

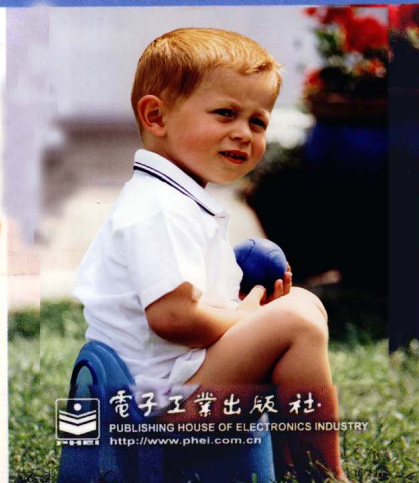
DK科学育儿小百科

宝宝学如厕

EVERYDAY BABYCARE: POTTY TRAINING

- 生理基础
- 最佳时机
- 便盆
- 如厕语汇
- 男孩如厕
- 尿布
- 女孩如厕
- 马桶
- 尿裤子
- 尿床
- 外出时如厕

[英]特雷茜·柯德里奇 (Tracey Godridge) 著 飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



DK科学育儿小百科系列

DK科学育儿小百科

宝宝学如厕

[英] 特雷茜·柯德里奇 (Tracey Godridge) 著

飞思少儿科普出版中心 改编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内容简介

DK 科学育儿小百科系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息、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。

Original Title : Everyday Babycare:potty training

Copyright © 2004, Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2010-7349

图书在版编目(CIP)数据

DK 科学育儿小百科. 宝宝学如厕 / (英) 柯德里奇 (Godridge, T.) 著 -- 北京：电子工业出版社，2011.3

书名原文：Everyday Babycare:potty training

ISBN 978-7-121-12727-4

I . ① D… II . ①柯… III . ①婴幼儿-哺育 IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 264307 号

责任编辑：郭 晶 李娇龙

文字编辑：李银慧

印 刷：北京画中画印刷有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：16 字数：358.4 千字

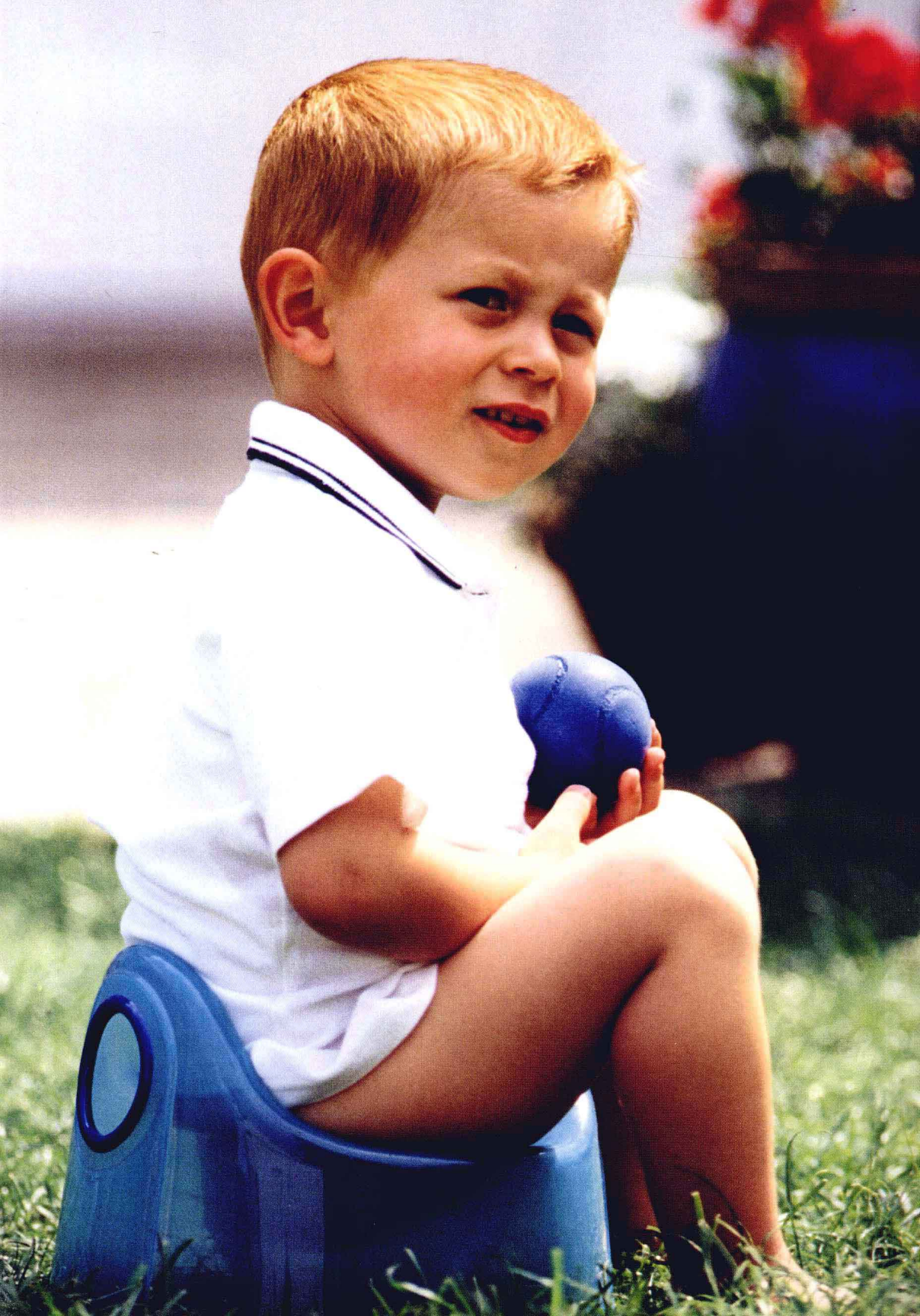
印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价：72.00 元(全套 4 册)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



