

明白怎么是一般正常状况

- 大多数孩子2至4岁时将准备开始学习如厕
- 每个孩子学习过程都不一样
- 等待你的小孩准备好才行

看看你的孩子和他们的周围环境

您孩子准备开始学习如厕的一些常见的迹象是：

- 可以有数小时保持干净
- 想要使用便盆或厕所和想穿内裤
- 使用单词或手势告诉你或表示他需要使用便盆或厕所
- 能遵从简单步骤（如厕后洗手）
- 可以走到便盆或厕所，坐上几分钟
- 可以自己上下拉裤子
- 想自己做事情

对孩子的感应

- 选择一段没有重大变化的时间（搬新家，诞生新添弟妹）
- 确保你有时间帮助你的孩子学习这个新技能
- 如果你的小孩需要使用便盆或厕所，鼓励他们让你知道
- 教他们说出正确的词语表达（身体部位的名称）
- 穿着容易除下的裤子
- 重要的是，如厕时，你的孩子的双脚要踏地（如果使用厕所，准备踏脚凳可用）
- 确保你的孩子可以轻松使用便盆或厕所

取材自加拿大儿科学会（2013年3月）学习如厕。

请浏览 http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/toilet_learning

05/14

Chinese Simplified - Toilet Learning



用简单的步骤解释如厕程序：

1. 让你的孩子穿上裤子，坐在便盆或厕所上
2. 接下来，鼓励你的孩子在除去湿的或弄脏的尿布后坐在便盆或厕所上，甚至可以把肮脏的尿布 放在便盆内 - 这可能会帮助你的孩子了解什么是便盆
3. 留意便意迹象， 当观察到他们有要上厕所迹象时，鼓励他们坐在便盆或厕所上
4. 安排你孩子的一天要用便盆或厕所的时间，例如：
 - 小孩醒来后
 - 饭后
 - 小休后和睡前
5. 使用便盆或厕所后，教孩子洗手

夜间学习上厕所：

- * 即使你的小孩整天干净整洁，亦可能多需几个月或几年的时间才能让你的小孩在小休或晚上睡眠中没有意外弄湿
- * 鼓励在睡前使用便盆或厕所
- * 确保你的孩子在晚上可以容易使用便盆或厕所
- * 确保你的孩子知道如果晚上需要帮助是可以的
- * 如果你的孩子在晚上问要上厕所，给予赞赏
- * 当你的小孩连续多晚干净时，可以改用训练裤或内裤
- * 床单下放塑料片保护床垫

父母也要成长

- * 孩子所做的任何进步，都要赞赏
- * 如果你或你的孩子对厕所学习感到沮丧，休息一下，当你的孩子准备好时再试一次

取材自加拿大儿科学会（2013年3月）学习如厕。

请浏览 http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/toilet_learning

05/14

Chinese Simplified—Toilet Learning

