

幼儿： 如厕训练入门

如厕训练

如厕训练是教会幼儿控制大小便并使用厕所或便盆的过程。对幼儿进行如厕训练需要时间和耐心。这是发育过程中的一步，在孩子准备好之前是无法进行的。

如厕训练完成的标志就是孩子能自行如厕并且能根据其年龄和发育程度整理衣服。

Karitane 尊重每一个家庭自身的文化背景和育儿方式。本指南是一份循证资源，您可以选择在育儿过程中使用。以下信息旨在提供幼儿何时能准备好并愿意参与如厕训练的参考信息。本指南在如何支持孩子度过这一发育阶段的问题上提供了一些想法。



什么时候才能开始如厕训练？

幼儿通常 2 岁以后身体发育就准备好了，但是这也因人而异。

白天还是可能会失禁，而要长到 4-5 岁或年龄更大才能一整晚控制住。

如果您的幼儿对控制膀胱（尿道括约肌）和大肠（肛门括约肌）的肌肉有了自主控制，那么就可以开始训练。

通常从 2 岁开始，幼儿的膀胱和大肠机能成熟了，他们能与您交流并可以尝试如厕训练。

开始训练

开始训练的方式有好几种。您的孩子可能会告诉您她 / 他更喜欢哪一种。使用便盆或坐便椅能让孩子觉得更安全，因为脚能放在地上。

或者也可以在普通马桶前面放上防滑垫和小阶梯并在马桶上安装儿童马桶圈。男孩可能喜欢站在马桶前排尿也可能喜欢坐着排尿。

您的幼儿准备好进行训练的表现包括以下：

- 在弄湿尿布时能告诉您或指示出来
- 试图自己移除弄湿/弄脏的尿布
- 白天弄湿尿布的次数越来越少
- 尿布有能力保持干爽两（2）小时或更长的时间
- 您可能会发现孩子打盹醒来之后尿布是干的
- 对使用便盆或厕所展现出兴趣

庆祝成功，用积极的方式鼓励幼儿。



有用的如厕训练技巧

- 使用简单的指示，用词要适合一直使用，即使在公众场合也适用
- 赞扬孩子的努力。要花很多时间才能学会预估孩子什么时候需要如厕

保持积极镇定是很重要的

- 给孩子穿的衣服要方便穿脱
- 可以等到天气变暖再开始训练，因为到时候孩子穿的衣服就比较少
- 白天每隔 2-3 小时就带孩子去一趟厕所
- 鼓励孩子在马桶上短短的坐一会
- 如果孩子不愿意别强迫孩子去坐
- 如果出现意外状况，尽量利落地清理干净
- 如厕之后一定要记得帮孩子洗手
- 如果家里事务纷杂的时候就别进行如厕训练，例如有新生儿，在搬家或有人生病的时候
- 要耐心并温柔鼓励

如厕训练中的恐惧

您的幼儿害怕坐在马桶上是很常见的

- 幼儿可能快要掉进马桶了或者害怕自己会被冲走
- 幼儿可能会对坐在马桶上如厕感到害怕，并可能会等到穿上尿布了再如厕
- 对比了马桶的大小和其自身的大小之后，孩子可能会觉得担忧
- 担心来不及跑到便盆或马桶是孩子想要继续穿尿布的可能原因之一
- 担心如果不能赶快学会如厕会被批评。在平静、充满鼓励的支持下，孩子能消除这些恐惧。有时候您得耐心等几个周或几个月。
- 将尿布上的粪便倒进马桶里并让幼儿观看，能帮助孩子理解冲水马桶的原理并消除恐惧



需要帮助吗？

不要迟疑，向家人朋友求助吧，
或致电Karitane关怀热线
1300 CARING (1300 227 464)

www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163
电话: 02 9794 2300 传真: 02 9794 2323
澳大利亚商号25 000 018 842
慈善注册号: 12991

欲知更多育儿的信息:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
关怀热线1300 CARING (1300 227 464)