Beating Sneaky Poo

מנצחים את קקי חמקמקי

סיפור המיועד להקראה לילד על ידי ההורים

לנצח את קקי חמקמקי
רעיונות בנושא בריחת צואה

מאת טרי היינס וקארן ריצ'י
תורגם לעברית על ידי חגית רוזנס
ערוך ומעובד לגירסה העברית על ידי ד"ר ברוך קושניר (2013)

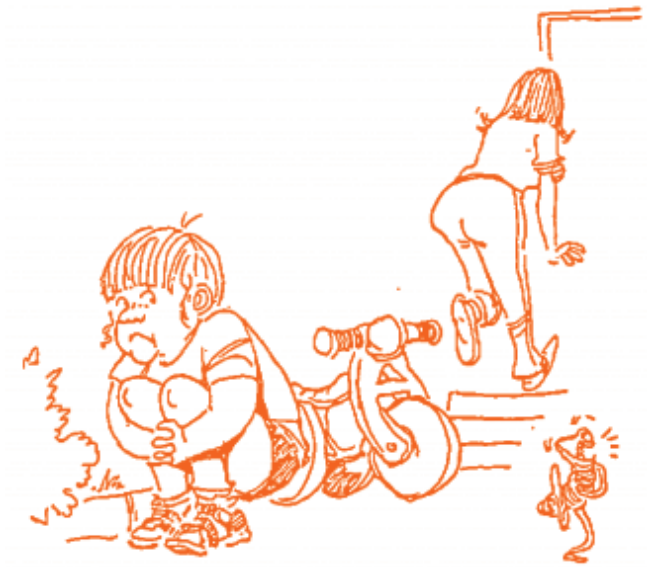
*ניתן להדביק את העמודים גב אל גב ע"מ ליצור ספר נח לדפדוף

זהו מיקי. מיקי כועס על קקי חמקמקי, כי הוא עושה לו צרות.
קקי חמקמקי אוהב לשחק במחבואים

הקקי הכי אוהב להתחבא בבטן של מיקי,

עוד יותר...במכנסיים של מיקי.
קקי חמקמקי עושה למיקי הרבה צרות.
בגלל הריח של קקי חמקמקי, החברים של מיקי כל הזמן אומרים לו,
"אתה מסריח!"

אבא ואמא יוצאים מדעתם כשקקי חמקמקי מלכלך את המכנסיים של מיקי.

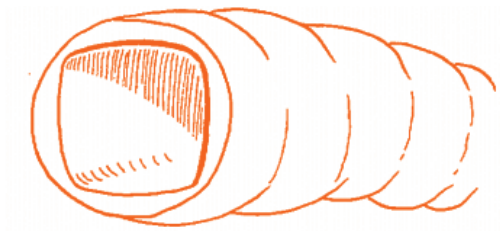


מסכן מיקי!
הקקי החמקמקי הזה אף
פעם לא מסתבך בגלל כל
השטויות שהוא עושה.

יום אחד, אמא ואבא כעסו מאוד על מיקי, כי קקי חמקמקי עשה בלגן נוראי.
הם הכריחו את מיקי לנקות הכל. זה מאוד הצחיק את קקי חמקמקי.
אבל מיקי התרגז מאוד. אילו רק אנשים היו יודעים יותר על קקי חמקמקי ועל כל הצרות שהוא גורם... בואו נספר למיקי, כדי שמיקי יבין מה הבעיה, ויצליח לתפוס את הקקי חמקמקי הזה בעזרת מאמן טוב.

