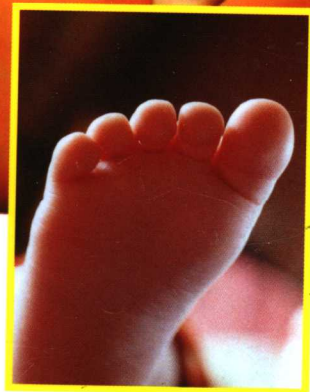




婴幼儿早期 大小便训练 Early-start Potty Training

〔美〕琳达·索娜◎著
高娜等◎译



Potty train your child by age two
Expecting success without pressuring your child
Tips for potty training and preventing bedwetting at any age

宝宝一出生就具有感知大小便的能力
大小便训练越早开始，对宝宝的身心健康越有好处
相信您的宝宝，也相信您自己

介绍婴幼儿早期大小便训练的必要性和科学方法

根据不同月龄婴幼儿的心理和生理特点提供极具针对性的训练技巧

中国妇女出版社

Mc
Graw
Hill Education



婴幼儿早期 大小便训练 Early-start ✿ Potty Training

〔美〕琳达·索娜◎著
高娜◎等译



Potty train your child by age two
Expecting success without pressuring your child
Tips for potty training and preventing bedwetting at any age

宝宝一出生就具有感知大小便的能力
大小便训练越早开始，对宝宝的身心健康越有好处
相信您的宝宝，也相信您自己

介绍婴幼儿早期大小便训练的必要性和科学方法

根据不同月龄婴幼儿的心理和生理特点提供极具针对性的训练技巧

中国妇女出版社

Mc
Graw
Hill Education

图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿早期大小便训练/(美)琳达·索娜著;高娜译.

—北京:中国妇女出版社,2006

ISBN 7-80203-234-2

I. 婴… II. ①索…②高… III. 婴幼儿—保健—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 139431 号

Copyright© 2005 by Linda Sonna.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by China Women Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳·希尔教育出版(亚洲)公司授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2005-6297

婴幼儿早期大小便训练

作 者:[美]琳达·索娜 著 高娜 等译

监 制:杨光辉

丛书策划:杨光辉

责任编辑:刘 宁 刘 冬

责任印制:王卫东

封面设计:大象设计工作室

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

电 话:(010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京才智印刷厂

开 本:710×1010 1/16

印 张:7

字 数:120 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

印 数:1—10000 册

书 号:ISBN 7-80203-234-2

定 价:15.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



作者简介

Introduction of Author



琳达·索娜，教育学硕士，医学博士，美国约克怀勒大学心理咨询教授。在亲子关系及婴幼儿养育方面有20年的咨询经验，著有多部育儿专著，并常举行公众讲座。



译者简介

Introduction of Translator

主译：高娜

其他译者：高燕 郭锐



内容提示

Introduction of Content



《婴幼儿早期大小便训练》吸收了世界各地父母的成功经验，告诉父母及早培养婴幼儿大小便自理能力不仅可能，而且有利于孩子的身心健康。从此书中，您可以根据宝宝的不同月龄，找到最适合的大小便训练方法和步骤。这些方法充满了人性的关怀，不仅可以帮您轻松完成宝宝的大小便训练，而且可以增进您和宝宝的亲子关系。

介绍婴幼儿早期大小便训练的的必要性和科学方法

根据不同月龄婴幼儿的心理和生理特点提供极具针对性的训练技巧

婴幼儿早期

大小便训练 Early-start

* Potty Training



HARVARD 哈佛育儿名著译丛



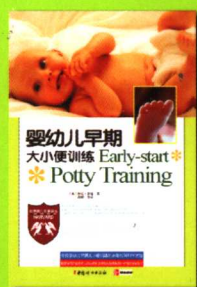
大众婴儿护理



第一次踢
到第一步走

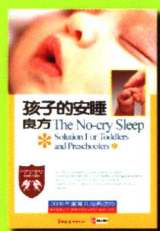
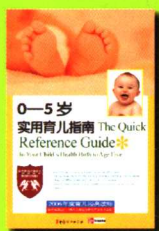
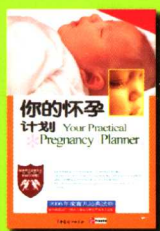


