



子育てコンシェルジュだより

富士宮市子育てコンシェルジュ (富士宮市立児童館内)

☎ 21-3715

こんにちは。子育てコンシェルジュです。今回は、オムツ交換からトイレトレーニングについてのお話をしていきたいと思います。実際にオムツ交換の時、皆さんはどのようにしていますか？「無言」または「汚い、臭い！」などといったマイナスイメージを持ってしまうこともあると思いますが、オムツ交換は赤ちゃんとの絶好のふれあいのチャンスです。

生後4か月ごろまでは、ぼうこうに尿がたまり自然に排泄が起こる時期です。こまめに交換していると、ぬれると泣いて知らせるようになります。このオムツ交換は清潔を保つことだけが目的ではなく、貴重なコミュニケーションの機会です。マッサージ、くすぐり、息を吹きかける感覚遊び、体を伸ばす、屈伸するなど、優しく語り掛けながら余裕をもって1対1のふれあいを楽しみましょう。



<トイレトレーニング開始(体の準備)3つの条件>

- ①歩行ができる(ぼうこうに尿がたまったことを感じることができます。)
- ②言葉を理解する(「おしっこ出た？」など話しかける言葉が理解でき、身振りや言葉で意思表示ができればスムーズです。)
- ③おしっこの間隔が2~3時間以上空く時がある(毎回でなくてもOKです。)



ステップ1 「トイレの便座やおまるに座ってみよう」

◎おまるや子ども用補助便座を準備

・足が床につかないと安定せず力が入らないので、子ども用補助便座の場合は踏み台で足を安定する(牛乳パックなどで踏み台を作ってもよいですね。)

◎おしっこに誘うタイミング

- ・2時間以上オムツがぬれていないとき
- ・朝や昼寝から起きたときや入浴前など、オムツがぬれていないとき(嫌がる時、遊びに夢中になっているときは無理に誘わない。)

◎うまくいく工夫

- ・とにかくほめる・・・すわっただけでもほめる
- ・楽しくトレーニングできる工夫をする・・・好きな動物や乗り物などの絵や写真を飾ったり、行きたくなるような言葉がけをする「〇〇がまっているよ」など



足の高さに合わせる

最初は、おしっこが出ていなくても便座に座れただけでOK！とにかく褒めてあげましょう。失敗と成功を繰り返してできるようになります。

トイレでおしっこが出るようになったら挑戦しよう。

ステップ2 「布パンツにしてみよう」

春から夏にかけて始めると濡れても寒くなく、回数も少なめで、お母さんの負担も少なくすみます。洗濯物も乾きやすいです。

- ・お出かけの時や夜間は無理せず紙パンツでもOK
- ・好きなキャラクターパンツなどでやる気満々

☆布パンツを漏らす経験は成功への近道！叱らないであげてね。



遊びに夢中になっているときに誘うのはNG！！誘うタイミングは、子供の様子を見ながら声をかけましょう。何度も誘いすぎないようにしましょう。

ステップ3 「トイレに誘ってみよう」

自分でおしっこが出る感覚がわかるようになると、いろいろな形で排尿のサインを出します。サインが出たら、トイレに誘ってみましょう。

- ・もじもじサイン
- ・走り回りサイン
- ・お知らせサイン(「おしっこ」などと教えてくれたと同時に出てしまうことも。そんな時も、教えてくれたことを認めてあげましょう。)

ステップ4 「後始末まで自分で」

忘れがちなのが、後始末の仕方を教えること。オムツはずれ完了まであと一歩。頑張りましょう。

- ①トイレットペーパーを切る・使う量や切り方を教える。
 - ②拭く(ウンチの場合は後ろに手をまわして後ろに向かって拭く。)
 - ③身支度をする・パンツ、ズボン上げる。水を流す。手を洗う。
- ※繰り返して、見守っていきましょう。



Q やっとオムツが外れたと思ったのに、この頃よくおもらしてしまいます。

A 3歳ごろのおもらしはあって当たり前。とれたと思ってオムツが必要になることも珍しくありません。ここで叱ると、トイレが嫌になって進みません。叱らず気長に付き合きましょう。

A 3歳ごろのおもらしはあって当たり前。とれたと思ってオムツが必要になることも珍しくありません。ここで叱ると、トイレが嫌になって進みません。叱らず気長に付き合きましょう。

Q 男の子のおしっこは立ってするかすわってするか、どちらを教えたほうが良いですか。

A 幼稚園、保育園、小学校などでは、立ってする形式のトイレが多いので、どちらでもできるようにすることが必要ですね。



Q 遊びに夢中でトイレに行ってくれません。

A 遊び始める前や節目に声をかけてトイレに行く習慣をつけましょう。



Q おねしょがなくならず困ってしまいます。

A 無意識に出てしまうものなので、叱ってもなくなりません。寝ている子どもを起こしてトイレに連れて行くのは睡眠リズムの乱れにつながります。逆効果になりかねませんのでやめましょう。寝る前の水分を減らす、防水シートを使うなどして様子を見ましょう。小学生になってもおねしょがなくなる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



トイレトレーニングを成功させる一番のコツは、絶対に叱らないことです。失敗を繰り返したり、時には後戻りしながら、お子さんの「自分で頑張ろう」「自分でやりたい」という気持ちを信じて、大きな気持ちで応援してあげましょう。

