

自分の意志でオシッコをする力を育てよう

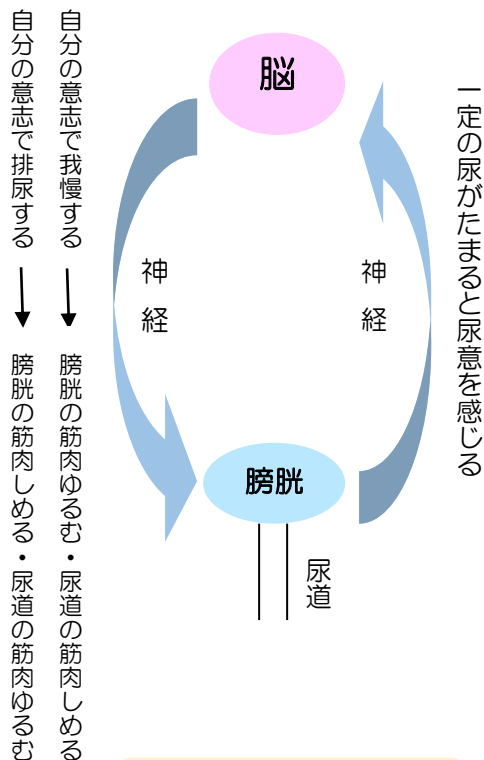
7-⑥

① オシッコの間隔が2時間ぐらいたくようになったらトイレトレーニングをはじめましょう

膀胱に100～150mlぐらいたくオシッコをためられるようになると、オシッコの間隔が1時間半以上たくようになります。トイレトレーニングを開始するには、膀胱に一定量のオシッコがためられることが必要です。

年齢	新生児	2歳	大人
膀胱の容量	30～50ml	250ml	500ml

② 自分の意志でオシッコを我慢したり、出せるようにするには何を育てていけばいいのでしょうか？



脳がオシッコを意識し、脳と膀胱をつなぐ神経を育てることです！

③ どうやって育てるの？

* 脳にオシッコを意識させます

トイレに誘い「オシッコがでる感覚」を意識させましょう。最初は偶然から始まります。朝目覚めた時、お昼寝の後、間隔があいた時など、オムツがぬれていない時が誘うチャンスです。

布パンツに変えて、布パンツがぬれることで「オシッコがでる感覚」を覚えさせましょう。

* 膀胱の容量を大きくします

膀胱にギリギリいっぱいまで、オシッコをためる（我慢する）ことで膀胱は大きくなります。

少しずつトイレに誘う時間を伸ばしていきます。

* 膀胱や尿道の筋肉を育てます

筋肉は、体を使った遊び（全身運動）をすることで育ちます。

④ 脳と膀胱をつなぐ神経は4歳半で完成します

自分の意志で自由にオシッコを我慢したり、出したりできるようになるには、学習する時間が必要です。誰もが何度も失敗しながら学習し大人になっているのです。焦らないで！

オシッコを我慢して失敗した時は、
叱らずに、我慢できたことをほめてあげましょう