

Mc
Graw
Hill

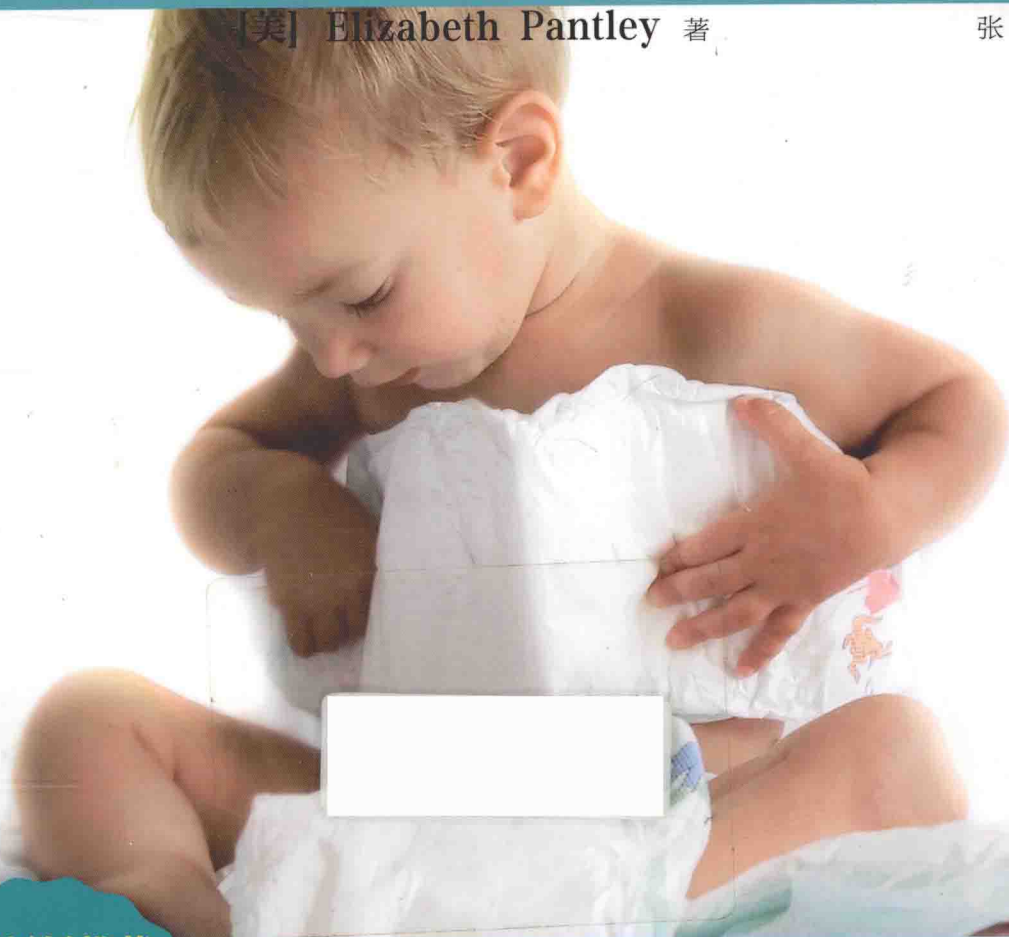
Education

宝宝不哭之 如厕训练秘诀

the no-cry potty training solution

[美] Elizabeth Pantley 著

张琦译



全球妈妈推荐
亚马逊网畅销书

妈妈们信赖的美国
育儿专家倾情打造——
宝宝不哭系列
育儿图书

轻轻松松帮助您的孩子愉快告别纸尿裤
免除妈妈烦恼，宝宝快乐成长

Mc
Graw
Hill

幼教图书研发中心
中国石化大学出版社

Mc
Graw
Hill

Education

中国大学图书馆
藏书章

宝宝不哭之 如厕训练秘诀

the no-cry potty training solution

[美] Elizabeth Pantley 著

张琦 译

幼教图书研发中心
中国石化大学出版社

Elizabeth Pantley
The No-Cry Potty training Solution
978-0-07-147690-4
Copyright © 2007 by Better Beginnings, Inc.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and China University of Petroleum Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2013 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and China University of Petroleum Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和中国石油大学出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾地区)销售。

