



トイレトレーニングはいつから？進め方は？



始める前に…

何歳になったら始めるの？

大切なこと

赤ちゃんのときからできること

*おしっこが出たらおむつを替える

排尿間隔が分かり、トイレトレーニング開始の目安になります。

*「おしっこでたね」「すっきりしたね」と声をかける

「気持ちよい」感覚が分かるようになります。



2～3歳頃に膀胱におしっこを貯められる機能が育ってきます
 ✓おむつが濡れていない時間が増えた（2時間程度）
 ✓尿の一回量が増えた
 ✓排泄の前後に合図がある（もじもじする、おむつを触るなど）
 始める目安にしてみてください☆

トイレトレーニングは、大人が自然な排尿の自立をサポートしてあげること。「練習」や「訓練」ではないものです。個人差もあります。「焦らない・怒らない・頑張らない」が大切ですので、一旦お休みして親子でリフレッシュしてからまた始めるのもよいかもしれませんね。



トイレトレーニング スタート！

参考にして進めてみてください☆



絵本などで「おしっこ、うんちはトイレでするもの」という意識づけをする

おむつをチェックして排泄の間隔を知る

排泄＝トイレという意識が出てきた？

いいえ

1時間未満ならもう少し体が成長するのを待とう！

いいえ

排泄の間隔がつかめてきた。
1時間半から2時間は間隔がある。

はい

トイレに誘う

進んで行こうとする？

はい

便座に座らせてみる

排泄成功？

はい

トイレに座れたことをほめる

いいえ

いいえ



たくさんほめる

パンツに切り替えていく



おむつに出たうんちをトイレと一緒に流すのも Good！

トイレにお子さんの好きな絵を貼ったり、かわいく飾りつけしたりすると、楽しみになるかも！？

長い時間トイレに座らせるよりも、「また座ってみようね」と切り替えることが大切です☆

夜間のおねしょ

4歳頃までのおねしょは生理的なものです。昼間のトイレトレーニングとは別と考えてください☆

困ったことがあったら、ちあふる・みなみ子育てサロンやこそだてインフォメーションで相談してください☆