

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

实现括约肌控制

RAGGIUNGERE IL CONTROLLO SFINTERICO

给患有神经发育障碍尤其是自闭症谱系障碍儿童的
家长的提示和建议



本手册为就读于摩德纳和雷焦艾米利亚大学的精神病康复技术专业的 **Ilaria Lalinga** 的学术论文而作，诞生于雷焦艾米利亚自闭症中心精神康复技术员 **Viani Federica** 的项目，由雷焦艾米利亚自闭症中心主任、心理学家和心理治疗师 **Virginia Giuberti** 医生监督，并与雷焦艾米利亚卫生局的家庭儿科医生 **Gino Montagna** 医生和 **Francesca Bontempo** 医生合作起草。

手册和在线附件中的图片均来自阿拉戈纳关于替代性增强表达（CAA）的门户网站 <https://www.arasaac.org>

图画作者： **Sergio Palao**

来源： **ARASAAC** (<http://arasaac.org>)

许可： **CC (BY-NC-SA)**

属于：阿拉戈纳政府

2020年2月

介绍

作为自闭症中心，我们为父母提供有关他们的孩子实现括约肌控制（如厕能力）的诸多问题和疑虑的信息和解答。

本手册的编制是为了提供更多的支持和帮助，提出一套有关实现括约肌控制的技术和建议。



但请记住，除了策略和技术以外，每个孩子都是独一无二的，对一个孩子有效的方法可能对另一个小孩无效。即使在科学文献中描述了类似的“**如厕训练**”或“**去尿布**”程序，但不完全一样。

为您的孩子制定一条**适合他自己的路线**至关重要，我们建议您在开始之前与跟随他的专家团队（神经精神病学家或心理学家、治疗师、儿科医生）以及有机会在幼儿园的日常和常规生活中观察他的老师讨论。

自主性不是与生俱来的能力，而是通过**大人的教导和帮助**逐渐实现的，所以让我们以**耐心和毅力**来面对。括约肌控制大约在**18个月到3岁**之间实现，但存在**个体差异**：有些孩子更早，有些则需要更长的时间。

在以下链接的雷焦艾米利亚地方卫生局网站上，您可以查阅、下载和打印其他资料：

<https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd->

- **附件1**本手册的扩展版
(完整并包含更详细的信息)
- **附件2**排便计划表
- **附件3**图片 (用于**过渡到厕所**、**可视序列图**、**奖品**等)
- **附件4**参考书目
- **附件5**有关该主题的儿童绘本

实用建议

建议循序渐进

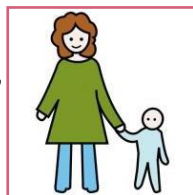
建议从**春季**开始“去尿布”策略，以“**限制损害**”的方式执行：可能发生的“意外”将比冬天更容易忍受（例如，更少的衣服被弄湿或弄脏，更快地洗涤和晾干），并且我们有更长的时间用于教导和实验（**春季和夏季**）。



一开始，我们只在白天进行**括约肌控制**（在您的孩子醒着的时候），稍后我们也会在**晚上**进行，或者在睡着的时候（**午睡和夜晚小憩**）。

我们的初始**目标只是教授在厕所里大便和小便的能力**，所以成人有可能必须为孩子完成所有剩余的步骤。

请记住，事实上，完全自主的如厕能力由多项技能共同组成（例如，**意识到需要上厕所、传达需求、在排便/排尿之前等待、进入厕所、拉下裤子等**）。并且，例如，孩子发出要上厕所的信号，这将是我们可以追求的目标。事实上，在这条路线的最初，您作为父母必须建议您的孩子在规定的时间内去厕所，只有在这之后您的孩子才会明确他的需求并要求您陪他去厕所。



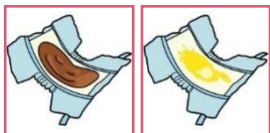
总之，现在我们将共同面对您设定的**路径步骤**，教导您的孩子在厕所里实现括约肌的控制和自主。

然后，这些建议将被针对您的孩子进行个性化调整。

第一步 |

评估孩子的生理节奏

首先，确定孩子的**排便计划**非常重要，即试图了解他是否有或多或少有规律的生理节奏，并确定他最有可能小便或大便的时间。



因此，**前两周，我们要继续使用尿布**（用尿布代替内裤，更实际）并且大约每小时带他去厕所一次检查尿布是否弄湿、弄脏或者是干净的。打印并填写自闭症中心网站上的**表格**可能会对收集信息有所帮助。

