

TRẺ MỚI BIẾT ĐI: Bắt đầu tập bô tả

Vietnamese

Tiêu chuẩn

Tập bô tả là quá trình chỉ dạy đứa trẻ kiểm soát tiêu tiểu và sử dụng phòng vệ sinh hoặc bô. Việc tập trẻ mới biết đi của quý vị bô tả có thể mất thời gian và cần phải kiên nhẫn. Đây là một bước phát triển và sẽ không xảy ra cho đến khi đứa trẻ đã sẵn sàng.

Một đứa trẻ được coi là đã bô tả khi cháu tự đi vào phòng vệ sinh và có thể tự lo liệu về quần áo theo tuổi tác và mức độ phát triển của mình.

Karitane tôn trọng mỗi gia đình có tập tục văn hóa và cách nuôi dạy con riêng. Tài liệu hướng dẫn này là tài liệu dựa trên bằng chứng mà quý vị có thể muốn sử dụng khi nuôi dạy con cái của quý vị. Mục đích của thông tin sau đây là chia sẻ thông tin liên quan đến thời điểm khi trẻ mới biết đi của quý vị có thể đã sẵn sàng và sẵn lòng tập bô tả. Phần hướng dẫn này trình bày một số ý tưởng về cách thức trợ giúp con quý vị trải qua giai đoạn phát triển này.



Khi nào thì có thể tập bô tả?

Về thể chất, trẻ mới biết đi thường sẵn sàng từ khoảng 2 tuổi trở đi, tuy nhiên có thể khác nhau.

Vấn đề tiêu tiểu ra quần vào ban ngày vẫn có thể xảy ra và việc có thể kiểm soát hoàn toàn vào ban đêm có thể phải đến 4 – 5 tuổi hoặc trẻ hơn.

Nếu trẻ mới biết đi của quý vị đã biết tự điều khiển các cơ kiểm soát bàng quang (cơ vòng niệu đạo) và ruột (cơ vòng hậu môn) thì quý vị có thể tập cho con bô tả.

Thông thường từ 2 tuổi, bàng quang và ruột của trẻ mới biết đi đã phát triển đủ, cháu có thể nói với quý vị và đã phát triển các kỹ năng vận động để thử tập bô tả.

Các dấu hiệu cho thấy trẻ mới biết đi của quý vị có thể đã sẵn sàng bao gồm:

- Nói cho quý vị biết hoặc chỉ ra rằng tã đã bị ướt
- Tìm cách tự tháo gỡ tã ướt/tã dơ
- Ít tã ướt hơn vào ban ngày
- Có thể nín tiểu trong hai (2) giờ hoặc lâu hơn
- Quý vị có thể thấy tã vẫn khô khi con thức dậy sau giấc ngủ ngắn
- Cho thấy có ý muốn sử dụng bô và bàn cầu

Bắt đầu

Quý vị có thể bắt đầu theo một số cách. Có lẽ con quý vị sẽ cho quý vị biết cháu thích cách nào. Sử dụng bô hoặc ghế ngồi có thể giúp cháu cảm thấy an toàn hơn khi đôi chân của cháu để trên sàn nhà.

Cách khác, đặt bậc thềm có đế không trượt ở trước bàn cầu thông thường lỏng chỗ ngồi cỡ trẻ em. Con trai có thể thích đứng trước bàn cầu hoặc ngồi khi đi tiểu.

Ca ngợi các thành công để khuyến khích con theo cách tích cực.



Kỹ năng tiêu tiểu đáng khích lệ

- Sử dụng các hướng dẫn đơn giản, sử dụng những từ mà quý vị sẽ sẵn lòng tiếp tục sử dụng, ngay cả ở nơi công cộng
- Khen con có cố gắng. Việc học hỏi để đoán được khi con cần phải đi tiêu tiểu có thể tốn thời gian

Luôn lạc quan và bình tĩnh là điều quan trọng

- Cho con mặc quần áo có thể dễ dàng cởi bỏ
- Đôi khi quý vị nên đợi cho đến khi thời tiết ấm hơn vì con sẽ mặc ít quần áo hơn
- Dẫn con vào phòng vệ sinh mỗi 2–3 giờ trong ngày
- Khuyến khích con ngồi lên bàn cầu trong thời gian ngắn
- Đừng ép con phải ngồi ở đó nếu cháu không muốn
- Nếu con tiêu tiểu không đúng chỗ, dọn dẹp mà không làm lớn chuyện
- Luôn luôn nhớ giúp con rửa tay sau khi đi tiêu tiểu
- Đừng cố gắng tập bỏ tã cho con nếu có quá nhiều thứ phải lo, ví dụ như có đứa con mới, dọn nhà hay bị bệnh
- Hãy kiên nhẫn và khích lệ nhẹ nhàng

Nỗi sợ hãi xoay quanh tiêu tiểu

Trẻ mới biết đi sợ ngồi lên bàn cầu là chuyện bình thường

- Con quý vị có thể đã gần như lọt vào bàn cầu hay sợ bị nước dội đi luôn
- Trẻ mới biết đi có thể cảm thấy sợ hãi khi đi cầu trong khi đang ngồi trên bàn cầu và có thể đợi cho đến khi được mang tã trở lại
- Kích thước bàn cầu so với vóc dáng trẻ mới biết đi có thể làm cho cháu lo lắng
- Sợ không ngồi lên bô hay bàn cầu kịp thời có khi là lý do cháu muốn tiếp tục mang tã
- Sợ sẽ bị rắc rối nếu không tập bỏ tã đủ nhanh. Cháu sẽ vượt qua được những nỗi lo sợ này khi được nâng đỡ bình tĩnh và khích lệ. Đôi khi quý vị có thể cần phải đợi vài tuần hoặc vài tháng
- Trút phân trong tã vào bàn cầu trong khi con quý vị đang ngồi thấy có thể giúp cháu hiểu cách thức dội cầu hoạt động như thế nào và làm cho cháu bớt sợ



Cần có người giúp đỡ?

Đừng ngại nhờ gia đình, bạn bè hoặc Karitane Careline giúp đỡ
1300 CARING (1300 227 464)

www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163
ĐT: 02 9794 2300 Fax: 02 9794 2323
ABN 25 000 018 842 Số Từ thiện: 12991

Muốn biết thông tin về nuôi dạy con cái:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswhs.nsw.gov.au
Careline 1300 CARING (1300 227 464)