



**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN  
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD  
FISC - K5**

**Chính sách của vùng ven biển Ostrobotnia về chăm sóc sức khỏe và xã hội  
FISC - K5**

## **NHỮNG THÁNG ĐẦU CỦA TRẺ SƠ SINH**



**Vietnam/vietnamesiska**

## *Mục lục*

Những tháng đầu của trẻ sơ sinh	3
Thời gian cha/me nghỉ chăm sóc con	3
Bú sữa mẹ	8
Vệ sinh	12
Giấc ngủ và chăm giấc ngủ em bé vào ban đêm	14
Sự phát triển và chăm sóc em bé	16
Những ký ức về sự phát triển của em bé	20

## NHỮNG THÁNG ĐẦU CỦA TRẺ SƠ SINH

Điều quan trọng và tuyệt diệu trên toàn thế giới dành cho trẻ sơ sinh là những người chăm sóc nâng niu trẻ sơ sinh; Trẻ sơ sinh nhìn thẳng vào đôi mắt của bạn với một ánh mắt có sự bảo vệ và che chở nhưng đồng thời có những người chăm sóc sơ sinh có vai trò quan trọng giúp chúng ta thực hiện thành công vai trò đó. Một tia sáng và mối ràng buộc tình cảm mạnh mẽ đối với bạn. Điều này làm cho người chăm sóc trẻ sơ sinh có thêm sự tự tin và tình cảm sâu nặng, nhưng cái tình cảm mạnh mẽ và sự giằng buộc đó cũng có thể có cảm giác đòi hỏi cao và trách nhiệm.

### Thời gian cha/mẹ chăm sóc con

#### Tình cảm cha mẹ

Khi một em bé ra đời là một điều tuyệt vời, kỳ diệu dành cho những người làm cha mẹ, nhưng đó cũng không phải là điều không bình thường mà tình cảm cha mẹ không bị dạn nứt ngay lập tức. Người mẹ có thể còn mệt mỏi sau khi sinh nở và sự đòi hỏi sức khỏe chăm sóc em bé, người cha có thể cảm thấy là mình bị dư thừa và bị bỏ quên, nếu người mẹ dành hết thời gian của mình cho việc cho em bé bú sữa, và em bé có thể có những hành xử hoàn toàn khác với sự mong chờ của cha mẹ.

Một cuộc sống mới dành cho một em bé là cả một vấn đề cho sự thay đổi và phải có quyết định chín chắn cho sự mong muốn và sắp xếp thời gian. Việc la hét của em bé cũng có thể mang đến cho cha mẹ sự bối rối và khó chịu. Những cha mẹ luôn không cảm thấy bối rối và dành những tình cảm thân thương cho danh cho em bé

Một gia đình nhỏ bé mới luôn cần có thời gian để làm quen và cảm nhận thành viên mới trong gia đình. Những người lớn thì quán quít bên em bé khi mà họ chăm sóc em bé và làm quen với con của mình. Tình cảm dành cho em bé nảy sinh từ đó

Cũng có thể có sự khác biệt giữa cha mẹ về cách mà nhận thêm những thay đổi mới. Đó là một điều bình thường để trải cảm xúc – tất cả trái tim của tình yêu, tình cảm và niềm vui có thể bạn đột nhiên cảm thấy mệt mỏi, buồn bã, thất vọng hay ghen tuông. Nhưng khi bạn chấp nhận tình cảm mâu thuẫn và cung cấp cho mình và người cha, mẹ khi những cảm xúc và thời gian để hòa nhập, người ta có cả cuộc đời để dành cho tình cảm và tình yêu.