妈咪手册



婴幼儿早期
大小便训练

即将推出



丛书策划：杨光辉
责任编辑：刘 宁 刘 冬
封面设计：大家设计工作室 熊琼
010-84803083

前言

大约12年前，我在一次常规的婴儿健康调查中，得到一个经验，它改变了我对婴幼儿大小便训练的看法。我向一位母亲询问了关于她可爱的女婴的生长情况。“她很好，”这位母亲答道，“她喃喃低语，随着我的声音转头；伸出手来抓东西；她可以高高抬起头来微笑或大笑。她是一个快乐健康的孩子。”这位母亲停顿了一下说：“她经过大小便训练。”

“请原谅，”我答道，“您的意思是……”

这位母亲耐心地向我解释：“她使用便盆，在便盆上大小便。”天啊，她仅仅是一个4个月大的婴儿！我知道这么小的婴儿被扶着才可以坐起，所以我怎么也想象不到这个可爱的小家伙居然能坐在马桶上。

我问道：“我以前从未听说过4个月大的婴儿用马桶大小便。我很好奇，想看个究竟。”

这位母亲用塑料痰盂进行演示。她拿开婴儿的尿布，把孩子的小屁股放在痰盂的边缘，轻轻地发出“嘘嘘”声。没过几秒钟，孩子便开始往痰盂里尿了。我无话可说。母亲用纸巾轻轻擦了孩子的小屁股并换了干尿布，然后和蔼地解释道，她们家来自中国，在那里一次性尿布和便利的洗衣机并不普及。在孩子15天时，她就开始将孩子放在便盆边缘进行大小便训练。现在孩子4个月了，每天仅用一块尿布。

从这之后，我开始认为婴儿还在襁褓中时，就应训练他们使用婴幼儿专用便盆。许多父母都可以回忆起这样的经历：拿掉脏尿布，擦干净婴儿的屁股，然后给他换上一块干净的，可是孩子很快又会在上面大小便，好像他只有等到换了新尿布后才会再次大小便一样。

对！正是这样！对于襁褓中的婴儿，我们要从他们刚出生的头几分钟就开始进行大小便训练。我们聪明伶俐的新生儿很快就意识到，如果他们在没

垫尿布的情况下随意大小便，我们会不高兴。用不了几个月他们就会知道，他们需要在尿布上大小便以免其家人或保姆不愉快。

如果我们将大小便训练仅仅看做是婴幼儿所学的一项技能，又何尝不可呢？就像学习浴盆是用于洗澡的，高椅子是用于吃饭的，汽车座位是用于旅行的一样。我们不会等到孩子告知我们他们准备洗澡或乘汽车时，才教给他们这些。我们教授他们的这些技能，是每个人日常生活的一部分。我们不会对浴盆、汽车座位、高椅子小题大做，那我们为什么对马桶如此大惊小怪呢？为何非要等孩子到了更艰难的学步期，才教给他们这项新的技能——使用马桶，而这时他们已更喜欢熟悉的食物、熟悉的人们和熟悉的地方了。我们为什么非要强迫自己的孩子被大小便所包围？这是连老鼠、小狗或小猫都不能容忍的！如果把大小便训练看做是一种像爬、坐、走路一样的技能，那么我们应该让婴儿像练习翻身和爬一样，给他们练习大小便的机会。在大约5~9个月的时候，孩子们就开始具备控制肌肉的生理功能，其中包括像控制大小便这样的活动。这一时期也是婴儿可以在没人扶的情况下坐起的时候。之后的关键问题是完善这项技能，这是需要大量练习的。这不是魔术，不是心理作用，也不是小把戏，它只是婴儿需要机会去练习的一项技能而已。