版权 © 2013 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与中国石油大学出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

图字: 15-2012-148

图书在版编目(CIP)数据

宝宝不哭之如厕训练秘诀 / (美) 潘特丽
(Pantley, E.) 著; 张琦译. — 东营: 中国石油大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5636-3863-5

I. ①宝… II. ①潘… ②张… III. ①婴幼儿—哺育
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 006600 号

宝宝不哭之如厕训练秘诀

著 者: [美] Elizabeth Pantley 译 者: 张 琦
出版发行: 中国石油大学出版社 (山东, 东营 邮编 257061; 山东, 青岛 邮编 266580)
网 址: <http://www.uppbook.com.cn>
电子邮箱: cbs2006@163.com 电 话: 0546-8391810; 0532-86981539
印 刷 者: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
开 本: 185 mm × 240 mm 印 张: 7.25 字 数: 143 千字
版 次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定 价: 26.90 元

《宝宝不哭之如厕训练秘诀》的

赞言

引导孩子摆脱尿布的方法多种多样，而这本书则是关于这个问题的百科全书。

——劳拉·斯宾塞

《女性挚友》的专栏作家

作为一个7岁孩子的母亲，我可以告诉你，训练宝宝使用便盆需要不厌其烦地一遍遍教孩子。伊丽莎白·潘特丽专业的、令人鼓舞的建议能帮助孩子更快乐地学会如何使用便盆。

——罗宾·伊利斯·维斯

《初为人母第一年》及《百科网站：育婴指南》的作者

伊丽莎白·潘特丽再一次成功了！她以其独特的方式——实效、有趣、翔实、非说教，更为关键的是温和的方式向我们展示了训练宝宝使用便盆时父母需要了解的信息。

——史蒂芬妮·纽曼

www.babyworld.co.uk 编辑





我之所以非常喜欢伊丽莎白·潘特丽的书，最重要的一点是她总会提出很多实用可行的方法。你可以从中选出最适合自身情况、家庭和宝宝的方法。

——芭芭拉·朗姆巴德

www.earthbabies.co.za 的共有人

对所有面临着宝宝如厕训练这一挑战的父母来说，这是一本非常好的“必备指南”。

——艾滋米娜·汉扎

www.baby-mates.com 的编辑

伊丽莎白·潘特丽给父母们提供了很多实用、创新的方法，帮助他们解决常见的育儿问题。在《宝宝不哭之如厕训练秘诀》一书中，潘特丽基于实际生活中的经验和成功经历为读者提供了许多简单的指导。作为6个孩子的母亲，我十分欣赏她的观点和所做的努力。作为专为儿童及孕妇提供服务的卫生保健人员，我会把这本书添加到我们的借阅书库中。

——珍妮·欧姆

DC, ICPA（国际脊椎神经及儿科协会）协调员



谨以此书献给所有参加“宝宝不哭”系列丛书——睡眠、如厕训练、好行为养成——测试的爸妈们，你们的帮助和友谊，我会铭记于心。我很高兴看到，尽管你们来自不同的家庭、不同的国家，我们却有着共同的目标、共同的理想和同样的对孩子的爱。