☑	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

我们还要尝试去建议而不是强迫他**坐在马桶上几分钟**，并且只有在尿布弄湿或弄脏时才换尿布。

这个阶段甚至可能会持续两周以上，应根据家庭和孩子的需求随时评估。

第二步 |

确定上厕所的时间

在这两周之后，我们需要查看表格，然后继续：

1. 考虑以下要求，评估您的孩子是否准备好继续接受培训：

- **干燥**至少一个半小时的时间间隔。
- **展示**出一些意识到弄湿或弄脏的信号，或者在正在弄湿或弄脏的时候停了下来。
- **同意**被陪同上厕所。
- **同意**坐在马桶上至少5分钟，从1分钟开始，然后逐渐增加。

达到这些要求所需的时间可能会超过两周；为了帮助您的孩子，您可以在自闭症中心网站上提供的完整手册中找到信息和建议。

2. 评估我们想从哪项技能开始：先教小便还是先教大便？

开始进行坐在马桶上大小便训练的决定是主观的，并且因孩子而异。但是，我们可以认为小便比大便更频繁并且更难以预测。因此，如果您的孩子大便规律，我们应该利用它，在他通常的排便时间带他去马桶上，因为相比轻易做出的承诺我们将有更大的成功机会，因为：

- **发生**得比小便少，也更系统化；
- **更容易**猜测出信号（例如用力、蹲下、脸变红……）
- **更有可能的是**，每次去厕所都会排便。

当他学会在马桶里而不是在尿布里大便时，改小便会更简单，因为孩子已经对去厕所更加熟悉了。

另一方面，如果您的孩子没有规律的节奏，请根据您对他的习惯的了解来评估从什么开始（例如，如果排便对他来说是一个微妙的时刻，他有明确且固定的习惯，因此他会立即紧张起来，那么最好不要从这项技能开始）。

3. 确定上厕所的时间。

我们在开始“去尿布”前两周收集的数据将帮助我们确定孩子最有可能有上厕所的生理需求的时间以及他的失禁时间间隔，或者一次小便和下一次小便之间经过的时长。

根据这些数据，我们设定带他去厕所的指示时间，试图稍微预测他的生理时间表，以防止发生意外。



在表中，这两周内 C（大便）或 P（小便）次数最多的时间符合您的孩子的排便计划。

- **大便：**

- ✓ *如果您的孩子的计划是规律的：*您应该在他日常上厕所时间前的十五分钟带他去厕所；
- ✓ *如果您的孩子没有一个规律的计划：*您应该在第一时间注意到C（大便到尿布上）前的15分钟带他去厕所，然后您应该继续尝试每两个小时给带他去一次，直到不排便。

- **小便：**

小便的时间会更频繁，因此我们应根据表中显示的内容，选择他一天中最有可能小便的4到8个时间，或者我们应根据他的失禁时间间隔定期带他去厕所（例如，如果他每两小时小便一次，我们应在两小时结束前一点儿定期带他去厕所）。

第三步 | 准备好环境

在按照我们确定的时间表开始带孩子去厕所之前，建议准备环境和一套常规动作来增加我们成功的机会。



- **是持续的和可预测的：**开始时，您需要每天持续进行去厕所的常规动作，几乎保持不变。



- **包括所有围绕在您的孩子的人**（祖父母、其他亲属、老师、教育工作者等），向大家分享如何把他带到厕所，为大家提供换洗衣服以便在出现“意外”时更换。

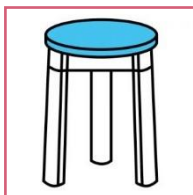
- **执行在厕所里所有的动作**（例如脱尿布、坐在马桶上、更换湿衣服或脏衣服等），这有助于孩子将这一系列行为与特定地点（厕所）联系起来。



- **减少分心**：建议移除厕所中的任何干扰源：可能吸引和分散他对目标注意力的玩具或物品（如果您的家中不止一个厕所，请考虑使用更“空”的那间，也就是说与其他活动关联的对象更少）。



- 从一开始就**使用普通的马桶**，在上面放一个**缓冲器**，让座圈更加舒适稳定。选择一个彩色缓冲器、一些最喜欢的角色或其他吸引他的东西。您可以放置一个**支撑物让他站上去并让他的脚依靠**（这也有用的，因为双脚支撑和腿在膝盖处弯曲 90° 有助于推动排便）。如果您更喜欢使用便盆，那请将它放到厕所里并始终在那里使用。