本书的作者给婴幼儿的父母提供了一个契机，让他们在孩子生命的最初几个月就开始教授他大小便的技能。婴幼儿每天都准备着学习新东西，您可以随时把生活经验教授给您的宝贝。训练不听话的学步期婴幼儿不是令人头疼的“大工程”，恰恰相反，它是一件生活乐事。21世纪的父母和孩子们，祝你们好运！

——布莱拉·佳博莱豪斯



- 孩子们总是说不需要便盆。
- 孩子们会用便盆小便或大便，但不会同时使用。
- 孩子们坚持站着排便。
- 孩子们不介意自己被尿湿的衣服又臭又脏。
- 孩子们长时间坐在便盆上便不出来，起来之后很快又会便在裤子里。
- 孩子们虽然经过基本训练，但还是会尿床。

当我静下心来写这部书时，我明白了为什么专家们不愿让大家知道即使是婴儿也能接受大小便训练，不愿让大家知道学步期婴幼儿更容易学习坐便，这是因为，大小便训练过程中发生的一些情况已成为虐待孩子的第二大因素。

即使是温柔的批评和惩罚也会影响这一训练，并引起长期的麻烦。

最后，我认为父母们应该明确几点：他们必须明白早期坐便训练对于膀胱健康是重要的；同时他们必须知道强迫孩子坐便是不可取的，这只会适得其反；最好是让孩子在合适的年龄采取坐便，不要半途而废；让他们轻轻地坐下并放松，而不要催促他们；作为合格的父母，应该保持一种亲切和蔼、坚持不懈的态度，并且能够适时终止训练。一旦掌握了这项技能，孩子们便会欣然接受其他技能训练，这样做有利于孩子们健康快乐地成长。

目录

CONTENTS



前言

序言

- ♥ 1 开始大小便训练的最佳时间：现在就开始 1
 - 延迟训练的原因 2
 - 延迟训练的危害 4
 - 现在就开始训练 8

- ♥ 2 有关大小便训练的正确观念 10
 - 大小便训练与性 12
 - 大小便训练中的行为心理学 15
 - 引导还是纵容 16
 - 走出一次性尿布的误区 18

- ♥ 3 大小便训练前的准备 20
 - 训练常用词汇 21
 - 有关医学常识 23
 - 影响训练进程的因素 24
 - 最佳交流方式 26

- ♥ 4 大小便训练用品 28
 - 婴儿抱袋 30
 - 布尿布系列 31
 - 如厕用品 33
 - 玩具和儿歌 35



- 5 大小便训练方法 38
- 学会观察 40
 - 掌握时间 41
 - 相信直觉 42
 - 激发孩子的主动性 43
 - 帮助孩子远离污秽 44
 - 理智地对待训练 47
- 6 0~6个月婴儿的训练 48
- 从出生开始训练的益处 51
 - 训练的基本步骤和方法 51
 - 训练可能遇到的问题 55
- 7 6个月~1岁半婴幼儿的训练 58
- 进步最快的时期 60
 - 确保训练成功的秘诀 61
 - 教孩子学会表达 63
 - 如何应对“罢用期” 64
- 8 1岁半~2岁幼儿的训练 68
- 针对幼儿特点的训练技巧 69
 - 亲自给孩子做示范 71
 - 引导孩子认真模仿 73
- 9 2岁及2岁以上幼儿的训练 77
- 洋娃娃的作用 78
 - 引导孩子学会放松 80
 - 可能遇到的难题 81
 - 让训练变成孩子的要求 82
 - 教孩子学会清理 83
 - 减轻孩子的思想负担 85



10	夜间尿床的解决办法	88
	如何吸引孩子起夜	89
	简单的解决方案	90
	尿床的生理原因	91
	过晚训练与不稳定膀胱	92
	尿床严重幼儿的解决办法	93
	和孩子一起轻松面对	95

