



强生育儿系列

Johnson's®

强生® JOHNSON'S® Everyday Babycare 婴幼儿日常护理

Potty Training

宝宝学如厕

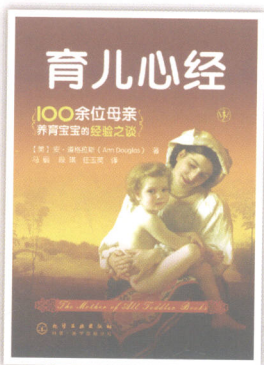
[英] 特雷茜·柯德里奇 著 ♥ 史婧 闫欣 译

(Tracey Godridge)

- 何时开始如厕训练
- 男孩和女孩
- 如厕训练裤
- 外出如何如厕
- 冲洗式马桶的使用
- 突发情况（尿裤子）
- 尿床



化学工业出版社



书 名：育儿心经（100余位母亲养育1-2岁宝宝的经验之谈）
书 号：7122000316
作 者：[美]安·道格拉斯（Amm Douglas）
出版日期：2007-5
定 价：38元
开 本：B5

本书寓教于乐，同时又不失权威性，有助于宝宝们快乐健康地成长。作者用一种新颖、有趣且亲切的方式指导您如何照顾孩子，还就宝宝的营养、免疫接种、管教、睡眠等问题给出了宝贵的建议。作者在书中充分体现了她的幽默与智慧，她用通俗易懂的语言毫无保留地和我们分享了她的经验。

本书通俗易懂，实用性和趣味性强，相信作为1~2岁宝宝家长的您一定会爱不释手。



书 名：育子手记
书 号：7122002693
作 者：水水
出版日期：2007-6
定 价：19元
开 本：B5

本书作者从身体健康和心理健康两个方面分享了爱护孩子的心得。身体健康方面包括饮食习惯、卫生习惯的培养以及各种儿童常见疾病的应对方法等内容；心理健康方面包括心态、沟通、品质等为人父母较为关注的内容。本书从教育和培养孩子的实际出发，提出可能遇到的问题并给出可操作性极强的对策方法，对于家长们有很强的参考价值。

书 名：宝宝写真日记（附赠精美日记本）
书 号：7122002051
作 者：姜菱
出版日期：2007-5
定 价：29元
开 本：大24

本书以作者真实的怀孕、育儿感受为主线，以日记体形式来表现，介绍科学育儿知识。本书附赠一本宝宝成长纪念册，记录宝宝的成长历程。本书将育儿经验科学知识和宝宝成长纪念册集合为一体，是一本既实用又有保留意义的图书。



书 名：轻松孕育小百科
书 号：7122007155
作 者：刘建国
出版日期：2007-9
定 价：38元
开 本：B5

本书从孕产妇自身保健与优生优育的角度出发，并充分考虑到孕前、孕中、分娩、产后等各个阶段的生理、心理特点，详细系统介绍了广大育龄女性朋友所关心的有关生活、工作、饮食、锻炼、疾病、用药、护理、胎教、生产、哺乳、恢复、育儿等问题。富于科学性、知识性和实用性。



孕育总动员丛书(5本)



书 名: 孕产妇生活宜忌专家忠告 出版日期: 2006-8
书 号: 7502589422 定 价: 26元
作 者: 李兴春 王丽茹 主编 开 本: B5

孕产妇的日常生活包括饮食、衣着、起居等,均与优生和产后恢复密切相关。看似普通的日常琐事中蕴含着深刻科学道理,本书围绕着女性怀孕、分娩、产后休养这一主题,阐述了孕产妇生活保健的科学原理,给出了专业的解决方案,更有贴心的专家忠告,融指导性和实用性为一体。



