

○トイレトレーニング

オムツはずれは、いつから？迷ったり悩んだりしますよね・・・。



オムツはずれは子育てのハードルのひとつとも言われています。こどもの発達に関係なく、早くはずそうと焦っても、こどもは混乱して、親は失敗を叱ってしまうことが多くなってしまいます。

また、「オムツは、いずれはずれるもの。あせらなくてもいい」というのを「トイレトレーニングはしなくてもいい」と誤解して、オムツをはずすべき適切な時期を逃してしまうことがあります。適切な時期に、『トイレ』をしませんか？

～トイレトレーニングの4つのステップ～

Step 0 こどものおしっこの間隔を確かめよう！

スタートの目安

- ひとりで歩ける
- 言葉のある程度理解し、片言で話せる（「チーでた」「チーする」）
- おしっこの間隔が2～3時間くらいあく



Step 1 おしっこに誘ってみよう！

誘うタイミング

朝起きた時・外出前・お昼寝前や後・お風呂の前・就寝前などのオムツがえのタイミングで1日数回、トイレに誘ってみましょう。楽しく遊んでいる最中に、連れて行かれるとトイレを嫌いになってしまい、逆効果です。

誘っても嫌がったり、座ってもおしっこが出なかったら、無理強いせずあきらめて大丈夫です。

排尿の3つの感覚を大切に！

- ①生理的感覚（おしっこが出る感覚）
- ②視覚的認知（おしっこを見て確認）
- ③聴覚的認知（「チーが出たね！」という大人からの声かけ）

3つの感覚を育てていくことで、今まで無意識にしていたおしっこを自分の意志でコントロールできるようになっていきます。



こどもがトイレに興味を持つのは、

- ・トイレの出る絵本を読む
- ・他の子がトイレに行っているのを見て、自分も行ってみようと思う
- ・お人形などのお世話遊びを通じて、自分もトイレに座ってみようと思う

など、いろんなきっかけがありそうです。失敗しても叱らず、偶然でも成功したら沢山ほめてあげてください！！



Step 2 布パンツにしてみよう！

成功率が8割くらいになったら、布パンツにしてみましょう。

外出する時は必要に応じてトレーニングパンツやオムツを併用するのも1つの方法です。

おしっこの間隔があいているのに、成功率が上がらない場合には思い切って布パンツにするのも1つの方法です。

足はおしりよりも知覚神経が過敏で分かりやすいので、おもらしをして、おしっこが足を伝う感覚も良い経験です。また、じぶんのおしっこを見る機会にもなります。



Step 3 誘わないで待ってみよう！

トイレに誘ったときに、失敗なくおしっこができる回数が増えたら、今度は自分から「おしっこ」と予告するのを待ってみましょう。

なかなか自分から告知しない場合、誘うタイミングを遅らせて、膀胱におしっこが溜まった感覚をこどもに感じさせてみるのも一つの方法です。



GOAL !!

おしっこが出る前に予告できるようになれば、完了です！

一度完了したと思っても、安定するには1～2か月かかります。

なにかのきっかけで、あと戻りしてしまうこともありますが、焦らず待ってみましょう。

夜間の排尿は??

起きている時の排泄が自立しても、睡眠中に排尿をがまんする脳の中枢の発達はまだ完成途中です。

寝ているのを起こして排尿させるという対応は必要ありません。

5～10歳頃にかけて徐々に睡眠中に排尿しないでいられるようになっていきます😊

