



如廁學習 Toilet Learning

何時開始學習如何使用廁所，並無嚴格的年齡規定。當您的孩子表現出已經準備好時，便可以開始。爭取讓如廁學習成為正面且積極的體驗。您的孩子會習得一項新的技能，並獲得成就感。

為什麼稱作「如廁學習」而不是「如廁訓練」？

稱作「如廁學習」是因為您需要留意孩子發出的線索與提示，這點非常重要。家長應該認識到每個孩子都是與眾不同的，當他們準備好時才會開始使用廁所。

有一些形式的「如廁訓練」是由成人指揮的，有既定的時間表，並且常常在孩子還沒準備好時就開始進行訓練。

如廁學習是指孩子學會：

- 意識到自己何時即將小便或大便
- 告知即將發生的事，並在需要時向您尋求幫助
- 在坐到便盆上之前控制便意

不要強迫孩子使用廁所。操之過急只會使整個過程更加困難，並會使您和孩子都產生挫敗感。保持耐心——您的孩子正在學習一項新的技能。

我如何知道孩子已經準備好進行如廁學習？

大多數孩子在 24-48 個月之間進行如廁學習。達到整夜不尿床可能需要更長的時間，有時可能要等到 6 歲或者更大。

如果您對下列問題的答案大部分都是肯定的，那麼您的孩子可能已經準備好了：

- 您的孩子能否自行前往馬桶或便盆處？
- 您的孩子能否自行坐在馬桶或便盆上？
- 您的孩子是否能夠幾個小時保持褲子乾爽？
- 您的孩子是否可以聽從 1 步或 2 步的簡單指示，例如「我們去上廁所吧」？
- 您的孩子是否可以讓您知道他/她需要用廁所？
- 您的孩子是否可以自己脫下褲子？

另一個孩子準備好學習如廁的跡象是她/他希望變得更獨立。

我該如何引導孩子進行如廁學習？

開始時，買一個兒童便盆並放在衛生間的座便器旁。或者買一個可以放在普通座便器上的兒童座便圈。兒童便盆也許效果更好，因其可良好地支撐孩子的雙腳。如使用一般的坐便器，可以放一個穩固的腳凳讓孩子踩著坐上座便器。您可以這樣向孩子解釋：「當你準備好了，你就可以像媽媽或者爸爸用座便器一樣用這個便盆。」

讓孩子觀察您是如何使用坐便器的。您可以邀請他們和您一起使用衛生間。您坐著看雜誌，也給他們一本喜歡的書來讀。這樣做是在教他們放鬆，順其自然排便。不要催促孩子。

到了一定的時候，孩子會想坐在便盆上，或是像您一樣使用座便器。對此您要給與表揚。

我該如何和孩子開始進行如廁學習？

和孩子討論使用便盆這件事，並把便盆準備好。開始時，先讓孩子穿著整齊地坐在便盆上。然後再讓其更換尿布後坐在便盆上。逐漸讓孩子

在一天中不同時段坐在馬桶或便盆上（例如起床後、飯後、小憩前和睡覺前），養成習慣。

鼓勵孩子在想上廁所時告訴您，並加以表揚（即使是告訴您之後來不及前往廁所）。從您的孩子感覺到尿意到他們必須去上廁所之間，時間間隔非常短。逐漸，孩子就可以較長時間地控制尿意。

表揚孩子的行為和進步。您應該把表揚的重點放在具體行為，而不是一般表現。用這樣的語句：「哇，你在便盆裏尿尿了！」而不是簡單的「好孩子」。總是使用溫柔的手勢和嗓音。

以下是可以幫助您的孩子開始使用廁所的一些建議：

- 等到孩子沒有經歷重大變化時再開始學習如廁
- 確保照顧孩子的人都使用同樣方法教孩子學習如廁。這種一致性有助於學習
- 孩子可能會害怕沖馬桶，所以請格外注意。陌生的廁所經常會嚇到年幼的孩子。離家時，可以帶上便盆，直到他們已經可以接受使用陌生廁所
- 男孩子通常先學習坐著小便，這是正常的。他們可以稍後再學習站著小便
- 幫助他們進行擦拭清潔，尤其是在大便後。這可能會一直持續至學前班。教女孩子學習從前向後擦拭
- 教導孩子在如廁後用肥皂和水洗手

孩子進行如廁學習時，還需要給他們穿尿布嗎？

儘管有的孩子可以同時學習控制小便和大便，但是控制小便一般更難。此外，在剛開始學習時，有的孩子坐在便盆上大便可能會有困難。

您可以讓孩子不穿褲子在家中或院子中容易打掃的地方活動。這樣可以讓孩子在有便意時

迅速坐到便盆上。如果孩子不習慣在馬桶上大便，可以讓他們使用尿布，以預防便秘。

不同的孩子對於穿不穿尿布有不同的意願。有的孩子儘管已經基本不尿床了，但還是覺得穿著尿布睡覺才踏實。有的孩子保持一週不尿床後就信心滿滿，不願意再穿尿布了。

成功使用便盆一週後，可以嘗試讓孩子穿著棉質內褲或如廁訓練褲。要讓孩子感受到這是一個特殊的時刻。

我該如何幫助孩子成功？

在第一年裡，如廁學習可能會中斷。如孩子拒絕使用便盆，可以暫停訓練 1-3 個月，直至孩子有再次做好準備的表現。各種變化——例如搬到新家、開始上幼兒園或弟弟妹妹的降生——都可能讓您的孩子想要重新穿上尿布或者發生小意外。即使發生了意外，也要表揚孩子的努力，不要氣餒。有了這種認同，孩子在適應了人生中的變化後會試著再次使用廁所。

意外總會發生。即使是大一些的孩子也會忘記使用廁所，尤其是當他們生病或者十分投入地玩耍時。多帶一套衣物，以防孩子發生小意外。

如果您的孩子在 4 歲之後還不會在白天使用廁所，或 5 歲之後還會在晚上尿床，請諮詢您的醫護人員。

更多資訊

如需瞭解更多有關兒童成長的信息，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #92a 兒童與玩耍 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92b 兒童的成長 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92c 孩子的感受](#)
- [HealthLinkBC File #92e 睡眠時間](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。