我很喜欢与你们交流，从你们及你们的孩子们身上我学到了很多。我真挚地感谢你们愿意与他人分享，热心帮助其他父母应对育儿历程中的困难。这段历程充满着挑战但却收获颇丰。

此外，我非常感谢你们送上的每一张你们小宝贝的照片。

非常感谢。

祝福你们和你们的宝宝。

致 谢

衷心感谢：

● 朱迪斯·麦肯锡及麦格劳—希尔图书公司的所有工作人员，你们是最棒的出版商。

● 梅雷迪思·伯恩斯坦，杰出的经纪人。

● 帕蒂·休斯，充满热情的出色助手。

● 我的家人：我亲爱的罗伯特、我的妈妈、安吉拉、瓦内萨、大卫、克莱顿、米歇尔、洛伦来、萨拉、尼古拉斯、勒妮、汤姆、马修、德温、泰勒、安伯和麦克以及所有参与测试的伟大的爸爸妈妈们：Jen, Jodie, Mel, Shelia, Amy, Tina, Angela, Sarah, Patti, Genevieve, Janie, Sharon, Rina, Lucie, Tracy, Rhonda, Kathi, Bridget, Molly, Ezia, Michelle, Matthew, Lorraine, Romi, Tonia, Kirsten, Leanne, Sheri, Kara, Diana, Liz, Kieron, Sean, Jocelyn, Bethany, Julie, Bonnie, Toni, Jennifer, Greg, Stephanie, Gabriela, Marianne, Shaila, Shelley, Linda, Olga, Rachael, Kim, Jane, Jolene, Asphyxia, Deborah, Kari, Brianna, Tiane, Gary, Xenia, Rebecca, Christy, Frances, Avital, Ann, Angelique, Annette, Renee, Beckie, Sheila, Carole, Karen, Annik, Deanna, Linda, Mari, Pamela, Catherine, Monica, Isadora, Yolanda, Louise, Michael, Margaret, Lorna, Loddie, Ashlea, Ryan, David, Liat, Kristi, Leigh, Lisa, Nikki, Wendy, Keelin, Tracy, Janice, Tara, Deandra,

Luke, Krista, Josef, Mark, Juliana, Sarah, Jesse, Suzanne, Kristi, Christine, Karen, Faith, Marisa, Diana, Janice, Theresa, Wanda, Kia, Brian, Janell, Christina, Doreen, Jaimie, John, Ole, Sherry, Joanne, Sara, Amy, Marie, Jacquelyn, Barbara, Mara, Nicole, Ric, Rivka, Yenny, Graeme, Alan, Brandy, Amy, Marcie, Anne-Marie, Kendra, Andreia, Kendra, Donna, Julianne, Sherisse, Andrew, Noreen, Renee, Josh, Adam, Stacey, Julietta, Louise, Reagan, Felicia, Jessica, Jim, Marianna, Phylcia, Debbie, Tiffany, Maribel, Bruce, Daniel, Amy, Melissa, Monica, Sekou, Rachelle, Sonja, Lindsay, Cristina, Bobbie, Christy, Nicole, Oliver, Becky, Ann, Catherine, Osama, Barb, Kim, Natasha, Catherine, Jennifer, Amy, Bobbie, Keara, Elana, Sakina, Gale, Michelle, Graciela, Ken, Britt, Bill, Eleese, Maisha, Karen, Sarah, Laura, Amanda, Mike, Marlo, Judy, Christy, Erin, Joe, Meleila, Cindy, Liz, Betsy, Karolyn, Myles, Kimberly, Jacqueline, Adam, Natalia, Esther, Jessie, Michel, Sharalyn, Karen, Dale, Margaret, Melvin, Mary, Lynee, Heidi.

