



## Học cách đi Vệ sinh Toilet Learning

Không có độ tuổi quy định cho việc bắt đầu học cách sử dụng nhà vệ sinh, hoặc để trở nên độc lập trong việc đi vệ sinh. Hãy bắt đầu khi con bạn cho thấy bé đã sẵn sàng. Hãy làm sao để việc học cách đi vệ sinh trở thành một trải nghiệm tích cực. Con bạn sẽ học được một kỹ năng mới và cảm thấy đạt được thành tựu.

### Tại sao bây giờ việc này được gọi là “học cách đi vệ sinh” thay vì “huấn luyện cách đi vệ sinh”?

Thuật ngữ “học cách đi vệ sinh” (“toilet learning”) được sử dụng vì điều quan trọng là bạn phải làm theo các biểu hiện của con mình. Việc chấp nhận rằng mỗi đứa trẻ đều khác nhau và sẽ sử dụng bồn cầu khi trẻ sẵn sàng cũng là điều quan trọng.

Một số hình thức học cách đi vệ sinh do người lớn hướng dẫn, có đặt ra mốc thời gian và không phải lúc nào cũng đảm bảo trẻ sẵn sàng học trước khi bắt đầu.

Học cách đi vệ sinh là đứa trẻ học cách:

- Nhận biết khi nào trẻ sắp đi tiểu hoặc đi tiêu/đại tiện
- Truyền đạt chuyện gì sắp xảy ra và yêu cầu bạn giúp đỡ nếu cần
- Nín cho đến khi trẻ được ngồi vào bồn

Đừng ép con bạn sử dụng bồn cầu. Đẩy nhanh quá trình này có thể khiến cả hai gặp nhiều khó khăn và bực bội hơn. Hãy kiên nhẫn - con bạn đang học một kỹ năng mới.

### Làm cách nào để tôi biết con mình đã sẵn sàng cho việc học cách đi vệ sinh?

Hầu hết trẻ em tỏ ra thích học cách sử dụng bồn cầu trong độ tuổi từ 24 đến 48 tháng. Tuy nhiên, không phải đứa trẻ nào cũng tỏ ra thích thú trong độ tuổi này. Đối với một số trẻ, gia đình có thể muốn xem xét một cách tiếp cận hướng đến mục tiêu hơn.

Ít nhất, con bạn phải cảm thấy thoải mái khi ngồi bồn cầu trong vài phút và có tư thế phù hợp khi ngồi.

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

- Con bạn có thể tự đi đến bồn cầu hoặc bồn không?
- Con bạn có thể tự ngồi vào bồn cầu hoặc bồn không?
- Con bạn có giữ cho mình được khô ráo trong vài giờ không?

- Con bạn có thể làm theo các hướng dẫn đơn giản gồm có 1 hoặc 2 bước như “Hãy cùng đi đến nhà vệ sinh nào!” không?
- Con bạn có thể nói với bạn rằng bé cần dùng bồn cầu hoặc ngồi bồn không?
- Con bạn có thể tự kéo quần xuống mà không cần trợ giúp không?

Một dấu hiệu khác cho thấy con bạn có thể đã sẵn sàng để bắt đầu học cách đi vệ sinh là bé muốn được tự chủ hơn.

Tuy nhiên, điều quan trọng cần ghi nhớ là trẻ em phát triển và học các kỹ năng mới với tốc độ khác nhau và theo những cách riêng. Vì mỗi đứa trẻ đều khác nhau nên nhiều cách tiếp cận và chiến lược khác nhau cho việc học cách đi vệ sinh cần được cân nhắc.

