



## Học Cách Đi Vệ Sinh Toilet Learning

Không có 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 của 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 sử dụng nhà 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.

### 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 dùng nhà 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 của quý vị có nhận tiểu được một vài tiếng đồng hồ liền hoặc thỉnh thoảng thức dậy sau khi ngủ giấc ngắn mà vẫn khô ráo?
- Con của quý vị có biết khi nào mình sắp sửa phải đi tiểu hoặc đi cầu hay không? Một số trẻ em sẽ ngồi xôm ở một góc khi các em đi cầu.
- Con quý vị có làm theo được các chỉ dẫn đơn giản chẳng hạn như “Minh đi tiểu đi?”
- Con quý vị có cho quý vị biết khi các em cần phải đi vệ sinh hay không?

- Con quý vị có thể tự kéo quần xuống mà không cần phải có người giúp hay không?

Bước cuối cùng là khả năng truyền đạt. Con quý vị phải có thể truyền đạt những nhu cầu căn bản, chẳng hạn như khi đói bụng hoặc khi khát nước.

Học cách đi vệ sinh không phải là việc cha mẹ nhạy cảm với thân thể của con mình và rồi đặt con lên ngòai bô đúng lúc. Học cách đi vệ sinh là trẻ học:

- nhận biết khi nào các em sắp phải đi tiểu hoặc đi cầu;
- cho biết chuyện gì sắp xảy ra và nhờ giúp đỡ nếu cần; và
- nhận được cho đến khi các em đã ngòai lên bô hoặc bồn cầu.

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

### 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 ngòai để đặt lên trên mặt một bồn cầu bình thường. Hãy chắc chắn ghế ngòai vững chãi và có một ghế đầu cho con quý vị dùng để bước 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.”

Khi con quý vị tỏ ý muốn học cách đi vệ sinh, quý vị có thể cho trẻ vào phòng tắm với mình. Ngòai 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.

Vào một lúc nào đó, con quý vị sẽ muốn ngòai bô hoặc dùng bồn cầu giống như quý vị. Ý tưởng này của việc muốn giống như người lớn có thể là một động lực rất lớn cho các trẻ mới chập chững biết đi.

Trẻ em có anh, chị lớn tuổi hơn hoặc những trẻ ở trung tâm giữ trẻ thường học bằng cách quan sát.

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

Tuy một số trẻ học cách kiểm soát cả việc đi cầu và tiểu tiện cùng một lúc, nhịn tiểu thì khó hơn. Quý vị có thể chọn cách để cho đứa con mới chập chững biết đi của quý vị ở chung quanh những nơi dễ lau chùi nhất trong nhà hoặc ngoài vườn. Cách này cho phép con quý vị nhanh chóng ngồi lên bô khi các em mắc tiêu tiểu.

Trẻ em 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.

## **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. Thời gian từ khi con quý vị thấy mắc tiêu cho đến khi phải vào phòng vệ sinh thì rất nhanh. Theo thời gian, con quý vị sẽ có thể nhịn tiểu trong một thời gian lâu hơn.

Khuyến khích và khen các hành động và các sự thành công của con quý vị. Chú trọng khen hành động hơn là khen ‘con ngoan’. Dùng những lời như “Hay quá – con đã đi tiểu trong bô!” 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 lao nào khác trong cuộc sống của trẻ để bắt đầu.
- Nhắc nhở chẳng hạn “Đến giờ đi tiểu rồi.”
- Khuyến khích con quý vị ngồi trên bô. Để bô bên cạnh bồn cầu.

- Khen hành động, chẳng hạn như “Con đã đi tiểu trong bô giỏi quá” thay vì nói “con gái ngoan.”
- Trẻ em có thể sợ việc xả nước bồn cầu vì vậy hãy để ý đến điều này khi đổ bô. Các bồn cầu lạ, không quen thường làm trẻ nhỏ sợ. Hãy gói mang theo bô cho đến khi nào các em đã thoải mái dùng nhà vệ sinh chỗ khác khi không ở nhà.

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

Trong năm đầu, học cách đi vệ sinh có thể bị gián đoạn. Các thay đổi, chẳng hạn như dọn về nhà mới, bắt đầu đến nhà trẻ, hoặc có thêm em bé, có thể khiến đứa con mới chập chững biết đi của quý vị muốn mặc tã trở lại hoặc nhịn tiểu không kịp. Hãy khen các sự cố gắng của con quý vị và đừng bực dọc khi các cháu nhịn tiểu không kịp. Với sự chấp nhận này, con quý vị sẽ cố gắng dùng nhà vệ sinh lần nữa sau khi các em điều chỉnh bất cứ những thay đổi nào trong cuộc sống của mình. Các lần nhịn tiêu tiểu không kịp sẽ xảy ra. Ngay cả những trẻ lớn hơn cũng quên dùng nhà vệ sinh, nhất là khi các em bệnh hoặc ham chơi. Hãy mang theo một bộ quần áo sạch để thay trong trường hợp con quý vị lỡ ra quần.

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu con quý vị không chịu tập dùng nhà vệ sinh ban ngày khi đã được 4 tuổi hoặc tiếp tục đại 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 Mức Phát Triển của Con Quý Vị Từ Sơ Sinh đến Ba Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92c Cảm Nghiệm Của Con Quý Vị](#)
- [HealthLinkBC File #92e Giờ Đi Ngủ](#)

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế cộng đồng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.