目录

引 言	/ 1	给宝宝读书	/ 34
《宝宝不哭之如厕训练秘诀》快速指南	/ 2	准备训练——训练开始	/ 34
快速指南 1 有关如厕训练的事实	/ 2	第四章 各就各位——如厕训练现在开始!	/ 35
快速指南 2 准备测试	/ 3	决定训练方法	/ 36
快速指南 3 准备训练	/ 5	神奇的“两要素”	/ 37
快速指南 4 如厕训练现在开始!	/ 5	需要的物品	/ 37
快速指南 5 尿床	/ 7	决定便盆的位置	/ 42
快速指南 6 如厕训练常见问题的解决方法	/ 8	如厕训练小贴士	/ 43
第一章 如厕训练：需要知道的信息	/ 11	第五章 如厕训练面面观	/ 49
保持客观	/ 13	引入便盆	/ 50
何时开始?	/ 13	教宝宝便后擦屁股	/ 51
便盆训练? 便盆学习!	/ 15	养成习惯	/ 52
宝宝多久才能学会坐便盆?	/ 16	提供选择	/ 53
并非孤注一掷	/ 16	让上厕所成为游戏	/ 53
如厕训练的费用	/ 17	跟父母上厕所	/ 54
有用信息	/ 17	厕所读物	/ 54
第二章 小测试：我的宝宝应该开始如厕训练了吗?	/ 19	讲故事，聊天，唱歌	/ 56
准备要素	/ 20	制作一张便盆海报	/ 56
父母的作用	/ 20	借助厕所玩偶	/ 57
小测试	/ 21	男宝宝须知	/ 57
第三章 准备训练：预备	/ 29	准备好能迅速到达卫生间	/ 59
识别孩子的行为	/ 30	加快训练过程	/ 59
不要紧张，顺其自然	/ 31	保持训练轨道一致	/ 59
教宝宝厕所用语	/ 31	奖励	/ 59
演示的意义	/ 32	让洗手成为厕所习惯中快乐的一部分	/ 61
何时该买便盆椅?	/ 33	突发事件? 放轻松!	/ 61
学会执行指令	/ 33	奖赏和鼓励——多少为妙呢?	/ 62
增强孩子的独立性	/ 34	再次提醒——要有耐心	/ 62
		第六章 尿床	/ 63
		无需惩罚或羞愧	/ 64



这是自然的生理过程	/ 65	脏话和厕所玩笑	/ 89
何时可以安心撤掉尿布?	/ 65	让男宝宝瞄得更准	/ 90
如何帮助宝宝保持干爽?	/ 66	泌尿系统感染	/ 91
何时该寻求帮助?	/ 67	如何应对反对建议	/ 92
不要担心, 不要着急	/ 68	玩大便	/ 93
第七章 如厕训练常见问题的解决方法	/ 69	便秘	/ 94
解决各种如厕训练问题	/ 70	如何训练活泼好动的宝宝	/ 94
倒退和退化	/ 76	庆祝和奖励	/ 95
何时就医?	/ 78	新卫生间的魅力	/ 96
第八章 如厕训练常见问题: 有问有答	/ 79	频繁上厕所来拖延上床睡觉的时间	/ 97
不敢冲厕所	/ 80	尿频	/ 97
两家训练的协调	/ 80	采用膀胱伸展练习来应对突发事件	/ 98
带着刚训练完的宝宝外出旅行	/ 81	坐便盆时玩生殖器	/ 98
爸爸带着女儿去公共厕所	/ 82	尴尬的厕所问题	/ 99
公共厕所	/ 83	便后擦屁股	/ 99
使用移动式厕所	/ 84	大便失禁	/ 100
双胞胎、多胞胎或近龄儿童的如厕训练	/ 85	激励不愿训练的宝宝	/ 101
训练特殊儿童使用厕所	/ 86	第九章 卫生间的安全	/ 103
幼儿园的如厕训练	/ 88	卫生间的安全清单	/ 104



引言

训练宝宝使用便盆，你无需准备像电话簿那样一本厚厚的指南，也无需去咨询儿科医生，更不需要私人顾问的帮助。但是你也许和其他父母一样，觉得宝宝的如厕训练是一项复杂艰巨的工程，不易完成。不过，我有一个好消息告诉大家：作为一个育儿教育者和有四次训练宝宝使用便盆经验的母亲，我知道如厕训练其实可以既简单又愉快，没错，甚至非常有趣。因此，我写下此书，希望能帮助你轻松快乐地训练宝宝使用便盆。

《宝宝不哭之如厕训练秘诀》快速指南

翻开本书，首先看到的将是分为六个部分的如厕训练快速指南。这是对本书的高度概括，其中包括宝宝从穿尿布到摆脱尿布，以及穿上短裤的所有信息。快速指南简单明了，因为训练本身就是一个非常简单的过程。我希望在开始真正训练之前，能帮助爸爸妈妈们减缓焦虑，消除好胜心理，因为这些都是不必要的，它们只会让训练变得更加复杂。

