

トイレトレーニング

こんな時は どうしたらいいのかな？



Q. オマルを使わずに大人用のトイレに補助便座でもいいですか？

A. 身体が小さい時に補助便座を使うと足を大きく広げなければなりません。また、スムーズな排便、排尿の為には正しい姿勢が大切です。
小さい時にはオマルで、大きくなったら補助便座でもいいでしょう。補助便座の際は、足がつく踏み台を用意すると安定します。



Q. おむつでおしっこやうんちをしても、気にせず遊んでいます。

A. 「また出たの？」など排泄物を嫌な物として扱ったり、排泄をよくないことのように話さず、まずは「おしっこが出た」ことを伝えることを目標にしましょう。
慣れてきたら、「おしっこが出る前に教えてね」と促してみましよう。

Q. 男の子のトイレトレーニング
おしっこは立ってしますか？座ってしますか？

A. 最近は大人の男性も洋式に座ってする人が増えています。ただし、幼稚園・保育園、小学校などは立ってする形式のトイレもあります。
最初は、おまるや補助便座に座ってすることから練習して、その後立ってすることも練習してみましよう。



Q. 排便の感覚はあるようですが、トイレでするのが嫌がり、隠れてしています。

A. 自分の安心する場所を求めて、カーテンや部屋の隅に隠れてしてしまう子もいます。トイレに関する絵本を見せたり「うんちはトイレでしょうね」と声をかけていきましょう。
排便の多い時間帯に、まずは便器に座ることから始めてみましよう。

Q. トレーニングパンツとは何ですか？

A. オムツ程の吸収力はありませんが、布パンツよりは吸収力があります。2層、3層、6層とあるので、トイレで排泄の成功回数が増えたら、使用してもいいでしょう。
トレーニングパンツ、トレーニングパッドなどさまざまな物がありますので、自分に合った物を選択しましょう。
まずは、「午前中だけ」と時間を決めて使用するのもいいでしょう。

Q. 排泄や排尿はできるのに、パンツを嫌がります。

A. 子どもと一緒に新しいパンツを買いに行き、好きなパンツを選ばせてあげるのもいいですね。「お兄ちゃんパンツかっこいいね」「お姉ちゃんパンツが似合っているよ」など名前呼び、布パンツに興味を持てるような声掛けをしてみましよう。



Q. 夜中のおむつが取れません。

A. 日中はパンツで過ごしていても、夜中におねしょが続く場合にはまだおむつが必要です。朝起きた時におしっこが出ていないことが増えたら、徐々にパンツにしていきましょう。また、パンツに変えてすぐの時は下記のような対策も必要です。
○就寝前の過剰な水分摂取は控える。
○就寝前にトイレに行く習慣をつける。
○布団に防水シートを敷く。

Q. 今まで順調にトイレトレーニングが進んでいたのに、最近嫌がるようになりました。

A. 風邪や体調を崩した時、母親の妊娠や出産、引っ越しなどさまざまな環境の変化で後戻りすることもあります。
一時的なことなので、失敗しても「今までできていたのに何でできないの？」などと責めずにゆっくり見守っていきましょう。大人が焦らずに進めていくことも大切です。