书 名: 胎教宜忌专家忠告 出版日期: 2006-8
书 号: 7502590013 定 价: 20元
作 者: 李兴春 王丽茹 主编 开 本: B5

本书旨在指导准备爸和准妈妈在孕期做好胎教工作,从胎教的理论知识、广义胎教、狭义胎教、妊娠10个月不同阶段的胎教和胎教禁忌五个方面详细阐述了胎教基础知识、具体实施方法和注意事项,并着重介绍了抚摸胎教、音乐胎教、语言胎教、运动胎教和光照胎教的具体操作方法和应当注意的问题,指导准备爸和准妈妈科学地进行胎教,孕育一个健康聪明的宝宝。



书 名: 怀孕准备宜忌专家忠告 出版日期: 2006-8
书 号: 7502590021 定 价: 18元
作 者: 李兴春 王丽茹 主编 开 本: B5

本书介绍了孕前保健应该注意的问题,其中涉及了很多易被忽略的问题,特别提醒准备为人父母的青年夫妻重视起来,从盲目怀孕转变为科学的有准备的受孕。本书内容丰富、贴近生活、资料翔实、语言通俗,适合准备爸准妈妈阅读。



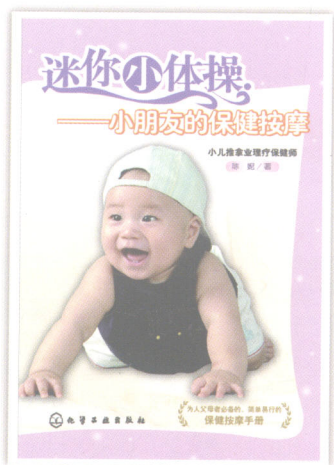
书 名: 婴幼儿宜忌专家忠告 出版日期: 2007-1
书 号: 7502593942 定 价: 26元
作 者: 李兴春 王丽茹 主编 开 本: B5

本书以婴幼儿的年龄为纲,分为新生儿、婴儿和幼儿三个部分,每部分又从生长发育特点、日常护理、饮食喂养、教育训练等方面介绍了婴幼儿养育过程中应当注意的问题。另外,作者根据多年经验,特别提醒年轻父母从婴幼儿常见的意外事故和家庭急救、预防接种、常见病的预防、护理及用药等方面加强重视,及早发现、处理养护过程中的一些问题。本书内容实用丰富、语言通俗易懂,适合年轻的爸爸妈妈阅读。



书 名: 孕产妇防病用药宜忌专家忠告 出版日期: 2006-8
书 号: 7502589430 定 价: 20元
作 者: 李兴春 王丽茹 主编 开 本: B5

本书旨在指导孕产妇在妊娠期、分娩中、产褥期做好防病治病工作。从妊娠10个月中各个不同时期母体特征及分娩中、产后妇女特征入手,比较详细全面地提出了有利于优生保健的忠告,着重介绍了孕产期妇女可能面临的各种不利影响及疾病,并提供了一些实用的解决办法。



书 名：迷你小体操——小朋友的保健按摩
书 号：7122010599
作 者：陈妮(台湾)
出版日期：2007-9
定 价：18元
开 本：大32

你知道吗？小朋友按摩可以帮助他长高、变聪明、预防近视、增加免疫力，让孩子更有活力。按摩是老祖宗的智慧，在中国历史悠久，也是中华医药学中一个宝贵学科。通过按摩经络穴位的手法，不仅能使气血通行、脏腑调和，更能促进孩子健康地成长，在生病、不舒服时舒缓不适的症状。父母只要学习简单的穴位和手法，不单可以达到按摩的功效，并可以让孩子直接感受你对他的爱，有助于亲子关系的增进。这本简单易懂的工具书，是为父母者都该拥有的保健手册。



书 名：儿童爱眼手册
书 号：7502595951
作 者：程红锋
出版日期：2007-8
定 价：15元
开 本：B5

本书以30年临床经验为基础，从现代医学和中华传统医学两个不同视角，为您分析以近视、弱视为主的儿童眼病的发生发展过程、防治原则和保健治疗方法，并创新性地把青少年近视和儿童弱视的预防、治疗与控制，提升到健康管理的层面，提出了医生、家长和患儿三方互动形成的儿童爱眼健康管理方案——儿童爱眼计划。

