

没尿布了：您的孩子准备好了吗？



“没有尿布了！”听起来没错，但您如何准备做好上厕所训练？这里有一些建议。

确保您已准备好！ 帮助您的孩子学会使用厕所需要时间和耐心。要准备一个便盆椅，一个适合马桶的儿童座椅以及一个结实的脚凳。训练可能需要**3个月**或更长时间。

让您的孩子感兴趣！

- 让她了解一下她的便盆椅或便携式马桶座圈。如果她愿意，就让她穿着衣服坐在上面。
- 查找有关使用便盆的儿童读物，并与您的孩子一起阅读 [例如，Chris Sharp 的 (It's Potty Time, 2009) 和 Alona Frankel 的 (Once Upon a Potty, 2007)]。
- 让他观察您或其他孩子（如果他们愿意）上厕所。
- 让他看看厕所是怎么用的。如果他想冲洗，就让他冲洗吧。
- 永远不要把一个幼儿单独留在浴室里。

教正确的词汇。 使用您想让孩子使用的词汇。您可以用友好的语气说：“我给你换尿布是因为你尿在里面了。”“您在尿布里拉了屎，所以我要换一块干净的。”使用别人能理解的词汇。

注意您的孩子已经准备好的迹象。 大多数孩子在**2到3岁**之间学会使用厕所。女孩显出准备好的迹象平均比男孩早**3个月**。如果您的孩子出现以下任何一种迹象，她可能已经准备好进行上厕所训练了：

- 知道尿布湿了或脏了，想要一块干净的
- 定期排便
- 每次可保持干燥**2小时**
- 使用面部表情、声音或话语来表示她准备排尿或排便
- 理解您用于排尿和排便功能方面的词汇
- 听从简单的指示，喜欢把东西放在正确的地方

注意您的孩子尚未准备好的迹象。

如果他根本不想坐在马桶上，或者如果他正在经历以下任何一种情况，则可能需要稍等一下：

- 生病
- 烦躁或在较劲与您抗争的阶段
- 重大的生活变化，如新生儿的出生或搬到新家

English Title: No More Diapers: Is Your Child Ready?



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
<https://illinoisearlylearning.org>

