



資料來源：四塊玉文創

Q：小孩幾歲適合開始練習如廁（戒尿布）呢？

覺桶慎。感馬謹習的下較練的上一比次桶坐性再馬前個拒在澡是抗坐洗其或驗：尤響體如，影子，怕會孩覺害能讓感而可先的穩會可桶不都也馬為，桶，坐因覺馬悉會感坐熟不的拒是較穩抗而比不，便，寶或會，便，寶或合或備桶配尿準馬試尿材坐當功器，意成些子願要一孩子於要的孩在需倒果不桶跌如的馬心但目坐擔

快，穿一般願廁褲。發展另外、穿2~3歲間有發展出到馬桶如廁的行為，都要自己。正當發展進程度，有些語言發展較快，一旦如脫意能力、配合的是馬桶上不再尿出，可穿尿布等，還包括獨立完成。

A：訓練如廁可以參考右表的順序，不過因為該孩子較小，所以以學練為主。

的，生再已使：達時「產，自會如！表股了會）達，喔廁屁便都結表前達達如洗便，連來練表表「布」彙做彙熟來的說尿、詞動詞未作廁始換「些活些尚動如開：了這和這語體是就如，尿悉彙用口肢算時，尿熟詞使在、也布聽「多將習寶音些尿子」給說多憶去。、，換孩：聽（練寶聲這在「子子記步求情布可彙孩孩覺一需表尿A：詞跟讓聽聽進的用拍

A：一般我們可以做以下 2 種準備：

學習，穿練練上是能在桶果時期馬如同初到，子，帶了讓步及出，廁能尿，褲如人要內習大快。小練時，經裡同整尿已布式完尿是尿方到尿都在脫達想，尿穿以達就布，表表，尿）表的桶型款子的始馬褲帶當開到褲鬆是一及學也指孩來習穿的子不，褲機而會同外。時。能不議機桶子法建時馬孩穿（握在則布子掌尿，尿褲能功布式脫較成尿貼穿比子般黏已也孩一與自時讓脫

外不的觸到較濕的濕好尿濕會較子尿能力孩對可收高子也吸提孩量則，果尿布服如視尿舒但，型不，尿褲濕機泡；尿動1~2洗到的清覺尿收和察尿吸換能桶能替較馬。約來，去異大件限加差褲多有增顯學習備量而明學準收的有：要吸濕會是需為濕不別始因歡就差開褲喜能的一習不可布，學為分尿子，因部型椅外或這褲或另，，和子。率意褲褲漏機在習的外達不學面會表感

家提升清洗可如廁乾。視的動易，況機，選擇使用哪一個方式。例如：對尿濕很在意的孩子，用學習褲可低以、褲長可如廁乾。視的動易，況機，選擇使用哪一個方式。例如：對尿濕很在意的孩子，用學習褲可低以、褲

孩子的臀部較小，一般馬桶座墊尺寸是不適合的，會有掉入馬桶內的感覺，不穩的沒





資料來源：四塊玉文創

有把手，扶在馬桶座墊上也可；一般馬桶座高也是大人小腿尺寸，小孩腳會懸空，也會增加不穩的不安全感，排便也會不好使力，所以建議放置適合高度的小凳子，讓孩子腳可以踏著支撐。

Q：雖然已經開始訓練，但小孩還是很少在馬桶上尿出，還有什麼技巧嗎？

A：可以試試看下列提高如廁成功的 5 個技巧：

習增水 練用充 會使補 機了來 有除食 才，飲 才，子高。 數孩較等 次的量類 尿水水瓜 排喝含、 的愛過飯 當不透稀 適，可、 有水也果 才喝時水 量指同、 水單，奶 進不巧、 的量技湯 當水的： 適進量如 有。水例 子廁喝， 孩如加分



學孩會，才（桶馬），明說、學尿、教（式住）、範模忍示的要、同到定或換要人轉→大式意過模隨透有便要既方需從很念是（，要從概其受有尤接沒，和仍做應物麼適事怎去新要間對事時子件多孩這更得解要記了需要習子

比較容易成功的，就要在尿在
一個濕處，那就去廁所
找一下，或忘記
濕尿布，詢問，
會尿20分鐘，需要活動
尿布，但離開
久了，但離
多過，達不
隔，表捨
約後會到
大湯經玩
、喝已免
問有子以
時餐孩，
的午果所
尿：如廁
尿。：上
子例桶要
孩，馬需
察習去不
觀練子需
人定孩子
大固帶孩
要始前問。
需開之詢上
期間去時布
初時下定尿

或。聯成
成。訴
意。會
的。造
告。留
，。練
易。時
以。感
訓。容
定。可
就。為
也。次
成。因
較。率
下。與
，。比
功。已
心。較
做。成
自。信
比。子
高。和
去。相
孩。孩
提。子
失。互
互。他
來。孩
孩。慢
慢。子
其。其
式。醒
醒。慢
慢。孩
孩。拿
方。提
提。會
他。他
長。的
的。便
的。子
家。其
家。家
醒。以
醒。孩
因。與
因。因
提。的
提。勿
，。若
以。因
以。備
備。請
；。量
原。責
責。也
力。儘
儘。的
的。被
。能
人。誤
誤。常
常。安
安。制
制。大
大。失
失。經
經。不
不。控
，。子
，。子
，。緒
，。及
誤。孩
孩。時
時。情
情。慣
慣。失
失。察
察。習
習。或
或。習
。會
會。觀
觀。練
練。絕
絕。的
的。達
達。免
免。後
後。在
在。拒
拒。人
人。表
表。難
難。然
然。還
還。而
而。個
個。敢
敢。子
子。或
或。看
看。不
不。孩
孩。的
的。定
定。力
力。需
需。及
及。廁
廁。穩
穩。壓
壓。都
都。感
感。習
習。如
如。不
不。與
與。卑
卑。練
練。去
去。尚
尚。折
折。度
度。自
自。始
始。子
子。力
力。挫
挫。速
速。的
的。開
開。孩
孩。能
能。到
到。及
及。子
子。一
一。帶
帶。在
在。想
想。效
效。孩
孩。

示，的子他扮來
擬廁己孩跟子法
模如自從：孩想
回了解或如察和
重了表，（觀驗
可以熟悉難為，經
可熟已困行所身
，續子與射廁自
習持孩受投上用
練孩子若感察含會
始孩若的觀包子
開讓；的觀包子
要式準備他，問孩
好方準聊偶中常
備的做聊玩，通。
準備時間子作戲，
準扮時孩操遊應偶
沒或些和中的反人
還籍多可動酒的的
子書再可活家所演
孩從子，演家廁扮
果從子，演家廁扮
如範讓想在玩演



願坐馬桶是第一步，孩子要洗手，能真正獨立如廁，尚包括：衣褲脫整、使用衛生紙、上廁如廁、的沖流程中，一桶中，步，洗會，手更容，易達，到完全，獨立的，動作。

以保保持愉快的心來練習新的技能，觀察並給予孩子時間，最重重要的是大人與孩子都準備好！

