

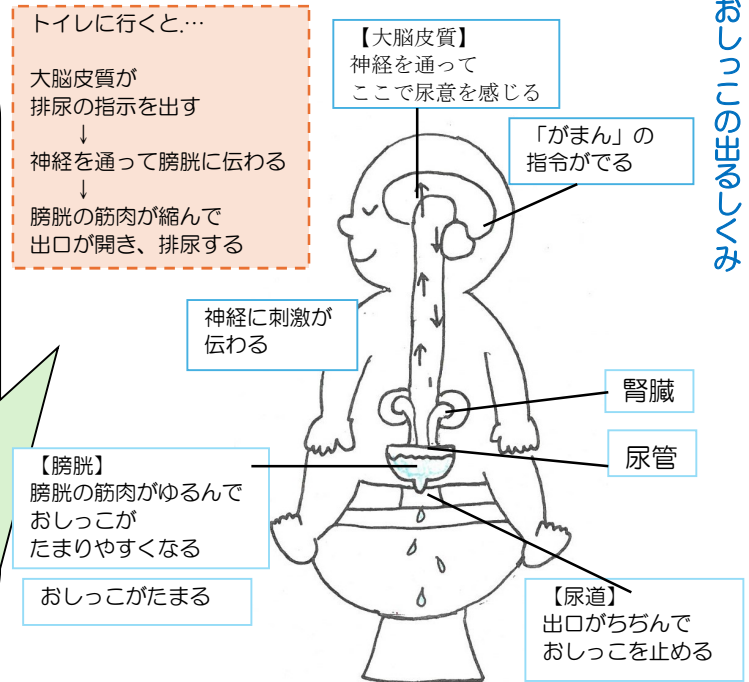
『排泄の自立』

まず、排泄のサインをとらえましょう。

《知っておきたい排泄のしくみ》

おしっこが膀胱にたまっていく時、膀胱の内側の筋肉がゆるむため膀胱は広がっていきませんが、尿道の筋肉は縮まっています。また、膀胱におしっこがたまっていくと、人間の体は信号を発生してそのことを大脳皮質まで伝えます。この信号によって「おしっこしたい」と感じることができるのです。

「おしっこしたい」と感じたら、今度は逆のコースでおしっこを出すための指令が大脳から膀胱に伝わります。すると、たまっていく時とは逆に、膀胱はきゅっと縮まって、尿道の筋肉がゆるみます。こうして膀胱の中のおしっこが体の外に出ていくというわけです。



《トイレトレーニングを始める3つの条件》

排泄の自立に向けてのトレーニングを始めるには、まず子どもの身体の準備が整っているかどうかを知ることが大切。

- ①歩行ができること
- ②言葉を理解できるようになること
- ③おしっこの間隔が2時間近くあくとときがあること

➡ 《子どもの排泄のサインをとらえましょう》

1歳半ごろになると排泄回数が減り、1回の量が多くなってきます。その頃の子供は、おしっこやうんちが出る直前にいろいろなサインを出してきます。

眼を押さえる、腰を振る、身体をよじる、ピョンピョンはねる、しゃがんだり中腰になったりと落ち着かない、ズボンやパンツを脱ごうとするなど。

このようなサインを見逃さないでオマルやトイレに誘うと、成功率が高いようです。そして、オマルやトイレでたくさんおしっこが出たら、「いっぱいだね」「気持ちいいね」と言葉をかけてあげましょう。おしっこを出すことを自覚させ、おむつの中にするよりも気持ちいいことを知らせていく働きかけがとても大切です。

排泄の悩み Q&A

Q. 運がよければトイレでするけど、便座から下ろしたとたんにおしっこをしてしまう・・・うまくいなくて困っています。

A. 子どもは緊張すると、こういうことがよくあります。

トイレに無理に誘うなど無理強いすると、トイレに行くことを嫌がるようになってしまいます。また、失敗しても、「だからトイレに行っておけばよかったのに・・・」「またおもらししちゃったの!」などと決して叱らないこと! 子どもの生理的メカニズムからいっても、叱られることは、子どもはとてもプライドを傷つけられてしまい、「おしっこがしたくなくても、知らせたくない」という気持ちになってしまいます。うまくいかないう時期(おもらし)を長い間引きずって、大人がイライラしないように、「しっかりとめることができなければ、まだトレーニングの時期ではない」とゆったりと子どもの様子を見ていくことが大切です。

