

## 3歳はオムツをはずすための 体の準備ができています

9-④

### 3歳はオシッコを出すための神経（脳と膀胱をつなぐ）が ほぼできあがる時期

膀胱にオシッコがたまったことを感じるようになり、子どもはサインを出すようになります。子どもの出すサインに丁寧に反応し、オシッコをしたいという感覚を育てていきましょう。

昼間のオムツが取れて、パンツに切り替わったら夜のオムツを取る時期です。

### 3歳は抗利尿ホルモンの量が増えてくる時期

夜は抗利尿ホルモンの働きで、オシッコを作る量が減ってきます。

★夜のオシッコの出方を確認してみましょう。

- ① 寝てすぐにオシッコをするタイプ → 抗利尿ホルモンの量がこれから増えていきます  
(一晩に2回以上)
- ② 朝方オシッコをするタイプ → 抗利尿ホルモンの量が増えてきました

### 夜のオシッコを卒業できる力を育てましょう

- 安定したホルモンが出るように生活リズムを整えましょう  
生活リズムをつくる脳と抗利尿ホルモンを分泌する脳は関連しています
- 夕食は眠る2時間前までにすませましょう  
食後はオシッコをつくる働きがさかんです
- 塩分の摂り方に気をつけましょう  
味付けが濃いと水をたくさん飲むことになります
- 夜は途中で起こさないようにしましょう  
途中で起こすと抗利尿ホルモンの量が減ります
- 昼間にオシッコをためて、出すことを練習しましょう  
膀胱が大きくなり、オシッコがためられるようになります

はじめは布団をぬらさない工夫が必要です。  
市販のオムツシート等も利用して！  
体は準備の途中です。失敗しても怒らないでね！