



CẨM NANG HƯỚNG DẪN CÁCH BỎ BỈM



01

TẠI SAO CẦN HƯỚNG DẪN TRẺ CAI BỈM?



Khi trẻ quá quen với việc mặc bỉm, trẻ sẽ gặp một số khó khăn về cảm nhận xúc giác vùng dưới mông, khó để nhận biết hoặc ý thức được việc bàng quang đầy và “cảm giác” buồn vệ sinh. Bên cạnh đó, khi được cởi bỉm, trẻ sẽ tăng cường nhận thức về bản thân hơn, khi trẻ thấy “nước tiểu” chảy ra và trẻ sẽ cảm nhận được đang mắc tè. Dần dần khi người lớn cung cấp ngôn ngữ cho trẻ, “buồn tè/buồn ị” và trẻ bắt đầu phát âm “tè/ị”. Từ đó, sẽ tăng cường mức độ tương tác của trẻ với người lớn

02

ĐỘ TUỔI NÀO THÌ TRẺ NÊN TẬP CAI BỈM?



- Cai bỉm cho bé ban ngày trong độ tuổi từ 18 tháng đến 2,5 tuổi
- Cai bỉm đêm cho bé dao động từ 3,5 tuổi đến 4 tuổi



03

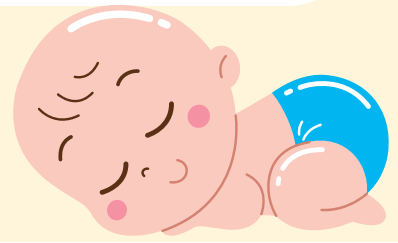
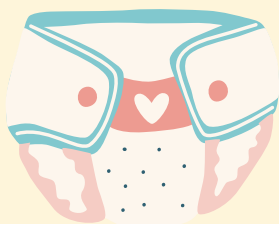
CÁC DẤU HIỆU NHẬN BIẾT ĐƯỢC TRẺ ĐÃ SẴN SÀNG CAI BỈM

CAI BỈM BAN NGÀY – GIAI ĐOẠN 18 THÁNG ĐẾN 2,5 TUỔI

- Trẻ biết chỉ tay vào bỉm/quần của bé
- Trẻ biết cách ra hiệu khi trẻ muốn đi tè/ị bằng cách chỉ vào nhà vệ sinh hoặc trẻ có từ đơn “tè”/”ị”
- Trẻ chấp nhận bỏ và bước đầu hiểu công dụng của bỏ

CAI BỈM BAN ĐÊM – GIAI ĐOẠN 3,5 TUỔI ĐẾN 4 TUỔI

Trẻ thành thục cai bỉm ban ngày, biết gọi “tè”, “ị” đúng nhu cầu.





04

CHUẨN BỊ THỰC HIỆN CÁCH CAI BỈM CHO BÉ



1. CHUẨN BỊ TÂM LÝ CỦA NGƯỜI LỚN

- Để con có thể cai bỉm thành công, cha mẹ cần hiểu đúng về tâm sinh lý, cũng như sự phát triển của trẻ. Trẻ dưới 7 tuổi vẫn chưa thực sự kiểm soát được việc tè dầm của mình, vì vậy việc tè dầm/ị dùn là việc bình thường của trẻ.
- Khi con đã có kĩ năng tiền đề, tâm lý của con đã sẵn sàng, cha mẹ chuẩn bị sẵn sàng tâm lý rằng con đang lớn và đang trong quá trình hoàn thiện kỹ năng của bản thân. Vì vậy, cha mẹ cần tạo điều kiện cũng như hỗ trợ để con có thể phát triển kỹ năng của mình.



2. CHUẨN BỊ ĐỒ DÙNG

- Bô
- Quần áo dễ mặc, dễ cởi
- Khăn



05

CÁC CHIẾN LƯỢC GIÚP CHA MẸ CAI BỈM THÀNH CÔNG

- Lập bảng quan sát thời gian đi vệ sinh của trẻ
- Cho con lựa chọn bô để dùng: để khuyến khích trẻ sử dụng bô, để trẻ cảm thấy vui vẻ và hào hứng mỗi lần trẻ đi vệ sinh
- Lựa chọn thời điểm cai bỉm: Giai đoạn vàng để mẹ thực hiện cách cai bỉm cho bé bắt đầu từ 18 tháng
- Cha mẹ có thể lựa chọn cho con các đầu sách về kĩ năng tự lập đi vệ sinh hoặc có thể tự làm một câu chuyện xã hội về tự lập ngồi bô đơn giản, để giúp trẻ dự báo trước điều gì sẽ xảy ra
- Bất cứ khi nào trẻ có nhu cầu ngồi vào bô thì hãy nhanh chóng đưa trẻ đến chiếc bô của mình
- Khi trẻ chưa kịp ngồi vào bô nhưng đã đi vệ sinh ra ngoài, đừng vội trách mắng trẻ, hãy khích lệ trẻ. Sau đó hướng dẫn trẻ cùng lau và thay quần áo bẩn
- Khen thưởng ngay khi con có thể ngồi bô bằng các cách đơn giản như vỗ tay, xoa đầu
- Lựa chọn quần áo dễ cởi và dễ tháo để trẻ có thể dễ dàng thực hiện
- Lưu ý thống nhất cách thức hướng dẫn trẻ đi vệ sinh
- Việc hướng dẫn trẻ cai bỉm phải cần có thời gian mới đạt được kết quả, ba mẹ cần bình tĩnh, chuẩn bị kĩ càng để giúp trẻ tự tin và đạt được kĩ năng của mình
- Cha mẹ có thể chia nhỏ các mục tiêu để trẻ dễ dàng thực hiện và cha mẹ bớt áp lực hơn trong việc giúp trẻ cai bỉm



Công ty Cổ phần Dịch vụ Y tế **Kinderhealth**



CS1: 37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Quận 7



Hotline: 0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



CS2: 180 Trương Công Định, P. 14, Q. Tân Bình



Hotline: 0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168