本书是第一本以中医、西医不同视角进行诠释的爱眼、护眼实用手册，是一本针对4~18岁青少年近视、儿童弱视的全面解决方案。



书 名：儿童耳鼻咽喉常见病防治
书 号：7122008244
作 者：王薇
出版日期：2007-9
定 价：18元
开 本：大32

本书介绍儿童耳鼻咽喉常见病的同时，对耳鼻咽喉病的常见症状和外伤、耳鼻咽喉和气管食管异物及对儿童健康成长影响较大的耳聋方面作了专题阐述。这些内容既有助于普通读者了解如何保护儿童耳鼻咽喉诸器官的功能，也可供耳鼻喉科医生参考使用。

强生育儿系列

Johnson's®

强生® 婴幼儿日常护理

宝宝学如厕

[英] 特雷茜·柯德里奇 著 史婧 闫欣 译



化学工业出版社

· 北京 ·

强生婴幼儿日常护理系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息及有用技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答父母们可能遇到的有关于宝宝学习如厕的所有关键问题,涵盖了关于宝宝学习如厕的最新信息和医学指导。可供广大初为父母者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

强生婴幼儿日常护理 宝宝学如厕/[英]柯德里奇(Godridge,T.)著;史婧,闫欣译.—北京:化学工业出版社,2007.9

(强生育儿系列)

书名原文:Johnson's Potty Training

ISBN 978-7-122-00679-0

I.强… II.①柯… ②史… ③闫… III.婴幼儿—宝宝学如厕—基本知识 IV.R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第091139号

Johnson's Everyday Babycare Series: Potty Training /by Tracey Godridge

ISBN 978-1-4053-0437-5

Copyright©Johnson & Johnson Limited, 2004

Cover Design Copyright©Johnson & Johnson Ltd and Dorling Kindersley Ltd 2004

Text Copyright©Dorling Kindersley 2004

Image copyright©Dorling Kindersley Limited 2004

Johnson's is a registered trademark of Johnson & Johnson

JOHNSON'S®和强生®是美国强生公司注册商标。

Authorized translation from the English language edition published by Dorling Kindersley, Ltd.

本书中文简体字版由Dorling Kindersley ,Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

此版本仅限在中华人民共和国境内出版发行,不得出口。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-1019

责任编辑:肖志明 熊 颀

装帧设计:关 飞

责任校对:徐贞珍

出版发行:化学工业出版社 科普·医学出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装:北京华联印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张4 字数100千字 2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:18.00元

版权所有 违者必究

强生公司致爸爸妈妈的话



世界上最珍贵的礼物莫过于一个新的生命的诞生了。对您的小宝宝来说，您就是整个宇宙的中心。您最本能的爱抚、拥抱和对宝宝的喃喃细语，将给他一个最好的生命之初，让他拥有健康快乐的未来。

我们的婴幼儿产品鼓励父母们通过亲密接触来呵护宝宝，从而和宝宝建立起超越一切的深厚情感。

育儿不是一门精确的科学，也没有一个万能的公式。一百多年来，强生公司一直致力于满足父母和医护专业人士在婴幼儿健康护理方面的需要。我们深知，父母们有了可以信赖的信息和建议，将对自己为人父母的角色充满信心。

这就是我们出版这本书的原因。这本由专业人员编写的科学的关于孕期保健、婴幼儿护理，以及儿童发育健康的指南，实现了我们对您的承诺。

在您阅读本书时，最重要的一点是：不要忘记，您比其他任何人都更了解您的宝宝。您自己的所见所闻，和您对自身能力的信心，会帮助您最好地利用书中的信息，让宝宝最健康地成长。





目 录

- 1 宝宝的成长 6
- 2 使宝宝做好准备 16
- 3 脱离尿布的初期 26
- 4 期待 36
- 5 外出与担心 46
- 6 夜里不尿裤子 52
- 如厕训练指南 60



