

为湖南卫视金鹰卡通倾力打造亲子教育图书
的中国好爸爸刘春伟,再次推出最新力作
——育儿心经系列



育儿心经系列丛书

宝宝要如厕

刘春伟◎著



送给80、90后菜鸟爸爸和菜鸟妈妈最温馨的育儿指南，
让0-3岁的宝宝快乐成长。

BABY'S TOILET TRAINING



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

宝宝要如厕

刘春伟 著

图书在版编目(CIP)数据

宝宝要如厕 / 刘春伟编著. -- 北京: 北京
联合出版公司, 2014.4
(育儿心经系列丛书)
ISBN 978-7-5502-2798-9

I. ①宝… II. ①刘… III. ①婴幼儿—生活—卫生习
惯—能力培养 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064966 号

宝宝要如厕

责任编辑: 管 文
封面设计: 谷 宇
版式设计: 杨寿峰
责任校对: 张丽娟

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京朝阳印刷厂 新华书店经销
字数 80 千字 1000 毫米 × 710 毫米 1/24 4 印张
2014 年 05 月第 1 版 2014 年 05 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5502-2798-9
定价: 24.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换
电话: 010-64243832

目 录

CONTENTS

1. 如厕训练知多少

抓住最好的 timing	8
你的孩子准备好了吗	13
选对时机不必着急	15
让宝宝告别纸尿裤	17

2. 宝宝轻松上厕所



如厕习惯养成记	24
我的“便事”我做主	29
小内裤大学问	32
选择合适便盆好处多	36
从便盆到马桶	38

3. 宝贝阶段飞跃计划

半岁至一岁宝宝	42
一岁至两岁宝宝	45
学龄宝宝如厕训练	48
宝宝如厕男女有别	52
带宝宝出门须注意	55
表扬要比批评多	58

4. 宝宝“便事”烦恼多

宝宝为啥不配合	62
家长注意小心误区	64
没有不尿床的宝宝	69
扔不掉的“纸尿裤”	73



5. 妈妈烦恼专家支招

尿床不是病	78
宝宝为何不爱去厕所	82
应对训练突发状况	85
到底该不该“把尿”	87
妈妈疑问，专家解答	90



宝宝要如厕

刘春伟 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

目 录

CONTENTS

1. 如厕训练知多少

抓住最好的 timing	9
你的孩子准备好了吗	13
选对时机不必着急	15
让宝宝告别纸尿裤	17

2. 宝宝轻松上厕所



如厕习惯养成记	24
我的“便事”我做主	29
小内裤大学问	32
选择合适便盆好处多	36
从便盆到马桶	39

3. 宝贝阶段飞跃计划

半岁至一岁宝宝	42
一岁至两岁宝宝	45
学龄宝宝如厕训练	48
宝宝如厕男女有别	52
带宝宝出门须注意	55
表扬要比批评多	58

4. 宝宝“便事”烦恼多

宝宝为啥不配合	62
家长注意小心误区	64
没有不尿床的宝宝	69
扔不掉的“纸尿裤”	73



5. 妈妈烦恼专家支招

尿床不是病	78
宝宝为何不爱去厕所	82
应对训练突发状况	85
到底该不该“把尿”	87
妈妈疑问，专家解答	90



写在宝宝独立如厕前

满怀期待的家长们终于迎来了宝宝的大日子，不是第一次开口叫爸爸妈妈，也不是可以迈出第一步，而是第一次独立上厕所！

没错，初为父母，每天面对着孩子堆积如山的脏尿布，你一定很想让自己的宝贝能



够感快学会自己上厕所。但是，小孩自己用便盆，也许会弄得周围脏兮兮，还可能因为上厕所的问题而哭闹大作，这些不免会令家长对训练孩子上厕所心生畏惧。

孩子终究都是要自己学会上厕所的，但是这个过程可说对家长和孩子都是一项考验。究竟用什么办法才能让孩子学会自己轻松如厕呢？这是很多妈妈头痛的事情。其实，只要找出孩子如厕难的三大症结所在，妈妈们就知道应对的方法了。请通过本书的讲解，早日让宝宝学会自己上厕所。

本书旨在给刚刚成为父母的朋友们提供一些建议和参考，帮助宝宝健康快乐的完成“如厕训练”。通过对宝宝生理和心理成长的分析，帮助父母更好地了解小宝宝们到底何时开始如厕训练，以及如何进行训练才能有效地达到宝宝独立上厕所的目的。

最后根据一些宝宝经常出现的状况和妈妈们常见的疑问，本书给出了育儿专家们的专业的答复和建议，希望能够对新妈妈们有所帮助，宝宝们的健康快乐成长才是我们共同关注的主题。

