

# はじめようトイレトレーニング！！

早すぎず遅すぎず、適切な時期にスタートを！

まずはお子さんのからだの準備が整うことが条件です♪

## ～スタートのサイン～

- ひとりで歩ける
- 簡単な言葉を理解し、片言で話せる
- おしっこの間隔が1時間半から2時間あく



## 夜のおねしょは昼間のおしっことはメカニズムが異なります！

夜のおむつがなかなかとれないことはよくあります。

膀胱の大きさと就寝中の尿量のバランスがとれずにあふれてしまうのが「おねしょ」です。

成長して膀胱が大きくなるにつれ、おねしょの回数は減るようになります。

夜中起こしてトイレに連れていくことはホルモンバランスを崩す要因になるので避けましょう。

夕食を早めにすませ、寝る前の水分は控える、冬は布団を温めておく等の工夫を試みましょう♪

# トイレトレーニングのステップ♪

## ステップ1 おしっこに誘ってみよう！

～おしっこの3つの感覚を体感させよう～

トイレに誘い、連れて行くことがスタートです。おむつのままでもOK。出なくても便座に座れたら褒めてあげましょう。

- ①放尿感 ⇒ チー出る
- ②耳から覚える ⇒ チー聞く（ママ等からチー出たねと言われる）
- ③目から覚える ⇒ チー見る（出た尿を目で見る）



## ステップ2 布パンツにしてみよう！

～いつ頃パンツに切り替える？～

誘ったときにできる成功率と環境をみて布パンツにしてみましょ。例えばトイレでできる回数が増えたら家では布パンツ、外出時はおむつを使用すると良いでしょう♪

～なかなかトイレで成功しない場合は？～

思い切って布パンツにするのもひとつの手です。おもらしをした時におしっこが足もとまで伝わるため、おしっこが出た感覚をつかみやすくなります。ただ、おもらしの後始末が負担でストレスになる場合にはおむつに戻しましょう♪

## ステップ3 誘わないで待ってみよう！

成功率が高くなったら自分から「おしっこ」と予告するのを待ちましょ。

～なかなか自分から予告しない場合は？～

誘うタイミングが早すぎて、尿意を感じるころまで溜らないのかも。誘わずに待つのも一案です♪

## GOAL 出る予告ができるようになれば完了

一度完了をしたと思っても、安定するには1～2か月かかります。環境の変化等によって後戻りしてしまうこともあります。焦らず待ちましょ♪

## ♡ 頑張るママ・パパへのアドバイス ♡

GOALまでの道のりはお子さんによってさまざまです。

つついっ叱ってしまうこともあります。叱られるとお子さんにとって「トイレが怖い場所」「おしっこがよくないこと」になってしまいます。できるだけ叱らないであげてください。

また、中断することもひとつの選択です。失敗ばかりでイライラする。子どもが憂鬱そう…等と感じる時には一時中断するのも良いでしょう。1度覚えたことは簡単には忘れないので大丈夫♪