“在宝宝2岁半以前，我从未想过要教他学如厕，现在好了，只要一冲马桶，一切烦恼都会消失得无影无踪。”

艾斯佩思，3岁马克斯的母亲。

1



宝宝的成长

当宝宝不再需要使用尿布而是开始穿裤子的时候，我们知道宝宝在成长过程中已经迈出了一大步。但是这要等到宝宝18到36个月的时候，在这个时间段，宝宝的大脑会发育到可以控制自己的肠道和膀胱，并且在心理和身体上趋于一定水平的成熟。

生理基础

在更换了数月的尿布后，您可能已经等不及要教会宝宝学如厕了。一个没有尿布充斥的生活会使您在工作上、经济上更加轻松。但是在宝宝生理和心理上准备好之前，我们无法急于求成。

直到现在，您的宝宝还是会感到膀胱和肠道充盈的时候随时反射性地自动排空它们。当连接膀胱及肠道到达大脑的神经通路完全成熟后，宝宝才会渐渐开始意识到她正在排便或排尿。这通常要等到宝宝18个月左右。

即便如此，宝宝仍不能预知她何时需要排便或排尿——她需要一些时间熟悉排便及排尿前的感觉并产生生理上的控制力。这通常要到宝宝2岁半左右，也可以更早或更晚。

掌握新技能

宝宝学会控制肠道和膀胱说明他在成长过程中向前迈出了可喜的一步。但是仍需培养宝宝使用坐便器的习惯和意愿。如同学习任何新技能一样，宝宝将用自己的方式和速度掌握如厕。有些宝宝——通常是年龄较大的宝宝——掌握如厕较快并且较少发生意外（尿裤子），但大多数宝宝在学习的过程中都会出现失败和退步。

做好准备

在准备好学习如厕之前，宝宝需要掌握各种身体、语言、心理的技能。

- “忍耐”的能力：如果您的宝宝在一天中的一段合理的时间内没有排尿，那么她很可能已经具备了一定的能力控制膀

专家提示

如厕训练有很强的基因关联性。因此如果您想获得关于宝宝何时准备好如厕训练的任何线索，也许可以请教您的父母，问问他们关于您儿时学习如厕的表现。

胱。如果她几乎每个小时尿布都是湿的，那么开始如厕训练尚不可行。如果几个小时尿布仍旧干爽，这就向如厕训练迈出了良好的第一步。

- 了解宝宝在做什么：看着她的脸——她可能停止玩耍，站着不动，看着您，小脸发红甚至试着告诉您发生了什么事。（下接p10）如果她没有穿衣服，观察自己的粪便并紧抓自己，那么她也是在建立对所发生事件的感触。

我的宝宝准备好学习如厕了吗？

只有您的宝宝本人能够告诉您她准备好了没有。她不会用语言——但是仔细观察她，您就能发现一些有意义的迹象。很多宝宝在18到24个月大时进入这一阶段——但是也有很多宝宝要再晚几个月才能准备好。



发现迹象

在宝宝2岁左右，您可能就在考虑教宝宝学如厕，但是您的宝宝也这么想吗？以下列出的很多迹象可以表明您的宝宝已经准备好了，查看此列表可以帮助您判断宝宝现在是否到了学如厕的最佳时机。

- 您的宝宝在一定时间内能够保持尿布干爽至少2个小时，或在小睡后仍旧干爽。
- 宝宝的排便较为规律。
- 她的尿布经常是干的——这说明她能够在一定时间内不排尿。
- 她能够意识到正在排尿或排便。
- 她能够协调动作，使自己舒适地坐在尿盆上，并能穿脱裤子。
- 她对您使用厕所感兴趣。

“妈妈，您在做什么？”

