



Tập Đi Vệ Sinh

Toilet Training

1. Sẵn Sàng

Trẻ em thường sẵn sàng để tập đi vệ sinh (đi cầu) khi được khoảng hai tuổi. Trường hợp này cũng còn được gọi là tập đi cầu. Trẻ có thể sẵn sàng khi có thể làm được phần lớn những việc sau đây:

- có thể nhịn đi vệ sinh được vài phút
- có thể tụt quần và ngồi lên bồn cầu và đứng dậy
- có thể nói vài chữ và hiểu chỉ dẫn đơn giản
- muốn “tự làm lấy”
- muốn khám phá chuyện bồn cầu, chẳng hạn như sẽ đi theo quý vị vào phòng tắm để xem sử dụng bồn cầu ra sao
- không cần đi vệ sinh trong vài tiếng
- đi cầu đều hòa, còn gọi là đi tiêu
- có thể cho quý vị biết trẻ có cần đi cầu hay ngồi bô hay không – bằng cách nói ra hoặc có hành động cho thấy ý muốn.



Trẻ em thích bắt chước cha mẹ, anh chị em lớn và bạn bè. Trẻ muốn lớn. Những ý nghĩ này giúp trẻ tập đi vệ sinh.

Đừng bắt buộc trẻ ngồi bô. Nếu trẻ chưa sẵn sàng, hãy chờ và thử lại sau đó vài tuần. Hãy cho trẻ biết là trẻ rồi cũng sẽ làm được và không cần phải vội vã.

2. Chuẩn Bị

Quý vị có thể chuẩn bị cho trẻ bằng cách:



- dạy cho trẻ biết tên các bộ phận cơ thể và nhiệm vụ mỗi bộ phận bằng cách nói ra khi đang làm chuyện đó, chẳng hạn như ‘đi tiêu’
- giúp trẻ quen với việc ngồi bồn cầu. Một số trẻ sợ té khỏi bồn cầu. Để giúp trẻ, quý vị có thể bắt đầu bằng cách dùng ghế có bô đặt trên sàn. Nếu quý vị quyết định dùng ghế trên bồn cầu, hãy dùng giá gác chân.
- bảo trẻ giặt nước bồn cầu
- cho trẻ mặc quần áo dễ cởi.

Không nên bắt đầu tập đi vệ sinh nếu:

- con quý vị hoặc một người trong gia đình bị bệnh
- quý vị đang du lịch
- trong gia đình mới có thêm em bé
- con quý vị đang ở vào giai đoạn cái gì cũng nói “không”.



3. Bắt Đầu

Sau khi quý vị quyết định đã đến đúng lúc và chuẩn bị trước, thì quý vị sẵn sàng để bắt đầu.

Cho trẻ ngồi bồn cầu nhiều lần trong ngày:

- trước và sau khi ngủ giấc ngắn
- trước và sau khi ngủ đêm
- ½ giờ sau bữa ăn
- 2 tiếng sau khi đi vệ sinh lần trước.

Quý vị có thể đọc một truyện ngắn để giúp trẻ ngồi bồn cầu lâu hơn. Đừng lo nếu trẻ chỉ ngồi trên bồn cầu và không đi cầu hay đi tiểu vì còn đang làm quen với cách này.

4. Quý vị sẽ thành công!!

Mỗi trẻ đều khác nhau về lúc nào thì sẵn sàng bắt đầu và mất bao lâu mới tập xong.

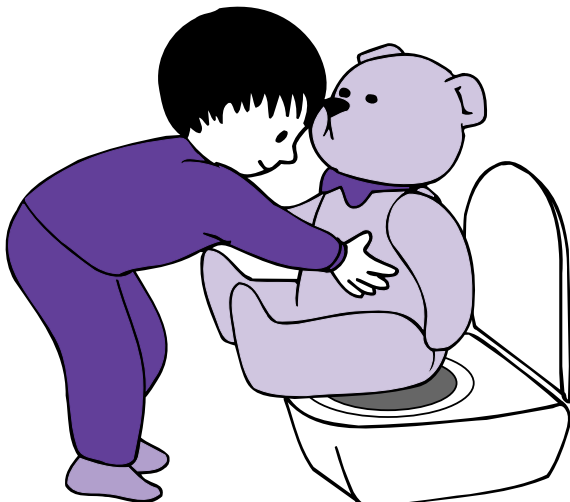
Nếu trẻ làm được, hãy khen ngợi trẻ nhiều. Nếu không – đừng phạt trẻ.

Ngay cả khi trẻ đã tự đi vệ sinh được, trẻ vẫn có thể bị lỡ ra quần! Trẻ có thể quên khi cảm thấy hào hứng, khi đang chơi, bệnh, hoặc tức giận. Hãy kiên nhẫn.

Trẻ em thường tập nhịn đi cầu trước khi nhịn đi tiểu. Trẻ tập nhịn trong ban ngày trước khi nhịn được trong ban đêm. Đa số trẻ em được tập đi vệ sinh khi trẻ 3 hoặc 4 tuổi.

Hãy nói chuyện với y tá sức khỏe cộng đồng hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu con quý vị:

- lớn hơn 4 tuổi và chưa tập đi vệ sinh được trong ban ngày
- lớn hơn 7 tuổi và vẫn còn xón ra quần vào ban đêm.



Website Hữu Ích

www.aboutkidshealth.ca và tìm: toilet training (tập đi vệ sinh)

www.caringforkids.cps.ca và tìm: toilet learning (tập đi vệ sinh)

Các Tờ Dữ Kiện Khác trong loạt tài liệu Nuôi Trẻ Trước Tuổi Đi Học gồm:

- Áp Dụng Kỹ Luật Tích Cực cho Trẻ Trước Tuổi Đi Học
- Lo Âu Vì Xa Cha Mẹ
- Trẻ Chập Chững & Lên Con Nóng Giận
- Tập Đi Vệ Sinh
- Chặt Vật Buổi Sáng , 2 - 5 Tuổi
- Các Sách Đề Nghị để Nuôi Con Trước Tuổi Đi Học

Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với Y Tá Sức Khỏe Cộng Cộng hoặc Phòng/Trung Tâm Sức Khỏe Cộng Đồng tại địa phương

www.vch.ca

Women's

BC WOMEN'S HOSPITAL
& HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial
Health Services Authority

BC
CHILDREN'S
HOSPITAL

An agency of the Provincial
Health Services Authority

Muốn có thêm tài liệu này, hãy đến <http://vch.eduhealth.ca> trên mạng hoặc gửi email cho pthem@vch.ca và nói Số Thư Mục **GK.185.T65.VI**

© Vancouver Coastal Health, Tháng Hai 2014

Chi tiết trong tài liệu này chỉ dành cho người được toàn chăm sóc sức khỏe giao tài liệu này.

www.vch.ca