

## 幼兒如廁訓練

撰文：張瑜娟 職能治療師

修改日期：2023/02/22

由於幼兒的發展不會完全一樣，因此沒有一個訓練幼兒如廁能力的正確年齡，而是依據個別幼兒的準備程度來考量，一般孩子在15~18個月大時，已具備一定的生理、心理及認知條件，是著手訓練如廁習慣的好時機！按照他的生理發展，順序應為：1 晚上能夠控制大便→2 白天能夠控制大便→3 白天能夠控制小便→4 晚上能夠控制小便，並依各階段的表現，教導他洗手、擦拭、更衣，及相關禮儀等。

從一歲半開始訓練起，到孩子夜間能夠控制小便，需歷時約8~10個月的時間。約有50%的孩子在兩歲半的時候，已經沒有夜尿的情形了！不過有些孩子學得快，有些孩子學得慢，只要在一定範圍內，都屬於正常現象。家長切莫太過心急，造成孩子的心理負擔。但家中的寶貝若超過五歲還有夜尿的問題，則要帶至醫院檢查。

### 辨認孩子的徵兆，開始訓練

徵兆1：寶寶一天當中至少有2個鐘頭以上尿片是乾的。

徵兆2：如果照顧者或父母親有發現，寶寶在玩的時候會突然停下來大小便，這就表示寶寶已察覺自己的身體正準備要大便或小便了。

徵兆3：當寶寶能瞭解並遵守簡單的命令時，或者是有時候寶寶會表現給您尿片濕了的訊息。

徵兆4：當寶寶喜歡模仿大人的行為（如：想要刷牙或使用刀叉……）。

徵兆5：寶寶可以持續3~5分鐘的時間乖乖坐在小椅子上聽您講話或說故事。

徵兆6：寶寶情緒平穩，不是處於情緒大幅起伏的階段。

### 如廁訓練，學習該有技能

1. 辨識想要去的需求
2. 等待排便
3. 進入廁所
4. 將褲子拉下
5. 坐上馬桶
6. 在馬桶裡排便
7. 正確的使用衛生紙
8. 將褲子穿回去
9. 沖馬桶的水
10. 洗手
11. 擦手

### 幼兒大小便能力發展順序

- |      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 1歲   | ✓ 當尿片濕了或大便了會表達不舒服               |
| 1歲半  | ✓ 有人的陪伴下，能短暫的坐在馬桶上              |
| 2歲   | ✓ 小便較有規律                        |
| 2歲半  | ✓ 能夠告訴他人要上廁所                    |
|      | ✓ 白天可以有規律的如廁，偶爾會有尿褲子的意外，必須提醒上廁所 |
|      | ✓ 幾乎沒有大便失禁的意外                   |
| 3歲   | ✓ 可以自行上廁所，只需要幫忙擦屁股或穿脫褲子         |
| 4~5歲 | ✓ 上廁所獨立                         |

如果您的孩子他可以做到上述步驟，那麼他就算是在廁所裡獨立了。如果，他不會自己做這些步驟中的其中一些，那麼您應該教導他學會這些技能，亦可以詢問治療師學習相關的策略，讓孩子在廁所時知道該做什麼、怎麼做，以達到獨立的目標。