







# 没尿布了：开始



学习使用厕所对于孩子来说是一大进步。当您的孩子看起来准备好时，请慢慢开始，并保持耐心。

-  **要使用合适的设备。** 选择一个独立的便盆椅或者一个可放置于您日常便盆上的幼儿座椅。要使用普通便盆，您的孩子可能需要一个脚凳。（孩子需要能够坐到座位上，并且能够把脚放在物体表面上作为支撑。）
-  **帮助您的孩子确定正确的时间和地点。** 把便盆椅放在她容易够到的地方，并解释您想要怎么做。当她在尿布里面排尿或大便时，平静地清理它，让她知道她现在可以在便盆里这样做。您可能想让她把排便由尿布转到便盆里进行，并就此进行评论。如果冲洗声似乎使她感到恐惧，就请等到她离开卫生间。鼓励她在需要使用时坐在便盆椅上。（对于许多孩子来说，这是在睡觉或进食之后。）
-  **逐步教其他技能。** 一旦他上厕所一段时间后，就教他擦拭、冲水、整理衣服并洗手。许多孩子排便后需要帮助，直到 4 岁或更大。现在可能是时候尝试训练拉拉裤（**Training Pant**）或“大孩子”内裤的时候了。在学会了白天上厕所后的几个月里，许多孩子在晚上都没有准备好放弃尿布。当他白天可以保持几个小时干燥时，请尝试在不带尿布的情况下让他上床睡觉。
-  **与您的托儿服务提供者合作。** 您的托儿服务提供者可以帮助鼓励上厕所。在上厕所时，尽量使用和您的托儿服务提供者相同的词语和习惯。一开始，您的孩子可以在家上厕所，但不能在托儿所上厕所，或者正好相反。如果她只想依赖您的帮助，请逐渐鼓励她变得更加独立。
-  **做好遭受挫折的准备。** 疾病或生活中的压力变化可能会使您的孩子退缩。对于一些孩子，他们沉迷于游戏或学习新事物，以至于他们忘记或不想花时间去上厕所，这也不罕见。尝试温和地提醒或有规律的休息。如果您的孩子出现便秘或排便疼痛或其他问题，要让他的医生知道。
-  **称赞您的孩子取得的任何成功。** 如果她在弄脏或弄湿尿布后告诉您，那就是进步。如果她在上厕所的途中时小便了，那也是一种进步。记住她在努力，实事求是地对待意外并不断鼓励她是很重要的。如果她感到灰心，请考虑等待几周或几个月，然后重新尝试。避免让上厕所训练成为一场较劲的斗争，或者成为你们双方的主要压力来源。

---

## English Title: No More Diapers: Getting Started



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education