



## Học Cách Đi Vệ Sinh Toilet Learning

Không có một tuổi nào nhất định để học cách đi vệ sinh. Hãy bắt đầu khi con quý vị cho thấy cháu đã sẵn sàng. Hãy làm sao cho việc tập đi vệ sinh là một trải nghiệm tích cực. Con quý vị sẽ học một kỹ năng mới và cảm thấy đạt được thành quả.

### Tại sao bây giờ gọi là “học cách đi vệ sinh” thay vì “tập đi vệ sinh”?

Thuật ngữ “học cách đi vệ sinh” được dùng bởi vì nó quan trọng để làm theo các gợi ý của con quý vị. Nó cũng quan trọng để chấp nhận rằng mỗi đứa trẻ đều khác nhau và sẽ đi vệ sinh khi các em đã sẵn sàng.

Một số hình thức tập đi vệ sinh là do người lớn hướng dẫn, định ra một giờ nhất định, và không phải lúc nào cũng bảo đảm đứa trẻ đã sẵn sàng để được tập trước khi bắt đầu.

Học cách đi vệ sinh là đứa trẻ học cách:

- Nhận biết khi nào các em sắp phải đi tiểu hoặc đi tiêu
- Cho biết chuyện gì sắp xảy ra và nhờ quý vị giúp đỡ nếu cần
- Rán nín cho đến khi các em đã ngồi vào bô

Đừng ép con quý vị phải đi vệ sinh. Vội vã tập đi vệ sinh có thể khiến càng khó khăn và bức dọc cho cả quý vị lẫn con quý vị. Hãy kiên nhẫn – con quý vị đang học một kỹ năng mới.

### Làm thế nào để tôi biết khi nào con tôi đã sẵn sàng để học cách đi vệ sinh?

Đa số trẻ em học cách đi vệ sinh trong khoảng từ 24 đến 48 tháng tuổi. Để ngủ cả đêm không tiểu thường phải mất thời gian lâu hơn, đôi khi từ 6 tuổi trở lên.

Con quý vị có thể sẵn sàng để học cách đi vệ sinh nếu quý vị trả lời ‘có’ cho hầu hết các câu hỏi dưới đây:

- Con quý vị có thể tự mình đi tới phòng vệ sinh hoặc bô hay không?
- Con quý vị có thể tự mình ngồi lên bàn cầu vệ sinh hoặc bô hay không?
- Con quý vị có giữ cho mình được khô ráo trong vài tiếng đồng hồ hay không?

- Con quý vị có thể làm theo được các chỉ dẫn 1 hoặc 2 bước đơn giản như “Minh đi tiểu nhé!”?
- Con quý vị có thể nói cho quý vị biết khi nào các em cần đi vệ sinh hoặc phải ngồi bô hay không?
- Con quý vị có thể tự mình kéo quần xuống mà không cần phải được giúp đỡ hay không?

Một dấu hiệu khác cho thấy con quý vị có thể đã sẵn sàng để học cách đi vệ sinh là khi các em muốn được độc lập hơn nữa.

### Làm thế nào để tôi có thể gợi ý về việc học cách đi vệ sinh?

Để bắt đầu, hãy mua một cái bô và đặt nó trong buồng tắm bên cạnh bồn cầu, hoặc một ghế ngồi để đặt lên trên mặt một bồn cầu bình thường. Một cái bô có thể hữu ích hơn bởi vì con quý vị có thể đặt chân xuống đất vững chãi. Nếu quý vị không dùng bồn cầu, hãy chắc chắn ghế ngồi vững chãi và có một ghế đầu cho con quý vị dùng để bước ngồi lên bồn cầu. Quý vị có thể giải thích – “Khi nào con sẵn sàng, con có thể dùng bô giống như mẹ hay ba dùng bồn cầu vậy.”

Hãy cho con quý vị nhìn thấy quý vị đi vệ sinh. Cho các em cùng đi vệ sinh chung với quý vị. Ngồi đọc một tạp chí – trao cho các em một quyển sách ưa thích để đọc. Quý vị đang dạy con thoải mái và tự nhiên trong việc tiêu tiểu. Đừng thúc ép con quý vị.

Đến một lúc nào đó, con quý vị sẽ muốn ngồi bô hoặc dùng bồn cầu giống như quý vị. Hãy khen con quý vị về việc muốn ngồi lên bồn cầu.

### Làm thế nào tôi có thể bắt đầu tập con tôi học cách đi vệ sinh?

Hãy nói về chuyện dùng bô và để sẵn cái bô. Quý vị có thể muốn bắt đầu việc học cách đi vệ sinh bằng cách đặt con quý vị ngồi lên bàn cầu trong lúc vẫn còn mặc đầy đủ quần áo. Sau đó, thử đặt con quý vị ngồi lên bàn cầu sau khi thay tã xong. Kế tiếp, đặt con quý vị ngồi lên bàn cầu hoặc cho con quý vị ngồi bô vài lần trong ngày (ví dụ, sau khi các em thức dậy, sau khi ăn xong, trước khi ngủ giấc ngắn và trước giờ đi ngủ ban đêm) để khuyến khích một thói quen đi vệ sinh.