祝您的孩子早日学会独立如厕！

孩子的成长和独立是家长和我们共同的期待！

ABOUT

DEFE-

CATION

1. 如厕训练 知多少

- ◆ 抓住最好的 timing
- ◆ 你的孩子准备好了吗
- ◆ 选对时机不必着急
- ◆ 让宝贝告别纸尿裤



抓住最好的 timing

训练宝宝自己“方便”，是宝宝人生中的一个重要阶段和学习过程。而这个过程也意味着要付出足够的时间和耐心，大概要3个月的时间。

大多数的家长都有一个共同的心理，都会不自觉地将自己的宝宝与同龄的宝宝去比较，我们家这个长牙了，你们家那个是不是会叫妈妈了，或者是我们家宝宝会走路了，你们家的宝贝是不是能自己上厕所了。这种初为人父母的心情自然是可以理解的，对自己的宝贝喜欢到她（他）的任何一个微小的举动都足以令年轻的父母们惊喜万分。

我们还应该知道一点，并不是所有的事情都是越早越好的，比如宝宝上厕所这件事。有些父母亲总是会问：孩子什么时候可以

开始学着自己在马桶上大小便？是不是越早学，就学得越快呢？没有任何一个宝宝生来就会独立上厕所的，这需要很多方面的共同发展，年龄并不是最主要的。在这里需要提醒各位心急的妈妈一件事：训练宝宝自己“方便”，是宝宝人生中的一个重要阶段和学习过程，这个过程不仅可以让宝宝养成良好的卫生习惯，更重要的是让宝宝建立自信心和增强自尊心，对宝宝以后的心理发育和成长有很大的影响。而这个过程也意味着要付出足够的时间和耐心，大概要3个月的时间。

已有多位心理学家的研究证实，在马桶上学习大小便，年龄不是主要的，而是孩子生理与心理方面的成熟与发展。因此，年轻的家长一定得注意咯，快来看看你们家的宝宝是不是已经可以来训练独立如厕了呢？



宝宝的任何一个微小的举动都足以令关注他的父母惊喜万分。



生理因素



什么时候孩子才可以接受“如厕训练”呢？其实大部分孩子都是有迹可寻的，你要对这些行为迹象多加留意，再就其表现考虑训练的可行性。这听起来好像很需要一番复杂的侦探活动，但实际上并不难，小孩如果有哥哥姐姐的话，要辨明这些迹象就更容易了。

孩子是否能够学会入厕，生理方面的成熟是最基础的条件，一般包含以下要素：

1. 直肠括约肌发育比较完全。
2. 膀胱控制能力有所增加，能够隔 30 分钟才需要泌尿。
3. 孩子可以灵活地运用双脚走路，能够蹲与坐，并且可以自己安静地玩玩具一段时间，这表示他的肌肉与神经系统已经发展能够控制自己大小便。



的程度。

当孩子的这些生理方面的要素已经具备之后，一般而言，三岁左右的孩子就已经能够自己上厕所了，如果这时候孩子仍然不愿意坐在马桶上排便，就有可能是心理方面出了问题，父母就需要对症下药了。

孩子能够控制自己大小便的前提：
可以灵活地运用双脚走路，能够蹲与坐，可以自己安静地玩玩具一段时间。



生理素质



心理方面的条件包括：情绪的因素和认知能力的成熟度

1. 情绪因素则是指孩子对周围环境有基本的信任感，能够配合父母学习



控制排便。此外良好的亲子关系，可以让孩子的情绪保持稳定，有利于如厕过程的进行。

2. 认知能力的发展与成熟，主要是指孩子必须对一些简单的语句与词汇有一定的认知能力，自己能够用语言或是声音与父母亲进行交流与沟通，能够听得懂父母的命令，并做出相应的反应。

如果是孩子的心理方面出现了问题，尤其是在情绪方面，那么，父母也可以采取一些措施来进行应对，以帮助孩子顺利度过这一时期。

1. 教导须谨慎

有些孩子认为排泄物是自己身体的一部分，不愿意排出去，当然更不想上厕所了，父母可以采取一个变通的办法，如在厕所地板上铺些报纸，等孩子上厕所时，告诉孩子可以直接蹲在报纸上，然后和孩子一起阅读几本上厕所的图画书，帮助孩子改变原有的不正确的想法，让孩子逐步学会坐马桶。

2. 心情须愉悦

如果父母在为孩子清理大小便时，流露出厌恶的表情或反感的态度，孩子会认为父母不高兴而害怕上厕所，所以父母要为孩子上厕所营造出安全、信任的氛围，父母应该和颜悦色地陪在旁边，和他聊天，唱歌或是讲故事，引导孩子以快乐的心情完成排便的过程。

3. 宝贝须自理

孩子三岁时正值发展“自主性”能力的阶段，有时会以不上厕所为借

孩子的想法有时候与大人千差万别，有时候，他认为排泄物是自己身体的一部分，不愿意排出去，这时候父母就得在关照孩子情绪的基础上想点新招了。



口来表达自己的独立与反抗意识，这时父母不要强迫他，以免造成亲子间的冲突，可以多用一些选择性语句，如你要现在上厕所呢？还是玩一会儿再去呢？让孩子自己选择，可以培养他的自主能力。



在孩子上厕所之前，一定要营造一个安全、信任的氛围。

