

## トイレトレーニングをすすめていこう

おむつはずれにはタイミングがあり、おむつに排泄することが当たり前になってしまうと、トイレでの排泄が難しくなってしまうこともあります。2歳半～3歳になるころにはトイレトレーニングを始めることをおすすめします。排泄の自立は、子どもの生理機能の

発達にそってすすめていくことが大切です。「順調にいていたのに、また失敗するようになった。」ということもあるでしょう。行きつ戻りつが当たり前ですから、焦らず、ゆっくり進めていきましょう。

### \*排泄の自立のめやす\*

- |            |               |
|------------|---------------|
| * 1歳6か月～2歳 | 尿意を予告する       |
| * 2歳6か月～3歳 | 便意を予告する       |
| * 3歳6か月～4歳 | 自分で排尿・排便ができる  |
| * 4歳～5歳    | 自分で排泄のしまつができる |

### ♡ トレーニングのポイント

- \* トイレに誘ってみる  
座るだけでいいので、偶然でも成功したら「チー出たね」とおしっこをみながら声をかけます。「出した」「見た」「聞いた」ことで排泄を認知することで感覚をつかんでいきます。
- \* 子どもが尿意・便意を告げたら一緒に行く
- \* 失敗しても叱らない。うまく出来たら誉める
- \* お気に入りのパンツを持たせる
- \* トレーニングパンツから思い切ってパンツに切り替える
- \* トイレの雰囲気作りを工夫してみる
- \* 赤ちゃん返りのあるときは、失敗をよくします。気持ちを理解してあげ、ゆっくり進めましょう。

### 誘うタイミングはこんなとき！

- ◎ 朝起きておむつがぬれていない
- ◎ 外出前、入浴前にぬれていない
- ◎ お昼寝のあとにぬれていない
- ◎ 前のおむつ替えから2時間たってもぬれていない
- ◎ 寝る前におむつがぬれていない

など