#### Thời gian cha/mẹ nghỉ chăm sóc em bé

Trong nền văn hóa dân tộc của chúng tôi thì cả mẹ và cha đều có trách nhiệm chăm sóc cho em bé. Để chăm sóc cho trẻ sơ sinh được khen thưởng trong nhiều cách. Em bé sinh tình cảm mạnh mẽ cho cha mẹ; những tình cảm của bé nảy nở mạnh mẽ trong tình cảm của cha mẹ; những cảm nhận đó mà người cha mẹ không hề biết là mình đang có tình cảm đặc biệt đó. Khi mà người ta cảm nhận thấy là đặc biệt quan tâm mạnh mẽ và dành tình cảm cho một người thứ hai thì khi đó người ta cảm nhận cuộc sống với một cách mới mẻ. Họ nhận được nhiều sức lực và năng lượng mà giúp cho họ có được sức lực trong những ngày thường.

Việc cho con bú luôn kèm theo với người mẹ và em bé, nhưng đó cũng là một nhiệm vụ mà người cha có thể có học và thực hiện tốt vai trò của mình như người mẹ. Lúc thời gian đầu thì họ thường chăm sóc em bé cùng với nhau. Nhưng dần thì điều quan trọng là hãy thay nhau chăm sóc em bé, làm như vậy thì cả hai cha mẹ đều được nghỉ ngơi, và điều đó cũng làm cho người cha, mẹ làm quen với em bé bằng chính bàn tay trách nhiệm của mình. Điều rất tốt là ngay từ đầu em bé làm quen cả với cha và mẹ đều chăm sóc cho em bé theo cách của cha /mẹ, mà không cần phải người mẹ có vai trò như là người ”giáo viên” hoặc ”thông dịch viên” giữa cha và em bé. Điều tốt nữa là em bé theo hơi cha của mình trong tương lai

Chăm sóc em bé trong 24 tiếng đồng hồ thì thỉnh thoảng cũng cảm thấy vất vả và có khi làm cho cha/mẹ cảm thấy mệt mỏi và hết sức lực. Khi mà một người cha/mẹ mệt mỏi và khó chịu thì người cha/mẹ kia hãy làm công việc để cho người mẹ/cha được nghỉ ngơi lấy lại sức khỏe. Một cuộc đi dạo chơi ở ngoài thật thoải mái riêng mình, một lần tắm thoải mái hoặc đọc một bài báo chủ nhật và nhâm nhi một cốc cà phê cũng có thể làm cho người ta thật thoải mái và dễ chịu. Đôi lúc thì những cách này cũng giúp đỡ cho bạn, khi tất cả cùng chung sức với nhau, một người cha/mẹ có trách nhiệm chăm sóc con, đồng thời một người cha/mẹ thì đứng gần bên cạnh, và cho những lời khuyên nhủ hoặc giúp đỡ. Cùng chung và đồng lực chăm sóc cho em bé là việc chăm sóc và bảo vệ cuộc sống gia đình là giúp đỡ họ tự hào hạnh phúc về con em của họ.

## **Bệnh trầm cảm ở người mới làm mẹ**

Sau khi sanh xong có thể hiện tượng hoạt động của hormon là lý do làm cho người mẹ đôi tính. Cô ta có thể cảm thấy khó chịu và khóc mặc dù mọi việc đều đang tốt đẹp. Điều này hoàn toàn là bình thường. Khoảng 4 trên năm phụ sản trong 3 -5 ngày sau khi sanh xong đều cảm thấy, mà thường được gọi là "baby blues" thường kéo dài một vài tuần. Triệu chứng thường gặp là hay tủi thân, tính cách thay đổi thất thường, và luôn cảm thấy khó chịu, thỉnh thoảng thì cũng làm giảm chức năng ăn uống và khó ngủ. Những thất thường này không cần thiết phải điều trị; Chỉ cần những người thân để dành thời gian thăm hỏi và chăm sóc đồng thông cảm. Tình cảnh thường thay đổi nếu được tâm sự và thảo luận với những phụ huynh cũng đồng cảnh hoặc một người bạn nhiệt tình chia sẻ, và sức khỏe đồng bộ của người mẹ được tốt hơn, có nghĩa là cần có thời gian ngủ đầy đủ và đồ ăn uống lành mạnh

Khoảng một phần năm người phụ nữ bị triệu chứng trầm cảm, mà có thể kéo dài một vài tháng sau khi sanh. Thường thì người phụ nữ không bao giờ biết là mình đã bị trầm cảm nhẹ, hoặc cố gắng giấu diếm những triệu chứng của mình. Điều quan trọng là người bệnh được tư vấn về triệu chứng trầm cảm của mình càng nhanh càng tốt với y tá ở văn phòng bảo vệ sức khỏe hoặc với một bác sĩ, bởi vì nếu không chăm sóc bệnh tình thì chỉ không những ảnh hưởng tới sức khỏe của người mẹ, mà còn có thể ảnh hưởng tới sự phát triển của em bé.

