaldıktan sonra yeniden gece ıslatma başladıysa
- 4 Gündüz kazaları sıklaşıyor veya çocuğun günlük yaşamını belirgin biçimde etkiliyorsa
- 5 Üç yaş sonrasında gündüz tuvalet eğitiminde hiç ilerleme yoksa ya da aile endişeliyse

Bilgi kaynakları

- Mayo Clinic - [Potty training: How to get the job done](#)
- American Academy of Pediatrics - [Readiness signs](#)
- NHS - [Bedwetting in children](#)

Bilgilendirme notu

Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi değerlendirme yerine geçmez. Her çocuk farklı gelişir; özel gereksinimler veya gelişimsel endişeler için çocuğunuzu takip eden uzmana danışın.

7 günlük gözlem ve ilerleme tablosu

Tabloyu başarı baskısı için değil, örüntüleri fark etmek için kullanın.

GÜN	TUVALETE OTURDU	İHTİYACINI SÖYLEDİ	KAZA OLDU	KENDİ İNDİRDİ	NOT
1	☐	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	☐	

Hafta sonu kısa değerlendirme

En iyi giden davranış:

En çok zorlandığımız an:

Gelecek haftanın tek küçük hedefi:

Ebeveyn olarak kendime notum:



BAŞARI SERTİFİKASI

Tuvalet eğitimi yolculuğunda gösterdiğin çaba, cesaret ve her küçük adım için seni kutluyoruz.

ADI

TARİH

Bugün gurur duyduğum şey



Her küçük adım büyük bir başarıdır.