

學習如廁

孩子準備好了嗎？

通常孩子在2至4歲期間學會如廁。

如果孩子有以下表現，證明她可能已經準備好了：

- 可以數小時不弄髒尿布
- 小睡起床時尿布乾淨
- 可以遵循簡單的指示
- 知道自己在尿尿或排便
- 當她需要上廁所時會讓你知道
- 可以自己脫褲子和內褲



重點提要

在如廁訓練這件事上急於求成可能會讓您和孩子都感到受挫。耐心地等到孩子準備好了之後再開始，既可以使訓練變得更容易也可以增加她的成就感。



您知道嗎

很多孩子都會被馬桶的沖水聲嚇到，所以當您在清潔便盆的時候請多加注意。自動沖水的馬桶和陌生的馬桶也可能會嚇到孩子。可以試著在離家外出時帶上便盆，直至孩子可以安心地如廁。

學習如廁的關鍵

- ✓ **選對時機。**等到孩子看上去已經準備好了之後，且家中無重大變化的時候開始如廁訓練。
- ✓ **試著不要逼得太緊。**大多數孩子都需要2週乃至半年的時間才能學會如廁。保持耐心，如期間發生了小意外也試著不要生氣。
- ✓ **將如廁時間納入你們的日常慣例。**當她起床後，立刻讓她坐上便盆，一天之內安排好固定的便便時間。
- ✓ **對她的努力嘗試表示讚揚。**試著說「你去廁所尿尿啦！真棒！」而不是的「好孩子！」。這樣會讓她明白，無論她成功與否，都不會影響您對她好或壞的評價。
- ✓ **告訴她用廁所的好處，**比如可以穿「大孩子」才能穿的內褲。
- ✓ **外出離家前做好準備。**了解在哪裡可以找到公共廁所。如出門旅行，帶上孩子的便盆。
- ✓ **使用正確的詞彙。**和孩子談論如廁，讓她知道該使用哪些詞彙來表達她的需求。使用正確的術語描述身體部位和功能，並通過不使用「好臭」之類的負面詞彙來減少尷尬。



試試這些

鼓勵孩子教她的玩偶們如何使用便盆。

您需要甚麼

- 兒童便盆將其放在馬桶旁。或使用特殊的可以套在馬桶坐墊外的座椅，並同時準備穩固的墊腳凳。
- 腰部使用鬆緊帶的衣物，以便快速脫下。你甚至也可以讓孩子在家不穿褲子。

成功的步驟

如廁是一項需要花費時間來學習的技能。通常直到孩子6歲或更大時，才能保證整夜都不尿床。有時，您的孩子甚至會退步。甚至年長一些的孩子也會發生小事故，尤其是當他們生病、感冒或者玩得太投入時。

使用紙尿褲

如果孩子正在面對巨大的變化，或者不願使用便盆，您可能需要讓她先穿回紙尿褲。

如果孩子不想在便盆或馬桶里大便，請讓她在一天中的部分時間內繼續使用紙尿褲，以防止便秘。

使用訓練褲

易穿訓練褲長得像普通內褲，但使用的是與紙尿褲相同的材質。在夜間或者當您帶孩子外出時，訓練褲可能會幫的上忙。



腦力開發

當孩子坐在便盆上時給她本書看。
去圖書館找找有關如廁訓練的書。



試試這些

如果您覺得合適，可以讓您的孩子看著您或同性的家長、哥哥或姐姐使用廁所。通過觀察您的行為，可以幫助她認識到自己該做甚麼。



故事分享

從出生開始，我就對兒子說：「屁屁乾爽是不是感覺很好？」所以當他開始學習如廁時，他已經理解了「乾」和「濕」的概念。

