

놀이지도사와 함께하는 기본생활습관 꿀팁

기저귀 탈출! 편

배변훈련을 어떻게
시작해야하는지
알아볼까요?



배변훈련이란?



아이가 배변욕구가 생길 때 스스로 화장실을 가게 되는 것입니다.

일반적으로 24개월 이후 부터 배변훈련을 시도합니다. 방광이 24개월이 지나야 배변을 참을 정도의 크기가 되기 때문입니다.

배변훈련은 성공과 실패를 경험하여 성취감과 좌절감을 느끼며 아이의 성격에 영향을 줄 수 있습니다.

배변훈련 전 체크리스트

* 아래 문항 중 5개 이상 해당되는지 확인해보세요.

- ✓ 걸거나 뛰는 걸 좋아해요
- ✓ 옷 입을 때 거들거나 스스로 옷을 벗을 수 있어요
- ✓ 간단한 지시를 이해하고 따를 수 있어요
- ✓ 2시간 이상 소변을 보지 않고, 한번에 누는 소변의 양이 많아요
- ✓ 소변이나 대변의 의미를 이해해요
- ✓ 젖은 기저귀를 불편해해요



변기와 친해지기

아이가 변기와 친해지도록 일주일 정도 여유를 갖고
옷을 입은 채 앉아서 노는 시간을 가집니다.



아이가 좋아하는 인형, 장난감 등으로 변기를 사용하는
놀이도 도움이 됩니다.

배변과 관련된 그림책, 노래 듣기, 스티커로 변기 꾸미기
같은 놀이로 변기와 친해질 수 있습니다.

변기를 사용하기

엄마, 아빠가 시범을 보이며 변기 사용법에 대해 알려줍니다.

아이가 거부하면 억지로 앉히지 않고 기다립니다.

실수해도 혼내거나 큰소리 내지 않고 "그럴 수 있어", "실수해도 괜찮아"라고 다독여줍니다.

만일, 2주가 지나도록 진전이 없으면 기다렸다가 몇 주 뒤 다시 시도해봅니다.



고양시 육아종합지원센터는
행복한 아이세상을 위해
양육자와 함께합니다!