如果你照本书一步一步来，你的宝宝就会快快乐乐地告别尿布，没有压力，也没有眼泪。

放轻松：这是自然的

很长时间以来，你都是在卫生间里上厕所，所以，你会对此习以为常。你的宝宝用尿布已经很久了，对此，你的宝宝也认为理所当然。如厕是宝宝人生第一次开始要学会倾听自己身体的信号，考虑是否要及时上厕所。这对宝宝来说是日常生活的一个重大变化，是孩子迈向独立的重要一步。学会如何使用厕所是每个孩子迟早都要适应的过程，大部分孩子都会在这一学习过程中收获快乐。

当你准备好了理解、尊重、耐心和计划时，如厕训练就变得与教宝宝走路、说话、使用汤勺一样，成为一个简单而平常的过程了。实际上，如厕训练对父母和宝宝来说都可以成为一个愉快的学习过程。

现在就让我们开始如厕训练的欢乐之旅吧！

《宝宝不哭之如厕训练秘诀》

快速指南

接下来的快速指南不仅会让你对如厕训练有个整体的了解，也可作为如厕训练计划的介绍或回顾，还可在你制订好训练计划后作为提醒。快速指南高度概括了整本书中的内容，因此，如需阅读详细信息，你可以方便地找到对应章节。

快速指南 1 有关如厕训练的事实

如厕训练可以成为一个自然、简单、轻松的过程。训练的第一步就是要知道一些信息。

- 每个孩子开始如厕训练的最佳年龄都不一样。一般来说，从 18~32 个月不等。但是准备训练可以早在宝宝 10 个月时就开始。
- 你可以随时开始训练，但是宝宝何时能够独立上厕所取决于他的生理、技能，以及准备程度。
- 无论何时开始训练，大部分孩子只有到了两岁半至四岁之间才可以独立上厕所。
- 从训练开始到能够在白天独立上厕所，其间需要 3~12 个月的时间。孩子掌握的准备技能越多，训练需要花费的时间就越短。
- 孩子掌握上厕所的年龄与他将来的能力或智商完全不相关。
- 只有在孩子的生理发育成熟的条件下才能够实现晚上不尿床——这是急不来的。
- 父母对训练的准备程度和宝宝对学习的准备程度同等重要。
- 大部分幼童每天要排尿 4~8 次，通常每 2 个小时 1 次。
- 大部分幼童每天要排便 1~2 次，有些 3 次，也有一些孩子会一两天都不排便。总而言之，每个孩子都有自己的排泄规律。
- 超过 80% 的孩子在如厕训练中会有倒退现象。

