

4. ดื่มน้ำให้เพียงพอ และกินอาหารที่มีกากมาก ๆ เพื่อให้การขับถ่ายสะดวก ในการฝึกการขับถ่ายสำหรับเด็กกลุ่มอาการดาวน์ผู้ฝึกต้องมีความเข้าใจ และใจเย็นที่จะค่อย ๆ ฝึก ลูกในการขับถ่าย ให้เหมาะสมตามวัย และความพร้อมของเด็ก ไม่บังคับเด็กจนเกิดความเครียดหรือกลัวซึ่งอาจมีผลกระทบทางด้านจิตใจต่อไปในภายหลัง ให้คำชมเชยเป็นแรงเสริมในทางบวกแก่เด็กเพื่อให้เด็ก เกิดกำลังใจในการฝึก และควรให้เด็กทำความสะอาดล้างมือทุกครั้งเช่นออกจากห้องน้ำ เพื่อเป็นการสร้างสุขนิสัยให้แก่เด็ก



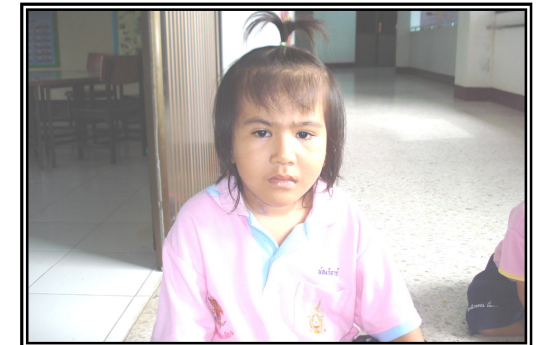
ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4
23 หมู่ที่ 4 ตำบลนาบินหลา
อำเภอเมือง จังหวัดตรัง



เอกสารอ้างอิง : วารสารศูนย์การศึกษาพิเศษ เขต
การศึกษา 1



การฝึกการขับถ่าย
สำหรับเด็กกลุ่ม อาการดาวน์



ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4
สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

การฝึกการขับถ่าย

...สำหรับเด็กกลุ่ม อากาการดาวน์

กลุ่มเด็กอากาการดาวน์มีลำดับพัฒนาการขับถ่ายเหมือนกับเด็กปกติ แต่เนื่องจากเด็กอากาการดาวน์บางคนมีปัญหาหลาย ๆ ด้าน เช่น ไม่สามารถนั่งทรงตัวบนกระโถนเองได้ ไม่สามารถควบคุมการขับถ่าย จึงต้องการเวลาในการขับถ่ายในการฝึกมากกว่าเด็กปกติในการฝึกจะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่มากกว่าเป็นพิเศษ และฝึกในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้การฝึกได้ผลดี และสิ่งที่ควรคำนึงการฝึกด้านกชขับถ่ายในเด็กกลุ่มอากาการดาวน์นี้ก็คือความพร้อมของเด็กในด้านร่างกายเด็กควรจะนั่งเองได้ เดินได้เพื่อที่จะเดินไปกระโถนหรือห้องน้ำ ใช้มือช่วยเหลือตัวเองในการถอดและใส่กางเกงได้ หรือทำสีหน้า ทำทาง สื่อให้รู้ได้ว่าต้องการขับถ่าย ในการฝึกการขับถ่าย ควรเริ่มฝึกการขับถ่ายเมื่อเด็กรู้สึกไม่สบายก่อนการขับถ่าย รู้ถึงสาเหตุความไม่สบายและต้องการจำกัดสาเหตุนั้นออกไปโดยใช้ภาษา ทำทาง และฝึกให้เด็กควบคุมการขับถ่าย อุจจาระก่อนฝึกควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ เนื่องจากตามพัฒนาการเราสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของลำไส้ได้ก่อน สถานที่ฝึกควรเป็นห้องน้ำจริงๆ ยังอาจจะต้องมีการดัดแปลงอุปกรณ์เสริมช่วยให้เด็กเข้า

ห้องน้ำในเวลาที่เหมาะสมสม่ำเสมอทุกวัน ให้คำชมเชยหรือรางวัลเมื่อเด็กฝึกได้ผลดี และไม่ควรรว่ากล่าวเมื่อการฝึกไม่ได้ผลสำเร็จ ในการฝึกระยะแรกๆ ไม่ควรเข้มงวดในทักษะอื่นๆ เช่น การถอดกางเกงและการใส่กางเกงควรให้เด็กฝึกควบคุมการขับถ่ายได้สำเร็จแล้วจึงฝึกทักษะอื่น ๆ ในลำดับต่อไป กางเกงที่เด็กสวมควรเป็นกางเกงง่ายๆ หลวมๆ มีขอบเอวเป็นยางยืด เพื่อง่ายในการถอดการขับถ่ายจัดเด็กให้อยู่ในท่าตั้งตรงมากที่สุด และอยู่ในท่าทางที่กล้ามเนื้อคลายตัว



วิธีการฝึกถ่ายอุจจาระ

1. ฝึกถ่ายอุจจาระเป็นเวลา โดยมีตารางฝึกที่แน่นอนทุกวันผู้ฝึกควรสังเกตเด็กเวลาที่บ่งบอกถึงอาการปวดอุจจาระเช่น สีหน้า หรือท่าทาง
2. ก่อนฝึกในบางรายควรดื่มน้ำอุ่นเพราะจะช่วยกระตุ้นให้ผนังของลำไส้มีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งจะช่วยในการบีบกากอาหารให้เคลื่อนที่ลงสู่ลำไส้ใหญ่
3. ใช้เทคนิคช่วย เช่น นั่งยองๆ เพื่อให้มีแรงกดต่อลำไส้ กระตุ้นด้วยการใช้นิ้ววนรอบๆ รูทวารหนักหรือใช้มือกดบริเวณหน้าท้อง โดยมีทิศทางการแนวด้านขวาไปด้านซ้ายแล้วลูบลงเป็นการไล่อุจจาระให้เคลื่อนไปตามลำไส้ใหญ่

