



トイレトレーニングはいつから？進め方は？



始める前に…

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もなります。

*「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。



何歳になったら始めるの？

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☆

大切なこと

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。

1時間未満ならもう少し体が成長するのを待とう！

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



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☆

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☆



おむつに出たうんちをトイレで一緒に流すのも
Good！

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

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ね☆



パンツに切り替えていく