

# 如何訓練孩子大小便？

文 / 朱開 審閱 / 仁濟醫院小兒科 蕭醫師

小孩在剛開始學習自己大小便時，難免發生一些意外，為人父母者應視為過渡期的自然現象，不必大聲責罵或處罰孩子。

**問**：大多數小孩在什麼時候學習使用便器？

答：根據最近的一項研究，小孩學會正確使用便盆或便器來大小便的平均年齡是28個月(2歲4個月)大時。不過我們要記住，每個小孩有他個人的差異及自己的發展速率。一般而言，你可以期待小孩在2~3歲之間學會白天的大小便控制，在3~4

歲半之間學會夜間的大小便控制。

## 不宜太早學習

問：我應該早一點讓小孩開始大小便的學習，使他早點學會嗎？

答：不應該。大小便學習最好是在小孩有學習的條件且能控制他的排泄時才開始。大多數小孩在1歲半前，身體仍缺乏自行控制大便的機能，控制小便的機能則還要更晚一點才能具備。太早開始小便學習只會使父母產生挫折感，並且對小孩造成不必要的壓力。事實上，太早開始不僅不能鼓勵學習，反而會延緩學習的進展。

問：有什麼跡象顯示小孩已可學習大小便的訓練？

答：小孩可能會有如下的某些跡象：

譬如在解大便時會停下來，發出聲音或作鬼臉。

大便的排泄逐漸有規則了。

在白天，尿布能保持乾淨一、兩個小時。

小睡醒來時，尿布還是乾乾的。

在解出大小便後，會哭鬧。

知道大小便是從自己體內排出的。

在解出大便或正在解大便時會告訴媽媽。

開始愛乾淨及清潔。

想要模仿大人，希望快點長大等等。

這些都表示他已可開始學習大小便訓練了。

## 口頭嘉許 表示信心

問：我應該讓大小便的學習都照孩子的意思，避免



處理尿床的最佳方法是要有耐心，特別是男孩子，通常需要更長的時間才能一夜無尿。(李美慧攝)

對他做任何要求嗎？

答：不應該。小孩子需要知道父母對他有什麼期待，你是不應該逼迫孩子，但却應該注意他是否有了可以開始學習的對象，然後在一段時間內，慢慢告訴他大小便的衛生習慣，讓他有心理準備。最後，在要開始學習時，很清楚地向他說你對他學習使用便盆或便具很有信心。

問：我該為孩子的大小便學習做什麼準備？

答：首先，當他在大便或小便時，挪出時間陪他，告訴他小便和大便是從他的體內排出來的。

教導他洗手間內器具名稱，讓他觀察別人使用便具，並向他解釋它們的用途。

讀大小便學習的兒童書給他聽，告訴他保持乾淨的種種好處。

買兒童用的便具送他，告訴他那是他的「財產」，讓他學習使用便具，在成功時獎勵他。

提醒他再長大一點後，他可以每次都使用便具，也可以穿內褲，「像個大孩子」一般。

## 告別尿布 穿上內褲

問：我什麼時候可以讓孩子在白天不再包尿布，而

只使用便盆或便具？

答：當你的孩子已兩、三歲大，出現可以學習大小便的跡象，並且有了一段時間的準備，你大概就可以預期他對「告別尿布」會有興趣。

如果他1.經常要你拿掉他的尿布，好讓他能使用便具。

2.告訴你他要穿內褲，而不要再包尿布。

3.很清楚地顯出他的身體已能控制排泄時，那麼，在白天就可以拿掉尿布，換上褲子。

## 意外發生 輕鬆看待

問：在發生意外（譬如將大便解在褲子裡）時，我該怎麼辦？

答：你應預期在剛開始時，多少是會有些意外發生的，因此，不妨以輕鬆的心情來看待。不要表現出生氣或不贊同，更不可責罵、羞辱或處罰孩子。

你應安靜地清理善後，並向他保證：「下次你就會記得使用便具。」在白天，最好能溫和地提醒他使用便具，幫助他成功地渡過學習期。

問：如果我的小孩能保持乾淨已有一段時間，但突然又開始出現很多意外，我

該怎麼辦？

答：已學習自己大小便的小孩又退回尿濕或污垢的情形並非少見，它通常是對緊張的一種反應。注意小孩生活中的壓力來源——譬如和父母分開、弟妹的誕生、上幼稚園、搬家等等——想辦法提供他安慰、保證、減輕他的緊張反應感。

不要因他失去大小便的控制而處罰他。保持耐心、瞭解與冷靜，是處理這類問題的最佳方法，它通常在短時間會自行消失。

## 別處罰尿床的孩子

問：我的孩子要到什麼時候才能在夜裡也保持乾淨？

答：通常需在白天已經能控制大小便後幾個月，才能在睡著時也保持乾淨，但有些正常的小孩，特別是男孩子，要更長的時間才能一夜無尿。

處理尿床的最佳方法是要有耐心，靜待孩子膀胱功能的成熟。處罰是絕對有害無益的，不要處罰尿床的孩子；相反的，在一夜保持乾淨的第二天應該獎勵他，不要對著尿濕的床鋪嘮叨，應該向他表示，你對他會逐漸減少尿床的次數是充滿信心的。

