

てくてくてく

vol. 8

発行：子育て支援ひろば「ころころルーム」

おむつをはずしたいっ！

夏！ 薄着になって、洗濯物も乾きやすいこの時期に、「おむつを外したい」と思うママも多いのでは？先輩ママのおむつ外しの体験談をまとめました。これからチャレンジする方、必見ですよ～。

「トイレに行ってみよう！」 トイレに誘う工夫、声かけの仕方は？



トイレ車、出発しま～す。
お乗りの方はお急ぎくださ～い

★トイレに行けたら、シールを貼る

シール、貼りに行こう！

★好きなキャラクターの絵を便座のフタ
やトイレのドアに貼る

〇〇(キャラクター)に
会いに行こう！

★トイレのスリッパ、トイレットペーパーな
どを好きなキャラクターにする

★トイレにお気に入りのおもちゃを置く

お水、ジャーしているよ

★おしっこができれば水を流せる

★トイレの歌を歌いながら行く

〇〇(キャラクター)が濡れちゃうと
かわいそうだよ

★好きな布パンツを買う

★朝、起きてすぐ、お出かけ前、お風呂の前、
寝る前にとりあえず行く

シーシーする所だよ

パパ(ママ)が
最初に入っちゃおう！

★親がおしっこをしている姿を見せる

お母さん、トイレに行きたい
から、一緒に来てくれない？

特別にトイレに
入れてあげる♡

★親以外(祖父母)に連れて行ってもらう

★トラのキャラクターの付録を活用

「さあ、おしっこしてみよう！」 おむつをはずして、おしっこをしてもらう工夫は？



★朝起きてすぐや、お昼寝明けのタイミングでつれて
いくと出る

★「出そう！」「すごい！」と、座っただけでも誉めると、
少し頑張ってくれる

★「シーシー」「チートット」など、声をかける

★好きなキャラクターの便座を使う

★トイレに手洗いがあれば、水を出すと、音につられて
おしっこが出やすくなる

★おしっこをすると、キャラクターの絵が浮き出てくるシ
ートを買って、便器にセットした

★「トイレでできるとパンツになれるよ」と励ます

★兄弟姉妹やいとこがおしっこをしているのを見せる

★おしっこが出た時に、シールを貼ると楽しくできる

★太ももやおなかをさすってあげる

★ノントンのトイレの絵本のフレーズを言うと効果あり

★出なくても「また出るといいね」と言い、無理にやらせ
ようとしな

『おしっこ』はできるのに、『うんち』ができない… 『うんち』をしてもらう工夫は？



- ★子どものソワソワに気づいてあげて、「トイレ行く？」と気を引くようにする
- ★うんちの合図が出たら、急いで連れていき、できたら誉める
- ★おむつでのうんちは隠れてするので、まずは「トイレに隠れたら？」と連れていく
- ★おむつにしたうんちもトイレでかえるようにする
- ★うんちを失敗して片づけるとき、親がイヤな顔をしないでいると、子どもも頑張ってくれる
- ★うんちが出たときは、シールを2枚貼れる
- ★足がついた方が踏ん張りやすいので…
 - ◆うんちの時はおまるにさせる
 - ◆便器の前に足のつく踏み台をおく
(牛乳パックで子どもの高さに合わせた踏み台を作る。汚れたら捨てられる)
 - ◆便座にしゃがんで和式トイレのようにさせる
- ★一緒に力を入れる
- ★うんちを出すときに「う～んちっ」と言わせる
- ★「元気なうんちが見れるよ～」と声をかける
- ★うんちの絵本を読む

男の子へのアドバイス

- ★おしっこのサインがある
 - ◆おチンチンを触る
 - ◆足をモジモジさせて、股をギュッと閉じたりする
- ★おチンチンがつっくいているときは、はがしてあげる
- ★外出先では、パパや祖父に男子トイレに連れていってもらい、立ってする姿を見せる
- ★公園など、洋式トイレがないところもあるので、早い時期から立ってすることを教えておく

女の子へのアドバイス

- ★おしっこが飛び散らないように…
 - ◆少し身体を前に傾けて座らせる
 - ◆背筋を伸ばして座らせる
 - ◆深く座らせる
 - ◆ぞうきんやお掃除シートを用意しておく
- ★トイレットペーパーをそっとあてて拭くことを教える
- ★かわいいお姉さんパンツを用意する

～「こうすればよかった…」ママ達の声～

まずは、おしっこの間隔が1時間以上あいているかの確認をするといいかも…

できないときには無理させない。無理すると、トイレがイヤになり逆効果なことも…

長丁場になるので、一喜一憂すぎない。下の子がいると対応できないこともある。園で他の子の様子を見るのも刺激に…

絵本がきっかけになることも…
「ひとりでうんちできるかな」はルームで貸し出ししています。他にもいろいろな本があります。お気に入りを探してみてくださいね♪

おもらしたときに叱ったら、我慢するようになってしまった。
「出たね～」 「スッキリしたね～」 「次はトイレでできるといいね～」
と言ってあげればよかった…

持つところのある補助便座は一人で座れないので、親が抱っこで乗せるのが大変だった。。
飾りがあると遊んでしまい、集中しなかった。

暖かい季節に始めると楽かも



↑このタイプはおススメしないというこえも…

無理して「いつから始める！」と決めず、興味が出たら始めた方がいいと思う

●編集後記●

いつかはとれる…と書いていても、なかなかおむつが外れないと焦りますよね。何度も床にこぼされ、雨の日に限っておねしょしたり…我が家でもいろいろありました。一番の思い出は、帰省の時にすべてのサービスエリア、パーキングエリアに停まり、トイレに寄ったことです(笑)

今号もママたちが知りたいことを、アンケート形式でお伺いしました。皆さん、ステキなアドバイスをありがとうございました。全部掲載できず、ごめんなさい(T_T)