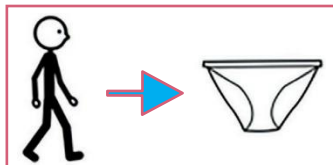
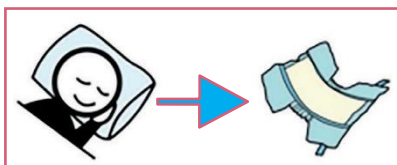
- **如果您想教他坐着或站着小便，请评估，如果是男孩的话**：尤其是一开始，最好坐着，原因有二：避免了需要“支撑”阴茎的过程，此外坐着还可以掌握可能的排便刺激。无论您倾向于哪种，重要的是，让所有照顾您孩子的成人都要知道这一点并做同样的事。



- **让孩子多喝水**（水或其他喜欢的饮料）：增加液体摄入量有助于小便和大便，这在一般情况下很有用，尤其是那些为了不排到马桶里而“憋住”的孩子。



- **持续用普通内裤代替尿布**：最好不要根据情况或需要整天穿或整天脱尿布来混淆孩子。
给孩子最清晰的信息是**将尿布与睡觉的时间联系起来，将内裤与醒来的时间联系起来。**



为了更好地管理坐车旅行，您可以将一次性铺垫放在座位上；另一方面，外出时，随身携带几件换洗的衣服，到一个地方就按设定的时间间隔去厕所并陪伴孩子，以保持训练中的持续性。

- **以“横向”的方式让孩子更接近如厕的常规动作**：您可以在玩耍的时候给您的孩子讲有趣的故事，其中包括他喜欢的玩偶、娃娃、角色，可以做很多事情，其中包括去厕所。



或者，你们可以一起看儿童绘本、视频或卡通片，或者专门针对使用厕所的特定主题而创作的社交故事。

- **使用去厕所的过渡物品或视觉辅助工具（图片）**：把与去厕所

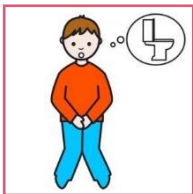


相关的过渡物品或者厕所的照片拿在手中、带到厕所，可能是有用的。这是为了帮助孩子了解我们要去哪里以及要发生什么。之后，如果您的孩子仍然不说话，则可以使用图片向成人传达去厕所的需求。

- **准备视觉教具并借助图片建立一套常规动作：**在厕所里，建议展示一系列关于如厕常规动作的视觉图片（照片或符号）：它使我们能够向孩子传达所有有用的信息（在某些情况下甚至可以克服仅通过口头语言解释的理解困难）并让他知道和清楚将要发生的事情以及必须采取的步骤。在序列图片的最后，我们还可以插入他将获得的奖品的图片。

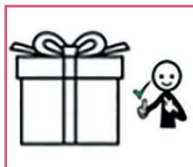


- **学会识别孩子的暗示：**学会识别每个孩子在大便或小便之前发出的信号是很有用的，即使是不由自主地发出的信号（例如，脸变红、弯曲双腿、保持沉默、走到角落等），并且一旦您注意到，即使这个时间不在我们设定的计划中，也要带他去厕所。



- **使用奖品：**尤其是在初期阶段，使用小奖品，配合表扬和夸奖，会让孩子更有动力使用马桶；这将加速并使学习更加愉快。晚些时候，等他学会了这项技能，我们会逐渐减少，然后淘汰奖品，因为不再需要了。

奖品应该是孩子非常想要的东西，不过在开始训练时，它只能被专门用于去厕所奖励他的承诺。



儿童在一天中的其他时间或环境中不能获得奖品，这一点很重要。

考虑使用具有立即食用优势且不会分散孩子注意力的小零食（例如薯片、糖果、聪明豆……），或者使用孩子喜爱的活动或玩具。

第四步 |

制定一套上厕所的常规动作

我们将开始真正的教学训练，定时陪他去厕所，把尿布换成内裤（白天），并制定一套上厕所的常规动作。

- 在预定的时间或在他发出信号时**带他去厕所**。把裤子拉到膝盖以下（*如果他自己能或至少部分能做到，我们应该鼓励他这样做*）并请他坐在马桶上。



让他**坐至少5分钟**，陪着他等待。

时不时地赞美他保持坐姿。（例如“太棒了！你坐在马桶上！”）并以直接但不苛求的方式向他解释他应该做什么，而不是发号施令。

- **如果他大便或小便了**，请给予赞美并立即发奖品。紧接着，给他清洁并带他离开厕所。
- **如果他在5分钟后没有大便或小便**，让他离开马桶并带他离开厕所，直到下一个预定时间或者当有信号表明需要上厕所时再去。
- **如果发生“意外”**，也就是说，您的孩子将大便或小便拉在内裤里了，不要责怪他，带他去厕所，脱掉他的脏衣服，指着马桶并用口头语言和手势提醒他“*在厕所大便/小便*”。此外，在大便的情况下，将脏内裤“清空”到马桶里可能是有用的。

