

嬰幼兒大小便訓練

一、目的：

養成孩子愛乾淨、注意衛生的好習慣，讓孩子學習社會文化的標準。

二、訓練時間

適當的訓練時機為一歲半至兩歲半，如果太早即訓練小孩大、小便之控制，會使他覺得有壓力、無能為力，並且挫折重重，這種感覺，使小孩長大後較易有羞恥感、挫折感及反抗心。但是如果錯過了最恰當的時機或訓練太鬆，完全不訓練也不妥，日後容易懶散、邋邇、不愛整潔、不負責任、缺乏進取心等。

三、何時開始訓練大、小便較為恰當？

- 1.若孩子達到以下的條件，則可以開始訓練他大、小便了。
- 2.走得很穩，彎腰下去能再站起來(表示小孩的神經已經發展至能控制肛門及膀胱括約肌)。
- 3.坐得很穩，玩玩具5-10分鐘(表示孩子能坐在便盆上5-10分鐘)。
- 4.可將玩具從孩子手中拿走(表示可以要他將大、小便從身體裡排出來)。
- 5.能知道尿布濕了或髒了。
- 6.孩子對於你的要求或指示，通常不會再以"不"來回答(表示他可以合作訓練大、小便，減少母子之衝突)。
- 7.會模仿別人的行為(可以讓他模仿大人之大、小便，以助訓練)。
- 8.父母有時間，且願意持續地予以訓練，特別是在剛開始訓練的幾天須要耐性及時間。

四、父母的態度及訓練方法

1. 選擇好的馬桶：

安全、有靠背、扶手，腳能放在地上，顏色鮮豔有趣味性且易於清洗的馬桶。

2. 褲子的選擇：

不要穿開檔褲，選擇易穿、脫或有拉鍊、鬆緊帶者為宜。

3. 選擇溫暖的天氣進行訓練。

4. 選擇一句易為大家所懂之名詞或聲音，來代替大、小便的意思。如「尿尿」、「便便」。

5. 每天選擇固定的時間坐在馬桶上。

6. 讓他了解媽媽要他坐在馬桶上的意思是要大小便。

7. 每次坐在馬桶上時間不要超過10分鐘，不要太勉強他。

8. 坐在馬桶上，不要給東西或玩具，以免分心。

9. 可請同性別的大人或小孩來示範。

10. 成功了給他讚美，但不要過份，失敗了不要責罵他或表現出失望。

11. 褲子濕了即換，讓他熟悉乾的感覺。

12. 對孩子的大便不要有厭惡感。

13. 若有玩弄大便的情形不要驚慌，只需帶他沖洗乾淨。另外可給他採色粘土或濕沙代替。

14. 夜晚不宜吵醒他、強迫他，以免中斷他的睡眠。

15. 最後母親應了解，當訓練完成後，若有環境改變的情形，例如：生病、搬家或有新弟妹出生時，都可能退回未訓練前的情況。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL