

Giờ Tắm



CHĂM SÓC NHỊ KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

Em bé và trẻ mới biết đi không phải lúc nào cũng cần tắm hàng ngày. Nhưng một số trẻ nhỏ lại yêu thích chúng! Tắm nước ấm vào cuối ngày có thể là một thói quen đáng hoan nghênh. Nó cũng có thể mang lại sự bình tĩnh. Dưới đây là các mẹo để có thời gian tắm thư giãn và an toàn:

- **Chuẩn bị sẵn mọi thứ trước khi cho con quý vị vào bồn tắm.** Lấy xà phòng, dầu gội đầu, khăn tắm, quần áo/đồ ngủ sạch, tã lót và đồ chơi.
- **Xả nước và kiểm tra nhiệt độ.** Nếu nhiệt độ nước của quý vị không được đặt dưới 120°F, quý vị sẽ cần kiểm tra nước bằng cổ tay. Nước sẽ ấm, nhưng không nóng.
- **Lên kế hoạch chuyển đổi.** Không phải tất cả trẻ em đều thích tắm và ngay cả những trẻ thích tắm cũng có thể phản kháng. Trẻ em ở độ tuổi này gặp khó khăn khi chuyển từ thứ này sang thứ khác (xem bài viết [Chuyển Đổi](#)). Điều này có thể xảy ra ngay cả khi chúng sắp làm điều gì đó chúng thích! Làm nhẹ việc di chuyển sang hoạt động tắm bằng cách đếm ngược để cởi quần áo hoặc một trò chơi ngớ ngẩn khác.
- **Đừng bao giờ rời đi khi con quý vị đang tắm.** Sẽ KHÔNG AN TOÀN khi để em bé hoặc trẻ mới biết đi một mình trong bồn tắm. Chúng có thể chết đuối nhanh chóng trong một lượng nước nhỏ, ngay cả trên ghế tắm.
- **Nói chuyện với bé khi quý vị tắm cho bé.** Giờ tắm là cơ hội tuyệt vời để quý vị tập trung kỹ vào con mình. Vì quý vị có thể đang ngồi ngay cạnh bồn tắm nên quý vị có thể tập trung hoàn toàn. Hỏi thăm bé về ngày hôm nay. Quý vị cũng có thể gọi tên các bộ phận cơ thể của bé khi quý vị giúp bé tắm rửa.
- **Mỗi lần tắm, hãy hát cùng một bài hát “tắm”.** Đó có thể là một bài hát nào đó vui nhộn hoặc bất kỳ bài hát nào khác (kể cả bài hát quý vị tự chế ra).



QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN



- **Hãy vui vẻ lên nào!** Quý vị thậm chí không cần đồ chơi công phu. Một vài món đồ bằng nhựa trong nhà bếp của quý vị (cốc, thìa, v.v.) mà có thể nổi hoặc chìm luôn rất thú vị.

Các thói quen như tắm buổi tối cũng có thể giúp báo hiệu cho con quý vị rằng giờ ngủ đã đến gần. Sau khi ra khỏi bồn tắm, quý vị có thể chuyển sang các hoạt động buổi tối khác như đánh răng, kể chuyện và lên giường ngủ.