לנצח את קקי חמקמקי בזכות הבנת הבעיה

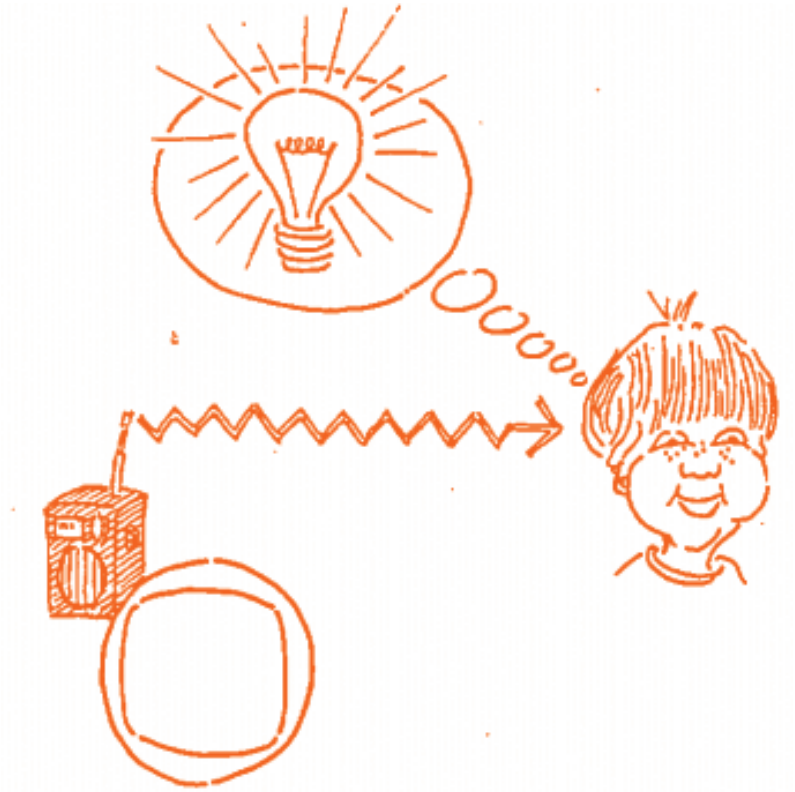
כשאתה אוכל אוכל, הוא יורד במורד הגרון לתוך שק שנקרא הקיבה.



המעי הוא הצינור שמתחיל בתחתית הקיבה ומוביל עד לפי הטבעת. זה החור שממנו יוצא הקקי. במעי יש שרירים שבנויים במעגלים, כמו בתמונה.

בציור בוצע חתך דמיוני, כדי להראות את השרירים.
כשהשרירים מתהדקים, הם דוחפים את הקקי לאורך המעי.
כשקקי חמקמקי מסתתר בקצה התחתון של המעי, ליד פי הטבעת במשך זמן רב בצורת גוש גדול וקשה, השרירים האלה נמתחים מאוד, ואז כשהם מנסים להתהדק, הם לא מצליחים לעשות את העבודה. השרירים האלה
כבר לא בכושר.

החדשות הטובות הן שאפשר לאמן אותם לחזור לפעולה, בדיוק כפי שמתאמנים על כל דבר אחר, עם מאמן כושר טוב.
אז הבעיה הראשונה שקקי חמקמקי יוצר היא שאי אפשר לכווץ את השרירים בתחתית המעי.
הבעיה השניה שקקי חמקמקי יוצר היא שאתה לא תמיד יכול להרגיש שאתה צריך קקי.
כשהחלק התחתון של המעי מתמלא, אנחנו יודעים שאנחנו צריכים ללכת לשירותים.
אנחנו מקבלים את המסר הזה באמצעות איתותי מתיחה מיוחדים מהמעי.
כשהם נמתחים קצת, הם מודיעים לך שאתה צריך ללכת לשירותים.



כשאתה עסוק במשחק וחושב על המשחק, קשה לך לקלוט את האיתות.
זה קצת כמו לנסות לראות טלוויזיה בזמן שמישהו שואב אבק.
אם קקי חמקמקי מסתתר בקצה המעי, והוא בצורת גוש קשה שנמצא שם כבר הרבה זמן, אז המאותתים כל כך מתוחים שהם בקושי יכולים למלא את תפקידם. הם שולחים איתות קלוש מאוד, שאינו מספיק חזק כדי להודיע לך שהגיע הזמן ללכת לשירותים.

