

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
TUVALET EĞİTİMİNİN HANDİKAPLARI	11
Freud Gerçeği.....	13
Brazelton ve Erken Tuvalet Eğitimi	15
Boşaltım Sistemi Fizyolojisi.....	18
Tuvalet Eğitimine Alternatif.....	20
TUVALET İLETİŞİMİ.....	25
Bauer ve Tuvalet İletişimi Terimi.....	25
Andrea Olson ve Tuvalet İletişimi.....	26
Tuvalet İletişimi	27
7N 1K (UYGULAMALI TUVALET İLETİŞİMİ)	29
Ne?	29
Ne Zaman?	31
<i>Sinyal Geldiği Zaman</i>	<i>31</i>
<i>Sinyal Gelmediği Zaman.....</i>	<i>35</i>
<i>Aydede Çıktığı Zaman (Gece Tuvalet İletişimi)</i>	<i>45</i>
<i>Zaman Zaman (Yarı Zamanlı Tuvalet İletişimi)</i>	<i>50</i>
Nerede?	53
Nasıl?	57
<i>Başka Nasıl?</i>	<i>60</i>
Neden?	62
<i>Neden Tuvalet İletişimi?</i>	<i>62</i>
Nereden?	66
Nereye?	68
Kim?.....	70
Tİ ARAÇ GEREÇLERİ.....	73
Yıkabilir Bezler.....	73
<i>Kumaş Bez Seçerken Nelere Dikkat Etmek Gerekir?</i>	<i>74</i>
<i>Ev Yapımı Kolay Kumaş Bez</i>	<i>77</i>

Alıştırma Külotları	78
<i>Yıkabilir Bebek Bezlerinin Temizliği</i>	78
Bez Yalancı.....	79
<i>Tek-Kullanımlık Bezlerin Sağlığa Zararları</i>	79
<i>Çevresel Etkileri</i>	80
<i>Ekonomik Boyutu</i>	82
<i>Diğer Yıkabilir Alternatifler</i>	82
<i>Kadınlar İçin Alternatifler</i>	82
Kıyafetler	82
Adaptör / Lazımlık.....	85
<i>Adaptör</i>	85
<i>Lazımlık</i>	85
SORUN GİDERİCİ	87
Duraklama Dönemi	87
Geç Başlayanlar	92
<i>Geç Başlayanlar İçin Tı</i>	94
<i>Direnç Gösteren Bebekler İçin Öneriler</i>	95
EK 1: BAHAR VE EVREN'İN AYLIK Tİ NOTLARI	99
EK 2: TUVALET İLETİŞİMİ (0-18 Ay) FACEBOOK GRUBUNDA PAYLAŞILAN BAŞARI HİKÂYESLERİ	109
KAYNAKLAR	119
TEŞEKKÜR	120
YAZAR HAKKINDA	121

ÖNSÖZ

ILIK BİR SONBAHAR GÜNÜYDÜ. Kardeşim bizi ziyarete gelmişti; ailemize yeni eklenen yeğeni ile tanışmak, 3,5 yaşındaki diğer yeğeniyle oynamak için hafta sonunu bizimle geçirecekti. Ailemizin en yeni üyesi henüz 1 aylıktı. Hep birlikte biraz hava almak için yürüyüşe çıktık. İlk kızımızın aksine bu bebeğin ne kadar sakın ve biz artık çokça deneyimli ebeveynler olduğumuz için bakımının ne kadar rahat olduğundan bahsediyorduk. Dilimizi ısırmamış olmalıyız ki o sakın bebek gitti, yerine son derece huysuz ve mutsuz bir bebek geldi. Kucağımıza aldık susmadı; bebek arabasına yatırdık susmadı; ne yaptysak olmadı; bir türlü sakinleşemedi. Kardeşim muhtemelen bizim ne kadar kendini bilmez ebeveynler olduğumuzu düşünerek bebeği kucağına aldı. Ancak dayı kucağı da fayda etmedi; bebeğimiz kısa bir süre sonra tekrar huysuzlandı. Artık BAAD! hareket planını uygulamamız şart olmuştu.

BAAD!

Bebek-Ağlıyor-Acil-Durum!

✓ **Uykusu geldi!**

Hayır! Çünkü yürüyüşe çıkmak için onun uyanmasını beklemiştik.

✓ **Karnı acıktı!**

Hayır! Çünkü çıkmadan hemen önce emzirmiştım.

