

如厕学习



学习如厕没有一个“正确”的方法或一个完美的年龄。大多数孩子在 2 到 4 岁之间学会使用厕所。如厕学习是一个过程，你和孩子都有自己的工作要做。

你有责任：

- 给予支持，这样你的孩子才能学习。
- 认识到你的孩子才是身体的主人。
- 让你的孩子决定每天是使用马桶还是尿布/套穿尿布（如拉拉裤）。
- 教你的孩子身体部位、尿液和排便的词汇。
- 给你的孩子准备他们如厕所需的東西（儿童尺寸的马桶、座板、凳子）。
- 预计会出现尿湿的意外，但不带愤怒或惩罚地回应。
- 对他们是否使用厕所保持冷静。

你的孩子有责任：

- 决定是使用马桶还是尿布/套穿尿布。
- 了解他们需要上厕所时的身体信号。
- 尝试使用厕所，并决定坐多久。

找到适合你家庭的方法是关键。这需要时间，一路上会有不少意外。耐心会帮助你的孩子学习。有特殊医护需要的孩子可能需要更长的时间来学习使用马桶。

走向成功

每个孩子都按照自己的节奏学习使用厕所。当你的孩子准备好了，就开始这个过程。继续下一步之前，请回顾我们的[如厕准备](#)一文。

- **使用儿童尺寸的马桶或适合马桶的座位，以及小凳子。**凳子帮助他们感觉稳定，并让他们找到最佳位置进行排便。让他们决定什么时候坐下，穿衣服还是光着身子。不要强迫他们坐下。
- **整天问你的孩子他们是否“需要上厕所”。**使用任何一种你们所说的语言。愿意接受“不”的回答。

- **考虑让孩子看着你上厕所。**他们可以通过你的示范来学习。
- **让他们光着身子。**如果你有一个户外空间或几块地毯,这个效果最好。不穿衣服,你的孩子可以确切地感受到他们去洗手间时会发生什么。
- **首先,每两个小时左右给孩子提供一次马桶。**再在一天中的特定时间提供:当他们第一次醒来时,午餐前,午睡后,以及他们通常可能去洗手间的任何时候。最终,你的孩子会认识到他们身体的信号,并告诉你他们什么时候需要去洗手间。
- **如果你用的是有靠背的小马桶,让你的孩子看着你把擦过屁股的纸巾倒进马桶。他们想冲就冲。**有些孩子喜欢看到擦过屁股的纸巾消失,说“拜拜”,但有些人不喜欢。
- **一旦你的孩子掌握了如厕的窍门,你可以尝试训练内裤。**这种内裤是厚垫内裤,提供更多的保护,同时如果他们开始尿尿,会让你的孩子感到潮湿。不少家庭使用套穿尿布(如拉拉裤®)但要知道它们吸水性强,摸起来和普通尿布一样,当它们湿了时,孩子不会注意到。
- **夜间不尿床经常要在孩子白天使用马桶之后一段时间才会出现。**不少儿童多年来始终在晚上穿着拉拉裤。如果你的孩子想在晚上保持干爽,塑料布可以帮助保护床垫。
- **你可能想在外出时使用尿不湿,直到孩子可以不随便乱尿为止。**一些照顾者甚至带着一个小马桶旅行。如果没有,要清楚公共场所的洗手间在哪里。公共洗手间(尤其是那些音大强劲的自动冲水马桶)可能会让小孩子感到害怕。跟紧点,让他们为响声做好准备。孩子可能也需要你的帮助来坐在更大的成人尺寸的马桶上。

关于如厕学习权力斗争

不要把太多情绪带入如厕问题。你越情绪化,如厕就显得越重要。无论你是对尿湿的意外感到愤怒和不安,还是在他们使用厕所时高兴地跳起来鼓掌,情况都会如此。庆祝是可以的,但使用关注孩子努力的语言和赞美会有所帮助。说,“你自己去上厕所了。你告诉我你想尿尿。然后你一个人坐着上厕所了!”

幼儿正处于变得更加自立的阶段。然而,这种新的独立导致一些孩子抵制规则。这可能会导致权力斗争。一些孩子甚至会试图通过憋住自己的尿或便便来获得控制。憋着可能意味着健康问题,比如便秘。如果发生这种情况,先退后一步,暂时不要谈论马桶,以消除压力。等到你的孩子再次表现出兴趣才试。如果你需要支持,请咨询你的 HealthySteps 专家或孩子的儿科医生。

扫描以获取更多信息