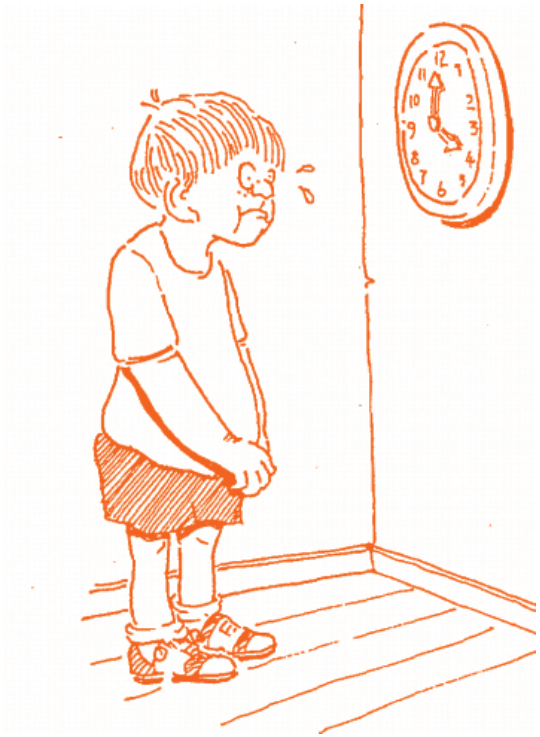
שוב, החדשות הטובות הן שאפשר לחזק את האיתותים האלה בעזרת מאמן טוב. לפעמים הגושים הקשים של הקקי ייעלמו, אבל יותירו את השרירים מתוחים, ובמצב לא טוב.
אבל רוב הזמן, הדבר הראשון שצריך לעשות הוא להתמודד עם גוש הקקי הקשה שמותח כל כך את קצה המעי ולא מאפשר לשרירים ולאיתותים לעבוד כמו שצריך. אנחנו צריכים לבדוק מה גודלו. לפעמים, הרופא יוכל להרגיש את הגודל על ידי מישוש הבטן שלך. ולפעמים, הרופא יצטרך לשים כפפות ולהחדיר אצבע עם כפפה וקרם חלקלק לפי הטבעת שלך, לחור שממנו יוצא הקקי.

לפעמים הרופא יצטרך לעשות לך צילום בטן כדי לבחון מה גודל הגושים של הקקי, והיכן הם נמצאים בתוך המעי.

אם יש רק קצת גושים קשים, יכול להיות שתרופה תספיק כדי להדק שוב את השרירים העייפים האלה, אבל ברוב המקרים, הדרך המהירה והטובה ביותר לתקן את הגושים הקשים האלה היא לרכך אותם עם חוקן.

לנצח את קקי חמקמקי
בעזרת תזמון קקי יומיומי בשעה נוחה

בזמן שהמעיים חוזרים לכושר, חשוב שלא יתגבש בהם עוד גוש של קקי קשה, שעלול לגרום לאותה בעיה שוב.



באיזו שעה ביום הקקי חמקמקי גורם לתקלות לקרות? בבוקר, אחר הצהריים, או בערב? בדרך כלל, זה קורה בשעות הצהריים, קצת לפני שמסיימים ללמוד, או בבית, כשחוזרים מבית הספר.
אם הקקי ייצא בשירותים בבוקר, לא יישאר מספיק ממנו כדי לגרום לתקלות בתחתונים אחר הצהריים.
איך אפשר לעזור לקקי לצאת בבוקר? אי אפשר לגרום לו לצאת כל פעם, אבל זה יכול לקרות אם תיעזר בעוזרים שלך, תרופת הלילה, אוכל טוב, וקשר בין הקיבה למעי.

תרופת לילה

התרופה שהרופאים בדרך כלל מציעים נקראת נורמלקס. זוהי אבקה חסרת טעם שמערבבים אותה במשקה.ישנם סוגים שונים של תרופות למטרה זו ולפעמים הרופא ימליץ על תרופה אחרת.

לוקח קצת זמן עד שהתרופות האלה מתחילות לפעול. נוטלים אותן בלילה, והן פועלות בבוקר. הן בעצם מונעות מהקקי להתקשות ויוצרות תחושה של צורך לבצע יציאה.
גם שרירים מתוחים ועייפים יכולים להתחזק בעזרת התרופות האלה. תצטרך ליטול אותן במשך שבועיים לפחות, ולאחר מכן תוכל ליטול כמות קטנה יותר, כל עוד אתה נעזר בדבר הנוסף, אוכל טוב.

אוכל טוב

אוכל עם סיבים מונע את ההתקשות של הקקי. בפירות, ירקות, דגני בוקר ולחם מלא יש סיבים.
הקקי מתקשה גם כשלא שותים מספיק.
בקרוב, כדאי להתחיל לבקש מאחד ההורים שיעזור לך לכתוב את כל מה ששתית ואכלת במהלך היום. בדקו את הרשימה והחליטו אם אתה צריך להוסיף פירות, ירקות, דגנים או שתייה.