目 录

第一章 宝宝的成长..... 7

宝宝学如厕的生理基础	7
宝宝会用自己的方式学如厕	7
学如厕前的其他技能准备	7
宝宝准备好学习如厕了吗	8
如何把握宝宝学如厕的最佳时机	8
宝宝不适合学如厕的迹象	9
学如厕要遵循宝宝自己的时间表	11
按宝宝的进度学如厕	13
宝宝晚些开始学如厕更好	13
何时是开始如厕训练的最佳时机	14
选择正确的时机开始学如厕	14
学习如厕要选择天气吗	14
何时需要推后如厕训练	15
新宝宝诞生后，别急于训练大孩子如厕	15

第二章 做好如厕训练前的准备..... 17

向宝宝介绍便盆	17
培养宝宝的独立思想	17
逐步培养宝宝的如厕概念	17
如何选择宝宝便盆	18
如何让宝宝认识便盆	20
宝宝便盆应放在哪里	20
多多鼓励宝宝用便盆	20
耐心培养宝宝对便盆的兴趣	21
教宝宝表达如厕需求的词语	22
鼓励宝宝自己的事情自己做	23
学习如厕训练外的新技能	23
如何使孩子对便盆感兴趣	24
如厕其实很有趣	24



第三章 脱离尿布的初期.....27

学如厕是一个渐进的过程.....27

关注宝宝学如厕的点滴进步.....27

学如厕是成功与错误共存的过程.....27

开始如厕训练前几天的准备工作.....28

如厕训练当天的准备工作.....29

如厕训练的宝宝,何时能变干爽.....30

孩子如厕训练的进程.....30

清洁与干爽.....31

如何慢慢迈向干爽.....32

有益的做法.....32

无益的做法.....33

如何帮女孩擦屁屁.....33

如何帮男孩擦屁屁.....34

如何奖励宝宝如厕训练的进步.....34

第四章 宝宝又尿裤子了.....37

又尿裤子了是正常现象.....37

正确处理尿裤子事件的方式.....37

孩子能够用便盆了,为什么仍会尿湿.....38

意外事件(尿裤子)的可能诱因.....38

大便意外事件(拉在裤子上).....39

宝宝由用便盆向卫生间转变.....40

如何教男孩用卫生间.....41

为何孩子对卫生间有恐惧心理.....42

如厕训练进展缓慢,怎么办.....44

进步与否,都应持肯定的态度.....44

第五章 外出时的如厕担忧.....47

外出前要做好的准备工作.....47

远程旅行中的如厕问题.....47

购物时孩子想上厕所,怎么办.....48

外出时减少如厕麻烦的简易方法.....48

如何应对孩子突然想上厕所.....49

孩子外出如厕训练退步了,怎么办.....50

如何教孩子在户外小便.....51

第六章 夜里不尿裤子.....53

夜里不尿裤子要更大的自制力.....53

孩子准备好了吗.....53

孩子白天不要尿布了,晚上呢.....54

孩子向干爽转变的信号.....54

如何帮宝宝晚上不用尿布.....55

如何处理夜间意外事件(尿裤子).....56

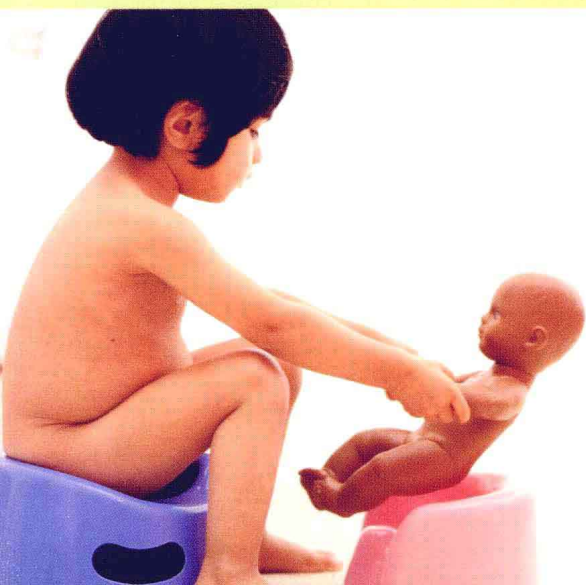
奖励宝宝夜间不尿床.....56

新情况易导致夜间尿床.....57

如何应对大龄孩子的夜间尿床.....57

解决孩子夜间尿床的家庭疗法.....58

宝宝如厕训练指南.....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

第一章 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。

宝宝学如厕的生理基础

