

トイレトレーニング ワンポイント!



トイレトレーニングを始めましたか?



はい

トイレで排便・排尿が...

できる

できない

いいえ (今から)

- ・排泄の時間に合わせて、オムツ交換をします。「おしっこ出たね」「きれいなオムツは気持ちがいいね」など声をかけ、コミュニケーションをとりましょう。
- ・絵本などで排泄のイメージを伝えましょう。



誘うとうんちとおしっこが出る

- ・トレーニングパンツから綿パンツへの移行の時です
- ＜練習してみましょう＞
- ズボン・パンツを脱ぐ

↓
排泄
↓
拭く、水を流す
↓
パンツ・ズボンを履く

ポイント①
脱ぎ着のしやすいズボンを選びましょう。



おしっこは出るが、うんちが出ない

- ・便が硬いと、力の入れ具合が分からずに、排便を嫌がる場合があります

ポイント②
ばななうんちのような便だとスムーズに排便できます。床に足がつかないと不安定になるので、踏み台を用意しましょう。



うんちは出るが、おしっこは出ない

- ・排尿リズムと、トイレに誘うタイミングがずれているのかもしれませんが

ポイント③
食事前、遊ぶ前、入浴前など決まったタイミングで行くようにすると、習慣付いていきます。



トイレに行くことができる

- ・寝起きにおしっこが出やすいので、起床時にトイレに誘ってみましょう

ポイント④
まずは出やすいタイミングに便器に座らせるだけで大丈夫！一定の時間座ってみて、出なければ「トイレに行けたね」とほめて終了しましょう。



トイレに行くことを嫌がる

- 《嫌がる原因を聞いてみましょう》
- ・狭い空間や薄暗い所が嫌→子どもが親しみやすいように、トイレに好きなキャラクターのシールを貼るなどして入りやすくしましょう
 - ・便器やオマルに座るのを嫌がる→便座が冷たい場合は、便座カバーやシートを貼ってみましょう
 - ・遊びに夢中になっている→トイレに行くこと自体を遊びに取り入れてみましょう

《トイレトレーニングを始める目安》

- ① 排尿間隔が1時間半～2時間空くようになった
- ② 歩行できるようになった
- ③ 大人の言葉を理解している



トイレトレーニングには個人差があります。また、生活の変化などにより後戻りすることもよくあります。しかし、それは一時的な現象ですので、焦ったり不安になったりする必要はありません。その子に合った方法で進めてみましょう。

トレーニング中は、完璧を目指さず「こんなこともあるよね」「出来るようになる日が楽しみだね」と、大人が肩の力を抜くことも大切です。お子さんの成長を親子で一緒に喜び合える日を楽しみに見守ってあげてください。