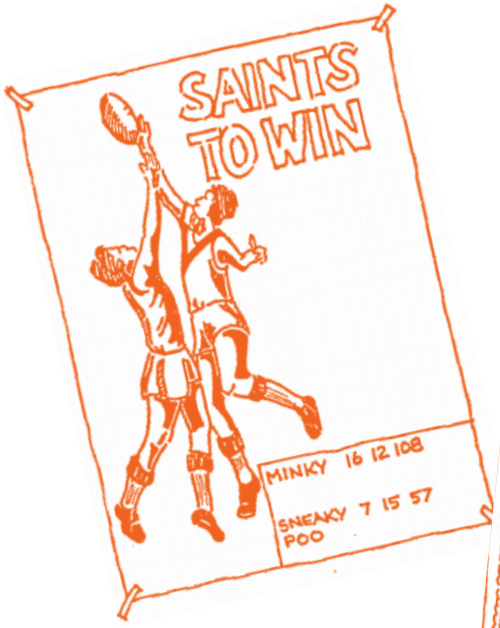
קשר בין הקיבה למעי

בדרך כלל, כעשרים דקות אחרי הארוחה, אנחנו מרגישים צורך ללכת לשירותים. זה קורה בגלל הקשר בין הקיבה למעיים. הקיבה המלאה מאותת לשרירים המעיים להתחיל לפעול. אם אתה אוהב מילים מסובכות, קוראים לזה הרפלקס הגסטרו-קולי או גסטרו-אילאי.

לפעמים, אנשים לא הולכים לשירותים ברגע הזה, כי הם עסוקים בדברים אחרים. אבל הקיבה בכל זאת שולחת את המסר למעי.
האם אכלת מספיק בארוחת הבוקר כדי שהקיבה תשלח אותות לחיבור בין הקיבה למעי? צלחת קטנה של דגנים לא תספיק כדי להפעיל את האותות האלה. עוד פרוסת טוסט או פרי יעזרו בהעברת המסר של, **"הדקו את שרירי המעי עכשיו!"**
תחשוב שזה כמו לאכול את ארוחת עשר לארוחת הבוקר.
זכור שישנו מנגנון השהיית זמן בחיבור בין הקיבה למעי. ההודעות להדק את שרירי המעי מתחזקות רק עשרים דקות אחרי הארוחה.
אתה צריך זמן לארוחת הבוקר, ו**זמן להמתין עשרים דקות** לפני ההליכה לשירותים, לעוד כמה דקות.
בזמן האימון שמטרתו לנצח את קקי חמקמקי, ייתכן שתצטרך להתעורר קצת יותר מוקדם בבוקר.
בעזרת תרופת הלילה, אוכל טוב והחיבור בין המעי לקיבה, תגלה שהקקי בדרך יגיע כשתשב על האסלה בבוקר.

לנצח את קקי חמקמקי
בעזרת חברים שרוצים שתנצח

האם אתה מכיר אנשים או חיות חזקים שישמחו אם תנצח את קקי חמקמקי?
זו יכולה להיות דמות מסרט או סדרת טלוויזיה, כמו סופרמן או יובל המבולבל, או כל דמות אחרת.
וזה יכול להיות ספורטאי, או אפילו קבוצת ספורט.
וזו יכולה להיות חיה חזקה, כמו נמר או אריה.

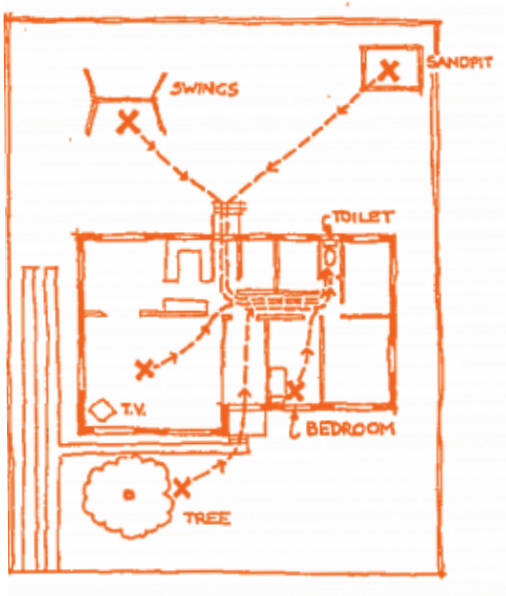


רק אתה יכול להחליט מי הכי מתאים כדי לעזור לך. שוחח על כך עם ההורים ועם המאמן שלך. זכור, הדמיון של המבוגרים קצת חלש, אז אולי יקח להם רגע או שניים כדי להבין.