Có những trung tâm y tế có những nhóm giúp đỡ viên dành cho ngừng bà mẹ: những người phụ nữ đồng cảnh đều hiểu những bà mẹ trầm cảm và họ đều giúp đỡ những bà mẹ trầm cảm trong hoàn cảnh mới sinh.

Vai trò của một người cha là rất quan trọng nếu người mẹ bị trầm cảm. Ngoài ra thì người cha cũng có thể có bị rối loạn tinh thần sau khi em bé được sinh ra. Ở văn phòng bảo vệ sức khỏe người cha có thể liên hệ tư vấn giúp đỡ.

## **Nuôi con một mình**

Nếu cha mẹ ly hôn hoặc một người cha/mẹ mất đi, hoặc người còn lại bị sống cô đơn vì một lý do nào khác, rất khó khăn để trở thành cha/mẹ. Trong hoàn cảnh như vậy thì người ta không đòi hỏi được nhiều ở bản thân của mình. Điều rất khó khăn dành cho người mẹ một mình có thể chăm sóc em bé với trách nhiệm và sức lực của cả cha mẹ. Điều tốt nhất là bạn có thể yêu cầu sự giúp đỡ của họ hàng, bạn bè, văn phòng bảo vệ sức khỏe hoặc những người giúp việc gia đình.

Đôi khi thì cũng chỉ có một người mẹ trong gia đình. Những người mẹ đơn thân thì hãy cố gắng cho em bé làm quen với một vài người bạn thân, ông bà ngoại hoặc có người nhận làm con luôn từ ngay khi mới sinh. Bằng cách này cả hai làm quen với nhau và dễ dàng hơn cho người mẹ yêu cầu nhờ giúp đỡ, khi cần thiết. Những người cùng hoàn cảnh có thể giúp đỡ và tư vấn một cách nhiệt tình.

## **Những người khách thân quen**

Những người thân quen thường hay muốn đến ngay lập tức để gặp em bé. Những người thân quen mà bị sốt mũi hoặc những căn bệnh khác thì không nên đến gần em bé. Nếu cha mẹ của em bé mệt mỏi và không có sức để dọn bàn chuẩn bị cho khách thì điều tốt nhất là hãy nói thẳng với thân nhân là mình không muốn tiếp khách, mình đang bận rộn và mệt mỏi. Bạn có thể hẹn với người thân và họ hàng của mình để có buổi gặp mặt sau mà không cần phải có đồ ăn để chiêu đãi. Bạn cũng có thể nói với những người thân và khách của mình mang theo đồ để ăn tối.

## **Nếu em bé không bình thường**

Nếu trẻ sơ sinh có một căn bệnh hoặc một khuyết tật, gia đình đứng trước một tình huống bất ngờ và đau đớn, trong khi đó họ thường hiếm khi có thể tự chuẩn bị tinh thần về tâm lý. Nhưng em bé đang ở trong mọi trường hợp, cha mẹ của em bé thường xuyên tìm thấy trong mình những sức mạnh đáng ngạc nhiên và những sức mạnh đó giúp họ sẽ vượt qua tất cả