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，您的宝宝还是会在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。

宝宝会用自己的方式学如厕

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。

学如厕前的其他技能准备

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胱。如果她几乎每小时尿布都是湿的，那么开始

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，问问她们关于您儿时学习如厕的表现。

如厕训练尚不可行。如果几小时尿布仍旧干爽，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。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。

宝宝准备好学习如厕了吗

只有宝宝本人能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。



如何把握宝宝学如厕的最佳时机

宝宝2岁左右，您可能就在考虑教她学如厕，但是宝宝也这么想吗？以下列出的很多迹象可以表明宝宝已经准备好了，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。

- 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？”

如果宝宝对您使用厕所感兴趣，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

小宝贝渐渐成长，她想要更独立。如果她开始尝试独立完成，如系纽扣等事情，您就可以考虑教她如厕了。

听从指令

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



其他近乎准备好的迹象：

- 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。

宝宝当然不必每条都符合再开始学习如厕，但是，在您冲马桶之前，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”。

宝宝不适合学如厕的迹象

- 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

即便宝宝尚未准备好学习如厕，用简单的方法引导孩子仍有意义。

- 当您为她换尿布时，用“尿尿”、“便便”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脏尿布给予负面评价。
- 让她看您是如何使用厕所的。

“当亚历克斯约2岁半时，他开始意识到自己正在排尿或排便，并常跑来把这些告诉我。我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。

- 合作 非常年幼的孩子和已学会爬或走路的孩子在学习使用便盆时可能会出现问题，正如玩穿脱裤子的游戏一样。把便盆放到一边，并

努力穿脱衣裤，这些都会使孩子感到不快，使父母感到沮丧。

- 理解父母说的话 大多数2岁左右的孩子会说他们最初

的词汇了，而“尿尿”、“便便”（或者您常用的说法）也许已经在他们的词汇中。即使孩子说话不多，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“我们一起来找便盆吧”这将有助于帮她掌握如何表达需求。

