

0-6歲孩童如廁發展與訓練

成大醫院兒童發展聯合評估中心



發展順序

1歲

大小便在尿布後，會顯示不舒服

1.5歲

監督下，可以坐在馬桶上

2歲

可以維持尿布乾燥至少2小時
小便時間有規律性
可以自己沖水
對大小便訓練感到興趣

2.5歲

大部分時間可以規律的上廁所
可以表示自己想要去上廁所
晚上不會便溺在床上
可以自己洗手
小便後可以自己擦拭

3歲

可以自己去廁所、坐上馬桶
擦屁股及難穿脫的褲子需要協助

4歲

可以獨立完成上廁所大部分過程

5歲

會自己將屁股擦乾淨
會辨認男女廁所的符號

6歲

每個孩子訓練的時間長短都不同，要多點耐心、多鼓勵孩子！

訓練方式

- 1 合適便盆** 準備小馬桶或便盆。若只能使用家中較高的馬桶，則可準備小凳子。
- 2 說故事玩遊戲** 透過趣味方式，讓孩子了解上廁所過程，並增加對「坐在便盆上」的興趣。
- 3 試試坐馬桶** 每天固定時間帶孩子坐坐看或進行上廁所過程，增加孩子對便盆的熟悉感。
- 4 一起上廁所** 邀請孩子跟大人或兄姊一起上廁所，讓孩子有機會模仿、學習。
- 5 放鬆心情** 不要催促孩子，讓孩子在便盆上可以維持放鬆的心情。
- 6 回饋讚美** 以口語加強行為及認知的連結，如「你尿尿囉」、「便便跑進馬桶裡了」。當孩子順利在便盆排泄，要給予讚美；若孩子便溺於褲子，不可責罵，避免使孩子有不好的經驗。
- 7 定時詢問** 定時詢問孩子是否要尿尿或便便，但需注意不要讓孩子感到壓力。
- 8 適當衣褲** 可使用適當的幼兒學習褲，練習時，也盡量讓孩子穿著好穿脫的褲子，增加上廁所的成功經驗。