אבל יש מבוגרים שיודעים לצייר לא רע, ויוכלו לצייר את מה שתבקש מהם. בקש מאחד ההורים לצייר את החיה או הדמות החזקה שלך. כתוב כמה מילים סביב התמונה, שיסבירו איך הדמות תנצח.
המקום הטוב ביותר לתלות בו את הציור יהיה על דלת השירותים או המקלחת, כדי שתוכל לראות אותו כשאתה יושב על האסלה. אם אף אחד לא יכול לצייר מספיק טוב, גזור תמונה ממגזין, או תלה פוסטר של הדמות.

לנצח את קקי חמקמקי
בעזרת תכנון מסלול ומהירות

כשאותות המתיחה חלשים, המסרים עלולים להגיע קצת מאוחר. לא תמיד יהיה לך מספיק זמן להגיע לשירותים, לפני שתהיה תקלה.
שרירי המעי שלך אולי לא בכושר, אבל שרירי הרגליים שלך עובדים היטב. אתה יכול לאמן את שרירי הרגליים להגיע לשירותים במהירות.
בקש מאחד ההורים לצייר לך מפה של הבית והחצר שלכם. חשוב על חמישה מקומות בהם קקי חמקמקי הגיע וגרם לך לתקלה. סמן איקס על המפה בכל אחד מהמקומות האלה. לאחר מכן סמן קו שיראה לך את הדרך המהירה ביותר לשירותים מכל אחת הנקודות.



ערוך רשימה של המקומות, בצורה הזאת:
בקש מאחד ההורים שלך לתזמן כמה שניות אתה צריך כדי לרוץ מכל אחד מהמקומות האלה לשירותים. נסה שוב, כדי לבדוק אם אתה יכול לעשות את זה מהר יותר. נסה שוב ביום אחר, כדי לנסות לשפר את הזמנים עוד יותר. בתחתונים אחר הצהריים.
איך אפשר לעזור לקקי לצאת בבוקר? אי אפשר לגרום לו לצאת כל פעם, אבל זה יכול לקרות אם תיעזר בעוזרים שלך, תרופת הלילה, אוכל טוב, וקשר בין הקיבה למעי.

	TRIAL 1	TRIAL 2	TRIAL 3
SANDPIT			
SWINGS			
WATCHING T.V.			
TREE AT FRONT			
BEDROOM			

אם קקי חמקמקי עושה לך צרות בבית הספר, אתה צריך לצייר מפה דומה גם לבית הספר. באיזו כיתה, או באיזה אזור בחצר הקקי חמקמקי עשה לך צרות?מהן הדרכים המהירות ביותר להגיע משם לשירותים? איזה שירותים הם הנוחים ביותר בבית הספר?האם המורה שלך יודעת שייתכן שתצטרך לצאת מהכיתה במהירות? אולי כדאי להשתמש בסימן סודי, כמו עיפרון אדום שתניח בקצה השולחן כל פעם שתצטרך לרוץ לשירותים?
קקי חמקמקי הוא טיפוס לא קל. אבל הדרך היחידה לנצח בקרב היא על ידי הכרת השיטות של הצד הנגדי. בעזרת התכנון והמהירות, בקרוב מאוד תוכל לנצח את קקי חמקמקי.

