

戒纸尿裤不赶进度 读懂信号循序渐进 科学引导宝宝如厕训练

“什么时候可以帮孩子脱下纸尿裤？怎么脱？——这大概是继‘要不要喂夜奶’之后，最让年轻父母纠结的问题之一。新手家长们总会听到一些讯息“一岁半就主动坐上小马桶了”“再晚就脱不掉了”……搞得不少人一边焦虑一边叹气。

其实，这件事远没有想象中那么复杂。帮助孩子告别纸尿裤，与其说是一场“训练”，不如说是一次观察与陪伴。每个孩子都有自己准备好“告诉马桶”的身体信号，而家长最需要做的，不是比谁快，而是要看懂信号。本期新手爸妈的《育儿小圆桌》让我们不焦虑就帮孩子戒掉纸尿裤。

1 妈妈们的烦恼

宝妈小影：

夏天到了，家里老人天天催我给孩子戒纸尿裤。我看小区里有些小孩子两岁多就戒掉了，我家孩子现在三岁多了还没戒掉，对比起来我都感觉自己家有点晚了，可又怕着急去戒，我们都没准备好，我焦虑孩子也焦虑。

宝妈墨儿：

太难了，我想给他戒纸尿裤，也一直在引导他去小马桶拉，但是每次都是拉锯战。现在小马桶是去了，但都是尿完了再去坐一下。没办法又只能换回纸尿裤。

2 应对方法

市一医儿科主任医师周建：

很多新手爸妈接收到“我家两天就戒掉了”“我觉得很好戒好像没怎么努力就戒了”这类信息的时候，就忍不住着急。其实，这就跟不能一口吃成大胖子一样，戒纸尿裤也需要阶段性的过程。

孩子能不能控制大小便，需要神经、肌肉和大脑的配合。刚出生的宝宝，膀胱就像自动开关，有尿就排，自己管不住。大约到一岁至一岁半，连接大脑和膀胱的“线路”才慢慢长好，孩子开始有能力主动憋一憋、有意识地排尿。而真正做到“有感觉、能忍住、自己上厕所”，通常要到两岁至两岁半左右。

如果孩子还不到一岁半，家长可以通过如厕训练观察孩子要尿的信号，比如在孩子6个月以后试着把尿把便，目的只是建立“排泄沟通”。

一般来说，孩子到一岁半左右，会逐渐有了“想上厕所”的意识。白天可以试着有几个小时不穿纸尿裤，看看他能不能自己说出来。如果你发现孩子每次要尿之前都有特别的表情或动作，就及时引导他坐小马桶，并给他鼓励。如果不明显，那就观察白天纸尿裤是不是连续好几个小时都是干的。如果是，说明膀胱已经能存尿了，这时就可以减少白天用纸尿裤，引导他用小马桶。每次成功坐上小马桶，就好好夸夸他，孩子会更有信心。

到了两岁至三岁，多数孩子白天基本能自己控制大小便了，就可以告别纸尿裤。如果晚上纸尿裤连续好几个早上都是干的，也可以试试睡前让他排尿，不穿纸尿裤睡觉。

不过，如果整个过程中孩子非常抗拒，就先停下来，不用硬来。可以给他看看相关的绘本或者动画片，等他有兴趣了再慢慢尝试。

需要提醒的是，训练中偶尔尿裤子是一件很正常的事情，千万不要因为这个打骂孩子，那会伤了他的自信心。所以我们也更建议在夏季气温较高的时候给孩子戒纸尿裤，因为夏季更换衣裤方便，孩子也不容易受凉，如果正好赶上冬天，完全可以推到明年春天再开始。

总之，戒纸尿裤不是比赛。看懂孩子自己的节奏，比跟着别人家的进度着急，重要得多。

3 突然频繁尿床别等“长大就好”

宝妈小周：

我家小宝现在上中班了，前两天突然连续两天尿裤子，但是现在又正常了，打算带他去医院看一下是不是遗尿。

市一医儿科主任医师周建：

如果孩子已经正常告别纸尿裤后突然频繁尿床，首先要排除一下外部因素。比如：是不是便秘了，有没有尿路感染（女孩相对更常见），家里最近是不是搬家、换学校，或者有没有发生什么让孩子紧张的事情。先排除这些，再观察尿床的频率。

什么情况才算真正的“儿童遗尿症”呢？按照国际儿童尿控协会的标准，孩子5岁以后，如果每个月至少发生1次夜里不自主尿床，并且这种情况持续3个月以上，就可以诊断为遗尿症。这时候就需要及时带孩子去看医生，医生会根据情况选择行为引导、闹钟警铃疗法，或者使用去氨加压素等药物来治疗。