Khuyến khích con quý vị nói cho quý vị biết khi nào các em cần phải đi vệ sinh, và khen các em khi các em làm điều đó (ngay cả khi các em không nói cho quý vị biết kịp lúc để dẫn vào nhà vệ sinh!). Khi con quý vị cảm thấy mắc tiểu, các em sẽ khó nín được lâu để vào kịp phòng vệ sinh. Theo thời gian, con quý vị sẽ có thể nhịn tiểu được lâu hơn.

Hãy khen các hành động và sự thành công của con quý vị. Chú trọng khen hành động hơn là khen ‘con ngoan’. Dùng những lời như “Giỏi quá – con đã đi tiểu trong bồn!” thay vì nói “Con trai ngoan.” Hãy luôn luôn dịu dàng và nói nhẹ nhàng.

Đây là một số gợi ý để giúp con quý vị bắt đầu học cách đi vệ sinh:

- Chờ cho đến khi không có các thay đổi lớn nào khác trong cuộc sống của trẻ để bắt đầu việc tập đi vệ sinh
- Hãy chắc chắn là tất cả những ai chăm sóc cho con quý vị đều dùng cùng một phương cách để dạy trẻ học cách đi vệ sinh. Sự nhất quán này sẽ giúp con quý vị học được cách đi vệ sinh
- Trẻ em có thể sợ hãi bởi tiếng xả nước dội bồn cầu vì vậy hãy để ý đến điều này. Các bồn cầu lạ thường làm các em nhỏ sợ hãi. Hãy mang theo bồn đi tiểu cho đến khi các em đã quen với việc dùng nhà vệ sinh bên ngoài nhà
- Các bé trai thường mới đầu học cách đi tiểu bằng cách ngồi xuống. Điều này không sao. Các em có thể học đứng tiểu sau này
- Giúp các em với việc lau chùi, nhất là sau khi đi tiêu xong. Điều này có thể cần cho đến khi đã đến tuổi đi nhà trẻ. Dạy các bé gái lau từ trước ra sau
- Dạy con quý vị rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi đi vệ sinh hoặc sau khi ngồi bồn xong

### **Tôi có nên tiếp tục mặc tã cho con tôi trong lúc các em đang tập học cách đi vệ sinh hay không?**

Một số trẻ em học cách nhịn tiểu hoặc nhịn đi tiêu cùng một lúc, nhưng nín tiểu thì khó hơn. Đồng thời, một số trẻ em sẽ do dự nín không đi tiêu khi các em mới học cách ngồi trên bồn cầu lần đầu.

Quý vị có thể chọn cách cho đưa con mới chập chững biết đi của quý vị không mặc quần ở những nơi dễ lau chùi trong nhà hoặc ngoài sân vườn. Việc này cho phép đưa con mới chập chững biết đi của quý vị ngồi được xuống bồn nhanh chóng khi các em cảm thấy bị thôi thúc phải đi tiêu hoặc đi tiểu. Nếu con quý vị không đi tiêu

khi ngồi bồn cầu, hãy cho phép các em mặc tã để tránh bị táo bón.

Mỗi trẻ đều khác nhau khi phải bỏ tã. Một số trẻ sẽ cảm thấy an toàn hơn khi mặc tã ban đêm trong một thời gian sau khi các em đã quen khô ráo. Các trẻ khác thì tự tin đến mức không chịu mang tã sau một tuần thành công không mặc tã.

Hãy thử cho mặc quần lót bằng vải cô-tông hoặc loại quần dùng để tập đi vệ sinh sau một tuần dùng bồn thành công. Hãy tạo dấu ấn cho sự kiện đặc biệt này.

### **Làm thế nào tôi có thể giúp con tôi thành công?**

Trong năm đầu, học cách đi vệ sinh có thể bị gián đoạn. Nếu con quý vị từ chối không chịu ngồi bồn, hãy tạm nghỉ việc tập đi vệ sinh từ 1 đến 3 tháng, cho đến khi con quý vị cho thấy các dấu hiệu đã sẵn sàng trở lại. Hãy để ý đến các sự thay đổi, chẳng hạn như dọn về nhà mới, bắt đầu đến nhà trẻ, hoặc có thêm em bé, có thể khiến đưa con mới chập chững biết đi của quý vị muốn mặc tã trở lại hoặc nín tiểu không kịp. Hãy khen các sự cố gắng của con quý vị và đừng bực dọc khi các em nhịn tiểu không kịp. Với sự chấp nhận này, con quý vị sẽ cố gắng để đi vệ sinh lần nữa sau khi các em điều chỉnh bất cứ những thay đổi nào trong cuộc sống của mình.

Nên nhớ việc lỡ tiêu tiểu ra ngoài là điều sẽ xảy ra. Ngay cả các em lớn hơn cũng quên đi vệ sinh, nhất là khi các em bị bệnh hoặc đang mãi mê chơi. Hãy mang theo một bộ quần áo sạch để thay trong trường hợp con quý vị nhớ tiêu tiểu không kịp.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu con quý vị không chịu tập đi vệ sinh ban ngày khi đã được 4 tuổi hoặc tiếp tục đái dầm ban đêm khi đã được 5 tuổi.

### **Để Biết Thêm Thông Tin**

Để tìm hiểu thêm về sự phát triển của trẻ, hãy xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #92a Con Quý Vị và Chơi Đùa từ Sơ Sinh đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92b Sự Phát Triển của Con Quý Vị Từ Sơ Sinh đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92c Cảm Xúc của Con Quý Vị](#)
- [HealthLinkBC File #92e Giờ Đi Ngủ](#)