### Tôi có thể giới thiệu ý tưởng về việc học cách đi vệ sinh bằng cách nào?

Để bắt đầu, hãy mua một chiếc ghế bồn và đặt nó trong phòng tắm bên cạnh bồn cầu, hoặc mua một tấm lót bồn cầu đặt vừa vặn phía trên chỗ ngồi bình thường. Ghế ngồi bồn có thể hữu ích hơn vì con bạn có thể có phần đỡ tốt cho bàn chân của mình. Nếu bạn sử dụng bồn cầu, hãy cung cấp một chiếc ghế đầu chắc chắn cho trẻ sử dụng để leo lên bồn cầu. Bạn có thể giải thích - “Khi con sẵn sàng, con có thể sử dụng bồn giống như Bố hoặc Mẹ sử dụng bồn cầu.”

Để trẻ quan sát cách bạn sử dụng bồn cầu. Rủ trẻ vào phòng tắm cùng bạn. Ngồi đọc tạp chí - cho trẻ một cuốn sách yêu thích để đọc. Bạn đang dạy trẻ thư giãn và để mọi chuyện xảy ra tự nhiên. Đừng hối thúc con bạn.

Đến một lúc nào đó, con bạn sẽ muốn ngồi bồn hoặc sử dụng bồn cầu giống như bạn. Khen ngợi con bạn khi bé muốn ngồi lên bồn cầu.

### Tôi có thể bắt đầu việc học cách đi vệ sinh với con mình bằng cách nào?

Bắt đầu bằng cách sử dụng cách tiếp cận lấy trẻ làm trung tâm và tôn trọng nhu cầu, sở thích và khả năng của con bạn. Không có một phương pháp duy nhất cho việc học cách đi vệ sinh.

Một chiến lược là nói về việc đi vệ sinh trong bồn và luôn để sẵn bồn ở gần. Bạn có thể muốn bắt đầu việc học cách đi vệ sinh bằng cách đặt con bạn trên bồn cầu trong khi vẫn mặc quần áo đầy đủ. Sau đó, hãy thử đặt con bạn trên bồn cầu

sau khi thay tã/bim. Tiếp theo, hãy đặt con bạn trên bồn cầu hoặc cho ngồi bô vài lần trong ngày (ví dụ, sau khi trẻ thức dậy, sau các bữa ăn, trước khi ngủ trưa và trước khi đi ngủ buổi tối) để khuyến khích việc hình thành thói quen đi vệ sinh.

Hãy khuyến khích con bạn nói cho bạn biết khi nào bé cần đi vệ sinh và khen ngợi bé khi bé làm thế (ngay cả khi bé không nói với bạn đủ sớm để kịp đi đến bồn cầu!). Khi con bạn cảm thấy muốn đi tiêu, trẻ chỉ có một khoảng thời gian rất ngắn trước khi phải đi đến nhà vệ sinh. Theo thời gian, con bạn sẽ có thể kiểm soát nhu cầu đi tiêu trong một khoảng thời gian dài hơn.

Hãy khen ngợi những hành động và thành công của con bạn. Hãy chú trọng khen ngợi hành động hơn là khen ‘con ngoan’. Dùng những lời như “Chà - con đã tè vào bô!” thay vì nói “Con trai ngoan.” Hãy luôn dịu dàng và nói nhẹ nhàng.

Dưới đây là một số gợi ý để giúp con bạn bắt đầu sử dụng bồn cầu:

- Đợi đến một thời điểm khi không có những thay đổi lớn nào khác trong cuộc sống của con bạn thì mới bắt đầu
- Đảm bảo rằng tất cả những người chăm sóc con bạn đều sử dụng cùng một phương cách để dạy trẻ cách đi vệ sinh. Sự nhất quán này sẽ giúp con bạn học
- Trẻ em có thể sợ tiếng bồn cầu xả nước, vì vậy hãy để ý đến điều này. Những bồn cầu lạ thường khiến trẻ nhỏ sợ hãi. Hãy mang theo bô cho đến khi trẻ cảm thấy thoải mái khi sử dụng phòng vệ sinh ở xa nhà
- Các bé trai thường mới đầu học cách đi tiêu bằng cách ngồi xuống. Điều này không sao. Các bé có thể học cách đứng tiêu sau này
- Hỗ trợ bé lau chùi, nhất là sau khi đi tiêu/đại tiện. Điều này có thể cần thiết cho đến tuổi mẫu giáo. Dạy các bé gái lau từ trước ra sau
- Dạy con bạn rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi dùng bồn cầu hoặc ngồi bô
- Sẵn sàng dừng quá trình học nếu cần thiết và bắt đầu lại

