

# Học Đi Vệ Sinh



Không có cách “đúng” hoặc độ tuổi hoàn hảo nào đối với việc học cách đi vệ sinh. Hầu hết trẻ em học cách đi vệ sinh trong độ tuổi từ 2 đến 4. Học đi vệ sinh là một quá trình và cả quý vị và con quý vị đều có công việc riêng cần làm.

## Quý vị có trách nhiệm:

- Hỗ trợ con quý vị để con quý vị có thể học hỏi.
- Công nhận rằng trẻ chịu trách nhiệm về cơ thể của chúng.
- Để cho con quý vị quyết định sử dụng xô hay tã/tã kéo (chẳng hạn như Pull-Ups) mỗi ngày.
- Dạy con quý vị từ về các bộ phận cơ thể, nước tiểu và nhu động ruột (bowel movement, BM).
- Cung cấp cho con quý vị những gì chúng cần để đi vệ sinh (bô, ghế ngồi, ghế đẩu kích cỡ phù hợp với trẻ).
- Lường trước tai nạn và phản ứng mà không tức giận hay trừng phạt.
- Giữ bình tĩnh về việc trẻ có đi vệ sinh hay không.

## Con quý vị có trách nhiệm:

- Quyết định xem nên đi vệ sinh hay dùng tã/tã kéo.
- Biết được các tín hiệu của cơ thể khi cần đi vệ sinh.
- Thử đi vệ sinh và quyết định xem nên ngồi trong bao lâu.

Tìm kiếm những gì phù hợp với gia đình quý vị là điều quan trọng. Hành trình sẽ mất thời gian và có nhiều sự cố. Kiên nhẫn sẽ giúp con quý vị học hỏi. Trẻ có nhu cầu đặc biệt có thể mất nhiều thời gian hơn để học cách sử dụng xô.

## TIẾN TỚI THÀNH CÔNG

Mỗi đứa trẻ học cách đi vệ sinh theo tốc độ riêng của mình. Hãy bắt đầu quá trình khi con quý vị đã sẵn sàng. Xem lại bài viết [Sẵn Sàng Đi Vệ Sinh](#) của chúng tôi trước khi chuyển sang bất kỳ bước tiếp theo nào.

- **Sử dụng xô kích cỡ phù hợp với trẻ hoặc ghế ngồi vừa với bồn cầu kèm theo ghế đẩu cỡ nhỏ.** Ghế đẩu giúp trẻ cảm thấy ổn định và giúp trẻ có tư thế tốt nhất để có BM. Hãy để trẻ ngồi bất cứ khi nào trẻ muốn, có mặc đồ hoặc không mặc gì. Đừng ép trẻ ngồi.
- **Hỏi con quý vị xuyên suốt ngày xem chúng có “cần đi vệ sinh” hay không.** Sử dụng bất kỳ ngôn ngữ nào quý vị đã chọn. Sẵn sàng chấp nhận câu trả lời “không”.
- **Cân nhắc cho con quý vị xem quý vị đi vệ sinh.** Trẻ có thể học hỏi thông qua việc quý vị làm mẫu.

- **Để trẻ không mặc đồ.** Cách này hiệu quả nhất khi quý vị có không gian ngoài trời hoặc có thảm. Khi không mặc quần áo, con quý vị có thể cảm nhận chính xác những gì xảy ra khi chúng đi.
- **Ban đầu, hãy cho con quý vị ngồi bô khoảng hai giờ một lần.** Sau đó hãy cho con quý vị ngồi bô vào những thời điểm cụ thể trong ngày: khi trẻ mới thức dậy, trước bữa trưa, sau giờ ngủ trưa và bất kỳ thời điểm nào mà trẻ thường đi. Cuối cùng, con quý vị sẽ nhận ra các tín hiệu của cơ thể chúng và cho quý vị biết khi nào chúng cần đi.
- **Nếu quý vị sử dụng ghế bô vệ sinh, hãy để trẻ quan sát quý vị đổ phân thải vào bồn cầu. Trẻ có thể xả bồn cầu nếu muốn.** Một số trẻ thích nhìn phân thải biến mất và nói “bai bai”, nhưng một số trẻ lại không thích làm như vậy.
- **Một khi con quý vị đã quen đi vệ sinh, quý vị có thể thử mặc quần lót cho trẻ.** Đó là loại quần lót có đệm dày giúp bảo vệ tốt hơn đồng thời giúp trẻ cảm nhận được ướt khi trẻ bắt đầu đi. Nhiều gia đình dùng tã kéo (chẳng hạn như Pull-Ups®) nhưng hãy lưu ý rằng loại tã này có tính thấm hút rất cao, có cảm giác giống như tã thông thường và con quý vị có thể không phát hiện ra khi chúng bị ướt.
- **Tình trạng khô da vào ban đêm thường xảy ra rất lâu sau khi con quý vị đã sử dụng bô vào ban ngày.** Rất nhiều trẻ mặc tã kéo vào ban đêm trong nhiều năm. Nếu con quý vị đang cố gắng giữ khô vào ban đêm, một tấm trải nilon có thể giúp bảo vệ nệm giường.
- **Quý vị có thể cần dùng tã cho trẻ khi quý vị ra ngoài cho đến khi con quý vị có thể giữ khô ráo.** Một số người chăm sóc còn mang theo bô nhỏ khi đi ra ngoài. Nếu không, họ cần nắm rõ vị trí của nhà vệ sinh ở những nơi công cộng. Nhà vệ sinh công cộng (đặc biệt là nhà vệ sinh có bồn cầu xả nước tự động ồn và mạnh) có thể gây sợ hãi cho trẻ nhỏ. Ở gần trẻ và chuẩn bị cho trẻ đối với những âm thanh. Con quý vị cũng có thể cần sự giúp đỡ của quý vị khi ngồi trên bồn cầu lớn hơn, kích cỡ người lớn.

## TRANH GIÀNH QUYỀN LỰC KHI HỌC ĐI VỆ SINH

Không bộc lộ quá nhiều cảm xúc khi dạy trẻ đi vệ sinh. Quý vị càng bộc lộ nhiều cảm xúc, việc đi vệ sinh càng có vẻ quan trọng hơn. Trường hợp đó xảy ra khi quý vị tức giận và bực dọc về tai nạn hoặc nhảy cẫng lên vì vui sướng và vỗ tay khi trẻ đi vệ sinh. Quý vị có thể ăn mừng, nhưng quý vị nên sử dụng ngôn ngữ và lời khen tập trung vào nỗ lực của con quý vị. Nói rằng: “Con tự đi vệ sinh rồi kìa. Con nói rằng con cần đi tè. Giờ thì con ngồi và tự đi được rồi!”

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM  
THÔNG TIN



Trẻ mới biết đi là giai đoạn mà trẻ bắt đầu tự lập hơn. Tuy nhiên, sự tự lập mới này khiến một số trẻ chống lại các quy tắc. Điều này có thể gây ra tranh giành quyền lực. Một số trẻ thậm chí còn cố gắng giành quyền kiểm soát bằng cách nhịn tiểu hoặc đại tiện. Việc nhịn có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe như táo bón. Nếu điều đó xảy ra, hãy lùi lại và giảm bớt áp lực. Hãy ngừng nói về việc đi vệ sinh trong một khoảng thời gian. Hãy chờ đợi cho đến khi con quý vị hứng thú trở lại. Nếu quý vị cần hỗ trợ, hãy trao đổi với Chuyên Gia HealthySteps của quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của con quý vị.