



## 文章分享 戒尿布的好時機？

### 太早戒尿布後遺症有哪些？爸媽太緊張只會讓孩子更焦慮

戒尿布的時機因人而異，若在寶寶還沒有準備好的情況下就開始戒尿布，可能會加重孩子的挫折感，帶給他們更大的壓力和焦慮感。接下來要說明太早開始戒尿布，可能會帶來那些困擾，以及對孩子的成長過程會有什麼影響。

#### 太早戒尿布後遺症 1：容易尿床

孩子 3 歲後才有延後排尿的能力，5 歲前還是會有憋不住而尿床的時候；此外，2 歲幼兒膀胱容量大約只有 90c.c.，因此在戒尿布期間，無論大人或寶寶，受挫感都會非常明顯，還會增加寶寶夜尿的風險，使他們透過咬指甲或拔頭髮等行為緩解焦慮。

#### 太早戒尿布後遺症 2：常常憋尿、憋便

寶寶走路還不穩或無法自己脫褲子上廁所時，若太早開始戒尿布訓練，不幫孩子包尿布，反而會讓孩子不想去上廁所。常常憋住不說，等到真的忍不住了才求救，往往都會來不及帶去廁所解決，而弄得一片狼藉。

#### 太早戒尿布後遺症 3：增加尿道感染的風險

因為無法掌握上廁所的時機和感受，或不想打斷正在做的事情，孩子一旦習慣憋尿或忍住便意，可能會導致細菌增生，提高尿道感染的風險。

#### 太早戒尿布後遺症 4：對自己沒有自信

父母擔心孩子去幼兒園前還學不會自己上廁所，或覺得孩子跟不上別人家小孩的成長進度，而提早訓練孩子戒尿布或對孩子較嚴格，皆有可能讓



孩子倍受挫折。孩子不斷擔心自己挨罵，反而會更不敢上廁所，甚至養成孩子完美主義的性格，難以從挫折中恢復，不相信自己有能力做到任何事。

## 太早戒尿布後遺症 5：害怕去上廁所而更依賴尿布

孩子對小馬桶不熟悉，沒有安全感，或想要上廁所時不知道如何表達，搞不懂上廁所的時機和方法，都會讓孩子害怕去上廁所而過度依賴尿布，等到包尿布的時候才願意排尿或排便。

**親子天下**

### 戒尿布的六個好時機

- 排泄次數減少**  
2-3個小時尿布都是乾的
- 選在夏天練習**  
夏天的衣服穿脫較容易
- 動作發展成熟**  
走、跑、蹲和穿脫褲子等動作都做得到
- 能表達需求**  
「我尿尿了」  
「有想尿尿的感覺」
- 知道收拾玩具**  
也就是說，孩子能認知到「規矩」的時候
- 認識馬桶功用**  
看見爸媽使用馬桶排泄、理解馬桶使用時機

每個孩子的發展步調不一，當孩子身心方面都「準備好」，才是適合戒尿布的好時機！

因此選擇適當的時機以及根據孩子的成長階段，循序漸進培養如廁習慣非常重要，只有在孩子身心都準備好的情況下，才能讓戒尿布的過程更順利。