如果您的宝宝对于您使用厕所感兴趣，这是一个好的迹象，表明不久她就可以开始学习如厕了。

需要独立

随着您的小宝贝渐渐成长，她将想要更加独立。如果她开始尝试独立完成如系纽扣等事情，您就可以开始考虑开始教她学如厕了。

听从指令

能够听从简单的指令——如根据您的指示传递东西给您——这也是宝宝准备好学习如厕的另一个标志。



其它近乎准备好的迹象。

- 她能听从简单的指令。
- 她渴望为自己做些事情。
- 她渴望讨好您、模仿您。
- 她表现出独立的愿望。

宝宝当然不必以上每条都符合再开始学习如厕，但是，在您冲马桶之前，您的宝宝应该知道她正在排便或排尿，并有兴趣使自己像一个“大人”。

如果宝宝符合下列情况，那么她尚未准备好。

- 她不足18个月大。
- 她不能意识到自己正在排便或排尿。
- 她对于模仿您不感兴趣。

专家意见

即便您的宝宝尚未准备好学习如厕，用简单的方法引导他仍是有意义的。

- 当您为她换尿布的时候，用一些“尿尿”“便便”之类的词语。
- 对于她的尿布采取实事求是而不是批判的态度。
- 不要让年龄大一些的孩子对于脏尿布给予负面评价。
- 让她看您是如何使用厕所的。

- 合作 非常年幼的孩子和那些已经学会爬或走路的孩子在学习使用便盆时可能会出现问

“当亚历克斯约2岁半的时候，他开始能够意识到自己正在排尿或排便，并经常把这些跑来告诉我。我很快意识到他已经准备好向摆脱尿布迈出重要的一步。”

苏珊，3岁亚历克斯的母亲。

游戏一样。把便盆放到一边，并努力穿脱衣裤，这些都不可避免地会使孩子感到不快，进而使父母感到沮丧。

- 对父母所说的话的理解 大多数2岁左右的孩子会说它们最初的词汇了，而“尿尿”“便便”（或者您常用的说法）也许已经在它们的词汇中。即使您的孩子说话不多，如果她能理解您所说的话这将会有巨大的帮助，例如您向她展示便盆并为其讲解其作用。如果她能听从简单的指令如“我们一起来找你的便盆吧”这将更有助于帮助她掌握她需要什么以及何时需要。
- 尝试的意愿 大约18个月左右，当宝宝受到独立意愿的冲击时，他们经常会做出令人头痛的举动。他们拒绝合作，哪怕是做对于这个年龄而言最为简单的事情。

检查尿布

纪录一下尿布变湿的频率将给您一些信息了解宝宝何时准备好学习如厕。



问与答

对尿布的使用而言，男孩比女孩需要更长的时间吗？

很多母亲说女儿比儿子更快地脱离尿布，而且从整体来看，女孩掌握如厕训练似乎要比男孩快。举例来说，同龄男孩看起来对如厕训练的兴趣较小，并且比女孩更易于出现意外情况（尿裤子）。这可能与语言能力的发展有关——这个年龄的女孩更热衷于交

流，而如厕训练的成功需要一定程度的对语言的理解和回应。如厕训练不是比赛——而且请记住，如厕训练开始晚的孩子通常能更快地训练成功。

我母亲说我在18个月的时候就已经如厕训练好了，这会是真的吗？

在一次性物品匮乏的年代，尿布只能靠手洗，母亲们更加急于让

他们的孩子尽可能早地脱离尿布。但是，最佳的时机仍是很重要的。想出您的孩子何时需要排便——比如饭后——让她坐在便盆上直到排便，告诉她便盆的作用而不是教她如何控制肠道的运动。真正的如厕训练是给孩子机会让她认识到自己何时需要排空肠道或膀胱——而她只能在准备好的时候才能完成这一切。