附录	特殊问题的解决	98
----	---------	----

1

开始大小便训练的最佳时间 现在就开始

“他还在用尿布？”杰斯佳的婆婆操着浓重的俄罗斯口音，一边抚摸着孙子的头，一边啧啧道，“可怜的小家伙，要是回到我们国家……”

“又来了。”杰斯佳想。她厌烦了这种不是很含蓄的暗示，她不想训练孩子大小便。对于婆婆的骄傲——她的4个孩子都是在18个月大的时候就开始接受大小便训练，杰斯佳无话可说，她曾一度对此难以置信。因为她看过的所有书籍和文章都说孩子即使再大一些也不具备足够的控制肌肉的能力，而且他们还需要情感上的准备。一位著名的儿科医生在一个婴幼儿广告中说：“不要对您学步期的孩子进行大小便训练，不要听信别人说该是训练的时候了，那只是他自己的选择而已！”事实上，对于杰斯佳来说，医生的建议也毫无意义。她认为，两岁大的孩子对于这一问题一无所知，怎么能够做出明智的选择呢？



杰斯佳很害怕训练儿子大小便，但想到用尿布引起的皮疹，想到尿布的高额费用，想到山一样的垃圾，如果儿子做好准备接受训练的话，她倒是会欣然同意。但怎么告诉孩子呢？

像大多数父母一样，在大小便训练中您遇到的第一个问题便是何时开始。答案可能令您吃惊：**开始训练的最佳时间就是现在！**

对于刚刚出生的小婴儿来说，理解身体的机理，掌握大小便技巧，要求太高了。大小便训练专家的目标是明确的，他们强烈要求家长用“大小便学习”，而不是“大小便训练”这样的措辞。“教授”是简单而直接的，每个孩子都需要学习，而“学习”是需要花费时间的。

大多数父母都不相信提前对孩子进行大小便训练是有利的，他们也不相信现在就是开始训练的最佳时间。“要是已做好准备接受训练那又怎样呢？”一位母亲问道。“书上说重要的是要等孩子表现出学习的兴趣。”一位父亲坚



持道。的确，大多数书籍和文章都极力主张父母等待、等待、再等待。

从20世纪60年代起，一次性尿布行业已拥有几十亿美元的资产，其婴幼儿顾问极力主张晚一些进行大小便训练会更好。此后不久，很多儿科医生和婴幼儿专家响应这一建议——等孩子到2岁以后再开始训练。专家们告诉父母，早期练习会造成心理伤害，并会惹来长期的麻烦。家长们深信不疑，他们认为早期训练的确有害。

延迟训练曾给商家和父母都带来利益，但同时它也将一个本是很自然的学习过程变成无数家庭紧张、无助、代价沉重的噩梦。1961年，有90%的儿童都是在2岁半完成大小便训练的，那时一次性尿布还没有像洪水般涌入市场。到了1998年，这一数字下降为22%。根据《儿科救护学》发表的一份研究，到2001年，孩子们只有到35个月（女孩）和39个月（男孩）时才完成大小便训练。

延迟训练的原因

在美国，较小的学步期婴幼儿是否具有使用便盆的能力，可能是最不容易被发现的事了。甚至全美的几百万父母，都在焦虑地观察，看是否有迹象表明他们3岁半的孩子已进入神秘的准备阶段，可以开始训练大小便了。而在其他国家，家长们早已把用于治疗尿布疹的药膏扔到一边，将尿布袋改为他用。

在其他大多数国家，一旦孩子们到了可以独自坐起的时候，父母就会把他们放在小号便盆上进行短期的训练。父母会帮孩子克服对卫生间的恐惧，以使他们愉快地大小便。

孩子们要是偶尔完成得不错，父母就会对他们微笑或为他们鼓掌以示奖励。这让孩子们很高兴，尽管他们并不知道为何事而兴奋。久而久之，他们就可以像吃饭、打盹、洗澡、睡觉一样容易地排便了。当他们掌握了如何系扣子、拉拉锁时，就可以独立脱衣和穿衣，这时孩子们已被完全训练好了。这样，世界上大多数学步期婴幼儿在18~24个月时就都完成大小便训练了。