- 98% 的孩子到 4 岁时就已经可以在白天独立上厕所了。

更多详细信息请阅读第一章。

快速指南 2 准备测试

如果宝宝已经做好准备，如厕训练就会更加简单，也会更快一些。通过下面的测试，你可以了解你的宝宝是否已经准备好了。（更详细的测试请参看第二章。）

1. 我通过观察可以判断宝宝是否尿或拉在尿布里了：

- A. 从来没有
- B. 有时
- C. 经常

2. 宝宝尿布的更换频率：

- A. 经常，每一两个小时就要换一次
- B. 不一定
- C. 每两三个小时要换一次，有间隔时间会更长一些

3. 宝宝明白“湿”、“干”、“干净”、“洗”、“坐”和“去”这几个词的意思：

- A. 不明白
- B. 只明白其中几个词
- C. 全部明白

4. 当宝宝告诉我他想上厕所时，他：

- A. 能够说出或表达一些基本词汇，我需要猜其余的意思
- B. 能够把主要的意思传达给我
- C. 掌握大量词汇，能够和我成句交流



5. 如果我给宝宝一个简单的指令，例如“把这个放进玩具盒中”，他会：

- A. 不明白，也不按指令做
- B. 在我的指导和帮助下完成指令
- C. 明白我的指令并完成指令

6. 宝宝可以自己穿裤子和脱裤子：

- A. 不可以
- B. 需要别人的帮助
- C. 可以

7. 我认为应该开始训练宝宝使用便盆了：

- A. 我不这么认为
- B. 我还没决定好
- C. 我认为应该开始了

各选项的数目：

- A. _____ 个 B. _____ 个 C. _____ 个

A 选项居多：再等一等

你的小家伙似乎还没有准备好。一两个月后再测试一次。

B 选项居多：可以开始准备训练了——各就各位，预备！

你的孩子还没有准备好开始进行真正的训练，但是你可以开始为将来的训练做些准备了，逐渐向孩子介绍相关的词汇及方法，这样会使如厕训练更简单。

C 选项居多：你的孩子已经准备好使用便盆了！

是时候开始宝宝如厕训练的历程了。

两个分数段之间：

就像育儿过程中碰到的其他情形一样，父母需要做出选择。如果你的宝宝处于两个分数段之间，你的直觉和对自己宝宝的了解可以指引你做出正确的决定。

更多信息和详细测试请阅读第二章。



快速指南 3 准备训练

如果你的宝宝快要过 1 周岁生日或已经过完 1 周岁生日，那么你就可以将下列事情融入日常生活中。这些简单的事情都是如厕训练的基础，可以使训练过程变得更加简单。

- 在换尿布时，把整个过程说给宝宝听，这样他会了解和如厕相关的词汇，比如“小便”、“大便”。在说的时侯，要加上训练中可能会用到的描述性词语，如“湿”、“干”、“擦”和“洗”。
- 如果你不会感到不自在，可以在你上厕所的时候带着宝宝，向宝宝解释你正在做什么。告诉他，当他再长大一些时，他也要在厕所里尿尿和便便，而不能再用尿布了。如果宝宝愿意，可以让他试着冲厕所。
- 当宝宝尿或拉在尿布上时，帮助他了解发生了什么，然后告诉他“宝宝在尿布里拉便便了”。让他看着你把尿布处理掉。
- 开始给宝宝一些简单的指令，并帮助他完成指令。例如，你可以叫他从另一个屋子拿个玩具或是把汤勺放到洗碗机中。
- 鼓励宝宝独立完成一些事情：自己穿袜子，自己提裤子，把杯子拿到水池或是拿一本书。
- 每天都要留出时间陪着孩子，坐下来给他读书。
- 一两个月后再做一遍测试，看看你是否可以进行到下一个环节，开始真正的如厕训练。

更多详细信息请阅读第三章。

快速指南 4 如厕训练现在开始！

各就各位

- 买一个便盆椅、一打训练裤、4 条或 4 条以上松紧腰的长裤或短裤、纸尿裤或是有



感湿层的尿布。

预备

- 把便盆椅放到卫生间，向宝宝解释便盆椅的用途。
- 给宝宝读有关如何使用便盆的书。
- 让宝宝练习坐在便盆椅上，仅仅坐上去就行，不一定要排泄。

开始

- 开始给宝宝穿训练裤或纸尿裤。
- 慢慢养成使用便盆的习惯——宝宝早上醒来、饭后、上车前及晚上睡觉前都要让宝宝坐在便盆椅上大小便。
- 如果宝宝看起来要去厕所，不要问他想不想去厕所，而是要说：“我们去坐便盆吧。”
- 男宝宝和女宝宝都可以学习坐在便盆椅上排泄。如果是男宝宝，要教他把“小鸡鸡”压低一些。等他长到足够高后，就可以让他学习站着上厕所了。
- 宝宝上厕所时一定要放轻松：可以给他读书、讲故事、唱歌或者聊聊今天发生了什么。
- 让洗手成为如厕中有趣的一部分。在泳池旁边放一个踏板，给宝宝准备一块彩色的、方便儿童使用的肥皂。
- 宝宝成功上厕所后要给予表扬。
- 做好心理准备，如果发生突发事件，不要责怪宝宝。因为宝宝刚开始学习如厕，可能弄得一团糟，不要生气，收拾干净就可以了。
- 在午睡或晚上睡觉时，可根据具体情况使用尿布或者纸尿裤。
- 乘车外出时，在椅座上垫上隔尿垫或者使用纸尿裤、尿布。
- 离家外出时，要经常带宝宝看看新的卫生间。
- 要有耐心！宝宝学会独立如厕要花费3~12个月的时间。