如何应对孩子的逆反行为对父母来说是具有挑战性的。不要给您的孩子或您自己施加任何压力，等孩子少些逆反的时机出现时再说吧。

做出正确的决定

对于您的宝宝学习如厕而言，您的社会压力是很大的。也许您朋友的儿子也是这个年

龄，但早已摆脱尿布了，所以您觉得您的女儿也应如此。也许您在等待另一个宝宝的降生，所以认为大一点儿的孩子摆脱尿布会使新生命降临后的生活

持肯定态度

当您为宝宝换尿布时避免负面评价宝宝的尿布。





夏日的乐趣

温暖的夏日提供了绝好的机会让您的宝宝适应没有尿布的时光。

有特殊需要的孩子

掌握如厕对所有宝宝而言是一个很大的成绩，尤其对于那些有特殊需要的孩子来说必须通过完成这一步走向独立。但是对于身体或听力有问题的孩子来说则需要更长的时间，当然也需要有更大的耐心和更多的理解。例如，听力有困难的孩子交流起来更为困难，协调能力有问题的孩子在完成穿脱衣裤及坐在便盆上这些

动作时较为困难。

如果您的孩子有特殊的需求，专家的建议可以帮助您选择最佳的时机和方法教宝宝控制排尿和排便。在这个问题上，慈善机构和自助组织能够提供有用的信息，并能够使您和其他的父母保持联系以分享他们的经验。您可以从咨询您的全科医生或卫生访视员开始着手。

略显轻松。又或者您的父母让您因为未尽早训练宝宝如厕感到汗颜——40年前早期的如厕训练可能更为普遍。

在摆脱尿布这个问题上，只有一个时间表对于您的宝宝有意义，那就是她自己的时间表。请记住，如果等到宝宝真正准备好时，她成功的可能性将会更大。同时向您的朋友和家人解释您所取得的进展并寻求他们的支持。

按照她的进度行事

在宝宝尚未达到要求的阶段（见p8~9）就对其进行如厕训练几乎毫无意义。太过急于求成导致的最好的结局是宝宝制造出很多污渍和弄脏的裤子，最坏的结局就是宝宝会感到不快甚至抵触，整个如厕训练过程可能需要更久。

正如学爬和走路一样，如厕训练是一个发展的过程，孩子只能按自己的进度进行。宝宝学如厕进展的快与慢与宝宝的智力及其他方面的发展并无联系。例如，一个较晚学会爬的孩子并不意味着学会如厕也比别人晚，同样，一个很早脱离尿布的孩子并不一定能较快地学会阅读。

通往成功最快的路线就是听从孩子自己的领导。无论如何不要着急，随着她不断学习新的技能，您的宝宝会按照自己的时间到达目的地。耐心地等待宝宝做好准备及等待宝宝有意愿的征象出现，这是成功的一半——这同样也会使宝宝信心倍增。

晚些开始

通常的倾向是如厕训练开始得越晚，进行起来就越容易。研

双胞胎的如厕训练

如果您有一对双胞胎，则您要面对双倍数量的尿布，立即进行如厕训练对您就更具吸引力了。但是如同养育一个孩子一样，在您的一双宝宝准备好之前就进行训练可能会适得其反。面对双倍数量的尿湿的裤子与粪便并不比更换双倍的尿布更为轻松。

双胞胎中的一个可能会比另一个先准备好进行如厕训练，如同其他所有宝宝一样，即使是双胞胎，他们的成长的步伐也是不同的。看到自己兄弟（或姐妹）的进步可以激励另一个宝宝向正确的方向发展。但是别忘了如厕训练并不是比赛——既不是家里孩子之间的比赛，也不是同龄人之间的比赛。如果其中一个孩子先表示出兴趣，尽量用低调的方式表扬或鼓励他，即使另一个孩子对此完全漠不关心，当她听到她的姐妹或兄弟因为一件她自己不会做或不想做的事情而受到表扬时，会感到有压力或造成不必要的退步。



训练双胞胎

让每个孩子达到自己个人发展的里程碑有助于防止将如厕训练变成孩子间的比赛。

究表明，在18个月就开始如厕训练的孩子通常要到4岁时才能完成，而那些直到2岁才开始如厕训练的孩子在他们3岁时如厕训练就已经成功了。