

尊敬的家长和看护人：

学习如厕是孩子成长中的重要一步。这能让孩子感到自豪，也能增强他们对自己身体的掌控感。看护人通常会很期待告别尿布，但和学走路一样，学习如厕也需要时间。孩子得先做好准备，而您可以在此过程中为他们提供帮助。对此，早期联结 (Early Connections) 团队有一些建议，可以助您顺利完成这段过程。

자녀가 준비가 되었는지 어떻게 알 수 있습니까?

如果您的孩子有以下表现，则可能已适合开始学习如厕：

- 看到别人上厕所时会表现出好奇
- 喜欢模仿成年人或大孩子的行为
- 能够自己走路，也能独立坐下
- 能用语言、手势、指认或引导等方式表达自己的需求
- 能保持尿布持续干爽至少 2 小时
- 穿着湿的或脏的尿布时会觉得不舒服，并主动要求更换
- 能理解并听从简单的指令
- 能自己拉上和脱下裤子
- 愿意自己动手做事情

大多数孩子会在 **2 至 4 岁** 之间的某个时候表现出这些准备就绪的信号。

学习如厕的步骤

1. 让孩子**穿着尿布坐在便盆上**，帮助他们适应便盆。
2. 如果您不介意，可以让孩子**观察您上厕所**，并向他们解释过程。
3. 当孩子看起来已准备好时，**每隔几小时邀请他们坐在便盆上**，这次不穿尿布。多给孩子喝水，以增加练习机会。给孩子吃富含膳食纤维的食物，以防便秘（即难以排出大便）。
4. 当孩子对排便排尿的掌控力逐渐增强时，尝试给他们穿**训练裤**。这样能帮助孩子感知自己尿湿的感觉，培养对自己身体的认识。



我该如何帮助孩子学习如厕？

学习如厕这件事，需要您和孩子一起完成。每个家庭的方式可能不尽相同。最重要的是与孩子保持良好的互动，并注意确保整个过程轻松无压力。您可以通过以下方式提供帮助：

- **选择一段平静的时期开始** — 不要在搬家、生病等重大变动期间进行。
- 使用**简单的词语**，比如“尿尿”、“便便”等，方便孩子在有如厕需求时告诉您。
 - 如果孩子通过其他方式沟通，您可以尝试**使用图片、铃铛或提示音**来帮助他们表达需求。
- 帮助孩子在卫生间里**感到舒适和安全**。
 - 留意卫生间里可能让孩子感到害怕或不安的事物。例如：
 - 马桶冲水的声响会让孩子不安吗？
 - 孩子是否不喜欢坐在冰凉的马桶座圈上？
 - 孩子是否需要开着灯，或者在黑暗时不敢进卫生间？
 - 使用尺寸适合孩子的**便盆或马桶座圈**。
 - 如果孩子需要辅助才能够到马桶，或是需要支撑双脚，可使用脚凳。

提示与注意事项

- **孩子能自主掌控**自己的身体。您可以为他们加油鼓劲，但不能强迫他们排便排尿。请保持冷静和耐心，孩子会在自己的节奏里学会如厕。
- **意外情况在所难免！**这是正常现象。请保持平和的心态并给予支持。
- 可以试着这样说：“哎呀，裤子湿了呀。这次没来得及去便盆那里，没关系的，我们来把自己收拾干净吧。”
- **不要责骂或表现出烦躁**。孩子并非故意这样做，他们还在学习过程中！
- **适当暂停**。如果孩子频繁出现意外情况并且开始感到有压力，完全可以先暂停。等孩子准备好后，再尝试即可。
- **鼓励孩子**。当孩子成功使用便盆时，您的回应要保持平和且充满鼓励。可以试着这样说：“你在便盆里拉臭臭啦，是不是好棒呀。你正在慢慢学会自己上厕所呢！”
- 关注**孩子的感受**，而不只是表达您自己的兴奋。过度表扬反而可能形成压力。

哪些绘本故事有助于引导孩子学习如厕？

- 《**大家都要拉便便**》(Everyone Poops), 作者：Taro Gomi
- 《**小便盆**》(Potty) 作者：Leslie Patricelli
- 《**便盆小火车**》(The Potty Train) 作者：David Hochman
- 《**上厕所**》(Going to the Potty) 作者：Fred Rogers



如厕训练过程中, 我需要记住哪些要点?

学习如厕需要时间, 而且每个孩子都不一样。有些孩子开始得早, 有些则需要更长时间。每个孩子都会按照自己的节奏学会如厕。您的孩子可能先学会控制排便, 也可能先学会控制排尿, 这两种情况都是正常的。

如果您的孩子仍在学习其他技能或有医疗需求, 那么如厕学习可能会开始得更晚, 所需时间也更长。请保持耐心, 在您的支持下, 孩子终将学会。夜间如厕控制能力通常发展较晚, 往往在孩子白天已能熟练使用便盆之后才逐渐形成。在孩子能规律地一觉醒来尿布仍是干爽的状态之前, 夜间都可以继续给孩子用尿布。

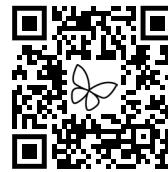
有时, 孩子在如厕能力上会出现退步。重大变动、生病或压力可能导致再次出现意外状况。这是正常现象。如果过了一段时间情况仍未好转, 您可以咨询孩子的医生或专业治疗师。

什么时候应该咨询孩子的医生?

有时孩子会抗拒使用便盆。您可能会发现自己心烦意乱, 或陷入与孩子的拉锯战中。此时您可以咨询孩子的医生, 确认是否存在健康问题导致孩子难以学会如厕。



在哪里可以获得更多信息?



ATN/AIR-P Toilet Training Guide

如厕训练指南

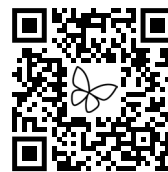
Guide <https://www.autismspeaks.org/tool-kit/atnair-p-toilet-training-guide>



Potty Training: Learning to the Use the Toilet

ZERO TO THREE

<https://www.zerotothree.org/resource/potty-training-learning-to-the-use-the-toilet/>



Toilet Learning: Steps to Success

ZERO TO THREE

<https://www.zerotothree.org/resource/toilet-learning-steps-to-success/>



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

扫描二维码, 获取 CHLA 专家提供的更多早期儿童资源。