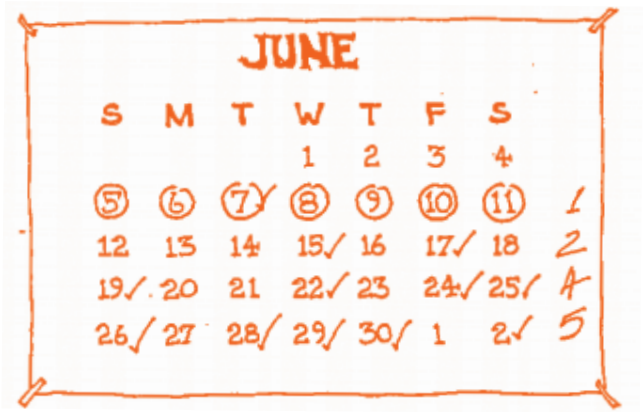
לנצח את קקי חמקמקי
על ידי תיקון תקלות

אסור לזלזל בקקי חמקמקי. הוא גורם לך לתקלות כבר הרבה זמן. והוא לא יוותר בקלות, גם אם תנסה עליו רעיונות חדשים.
במקרה של תקלה, אתה צריך לנקות מיד, כדי שתוכל להמשיך לחנך את קקי חמקמקי. שטוף את עצמך, החלף לתחתונים נקיים, והשלך את התחתונים המלוכלכים לכביסה.
חשוב על החברים החזקים שבחרת, שרוצים שתנצח, ותגיד לקקי חמקמקי, "בפעם הבאה נתפוס אותך! כדאי לך להיזהר!"

ואז, כדי ללמד את קקי חמקמקי לקח, רוץ שלוש פעמים ממקום התקלה לשירותים. אחד ההורים יוכל לעזור לך בכך שחתזמן את המהירות שלך ויתעד אותה.

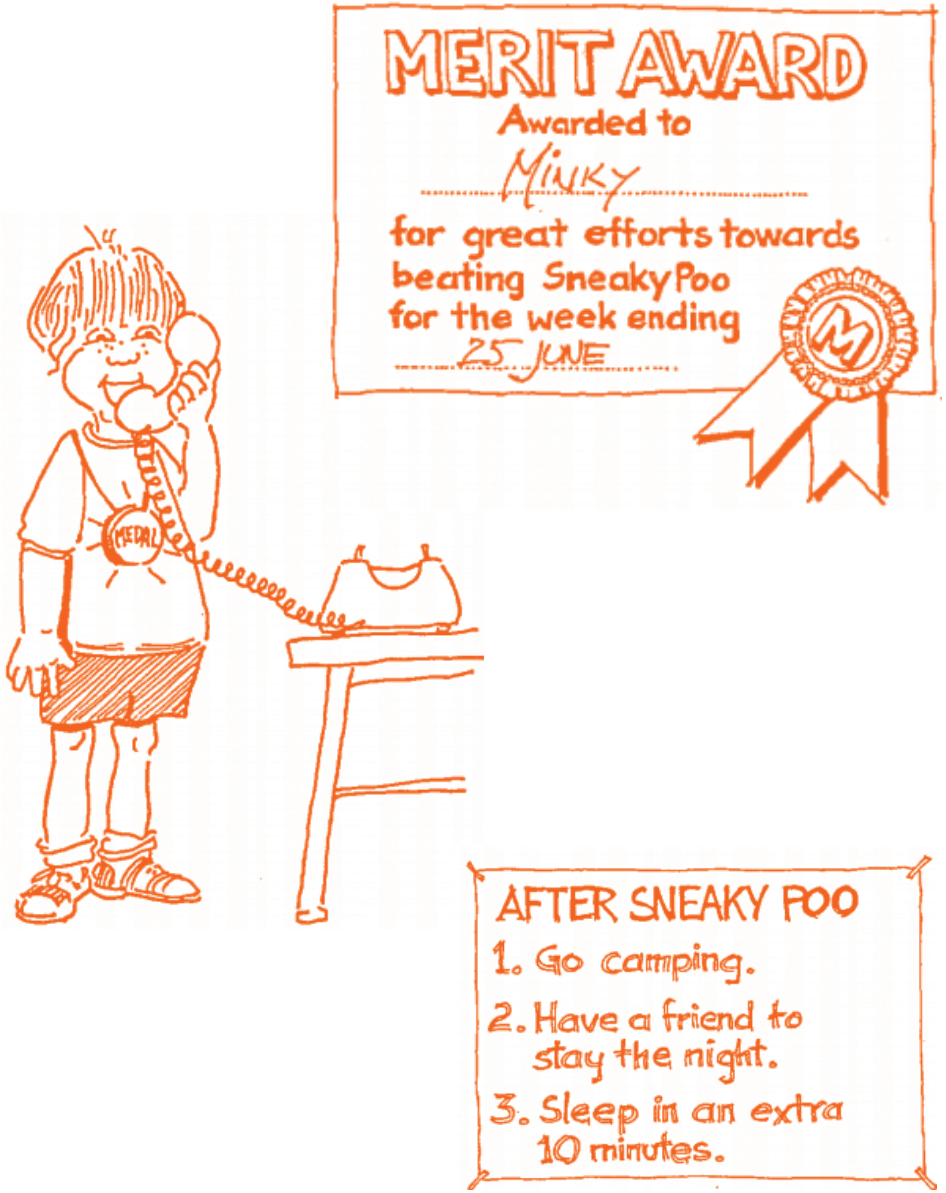
לנצח את קקי חמקמקי
על ידי הכרה בהצלחות, ושיתוף