Những cha/mẹ có thể trải nghiệm những cay đắng, giận dữ, thất vọng và cảm giác tội lỗi. thất vọng tức giận cũng có thể được thể hiện trực tiếp đến những phụ huynh khác trong bệnh viện hoặc những nhân viên trong bệnh viện BB. Trong những ngày vui mừng hạnh phúc nhưng các phụ huynh có thể vẫn sợ hãi lo âu trong thời gian đó, và thất vọng vào ngày hôm sau, Có những người muốn cố gắng chậm hoặc trì hoãn tình cảm của họ đối với em bé, với niềm tin rằng nỗi đau buồn theo cách này sẽ ít đi, và nếu tất cả không có sự kết thúc tốt. Nhưng cha mẹ có thể lo lắng cho một em bé bị mắc bệnh trong cùng một cách giống như một em bé hoàn toàn khỏe mạnh. Sự vui mừng hôm nay không gây đau buồn cho ngày mai. Một em bé bị bệnh hoặc bị khuyết tật cần tình yêu thương và sự hỗ trợ nhiều hơn bình thường từ tất cả những người thân trong gia đình, Khi mình quần quýt bên con mình không mang lại điều gì mất mát, mà cũng giống như một người tự bảo vệ lỗi buồn của mình bằng cách không gần gũi với em bé nhiều

Các gia đình có hoàn cảnh trên thường đều nhận được các thông tin, tư vấn ở bệnh viện, văn phòng bảo vệ sức khỏe, xã hội viên đồng thời hiệp hội khuyết tật và hiệp hội phụ huynh. Ở rất nhiều bệnh viện đều cho biết những thông tin về những gia đình tư vấn và giúp đỡ mà họ cũng đã trải qua những hoàn cảnh tương tự và họ có thể tư vấn và giúp đỡ cha/mẹ mà mới sinh được em bé bị bệnh hoặc bị khuyết tật.

## **Sự tương tác ban đầu**

Không có tình cảm nào có thể so sánh nổi mối quan hệ sâu sắc, niềm hạnh phúc giữa trẻ sơ sinh và người chăm sóc trẻ sơ sinh. Ngay từ khi mới sanh em bé sơ sinh đã có một sẵn sàng tương tác. Cha và mẹ chăm sóc cho em bé, thức ăn và bảo vệ em bé. Họ bế bồng hoặc di chuyển em bé một cách nhẹ nhàng và nói với em bé bằng giọng nói mềm mại dễ thương. Em bé sơ sinh đáp ứng lại bằng những ánh mắt cách nói và cử chỉ nhẹ nhàng thân thương.

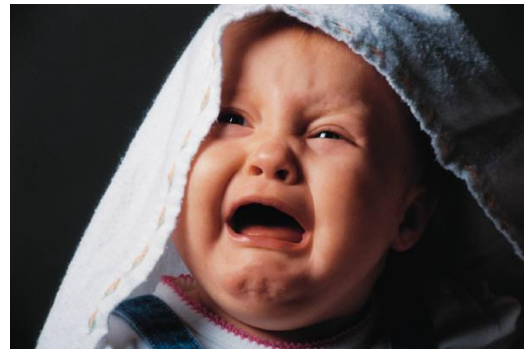
Sự giúp đỡ và tương tác lẫn nhau có nghĩa là đồng tương tác, đồng thời nảy nở tương tác giữa cha/mẹ và em bé. Sự tương tác đầu kích thích tâm lý và phát triển xã hội của em bé. Điều quan trọng là cho em bé có cảm giác của niềm vui, nỗi sợ hãi, bối rối và phiền muộn có thể chia sẻ và xác định và có thể đặt được tên. Ánh mắt nhìn của cha mẹ, những lời nói và cử chỉ nhẹ nhàng là rất quan trọng và cần thiết cho em bé. Cha/mẹ có thể tận hưởng mối quan hệ với em bé khi chăm sóc em bé và qua các cử chỉ chăm sóc ân cần và tình cảm đó thì em bé biết rằng cha /mẹ của mình hiểu và chấp nhận những nhu cầu và cảm xúc của mình

Một em bé không bao giờ đổ lỗi hay so sánh. Em bé cần người chăm sóc, em bé chấp nhận và luôn hài lòng, gắn bó với người hay chăm em bé. Lúc mới sanh thì em bé rất thoải mái với những người thân trong gia đình. Và khi đó thì bạn không nên để em bé nằm một mình cô lập ở trên giường của

em bé. Em bé rất thoải mái khi được bạn ôm ấp trong lòng và có bàn tay của bạn vuốt ve thường xuyên. Đó không có nghĩa là bạn làm cho em bé lây hơi và theo mình hoài. Khi bạn vuốt ve em bé với tình thương vô bờ bến, dạy cho con của mình có cảm thấy chính cơ thể của mình và làm chủ chính nó. Một số bệnh viện cũng có tổ chức các khóa học đào tạo mát xa cho em bé.