回顾过去的大小便训练时间表可以看出：等到孩子能自行坐起时再进行训练为时已晚！在20世纪早期，美国的父母们仅用少量的尿布就可以处理好婴儿的大小便。所用的高招就是把带边缘的小号便盆放在新生儿的屁股底下，发出“嘘嘘”声，此时这一切还尚未引起小家伙的注意。渐渐的，婴儿就对这种特殊的声音和与便盆接触的感觉适应了。每当这样大小便时，他们就会

积极配合。目前，全国性的儿科辩论已展开，其焦点问题就是：父母是应该在孩子2个月大时就训练他们大小便，还是等他们长大些再开始。

20世纪40年代，自动洗衣机的出现结束了繁重的洗尿布工作。在发达国家，训练婴幼儿大小便的任务也走上了工业化的道路。由于洗尿布不再像过去那样麻烦，所以父母们就会等到孩子可以自行坐起时再教他们使用便盆，但仍要求他们在1岁半到2岁之间完成大小便训练。1946年，斯波克·本嘉宁医生编写了《婴幼儿手册》第一版，之后它成为下一代美国父母养育孩子的法宝。书中所宣扬的自由的、以孩子为中心的观点震动了全美。他主张，等孩子到了7~9个月时再进行大小便训练。

小贴士



今天，您是否对您的新生儿甜言蜜语，是否发出咯咯声逗您的小婴儿，是否对您学步期的孩子说话，是否拍着他的后小屁股，教他“干”和“湿”这两个概念，是否一边重复着这两个词，一边让您的孩子触摸干或湿的尿布、浴巾、海绵、抹布、短袜或毛巾，以感觉它们的区别？

1961年，布罗科特·盖姆鲍公司开始试销售第一批一次性尿布，并聘请了一位儿科医生支持他们。与公司签约的是布莱塞尔逊·百利，他大吹特吹一次性尿布的优点，还建议父母等孩子在身体、精神、感情上都准备就绪时再开始训练其大小便。这位教授摇身一变成了广告明星，他说：“等孩子更成熟、更具备语言表达能力时再学习大小便才是捷径，才可以少走弯路。这样，父母们不仅能达到最终目标，还能避免许多令人头疼的事，这些事往往在照顾孩子的过程中不知不觉就发生了。此外，还能避免长期因尿床惹来的麻烦。”布莱塞尔逊这种所谓“以儿童为本”的理念，其核心就是：孩子想何时学就何时学，而且，尽管他们起初满怀兴趣，如果一旦厌烦了学习或是改变了主意，那就由着他们立刻结束。

布莱塞尔逊的研究做得很糟糕，通过它不能得出任何结论。这份研究是关于所谓从早期大小便训练中“解放”出来的母亲的，但它却揭示了大小便训练太晚潜在的严重缺陷。他的报告发表于1962年的《儿科》杂志，这份报告表明，在直到3岁半才不再尿床的儿童中，有1/3是经过早期大小便训练的。

但仔细研究一下会发现，另外的2/3是较晚开始训练的，大多数都是在2岁以后才开始的。到5岁以后还尿床的孩子中，只有12.5%是在1岁半以前开始大小便训练的，大多数（87.5%）是在2岁以后开始训练的。然而，在无数的某著名纸尿裤的广告中，他以该公司研究所负责人的身份反复强调，最好打消对每个孩子进行大小便训练的想法。难怪在此之后一次性尿布会那么畅销。