אם הקקי חמקמקי הזה מטריד אותך עם תקלות כבר הרבה זמן, אולי יהיה לך קצת קשה לראות שאתה בעצם מתחיל לנצח אותו.
מצא לוח שנה עם מספרים גדולים, או בקש מאחד ההורים לצייר לך לוח שנה כזה. היעזר בהוריך, וצייר עיגול שבעה ימים לפני התחלת הטיפול והחוקן. בכל אחד מהימים שבהם לא היו לך תקלות בכלל, סמן "וי", או צייר כוכב, ליד התאריך.



עכשיו כשאתה כבר מתאמן כדי לנצח את קקי חמקמקי, המשך לסמן כוכבים או סימונים אחרים לצד המספרים בכל יום שעובר ללא תקלות. תצטרך להמשיך לסמן כמה שבועות.
כדאי לתלות את לוח השנה הזה ליד ציור החברים החזקים שלך, על דלת השירותים או המקלחת. או מאחורי דלת החדר שלך.
כל בוקר, לפני שאתה מתיישב על האסלה, תוכל לסמן את לוח השנה. כל בוקר, תסמן את הצלחות היום הקודם.
בצד ימין, כתוב את מספר הימים באותו שבוע בהם ניצחת את קקי חמקמקי.
כשיהיו לך פחות תקלות, גם יהיה לך ולהוריך יותר זמן. הזמן שבו הייתם מנקים, מכבסים, או דואגים. ערוך רשימה של כל הדברים שהיית רוצה לעשות אחרי שתנצח את קקי חמקמקי.
כשיהיה לך שבוע עם שלושה עד ארבעה ימים נטולי תקלות, תוכל להקדיש חצי שעה ביום לעשות משהו כייפי עם ההורים. אולי תבנו משהו ביחד, תשחקו בבית או בחצר, או כל דבר אחר שהיית רוצה לעשות.

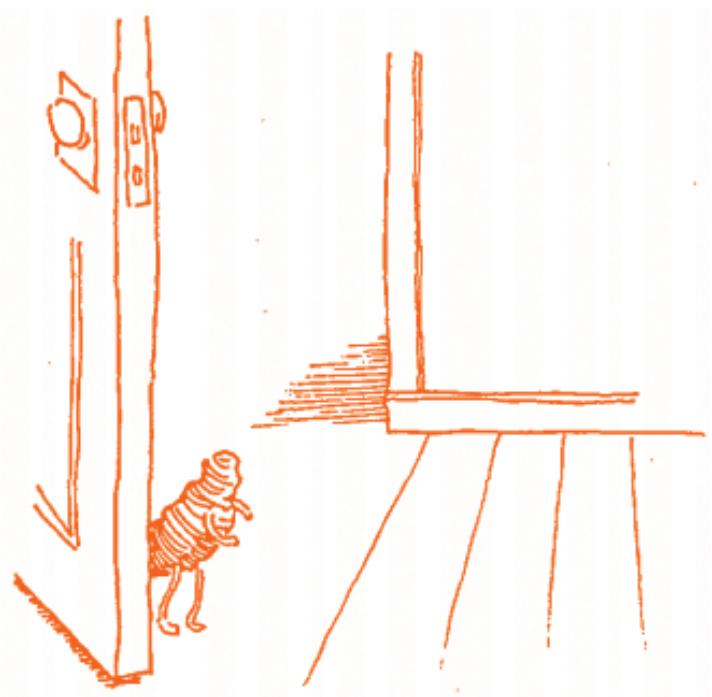
אם אחד ההורים שלך יודע לצייר, הוא יוכל להכין לך תעודה.
אנשים אחרים, שאוהבים אותך ויודעים שקקי חמקמקי נהג להטריד אותך, ישמחו לשמוע על הנצחונות שלך. אלה יכולים להיות הסבים, הדודים, הדודות, או חברים קרובים של המשפחה.



