

# ふじみサラダボール子育て情報

「排泄の自立」  
平成30年9月12日号  
板橋富士見幼稚園



## オムツは何時とれるの

排泄の自立ができるまで、赤ちゃんはオムツをして成長します。オムツは、排泄物を衛生的に処理する大人が考えた手段です。人が作り出した便利な道具。その便利な道具にいつまでも依存していると、自立を妨げ知的に遅れが生じるという話をよく耳にします。本当なのでしょうか。今日は、早くとりたいオムツについてお話ししましょう。

では、オムツはいつ、どのような時期に、パンツに切り替えたらよいのでしょうか。誰もが悩む課題です。育児書を読むと「早くオムツを取らないと自立が遅れる」などと書かれています。一般的には、2歳半から3歳ぐらいまでにはオムツからパンツに移行すると言われています。でも最近では、4歳になっても、オムツがとれないと悩む親も見られます。中には、夜だけオムツにしている家庭もあるようです。



確かに昔と今を比べると、オムツがとれる時期は遅くなっています。

そのため研究者は「今の子どもは自立に遅れが見られる」と指摘します。しかし、このことは、自分の子どものことを指摘されているわけではありません。社会一般としての話なのです。

つまり、時代の変化に伴い、布のオムツから紙のオムツへと進化し、最近では高分子吸収シートで、排尿後の違和感がほとんど感じない構造となっています。そのため子どもも不快感が全くないため、オムツからパンツへの移行が遅れる原因の一つとされています。では、便利で快適なオムツをどのようにとったらよいのでしょうか。

まず、子どもの排泄周期をつかんでください。朝排便型・昼排便型・食事後型など、いつ頃排便が行われているかを知りましょう。そして、次に、排便時間にトイレで排泄するように、少し大変ですが、お母さんが付き合ってください。時間的には、2分から4分程度排泄時間を待ちます。

2歳を過ぎた子どもは、じっと座っていることに苦痛感があるため「でない」ということが多く、そこであきらめてパンツをはかせると、数分後に排尿や排泄が起こってしまうことがよくあります。実は、まだ幼い幼児は、便器に座ったからと言って、尿意や排泄したいということを感じる程、神経系統が完成していません。そのため、「出ない」と言うのは本心なのです。

その後出てきたうんちやおしっこは、漏らしてしまっていますが、身体からうんちやおしっこが出てくる場面を見ることも、実は、はじめての経験になるのです。気長に楽しむつもりで、あきらめず繰り返し声を掛けていくことが大切です。

最後に、オムツがとれなくても自立が遅れることはありません。そのことより、親子で、楽しく生活習慣が身につくよう「あっ、〇〇ちゃんのおしりからなんか出てきた」と喜び合いながら練習していきたいものです。ゆっくりと焦らず、オムツからパンツへの切り替えを楽しみましょう。