✓ **Gazı var!**

Hayır! Emzirdikten sonra gazını da çıkarmıştım.

✓ **Bezi kirlili!**

...

Listenin sonunda yer alan “Bezi kirli” maddesini baba kişisi hatırladı ve bu bebeğin altını kirletmekten hiç hoşlanmadığı tezini ortaya attı. İki kez anne olmuş biri olarak ona “Bebek bakımını senden öğrenecek değilim!” bakışımı fırlattım. Yani ne düşünüyordu ki acaba?!? Henüz bir aylık bir bebek, nasıl anlayabilirdi altının kirli olduğunu? Üstelik çıkmadan önce yapılacaklar listesinin başında olan bez-değiştirme işini tabii ki ihmal etmemiştik ve çıkalı henüz 10 dakika bile olmamıştı.

Yine de alttan alıp ortamı sakinleştirmek adına yanlarından ayrıldım ve kuşkuyla tuvaletin yolunu tuttum. Bebeğimin altını açmamla birlikte ufak çapta bir patlama oldu. Sarı kaka renginin yeni giydirdiğim kıyafetlere pek yakıştığını söyleyemeyeceğim ama bebeğim sonunda huzura ermişti.

* * *

Eğer yenidoğan bir bebeğin bezini birkaç kereden fazla değiştirme teşebbüsünde bulunduysanız elinize çiş isabet etmiş olma ihtimali yüzde yetmiş beştir. Eğer bu bebek erkekse çişinin yüzünüze isabet etmiş olması ihtimali yüzde yirmi beştir. Fakat, aç değil ama açıkta olan, yani bezsiz olan bir bebeğin tuvalet ihtiyacını giderdikten sonra size gülmesi ihtimali yüzde yüzdür. Yani, garanti!

Eğer 20. yüzyılın son çeyreğinde dünyaya geldiyseniz, bu duruma şaşırma ihtimaliniz yüzde doksan dokuzdur; ama sizi temin ederim ki bebekler diğer temel ihtiyaçlarını haber verdikleri gibi tuvalet ihtiyaçlarını da haber veriyorlar -tabii anlayana. Ben ilk kızımda anlamamıştım mesela -ki aslında onunla da benzer durumlar yaşamıştık. Örneğin ikisinde de ilk doğdukları günün ertesinde, hemşireler eldiven takıp çöplerin içinde çişli bez aramışlardı. İkincisinde, sonradan ortaya çıktı ki ikinci gün yıkanmaya gittiğinde temiz havlular üzerinde bir iz bırakmak istemiş ve altı açılınca rahatça bu isteğini başarmış. Çöpün içinde bez arayan hemşire bu haberi duyduğunda muhtemelen sevinç çığlıkları atmak istemiş ama bebek uyuduğu için sessizce tebessüm etmekle yetinmişti -ya da belki de o gün meslekten ayrılmaya karar vermiş ve gelecek hayatı için kurduğu hayallere gülümsemişti, kim bilir? Ama hemşire bilseydi eğer bebeklerin kendilerini kirletmek istemedikleri-

ni ve dolayısıyla bez takılmasından hiç hoşlanmadıklarını, her şey çok daha farklı olabilirdi.

Evet, bebekler kendilerini kirletmeme içgüdüğü ile dünyaya geliyorlar. Ama biz ne yapıyoruz? Doğar doğmaz altlarına bir bez takıyoruz ve sanki normal olan buymuş gibi, bezlerini tuvalet olarak kullanmalarını istiyoruz. İki yaşına geldiklerinde de bir anda bezlerini çıkarıp “Hayır, oraya değil buraya yapacaksın” diyerek alıştırdıkları/güvendikleri, gece-gündüz her iki anlamda da ‘bağlı’ oldukları bezlerini ellerinden alıyoruz. Üstelik tam iki yaşında, inatlaşmaların en yoğun olduğu dönemde bu işi yapıyoruz. Neden?

İlerleyen sayfalarda nedenleri ile ilgili ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz ve fakat bu kitabın asıl cevabını vermeye çalıştığı soru şudur: “Farklı bir yol mümkün mü?” Hemen cevap vereyim, evet mümkün ve işte bu kitap, o farklı yoldan ilerlerken karşılaştığımız gerçekler/yalanlar, eğlenceli/can sıkıcı olaylar, içinde güzü de kışı da olan ama daha çok baharı olan yolculuğumuzun hikayesi.