



シャロームだより



新学期がスタートして、早くも1ヶ月が経ちました。ゴールデンウィークは、みなさんいかがお過ごしになりましたか。楽しい時間を過ごした後は、少しずつ生活リズムを整えていければいいですね。生活にメリハリをつけるために、まだセンターを利用したことのない方、ぜひ遊びに来てくださいね。寝返りやはいはいしている赤ちゃん大歓迎です。

5月は朝晩の気温差が激しく、体調管理が難しい時期でもあります。朝は長袖でも暑さを感じる日は、日中半袖でも良いかもしれません。便秘対策も兼ねてこまめな水分補給もお忘れなく。

トイレトレーニング

トイレトレーニングを始めるには、おしっこがたまっている感覚、排泄の感覚、たまっておしっこをがまんできる能力などが育っていないと、トイレトレーニングを始めてもうまくいきません。

トイレトレーニング開始の目安は、おしっこの間隔が2時間以上あくこと。おむつを替えてから2時間たってもぬれていなければ、トイレへ。座らせてみると、偶然におしっこが出ることもあります。その「出た！」経験をくり返して、子どもはおしっこが出る気持ち良さをつかんでいきます。

そして、最も重要なのは、ママとの信頼関係。失敗してもしからず、じょうずにできたらたくさんほめて、子どもの気分をのせてあげて。おむつはずしには時間がかかって当然。「いつかはとれる」と信じて、楽しみながら進めましょう。

基本のトレーニング4ステップ

ステップ1 おしっこがたまっていそうな時におまる・トイレに誘う

起床後、食事のあと、外出や昼寝の前後など、これまでおむつ替えをしていたタイミングでおむつをチェック。ぬれていなければ子どもの様子を見ながら、おまるやトイレに誘って。いやがったり、出ないようなら無理せずあきらめましょう。この段階で誘うのは1日1~2回でOK。

ステップ2 おまるやトイレでおしっこする回数をふやしていく

1回でもおまるやトイレでおしっこすることができたら、誘う回数を徐々にふやします。タイミングを見はからって、「おしっこがたまっていそう」と思うたびにおまるやトイレに誘います。じょうずにできたら、たくさんほめて。まだできなくても当然なので、失敗してもしからず、くり返し誘いましょう。おしっこができる確率が50%くらいになるまで同じように続けます。

ステップ3 日中はおむつをはずして、パンツをはかせる

いよいよおむつからパンツへ移行。成功回数がふえてきたら、日中はおむつをはずして布パンツやトレーニングパンツをはかせてみましょう。おもらしすることで気持ち悪さを実感し、おしっこの感覚を体感していきます。大切なことは、失敗してもしからないこと。ママの優しい対応と「おしっこ出たね」の声かけがポイントです。

ステップ4 自分から「おしっこ」と言ってくれるのを待つ

「おまるやトイレに座る」→「おしっこしてスッキリ」という行為をくり返すことで、膀胱におしっこがたまる感覚を覚えていきます。自分から「おしっこ」と教えてくれるようになるのを待ちましょう。なかなか教えてくれない場合は、誘うタイミングをずらしてみてもいいです。おしっこが出る前に教えられるようになり、トイレでできるようになったらトレーニング完了！

