



排泄の自立

つきくみ 木下

排泄の自立とは？いったいどういうことなのでしょう？自立の時期とは？私たち大人は、なにをお手伝いができるのでしょうか？

まず、排泄の自立のための練習は、誕生後すぐからはじまっています。赤ちゃん自身、「じぶんの体からなにかおこったぞ」という違和感があるのでしょう。そういう時におとなが「おしっこでたね」「気持ち悪いね」と反応するところで、赤ちゃんの排泄への意識が育っていきます。そして、おむつを新しいものに替え、「気持ちいいね」と声をかけてあげます。すると、排泄したという脳の指令と身体感覚が一致し、正常な皮膚感覚をみに付けることができます。

9～10ヶ月頃になると、排泄に関わる「括約筋」という筋肉をコントロールできるようになってきます。この頃には、排泄の間隔が長くなってくるときもありますし、お座りも安定してきますので、寝る前や起きてから、食事の前などにトイレやオマルに誘って座らせてみるとよいでしょう。



1歳～1歳4ヶ月頃になると、周りの人のやっている事をよく観察し、真似する時期なので、生活の中で自然にトイレに興味を持つようになってきます。物事の理解が進み、「トイレ＝排泄する場所」という事が分かるようになります。運動面では、歩行が完成し、自分でトイレに行き、着替えができるようになってきます。「パンツがぬれた」「トイレに行きたい」などと周囲に伝えられるようになってきますので、サインを見逃さず、トイレに誘い「おしっこしますか？」と声をかけてみましょう。排尿に成功することがどんどん増えていきます。排便も同様です。

大人は、子供の排泄を知ることで、どれくらいの水分を与えるとよいのかを知り、うんちの状態、食事のバランスを考えたりする機会にもつながります。排泄の自立は、精神的な自立につながります。排泄は、毎日なんども繰り返し行われます。そのたびに大人の手を借りることなく、一人でやり遂げる事ができたら、内面に大きな自信が生まれることでしょう。

