親職系列 10

跟尿片說再見

網上版本

大小便的控制是孩子一個自然的生理發展階段，也是需要時間學習的過程。大部分兩歲半至四歲的孩子在日間已懂得控制大小便，而到八歲左右都不會再尿牀。由於每個孩子的發展速度都有分別，你需要耐心地觀察和了解孩子的發展特性來計劃如廁訓練。

何時開始學習如廁？

何時開始如廁訓練是沒有硬性規定的，先決的條件是必須配合孩子在生理及心理上的發展。一般來說，孩子在歲半至兩歲間就會開始在行為上表現出他已準備就緒。

千萬不要以為愈早開始訓練愈好。如果孩子發展尚未成熟，過早的訓練會造成親子關係緊張，甚至會因為孩子經常未能成功地如廁，而為他帶來挫敗感。若孩子不願意或表現害怕，切勿強迫進行。你必須明白如廁訓練是幫助孩子學習在適當的時間和地點大小便，而不是去控制他。只有孩子本身才能控制他自己去大小便。

當遇上可能造成干擾孩子學習的情況，如度假、搬家、剛剛添了新生嬰兒、孩子患病初癒等，便要把訓練後延，直到事情都安頓下來及孩子情緒不再受干擾為止。

如何知道孩子可以開始如廁訓練？

首先觀察孩子的排泄習慣一段時間，若他出現下面任何一項行為徵象便可開始如廁訓練：

- 在白天，可保持尿片乾爽最少兩小時或在午睡中沒有尿濕。
- 大便的時間變得有規律。
- 能夠服從簡單的指示和能用表情、動作或說話向照顧者表示有尿意或便急，例如紅着臉或者說「尿尿」。

- 對上廁所或坐便盆感興趣。
- 孩子會因為尿片弄髒了而感不安。

如何預備如廁訓練？

- 讓孩子每天吸取充足的水分和纖維質，使排泄通暢；排便困難會減低孩子學習如廁的意欲，而足夠的水分亦可確保孩子常常有練習如廁的機會。

- 為孩子預備合適的便盆；你可讓他參與挑選。便盆底部必須平穩，不會傾側，邊緣平滑，坐起來舒適。坐椅形的便盆對孩子來說較易使用。男孩子用的便盆，前端最好有防濺瀉的圍擋。若選用坐廁，便要加上兒童廁板和腳踏，讓孩子坐得安穩。

- 把便盆放在孩子熟悉及固定的地方，例如是孩子遊戲區或客廳的一角。

- 先讓孩子熟習便盆，可讓他試着坐上便盆，玩假裝的遊戲來練習如廁程序。

- 多跟孩子講關於上廁所的故事，或玩娃娃上廁所的遊戲。

- 讓孩子跟着你或兄姊一起上廁所，給他機會去模仿。

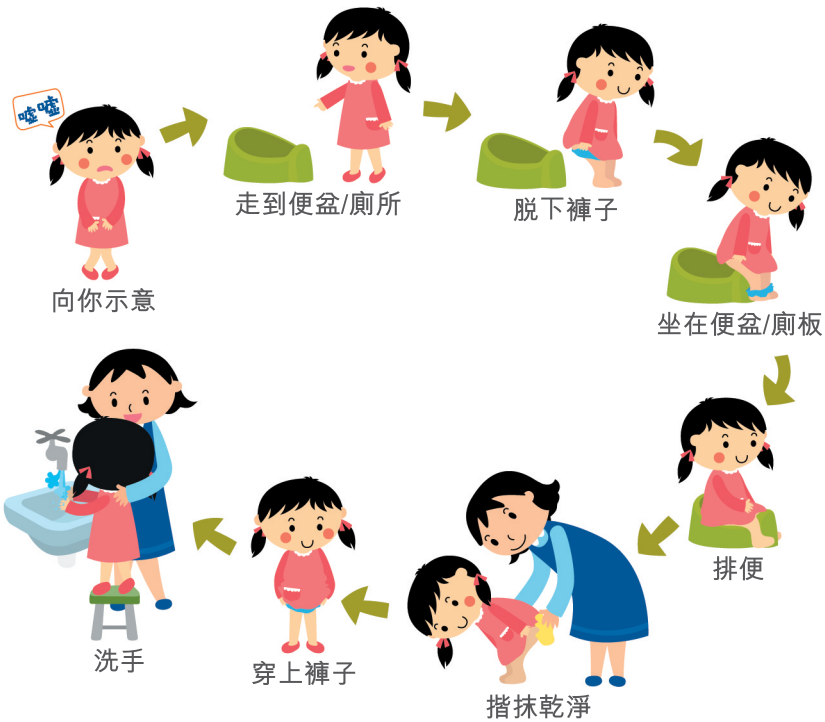
- 選擇溫暖的季節來開始訓練會較為理想，因為孩子可以少穿一些衣物，在如廁時就會較為方便。

- 給孩子穿上寬鬆和較易脫下的褲子。在日間可考慮讓孩子不包尿片而改穿棉質學習褲，讓他感受到褲子濕了後不舒服的感覺。

如何進行如廁訓練？

當孩子和你都準備好了，便可循以下的程序，每天持之以恆地去進行如廁訓練：

1. 選擇一個合適的日子開始訓練，最好是你較為空閒而每天均可預留足夠時間（約半天）的時候。
2. 根據孩子的排泄規律，安排他在這些時間上廁所。
3. 漸漸地把如廁的時間與孩子的日常生活配合，例如：安排在早上起牀後、飯後或入睡前上廁所。
4. 對孩子解釋如廁的程序：



5. 觀察到孩子有便急的跡象時，便問他是否有如廁的需要，以輕鬆的態度來鼓勵孩子跟着程序坐在便盆上。

6. 若孩子拒絕上廁所，不要強迫他，下次再嘗試問他。

7. 若孩子能在便盆內大小便，就要稱讚及鼓勵他。假使他坐上數分鐘仍未能成功，你亦要稱讚他能在便盆上待上了一會，然後讓他暫時走開。

其他注意事項：

- 不必堅持男孩子站着小便，開始時坐着小便會容易一些。
- 在開始訓練的階段，留在一旁陪伴他，有需要時給他協助。
- 要耐心地引導孩子，不要期望在短時間內獲得成功。
- 孩子會有失敗的時候；你應以平和的態度替他清理，然後跟他重溫如廁的程序。

孩子不肯脫下尿片大便怎麼辦？

有些小孩會較抗拒在廁所或便盆大便。你最初可讓他穿着尿片坐在便盆上大便，接着解開尿片，把內裏的大便連尿布放在便盆中，讓他習慣；漸漸再解開尿片放在便盆中才讓他排便。

如廁訓練需時多久？

每個孩子所需的訓練時間都不同，有些孩子可能在三至四個星期間已差不多能完全控制大小便，亦有些孩子需要較長的時間才能做到。即使已經完成了如廁訓練，孩子當然也會偶有「意外」的時候。家長毋須太擔心。孩子學習上廁所小便比大便容易，所以若他在訓練的早期堅持在尿片中排便是正常的。你只要保持耐性，給他多點時間去培養上廁所的興趣便可。