

3歳はオムツをはずすための体の準備ができています

オシッコを出すための神経（脳と膀胱をつなぐ）がほぼできあがる時期

膀胱にオシッコがたまったことを感じるようになり、サインを出すようになります。子どもの出すサインに丁寧に反応し、オシッコをしたいという感覚を育てていきましょう。

昼間のオムツがとれて、パンツに切り替わったら夜のオムツをとる時期です。

抗利尿ホルモンの量が増えてくる時期

夜は抗利尿ホルモンの働きで、オシッコを作る量が減ってきます。

★夜のオシッコの出方で抗利尿ホルモンが増えているか分かります。

①寝てすぐにオシッコをするタイプ → これから増えてきます
(一晩で2回以上)

②朝方オシッコをするタイプ → 既に増えてきています

夜のオシッコを卒業できる力を育てましょう

- ホルモンの出方が安定するように生活リズムを整えましょう
生活リズムを作る脳と抗利尿ホルモンを分泌する脳は関連しています
- 夕食は寝る2時間前までにすませましょう
食後はオシッコを作る働きが盛んです
- 塩分の摂り方に気をつけましょう
味付けが濃いと抗利尿ホルモンの量が減ります
- 夜は途中で起こさないようにしましょう
途中で起こすと抗利尿ホルモンの量が減ります
- 昼間にオシッコをためて、出すことを練習しましょう
膀胱が大きくなり、オシッコがためられるようになります

はじめは布団をぬらさない工夫が必要です！
防水シーツやシートなども利用してください。
体は準備の途中です、失敗しても叱らないでね。