- 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，哪怕是做对这个年龄而言最简单的事情。

检查尿布

记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

男孩使用尿布的时间更久吗？

很多母亲说女儿比儿子更快脱离尿布，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。

母亲说我在18个月时就能自己如厕了，这会是真的吗？

在一次性物品匮乏的年代，尿布只能靠手洗，母亲们更急于让孩子尽早脱离尿布。但是，最佳的时

机仍是很重要的。想想孩子何时需要排便——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认识自己何时需要排空肠道或膀胱——而她只能在准备好时才能完成这一切。

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

学如厕要遵循宝宝自己的时间表

对于宝宝学习如厕而言，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，所以您觉得女儿也应如此。也许您在等待另一个宝宝的降生，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的

动作时较困难。

如果孩子有特殊需求，专家的建议可以帮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提供有用的信息，使您和其他父母保持联系分享经验。您可以从咨询全科医生开始。

略显轻松。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，成功的可能性更大。同时向朋友和家人解释您取得的进展寻求他们的支持。

按宝宝的进度学如厕

在宝宝尚未达到要求的阶段(见8~9页)就对其进行如厕训练几乎毫无意义。太急于求成结局是宝宝制造出很多污渍和弄脏的裤子,最坏的结局是宝宝会感到不快甚至抵触,整个如厕训练过程需要更久。

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和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。

宝宝晚些开始学如厕更好

通常的倾向是如厕训练开始得越晚,进行起来就越容易。研究表明,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

双胞胎的如厕训练

如果您有一对双胞胎,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。

岁才开始如厕训练的孩子,在3岁时如厕训练就成功了。

何时是开始如厕训练的最佳时机

鼓励孩子学习如厕技能的最佳时机，是当她有准备好的征象并已经建立了愉快的如厕习惯时。任何破坏宝宝正常生活的事件都会导致她行为上的退步，并使她认为如厕是一件不愉快的事情。

选择正确的时机开始学如厕

您最了解宝宝，知道她到底能够应对多少改变与压力。如果她的生活会发生巨大的变化，还是等到她至少部分恢复到正常时再说。对一个正在努力适应生活中的巨大变化的孩子而言，哪怕提出一个很小的要求都可能导致她产生挫败感，最终导致如厕训练以失败告终。

学习如厕要选择天气吗

大多数的妈妈会选择天气温和的时候给宝宝进行如厕训练，因为这时的宝宝可以轻装上阵——甚至更好——一丝不挂地跑来跑去。毫无疑问，如果不用事先脱去层层衣物，宝宝会更容易学会用便盆。但是，如果您的宝宝已经显示出准备好如厕训练的迹象，无论天气如何——即使是在冬天——您都可以开始教她如厕训练了。您可以把房间弄得暖和一些，这样宝宝在室内就可以穿得少一些了。

轻装上阵

如果您的宝宝在夏季开始进行如厕训练，穿着少会有助于她尽快掌握这项新技能。



何时需要推后如厕训练

如果您的宝宝处于下列这些状况，请推后如厕训练。

- 刚开始参加群组游戏时。
- 更换新的临时保姆。
- 近期住院(您或宝宝)。
- 搬家。
- 分离或离婚。
- (由于去世或分离)失去亲近的人。

新宝宝诞生后，别急于训练大孩子如厕

如果您在期待新宝宝的诞生，想到将要面对两倍数量的尿布会让您情不自禁地开始考虑训练宝宝如厕。但是，在她刚开始适应另一个宝宝分享您的关注时，她会变得不如以前那么合作，至少在一段时间内是这样。从您的角度考虑一下，现在是否是最佳时机一边清理宝宝的粪便，还要照顾新生的另一个宝宝呢？



新生命的诞生

如果您的第2个宝宝即将诞生，此时不宜开始对第1个宝宝进行如厕训练，在着手这件事之前，给宝宝一段时间去适应新姊妹（兄弟）的到来。

“直到现在，杰克
还未关注如何使
用厕所，但是给他
看其他宝宝使用
厕所的图片，无疑
会有助于激发他
的兴趣。”

乔安娜，26个月大的杰克的母亲。



2