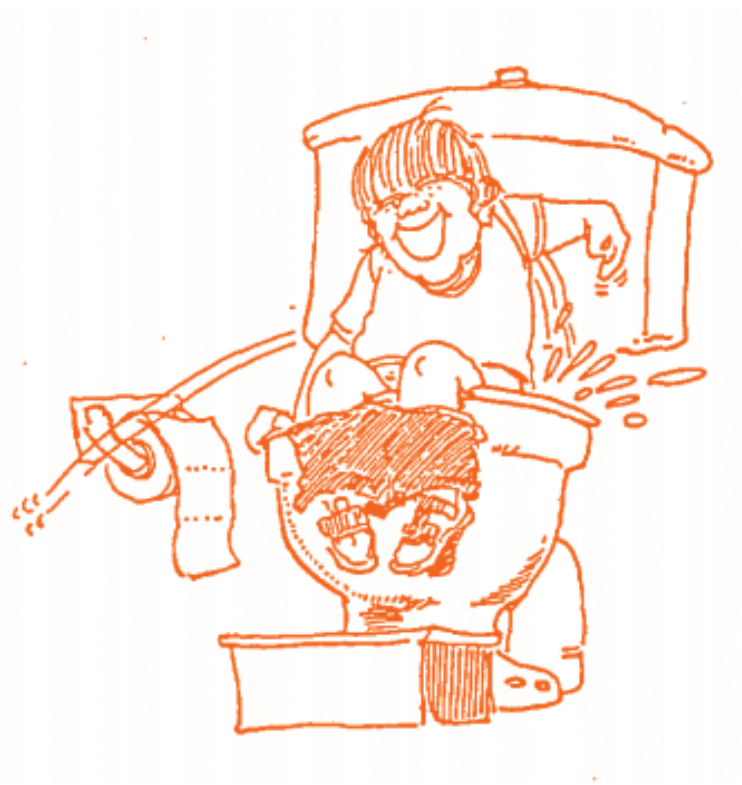
בחר באחד האנשים האלה, והתקשר אליו. גם המאמן שלך ישמח אם תתקשר לספר לו על ההצלחות שלך.

לנצח את קקי חמקמקי
על ידי הכרת שיטות הפעולה שלו

בדיוק ברגע שבו אתה והמשפחה שלך תחשבו שניצחתם את קקי חמקמקי, בדיוק כשתתחילו לחגוג ולשמוח, כדאי שגם **תיזהרו**, כי המטרידן הזה יכול להטריד שוב.



בדרך כלל יידרשו כמה שבועות ואפילו חודשים כדי לאמן את שרירי המעי ולגרום לאיתותים לעבוד. בזמן הזה, קקי חמקמקי עלול להמשיך לעשות צרות.
כפי שמייקל ווייט מסביר, קקי חמקמקי אינו ידוע בהגינותו, ולפעמים הוא יילחם כדי להישאר בסביבה. קקי חמקמקי לא יוותר בקלות, ולפעמים המצב אפילו יחמיר לפני שישתפר.
זה סימן טוב, כי הוא מראה שקקי חמקמקי מבין שהוא נמצא במאבק, והוא משתמש בכל הכוח שנשאר לו במאמץ אחרון לשמור על שליטה.
קקי חמקמקי צובר כוחות ועלול להפתיע אותך מדי פעם כדי לבחון אם אתה מספיק חזק. אבל אתה יכול להראות לו שאתה חזק בכך שתראה לו מה זה פעם אחר פעם, ותלמד אותו לקח.
ואז יום אחד, מיקי, תשים לב שקקי חמקמקי מזמן לא בא לביקור. ואז תדע שסוף סוף ניצחת אותו.
סביר להניח שיש עוד ילדים שנלחמים בקקי חמקמקי. אם רק הם היו יודעים איך אתה הצלחת לנצח אותו.



מרפאות ד"ר ברוך קושניר
הרטבת לילה • גמילה מחיתולים • בעיות ביציאות

ד"ר ברוך קושניר

מוקד מידע וקביעת תורים : 03-6255255
נייד: 052-2682118 ; פקס: 09-7679911

DR. BARUCH KUSHNIR

DR. BARUCH KUSHNIR CLINICS:
BEDWETTING . SOILING. TOILET TRAINING
PHONE : 972-3-6255255
MOBILE: 972-52-2682118
FAX. 972-9-7679911

DR-KUSHNIR@KUSHNIR.CO.IL
WWW.KUSHNIR.CO.IL