



如廁學習 Toilet Learning

何時開始學習如何使用廁所，並無年齡規定。當您的孩子表現出自己已經準備好時便可以開始。如廁學習是非常正面且積極的。您的孩子會習得一項新的技能，並獲得成就感。

爲什麼稱作“如廁學習”而不是“如廁訓練”？

稱作“如廁學習”是因為整個過程都應該按照孩子的節奏進行，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。

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：

- 您的孩子是否能夠幾個小時保持褲子乾爽，或偶爾在小憩過後仍保持乾爽？
- 您的孩子是否知道自己即將小便或者大便？有的孩子在大便時喜歡蹲在角落。
- 您的孩子是否可以聽從簡單的指示，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？

最後一步是溝通能力。您的孩子應該可以表達基本需求，例如肚子餓或口渴。

如廁學習不是家長敏銳觀察、迅速判斷孩子的需求，將他們及時放在便盆上。如廁學習是孩子學會：

- 意識到自己何時即將小便或大便；
- 表達即將發生的事，並在需要時向您尋求幫助；以及
- 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。確保坐便圈平穩，並且有一個穩固的腳凳讓孩子可以踩著坐上座便器。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。”

當您的孩子對如廁學習產生一些興趣時，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。你這樣做是在教他們放鬆，順其自然的排便。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。孩子希望變得和大人一樣的想法，對正在學步的兒童來說是一種很好的促動。有哥哥或姐姐或者在日托中心的孩子經常會通過觀察來學習。

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。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。

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。

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，并把便盆準備好。從您的孩子感覺到有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。

鼓勵和表揚孩子的行為和成功。您應該把表揚的重點放在具體行為而不是一般表現上。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：

- 等到孩子沒有在經歷重大變化時再開始學習如廁。
- 使用一些提示語，例如“便便時間到啦”。
- 鼓勵您的孩子坐在便盆上。把便盆放在座便器旁邊。
- 對孩子的行為表示讚揚，例如“你去便盆裏尿尿啦！真棒”，而不是簡單的“乖孩子”。

- 孩子可能會害怕沖廁所，所以在清空便盆時請格外注意。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。

我該如何幫助孩子成功？

在第一年裡，如廁學習可能會中斷。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 兒童的成長階段 出生至三歲](#)
- [HealthLinkBC File #92c 孩子的感受](#)
- [HealthLinkBC File #92e 睡眠時間](#)