

子どもと一緒にむつ外し

トイレでの排泄を学ぶ3つのステップ



おまる・トイレとの出会い期（1歳半～2歳過ぎ）

おむつ以外で排泄することを子どもがはじめて知る時期です。

- ・おまるや補助トイレに触ったり、のぞいたり、おまるに物を入れてみたり……。子どもの“知ろう”を見守ります
- ・慣れるために、トイレやおまるに座る習慣を取り入れてみます。
- ・足が着くような補助具を使い、安心感をもてるようにします。
- ・おしっこやうんちの“出た”爽快感を共有します。

おしっこやうんちを“出す”ことを学ぶ（2歳頃）

トイレで出せることが増えたら、誘う回数を少し増やします。

- ・親子の生活で取り入れやすい時間を考え、ルーチンとするとよいです。朝に無理やり入れる必要はありません。親子で“よい”時間を検討します。
- ・座って“出す”ことを学んでいるとき、出なくてもOK。“チィ”“うーん”などの感覚を共有しましょう。



おむつを外す時期は親子で決める

おむつを外さないとトイレで排泄することを学べないことはありません。おむつとパンツの切り替えは親子で相談しながら決めましょう。

- ・おしっこの誘導は最低2時間はあけましょう。
- ・パンツは子どもも緊張するもの。「おむつがいい」と言う日もあります。そのときは子どもの気持ちに沿っていきましょう。
- ・大事なことは……。おしっこやうんちを溜めて・出すことを学ぶこと。おむつのままでもよいので、トイレへの定期的な誘導を続けましょう。



いつからはじめる？

- ・スタートは“関心”をもてることから。まずは、親のトイレを見せたり、トイレの絵本などを活用してみましょう。
- ・神経の発達では、歩く頃が子どものおしっこやうんちの出た・出ているなどの感覚が脳に伝わる時期です。この頃から排泄の感覚は意識的に共有しましょう。

こんなときはおむつ外しの前に、かかりつけ医等に相談しましょう

- ・便秘が長く続いている
- ・夜の睡眠が浅く、生活リズムが乱れている

（鈴木千琴）