小贴士



一次性尿布会消除潮湿感，所以孩子们不会告知父母他们觉得潮湿难受要换尿布，因此也就阻碍了大小便训练。一般说来，放弃一次性尿布可以提前1年完成大小便训练。

延迟训练的危害

父母们担心早期大小便训练会给孩子造成心理负担，再加上使用一次性尿布又那么便捷，所以他们较晚才开始对孩子进行大小便训练。当孩子们最终摆脱了纸尿裤以后，一些孩子在短期内可完成训练，但大多数在经过长期、痛苦的训练之后，仍远远不能达到目标。

专家称，度过了“可怕的2岁”以后，大小便训练会以惊人的速度平稳进行。事实证明，的确大一些的学步期婴幼儿愿意学习，而且学习能力很强。很多家长都会说：“那天我的孩子似乎才刚准备好，1周后他就训练有素了！”然而，还有很多家长发现他们的孩子出了问题，并抱怨道：“那天我的孩子似乎已经准备好了，可几年之后，他还是没训练成功。”

许多在2岁到3岁之间开始练习大小便的孩子会出现这样的波动，这不足为奇，这一年龄段孩子的特点就是性格乖张。一旦这些2岁大的孩子“大”到开始说“不”了，就很难再让他们对任何事情说“是”。让孩子们在进行大小便训练时放松——尽管这是此项训练的一个基本要求——就更难了，因为大小便训练本身就是他们不愿做的事情。当坐在崭新的、带光泽的新便盆上的新奇感逐渐消失后，许多小家伙就不会老老实实在上面了。在2岁至3岁之间进行大小便训练会增加父母和孩子之间发生冲突的可能性，而且，要是家长强迫孩子的话，会使大小便训练无法进行。

在幼儿园里，未经大小便训练的孩子会遭到同龄人的强烈反感。当他们被羞辱或被远离之后，许多孩子发誓尽快完成训练。然而，不幸的是，大多数都不能做到。如果孩子直到3岁左右才开始练习的话，他们会遇到许多特殊的麻烦：

- 长期以来养成的把尿布当卫生间的习惯遭到了嘲笑。
- 多年以来忽略了与排泄有关的感觉，许多小孩似乎很难认识他们自己。
- 多年以来习惯了边走路边在尿布上大小便，许多孩子在坐便时不会用力。
- 在3岁或3岁以上的儿童中，有一多半都有偶尔或慢性便秘的毛病。在大小便训练中只要发生一次便秘，他们就会抵触、拒绝这项训练，并引发慢性便秘。

现在，大小便训练的时间表被推迟得更晚了。一些儿科医生建议等到4岁或4岁半再开始训练。这意味着，不久的将来，大多数家庭在每个孩子身上使用的尿布会远远超过目前的平均水平——6000到8000张。同时，为了满足这些孩子的需要，厂家制作了大号一次性尿布和大号便盆。

小贴士



至少每隔2小时就给孩子换一次尿布，一旦孩子习惯了脏兮兮的尿布的气味和它潮湿的感觉，他们就不太愿意学习如何使用便盆了。家长们应留出一段时间不给孩子垫尿布，这样他们就会学习最基本的常识：大小便都是从他们自身排出的。要是小孩连续24小时都垫尿布，那他们就对这些常识无从了解。

美国儿科协会的“大小便训练准备”网页提示人们：1岁以下的婴儿没有控制膀胱和肠道运动的能力，1岁半左右时初步具备这一能力。通常1岁半~2岁的幼儿表现出已做好大小便训练的准备，但还有一些孩子直到2岁半或更大一些才会准备就绪。

显而易见，写这份导读的医生从没和他的父母或祖父母探讨过，在没有一次性尿布的年代，他们是如何训练孩子大小便的。到东欧、非洲、亚洲，或拉丁美洲去看一下，就会相信在世界上大多数国家，父母会用充满爱心的、人性化的方法和婴幼儿沟通，以了解他们是否有排便的需要，这样可以避免不必要的麻烦。

如果对于父母来说，应对垫尿布的幼儿园的孩子是件难事的话，那么那