

如需更多与 CHS 家庭教育计划相关的资料, 请拨打 (714) 712-7888。如需更多与 CHS 早教计划相关的信息, 请拨打 (888) CHS-4KIDS。

您可以通过访问 www.chs-ca.org 获得与家庭教育计划的材料和播客相关以及与 CHS 各项计划相关的信息。



公司总部

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 传真

无泪如厕 学习

从湿到干



如厕学习需要家长或监护人、孩子和儿童看护者之间的团队合作。孩子以不同的速度发展, 成功取决于耐心、理解的成年人以及身体、智力和情感已准备好的孩子。



★ 已准备好进行如厕学习的迹象：

当出现以下迹象时，您的孩子可能已准备好开始学习如厕。

您的孩子：

- 能够理解并遵循简单的指示
- 可以自己穿衣服和脱衣服
- 保持干尿布至少 2 小时
- 小睡后醒来时尿布干净
- 对于使用厕所表现出兴趣
- 对排便表现出兴趣
- 开始如厕行为
- 当他们的尿布被弄湿或弄脏时表示不高兴
- 告诉您他们正在排尿或排便



当出现这些迹象时，开始与您的孩子谈论如厕学习：

- 教您的孩子如厕时您希望他们交流的词语。例如，“pee”、“poop”或“potty”。
- 与您的孩子谈论排便的感觉。
- 为您的孩子朗读一本或多本关于如厕和排便的儿童书籍。
- 购买儿童尺寸的便盆训练设备，例如独立马桶、马桶座、脚踏凳或首选训练内裤。
- 让您的孩子穿着尿布坐在马桶或便盆椅上，以适应上便盆的想法和上厕所的目的。



★ 正式教学

一旦您的孩子表现出准备好的迹象并且可以告诉您他们弄脏了尿布，就可以开始正式的如厕教学。他们认识到他们的身体做了一些不同的事情。

帮助您的孩子了解马桶或便盆的真正用途。在尿布中排便后，把孩子放在马桶上。解开尿布，把里面的便便扔进马桶。

当您的孩子表示他们排尿或排便时，通过以下方式承认该行为：“我很高兴你告诉我。下次我们试着把它放在马桶里。”

制定一致的时间表，并提醒您的孩子用马桶或便盆的目的。

从一开始就教孩子养成良好的厕所习惯。例如，向他们展示如何正确擦拭、处理卫生纸以及在使用厕所后彻底洗手。

当您的孩子可以在去厕所前告诉您时，给他们穿训练裤并鼓励他们使用马桶或便盆。您的孩子会看到您对他们控制这项任务的能力充满信心，并且无需您的帮助就可以完成任务。

★ 常见提醒

- 保持积极心态。不要强迫如厕训练。学习如厕是孩子自然发展的一部分，不能操之过急。
- 以随意、实事求是的方式处理意外。“哦，我看到你的裤子湿了。我们去拿些干的来。”您可以加上：“有时候当你玩得开心时，很难记得上厕所。要我提醒你吗？”对于许多儿童来说，可能要到五岁才能实现昼夜膀胱控制。
- 模仿婴儿说话和动作等行为是正常的。
- 可能会中断学习过程并导致孩子忘记所学内容的因素可能包括：
 - 新的婴儿诞生
 - 进入托儿所
 - 搬家
 - 成年人离开家
 - 疾病
 - 亲人去世，包括宠物去世
- 在这些较为困难的时期，孩子需要额外的耐心和积极的提醒。请注意，学习如厕不是比赛或竞赛。
- 学习如厕只是孩子获得重要生活技能的一步。他们的成就将使他们有信心在其他方面的发展中取得成功。
- 如果您担心孩子在学习如厕方面的进步，请咨询您的儿科医生。



★ 成功提示：

- 用拥抱、亲吻或几句赞美的话承认所有进步。
- 为如何进行如厕学习制定计划。咨询其他成年人，例如您的托儿服务提供者，以确保每个人都会始终如一地遵循该计划。
- 用积极的肯定语句承认进步，例如“我知道你能做到！”或“你每天都在学习。”
- 当孩子不成功时，切勿批评或惩罚。请注意，使用厕所需要您的孩子可能仍在发展中的身体、情感和认知技能的复杂组合。
- 保持幽默、随意的态度。请注意，这是孩子要完成的任务；切勿参与权力斗争。
- 有些孩子可能希望特定的父母、监护人或看护人在他们使用厕所时陪伴他们。
- 孩子们也可以在厕所里享受阅读书籍。



根据您孩子的能力，而不是您孩子的年龄开始学习如厕。

了解更多详情

儿童读物

EVERYONE POOPS
Taro Gomi

DIAPERS ARE NOT FOREVER
Elizabeth Verdick

A POTTY FOR ME!
Karen Katz

成人读物

THE FIRST-TIME PARENT'S GUIDE TO POTTY TRAINING:
HOW TO DITCH DIAPERS FAST (AND FOR GOOD!)
Jasmin McCoy

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS GUIDE TO TOILET TRAINING:
REVISED AND UPDATED SECOND EDITION
American Academy of Pediatrics

组织机构

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
(800) 433-9016 or <https://www.healthychildren.org>