

## 如廁訓練(小便)大小事！

劉盈綺 兒童物理治療師

### 1. 孩子幾歲開始要如廁訓練？

小便的控制約在一歲半左右開始出現，而到三歲左右逐漸發展成熟，也就是約3歲孩子白天可以不用尿布，它是一種發展的過程，每個小孩的發展速度不一。那何時開始訓練孩子戒除尿布呢？Choby BA<sup>1</sup>，George S(2008)等提出建議最早開始訓練年紀約18個月大起或是在21-24個月。國外Taubman B. 1997 研究探討2歲前開始如廁訓練約68%可以在3歲前成功，相較2歲後訓練者卻只有約54%在3歲成功不使用尿布。Hodges SJ & Richards KA 2014 年的研究2歲前及3歲後訓練者容易出現排尿障礙(dysfunctional voiding)，而3歲後訓練者有排尿障礙者也常與便秘問題有關。

綜合以上研究訓練的年紀較建議約2歲時開始。除了以兒童年紀當訓練起始參考外，也可依孩子各項能力作為依據。在美國最受兒科醫師建議訓練準則—**Brazelton 兒童導向方法**(Brazelton child-oriented approach) 提出以下指標作為開始訓練的參考：

1. 孩子會要求使用嬰幼兒便盆椅或穿內褲。
2. 可以拉上或脫下褲子。
3. 可以配合大人指令去廁所且對上廁所活動有興趣。
4. 已經有規律大便時間或可預期的行為表現。
5. 會模仿大人行為。
6. 可以理解簡單動作指令例如：坐/ 走/ 站等。
7. 白天約有2-3小時可以保持尿布是乾的。
8. 孩子會說簡單字或動作表示要上廁所。

### 2. 如何開始如廁訓練？

#### (1) 準備用品

- a. 嬰幼兒便盆椅，選購時須找穩固且孩子雙腳能完全踩地。也可帶孩子選購他喜歡的款式。

#### (2) 訓練方法：

- (1) 孩子年紀18個月以上或達成以上學者建議開始訓練的部分指標。
- (2) 讓孩子熟悉便盆椅，並跟他說關於如廁的事情，可以使用與如廁相關繪本故事。或是由大人示範給孩子看。
- (3) 讓孩子試坐在便盆椅上，便盆椅可以放在任何房間或在浴室，孩子

坐在椅子上可以跟他說話或念繪本故事給他聽。

- (4) 孩子穿著褲子練習坐在便盆椅約1-2週後，可以試著脫掉尿布坐在便盆椅，若孩子抗拒則不要堅持，男孩子則試著站在便盆椅前。
- (5) 若孩子尿布尿濕，可以帶著孩子到便盆椅位置，脫掉尿布並放進便盆椅內，告訴孩子尿尿是要在便盆椅內的。
- (6) 幾次後可以白天多次讓孩子坐在便盆椅上，例如喝水後約30-60分鐘後或吃飯後約1小時。
- (7) 孩子若已經有成功在便盆椅尿尿，則可以試著去除尿布，將便盆椅放在靠近孩子遊戲的位置，提醒他尿尿要去便盆椅的位置。
- (8) 可以控制小便後則開始練習自己穿脫褲子，並自己去廁所尿尿。
- (9) 以上這些建議須要逐步而來，也須要時間來練習，過程中千萬不要責備或強迫孩子。
- (10) 白天持續可以不尿濕褲子約至4-5歲，則可以試著晚上不穿尿布。

### 總結：

父母親或主要照顧著的態度扮演重要角色，如廁訓練每一孩子的發展成熟度並不同，過程中需要常給予高興與正向的鼓勵，例如獎勵貼紙、一個擁抱或一句讚美的話都能增強他們的表現。訓練過程中的挫折不該被孩子感覺「我不乖、我是壞孩子」，父母親在過程中有任何困擾可以諮詢專業人員，相互討論訓練策略，一起協助孩子完成如廁訓練。

### 參考文獻：

1. Taubman B. Toilet training and toileting refusal for stool only: a prospective study. *Pediatrics*. 1997;99(1):54-58.
2. Choby BA, George S. Toilet training. 2008 Nov 1;78(9):1059-64.
3. Mota DM<sup>1</sup>, Barros AJ. Toilet training: methods, parental expectations and associated dysfunctions. *J Pediatr (Rio J)*. 2008 Jan-Feb;84(1):9-17
4. 莊億惠。孩子你可以自己來。生活自理教戰手冊。2007 書泉出版社。