中止

- 如果宝宝在如厕训练中发脾气或者哭闹，或者你发现自己也跟着生气，那么，中止训练。阅读本书，特别是第七章和第八章，然后一两个月后再试试。

更多详细信息请阅读第四章和第五章。

快速指南 5 尿床

- 小孩子会因为生理原因尿床：睡觉时，肾脏没能向大脑发送信号；膀胱还没有发育成熟，无法容纳一整夜的尿液；或者孩子睡得太沉，无法醒来去上厕所。
- 只有当孩子生理上成熟时，才能教会孩子晚上睡觉不尿床——而这是在孩子控制范围之外的。
- 不要在晚上睡觉时把孩子叫醒带他上厕所，这只会扰乱他的睡眠。
- 尿床是很正常的：50%的3岁儿童，40%的4岁儿童每周都有几次尿床经历。20%~25%的5岁儿童，10%~15%的6岁儿童都不能保证每天都不尿床。
- 尿床可遗传，所以，如果父母双方或其中一方有尿床史，那么宝宝尿床的几率就

更大了。

- 对于尿床的幼童或学龄前儿童，解决方法很简单：晚上睡觉前让孩子上趟厕所，然后在睡觉时给他穿上尿布，有衬层的训练裤或是一次性超强吸收纸尿裤。如果连续一星期孩子早上起来时尿布都能保持干爽，就可以换成内裤，铺上隔尿垫，直到能够一直保持整夜不尿。
- 根据美国肾脏基金会的研究，如果孩子到了六七岁或是更大时还尿床，或有其他睡眠失调症状，如频繁打鼾且声音很大，或是感染的症状，如排泄时疼痛，那么最好去看医生。

更多详细信息请阅读第六章。



快速指南 6 如厕训练常见问题的解决方法

问 题	原 因	解决方法
宝宝看似已经准备好了，但不愿尝试训练	● 宝宝对如厕训练不了解 ● 训练过程枯燥乏味 ● 宝宝进入消极期	● 重新评估你的训练方法，尝试一些新的方法 ● 一步一步地教，让训练变得更加有趣 ● 在卫生间内放上一张贴画或者一盒奖品，宝宝每用一次便盆都奖励一个
训练过程中宝宝有很多突发事件	● 宝宝精神不集中 ● 宝宝没有注意到身体的警示信号	● 设置定时器，每两个小时响一次，每次都带宝宝去厕所 ● 帮助宝宝识别自己什么时候想上厕所（你可以跟他说：“宝贝儿，你扭屁股，咱们上厕所吧。”）
宝宝便秘	● 宝宝的饮食有问题 ● 宝宝坐便盆时没有耐心 ● 宝宝对训练感到有压力 ● 宝宝憋得时间太长了	● 增加饮食中水果、蔬菜、粗粮的比例，多喝水。避免吃精制糖、糖果、碳酸饮料、奶酪、大米和垃圾食品 ● 略微放缓训练 ● 教会宝宝在想上厕所时立即就去
宝宝不愿在便盆上排便	● 在长期使用尿布后，宝宝不适应使用便盆 ● 宝宝在便盆的使用过程中感到恐惧 ● 他还不能读懂身体的警示信号 ● 曾经有糟糕的经历，如便秘或从便盆上掉下来	● 帮宝宝消除焦虑，让他知道他正处于学习阶段，不久他就会在便盆中排便了 ● 即使宝宝穿着尿布也让宝宝在卫生间排便 ● 在卫生间里替他清洁，在便盆上给他擦屁屁，并让他来冲厕所 ● 安装柔软、加厚的马桶垫 ● 不要让宝宝跟便盆说话，这样会使宝宝将便盆拟人化 ● 在便盆底部垫上一片尿布或者把尿布从中间剪开，然后让宝宝坐在便盆上上厕所 ● 当宝宝坐在便盆上上厕所时，给他读书、唱歌或者讲故事，也可以放一些舒缓的音乐帮宝宝放轻松