### **Tôi có nên để con tôi mặc tã/bim trong lúc bé học cách đi vệ sinh không?**

Một số trẻ học cách kiểm soát việc đi tiêu/đại tiện và đi tiêu cùng lúc, nhưng việc nín tiểu khó hơn. Ngoài ra, một số trẻ sẽ ngần ngại không muốn đi tiêu/đại tiện khi trẻ mới học cách ngồi trên bồn cầu lần đầu.

Bạn có thể chọn để cho người con tuổi chập chững biết đi của mình không mặc quần ở những khu vực dễ lau chùi của nhà hoặc sân. Điều này cho phép đưa con tuổi chập chững biết đi của bạn nhanh chóng ngồi vào bô khi bé cảm thấy

muốn đi tiêu/đại tiện hoặc đi tiêu. Nếu con bạn không chịu đi tiêu/đại tiện khi ngồi bồn cầu, hãy cho bé đi tiêu/đại tiện trong tã/bim để ngăn ngừa táo bón.

Trẻ em khác nhau về mức độ sẵn sàng trong việc bỏ tã/bim. Một số trẻ sẽ cảm thấy yên tâm hơn khi mặc tã/bim vào ban đêm trong một thời gian dài sau khi trẻ đã thường xuyên khô ráo. Một số trẻ khác thì tự tin về bản thân đến mức trẻ không chịu mang tã/bim sau một tuần thành công.

Hãy thử quần lót bằng vải cotton hoặc quần dùng để tập đi vệ sinh sau một tuần sử dụng bô thành công. Hãy biến điều này thành một khoảnh khắc đặc biệt.

### **Tôi có thể giúp con mình thành công bằng cách nào?**

Trong năm đầu tiên, việc học cách đi vệ sinh có thể bị gián đoạn. Nếu con bạn không chịu sử dụng bô, hãy tạm dừng việc tập đi vệ sinh trong 1 đến 3 tháng, cho đến khi con bạn thể hiện các dấu hiệu đã sẵn sàng trở lại. Hãy lưu ý rằng những thay đổi, chẳng hạn như chuyển đến một ngôi nhà mới, bắt đầu đi nhà trẻ hoặc trải qua việc có em, có thể dẫn đến việc con bạn muốn mặc tã/bim trở lại hoặc tè dầm/ị dùn. Hãy khen ngợi những nỗ lực của con bạn và cố gắng không buồn khi bé tè dầm/ị dùn. Với sự chấp nhận này, con bạn sẽ cố gắng sử dụng nhà vệ sinh trở lại sau khi bé thích nghi với bất kỳ thay đổi nào trong cuộc sống của mình.

Hãy nhớ những lần lỡ tiểu/tiêu ra ngoài là điều sẽ xảy ra. Hãy mang theo một bộ quần áo dự phòng trong trường hợp con bạn không nhịn tiêu/tiêu được.

Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu con bạn không dùng bồn cầu vào ban ngày khi đã được 4 tuổi hoặc đã sử dụng bồn cầu tốt trong 6 tháng trở lên và bây giờ dường như bị thụt lùi.

### **Để Biết thêm Thông tin**

Để biết thêm thông tin về sự phát triển của trẻ, hãy xem các HealthLinkBC File sau đây:

- [HealthLinkBC File #92a Con Bạn và Việc Chơi Từ Sơ sinh đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92b Sự Phát triển của Con Bạn Từ Sơ sinh đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92c Cảm xúc của Con Bạn](#)
- [HealthLinkBC File #92e Giờ đi Ngủ](#)

---

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.