

トイレトレーニングについてのお話



6月21日、市の保健師による『トイレトレーニングについてのお話』を、ぬくぬくで行いました。定員を超える申し込みがあり、「いつ頃から、何から始めたらいい？」と、皆さん関心が高かったので、当日の資料にお話の内容や質問をまとめてみました（青字の部分）。

『ちょっと聞いてみたいこと』って、結構ありますよね。よかったら参考にしてください。

子育て総合支援センターぬくぬく 利用者支援専門員

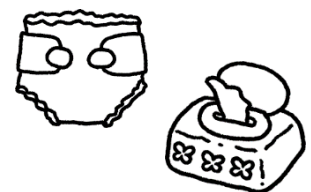


★排泄のしくみ

腎臓で作られたおしっこが膀胱にたまり、いっぱいになると脳に情報が伝わり、「おしっこを出したい」と感じます。0歳から1歳児は、この仕組みが未熟で、反射的におしっこを出します。おしっこを我慢できること、尿意を脳に伝えることができるようになると、自分の意思で排泄できるようになります。

★始める目安 ←早過ぎてもうまくいかない。個人差はあるが、2歳～2歳半頃に始められるといい。

- ・一人で歩いて、トイレに行くことができる。
- ・言葉をだいたい理解して、言葉や仕草でやりとりができる。
- ・おしっこの間隔が開くようになる(2時間程度)。
- ・おしっこやトイレに興味を持ち始めている。



その他、もじもじしたり、一時的に行動が止まる、などのサインがあることも。

★トイレトレーニングのすすめかた

1、始めるタイミングを見極めましょう。

子どもの心の準備はできている？トイレに関する絵本を見せるなど、イメージを膨らませて。

父母にゆとりがない時は、無理せずに。家族のタイミングも大切。

2、トイレの環境を整えましょう。

おまる、補助便座、足台（うんちの時に踏ん張りやすい）などを、準備する。

（全て揃える必要はなく、様子を見ながらでもいい。）

3、生活のリズムに合わせてトイレに誘ってみましょう。

おしっこの間隔を把握して、そろそろ？と思ったらトイレに誘ってみる。

頻繁なオムツチェックは必要ない。食事後、お風呂前など、切り替え時の声かけが有効。

4、慣れてきたらトイレに座ってみましょう。

最初は行くだけでいい。その後、座ってみる。

嫌がったり、出なそうだったら切り上げる。成功したら、たくさんほめましょう。

5、子どもの様子を見ながら、布パンツに切り替えていきましょう。

成功率が半分くらいになったら、キャラクターの布パンツで気分を盛り上げるのもいい。

失敗は、子どもにとっては「気持ち悪さ」を感じるチャンス！（父母は大変だけど…）

6、知らせてくれるのを待ってみましょう。

「行きたくなったら、教えてね。」の声かけの繰り返し。

教えてくれた途端に出てしまっても「教えてくれてありがとう。」と、声をかけて。

今までできていたのに、できなくなる時もある。負担になったら、一旦やめても大丈夫。

失敗した時は…？

- 子どもを叱っても、効果はない。「でちゃったね。」と事実だけ伝え、「次は教えてね。」の繰り返し。子ども自身も、「やっちゃった！」と感じているので、「残念だったね、気持ちが悪いから取り替えようね。」など、寄り添った声かけを。
- 年長位まで様子を見、小学校入学後もおねしょが続く場合には泌尿器科を受診しましょう。

トイレトレーニングは成功と失敗の繰り返しです。

無理せず、焦らず、お子さんのペースですすめましょう！



困った時には、**保健相談センター(電話:042-985-5122)**へ。

電話での相談や、健康相談(第1~第4水曜日 9:30~11:30 祝日・第5水曜日は実施なし)もご利用ください。 とのことでした。

ひとりで悩まず、気長にすすめていけるといいですね😊