

上手におしっこできたかな？～排泄の自立に向けて～

排泄の自立は、食事や着脱衣の自立とともに子どもが一人前の人間となって成長していくうえで最も基本的な生活習慣、技術のひとつです。半面一番取り組みにくいところでもあります。焦らずゆっくりと取り組んでいきましょう。

ステップ1：育てよう 排泄の3段階

1. 聴覚的認知（おしっこの音を聞くこと）
おしっこが出たときに「シーでたね」と聞かせてあげましょう。オムツ・パンツにしたとき、「おしっこ出たね。かえようね」と声かけしてあげましょう。
2. 視覚的認知（おしっこが出るのを見ること）
オマルに座って出たおしっこや、失敗して床にたまったおしっこを見せることも大切です。
3. 放尿感（おしっこが出るのをみること）
思い切ったまにはパンツだけにしてみましょう。
ジャーッと排尿した感覚や濡れた感覚を体験させましょう。

☆排尿したときに排尿の3感覚を同時に体験することが
トイレトレーニングでは大切です。



ステップ2：排泄はいつありますか？

1. 排尿の時間間隔を調べてみましょう
排尿の間隔が2時間くらいあくと、膀胱が尿を溜められるようになってきています。オマルやトイレへ誘導したときに成功しやすくなります。
2. トイレに誘ってみましょう
朝起きた時、お昼寝のあと、お風呂の前、お出かけの前など1日の生活の流れの区切りの良いところでトイレへ誘導してみましょう。歩く、ハイハイなど運動をたくさんすることで膀胱も発育します。出ても出なくても1日に1～2回、寝起き（朝、昼寝）、お風呂の前など、お母さんがゆっくり関われる時間を選んでトイレやオマルへ連れていく習慣をつけてあげましょう。

ステップ3：おしっこが出たとき知らせるサイン動作がありますか？

排尿間隔が1～2時間くらいあくようになったら、子どもの動きが止まったりもそもそしたりなど動きの変化に気付いたときにトイレやオマルに誘導してあげましょう。誘導して排尿の成功率が日中5割くらいになったら、オムツをはずしてみましょう。

失敗が続いてお母さんのイライラが増すようでしたら成功率8割くらいで取り組んでも大丈夫です。

♪トイレトレーニングは暖かい季節に向かって取り組むとやりやすいです。

子どもも大人も焦らずに気長に取り組むことが大切です。

♪雑誌などにはトイレトレーニングを始める条件として「歩くこと、言葉をしゃべること」がよく書かれていますが、子どもによって異なり時間がかかる場合も多いです。ステップ1から取り組んでみましょう。

～おまる？それともトイレ？～

トイレでできるようになると後始末も楽です。座位バランスが十分発達していないと、足がつかない洋式トイレでは不安定でおしっこやウンチを出すことに集中できません。またオマルではすぐに立ち上がったたり遊んだりするなどの行動がみられることがあります。子どもに合った排泄の姿勢も考えていく必要があります。