一开始，大人可能会觉得不舒服，因为可能会发生很多次“意外”，但这是一个必要和正常的过程，因为您的孩子已经习惯了在尿布里排便。

如果他一开始不能成功地上厕所，千万不要责怪他，也不要让他感到内疚，这一点非常重要。

第五步 |

教导他完全独立地上厕所

当您的孩子终于学会如何在大便和小便前憋住以及如何厕里满足他的需求（如厕能力）时，我们将可以教他所有其他技能，使他能够在组成如厕的整个动作序列中完全独立进行（**独立如厕的技能**），例如，**提拉裤子和内裤，正确使用卫生纸，按压马桶，独自留在厕所里，在大人的建议下独自去厕所。**

无论您的孩子使用了口头语言还是未使用，您都需要特别注意他**表达需要上厕所的能力**。在这种情况下，您应该教孩子使用他知道的替代性增强表达（CAA）工具（**图像或符号**）。您可以访问我们的在线网站获取有关学习这些技能的所有信息。我们的最终目标应该始终是**促进您的孩子的完全自主，逐渐减少来自大人的要求或帮助。**



您的孩子很可能已经学会了这些单独的步骤，但在没有大人帮助的情况下无法执行它们，或者在没有持续的鼓励的情况下无法连续完成它们。

- **如果您的孩子“忘记或跳过”序列中的某些步骤，该怎么办：**如果您注意到需要帮助，请提供身体上的帮助（即站在他身后并引导他进行下一步），或向他指示可视序列图中的步骤，或者，如果孩子会说话并且能够做出反应，请试着问他：“你需要做什么？”而不是直接建议。

解决具体问题的建议

在获得如厕能力的过程中，我们可能会在某个阶段遇到困难。在这种情况下，首先要尝试想想孩子的想法可能是什么：*为什么他不做我们要求他做的事？为什么他没有像我们预期的那样响应？*



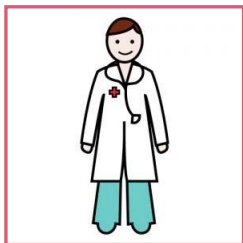
当我们假设或理解“为什么”时，我们应该考虑如何解决出现的困难，通过策略帮助孩子或者通过任何视觉辅助工具简化/澄清，以增加理解、合作和动力。

如果您发现自己面对**以下困难**，您可以在卫生局网站上找到可能有用的策略和建议：

- 他抗拒坐在马桶上。
- 他坐不久。
- 当尿布被取下或不知道如何小便时，他会憋住。
- 每次在马桶上他都不排便。
- 在我们假定的带他去洗手间的时间之外，经常发生他将小便或大便拉到自己身上的“意外”。
- 他表现出对冲马桶的恐惧。
- 他对冲马桶的过度兴趣分散了他坐在马桶上的注意力。
- 他玩卫生纸。
- 他不想弄干净。
- 他不想穿内裤，要穿尿布。

儿科医生解答您的问题和疑虑

大多数父母在教孩子正确如厕的过程中都会遇到疑问和问题。为了向您提供完整、全面和循证的解答和信息，雷焦艾米利亚卫生局的家庭儿科医生也参与了本手册的起草。



在卫生局公司网站上提供的材料中，您可以找到儿科医生对有关该主题的最常见问题的解答：

- 在生理层面上，小便机制是如何调节的？
- 应该多久小便一次？有时他几个小时都不小便！
- 有时他会长时间憋尿，甚至几个小时或一整天！我怕他憋尿时间太长，他的膀胱会爆裂或者受到严重损害！或者脱水！
- 我怕他憋便太久会严重损害身体！
- 在两周的评估中，我总是发现尿布湿了……这意味着什么？

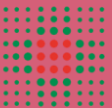
我们提醒您，这是一般的信息，要了解有关您孩子的更多信息，建议您联系您的家庭儿科医生。

笔记

在以下链接的卫生局网站上，您可以进行咨询、下载和打印：

- 本手册的扩展版，具有更完整、更详细的说明；
- 包含本手册中提到的材料的文件（表格、过渡到厕所的图片、可视序列图、推荐的书籍等）

<https://www.ausl.re.it/programma-autismo-e-disturbi-dello-spettro-autistico-asd->



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in ortodonzia