

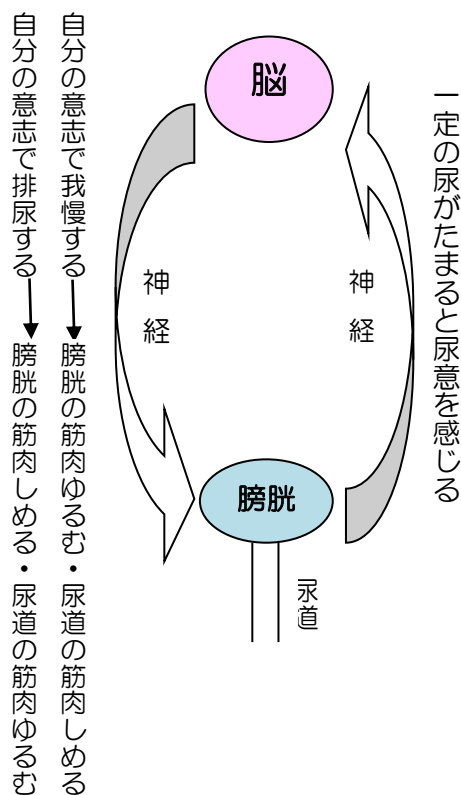
トイレトレーニングについて

自分の意志でオシッコをする力を育てよう！

1 オシッコの間隔が2時間ぐらいくらいあくようになったらトイレトレーニングをはじめましょう

膀胱に100~150mlぐらいのオシッコをためられるようになると、オシッコの間隔が1時間半以上あくようになります。トイレトレーニングを開始するには、膀胱に一定量のオシッコがためられることが必要です。

2 自分の意志でオシッコを我慢したり、出せるようにするには何を育てていけばいいのでしょうか？



脳がオシッコを意識し、脳と膀胱をつなぐ神経を育てることで！

3 どうやって育てるの？

*脳にオシッコを意識させます

トイレに誘い「オシッコがでる感覚」を意識させましょう。最初は偶然から始まります。朝目覚めた時、お昼寝の後、間隔があいた時など、オムツがぬれていない時が誘うチャンスです。トイレで排泄できた時は「スッキリしたね」「やったね！」など褒めてあげましょう。

トイレでの排泄が半分くらい成功したら、布パンツに変えて、布パンツがぬれることで「オシッコがでる感覚」を覚えさせましょう。

*膀胱の容量を大きくします

膀胱にいっぱいオシッコをためることで膀胱は大きくなります。頻繁にトイレに誘うのではなく、少しずつ誘う時間を伸ばしていきます。

*膀胱や尿道の筋肉を育てます

筋肉は、体を使った遊び(全身運動)をすることで育ちます。

4 脳と膀胱をつなぐ神経は4歳半で完成します

自分の意志で自由にオシッコができるようになるには、学習する時間が必要です。誰もが何度も失敗しながら学習し大人になっているのです。焦らないで！

オシッコを失敗してしまっても、叱らずに「気持ち悪かったね、着替えてスッキリしようね」「オシッコしたくなったら教えてね」と安心してトレーニングできるよう接しましょう！

自分でウンチをするための準備

1

ウンチをするための体の準備

3歳頃になると、排便もトイレでできるようになっていきます。4歳半頃には、手を使って上手におしりを拭くことができ、排便の自立ができるようになっていわれています。

2

ウンチができるまで

2 脳が
便意を感じる

1 大腸に
ウンチが移動

3 肛門
筋肉を緩めたり閉じ
たりしてウンチをだ
す

指令の伝達は自律神経

3

ウンチをトイレでする力を育てよう

*生活リズムを整えることは自律神経を鍛えることにつながります。

生活リズムが整うと、ウンチの時間も決まってきます。

*体を使った遊びは、腹筋や足の筋肉等、力むための筋肉を鍛えます。

*前日からたまっていたウンチが大腸に移動するのは朝食後です。

朝食を食べた後、時間に余裕はありますか？「早く、早く」は便意を感じにくくします。

*食事の内容でウンチの量も変わります。

食事の内容（特に食物繊維）と量・水分量などもう一度確認しましょう。

夜のオシッコを卒業するためには？

○安定したホルモンが出るように生活リズムを整えましょう

生活リズムをつくる脳と抗利尿ホルモンを分泌する脳は関連しています

○夕食は眠る2時間前までにすませましょう

食後はオシッコをつくる働きがさかんです

○塩分の摂り方に気をつけましょう

味付けが濃いと水をたくさん飲むことになります

○夜は途中で起こさないようにしましょう

おねしょをしないようにと、途中で起こすと抗利尿ホルモンの量が減ります

○昼間にオシッコをためて、出すことを練習しましょう

膀胱が大きくなり、オシッコがためられるようになります

はじめは布団をぬらさない工夫が必要です

市販のオムツシート等も利用して！

体は準備の途中です。失敗しても怒らないでね！