家长也千万不要不当回事。有些家长觉得“孩子就是发育晚一点，长大就好了”，这种麻痹思想要不得。遗尿症如果不及时干预，可能会影响孩子的自信心和社交，甚至延续到更大年龄。

4 这些细节很重要

1.使用小马桶时，要让孩子双脚平稳着地或放在矮凳上，这样能有效放松盆底肌，从而减轻排便时的费力程度，避免因用力不当引发便秘等问题。

2.有些家长担心孩子尿裤子，每隔几分钟就问一次“要不要尿尿”“要不要”“嗯嗯”，甚至定时把孩子按在马桶上。这种做法会让孩子产生紧张和抗拒心理，适得其反。可以在饭后、睡醒后等固定时间节点提醒，或者跟孩子说“马桶在这里，你想去的时候告诉妈妈”，给他时间和空间去体会排便是一件自己能说了算的事情，也能培养他的如厕习惯。可以在饮食上多给孩子摄入一些膳食纤维和水，如果已经憋到干硬，需在医生指导下用药。

3.由于男女生理结构不同，便后清洁需要区别对待：女孩应重点引导“从前往后”擦拭，以降低尿路感染风险；男孩在学习如厕时，可以先从坐着大便开始，等熟练后再练习站着小便。无论男孩还是女孩，每次如厕后都要养成洗手的习惯。

4.已经戒了纸尿裤的孩子突然频繁尿裤子，或者要求穿回纸尿裤，很多妈妈会脱口而出“这么大了还尿裤子，羞羞。”顺其自然地将排便和羞耻绑定在一起，这可能会让孩子每次坐马桶都紧张，甚至偷偷憋着。家长可以用适当平静的态度将裤子换掉，并跟孩子说尿裤子不舒服，我们换一条，还可以给他有限的选择权，让他选择是自己冲水还是帮他冲水等。

5.有很多小朋友习惯在幼儿园憋尿憋尿，这时的孩子可能正经历肛欲期，这是他体会到了“能不能自己做主”的滋味，所以这个过程家长和孩子之间可尽量减少对抗，你催得越紧，孩子越觉得“你在抢我的控制权”，他就越要跟你对着干，效果可能也会适得其反。

5 有这些情况要引起注意

出现以下情况时，不应继续自行训练：

1.白天出现明显憋尿姿势：孩子频繁夹腿、踮脚、蹲下压会阴区，提示可能存在憋尿行为或尿急。

2.排尿异常：尿流变细、排尿中断、小便时哭闹提示疼痛，或始终感觉尿不尽。

3.反复感染：不明原因发热、尿味重、尿常规提示白细胞增多，可能并存尿路感染。

4.合并便秘：大便干硬粗大，或每周排便少于3次，会压迫膀胱引起继发性排尿困难，是训练失败的最常见隐形敌人。

上述症状持续存在时，应尽快完成泌尿系统超声、尿动力学等专科检查，不能单纯当作“训练进度慢”。



■记者手记

焦虑之外 还有节奏

在孩子成长的过程中，我们听过太多“最佳时机”“黄金时机”。可这些时机并不是一张简单的时间表——几岁该戒纸尿裤、几岁该分床睡……但凡晚了一步，家长就开始焦虑。

但就像戒纸尿裤不是一场争分夺秒的比赛，孩子的成长也不是流水线。每一个“窗口”的开启，都是神经、肌肉、认知慢慢磨合的结果。

在采访过程中，周建说他曾接诊过一个三岁的小男孩。男孩完全依赖纸尿裤，一脱就哭闹抗拒，几乎从不主动说要上厕所。检查发现，孩子的功能性膀胱容量显著偏小，还伴有便秘。经过三个月的介入治疗，他才成功脱离日间纸尿裤。

这个案例的重点不在小男孩最终脱离了纸尿裤，而在于我们总盯着“尿不尿”，却忽视了身体“顺不顺”。就像便秘是训练失败最常见的障碍，而排便习惯对控尿的直接影响，恰恰被很多家长忽略。

其实，育儿中很多困境，表面看是习惯问题，深层往往是身体或节奏的问题。

为什么家长如此害怕“错过”？大概因为周围的声音太吵了。别人家的进度成了标尺，我们忙着追赶，却很少停下来看看自家孩子真正需要什么。

抓住黄金时机，不是抢跑，也不是等待。就像戒纸尿裤这件事，它要求家长既懂得观察孩子发出的信号，又能排查便秘这样的隐形障碍，同时还能扛住外界的比较。说到底，它考验的不是孩子的配合度，而是家长的定力与判断力。

育儿没有标准答案，但有共通的道理：尊重节奏，解决真问题，别让焦虑抢了耐心等待的时间。