## **Miếng lót đệm chăm sóc em bé**

Rất thoải mái và tốt khi bạn ôm con vào trong lòng bạn, nhưng thường thì bạn cần một tấm đệm lót dưới bàn thay đồ cho em bé, để bạn có thể đặt em bé vào để thay tã hoặc những việc chăm sóc cần thiết khác. Điều tốt nhất là miếng lót đệm đó có cạnh ở xung quanh, để tạo an toàn tuyệt đối cho em bé không bị ngã khi thay đồ. Bạn nên để miếng đệm lót thay đồ đó trên tầm cao vừa với bụng của mình để không phải cúi xuống nhiều trong khi thay đồ cho em bé. Các bà mẹ sau khi sinh một vài tuần thường thì rất hay bị mệt mỏi ở lưng và dễ bị đau, nên bạn nên có cách làm việc và chăm sóc cho em bé thuận tiện và ổn định.



Điều rất thích hợp để miếng lót đệm chăm sóc em bé hoặc chỗ vệ sinh rửa cho em bé gần giường. Tấm lót đệm chăm sóc có thể để trên một cái bàn bình thường hoặc trên đúng một cái bàn thay đồ của em bé. Tấm lót đệm thay đồ và những dụng cụ cần thiết cũng có thể để ở trong phòng tắm, ví dụ có thể để lên một tấm ván mỏng và đặt nó lên trên máy giặt quần áo hoặc trên bồn tắm hãy dính kèm thêm các rào cản bên cạnh của tấm ván mỏng đó để ngăn chặn sự trượt đi, lại của tấm ván đó. Lợi thế của phòng tắm là bạn không là bạn không phải lo lắng về sàn nhà ẩm ướt.

Điều quan trọng là tất cả đồ dùng cần thiết của em bé, nên để gần tiện lấy và có sẵn ngay trong khi cần, và bạn phải nên nhớ sắp xếp đồ thuận tiện vì bạn không thể bỏ em bé trên tấm đệm lót ở phòng thay đồ một mình đến một giây. Nhiệt độ trong phòng thay đồ chăm sóc em bé nên giữ ở nhiệt độ 20 – 22 độ.

## **Các kiểu khóc khác nhau và Có nhiều cách dỗ dành em bé**

Một em bé thường thể hiện bản thân bằng cách khóc. Khóc có thể, thể hiện là em bé đói, bị ướt tã, hoặc có những gì không thoải mái trong cơ thể. Các phụ huynh nhanh chóng tìm hiểu để giải thích những cư chỉ của em bé bạn trước khi khóc: Cử chỉ, động tác, âm thanh. Tiếng khóc là một trong những phát triển của một em bé khỏe mạnh trong những tháng đầu tiên của cuộc sống. Thông thường em bé bắt đầu khóc nhiều hơn từ hai tuần tuổi đến khoảng 1 ½ tháng tuổi và sau đó bắt đầu giảm. Thời kỳ đó gọi là thời kỳ đau bụng tuổi, ngoài ra cũng có nói về ba tháng đau bụng tuổi, bởi vì em bé thường kết thúc khóc trước khi em bé được bốn tháng tuổi.

Những em bé mà khóc nhiều giờ trong ngày, nhiều ngày trong tuần thì gọi là em bé khóc đau bụng tuổi. Một em bé đau bụng tuổi là, rất hay khóc nhiều, một em bé mạnh khỏe, khóc và phát triển bình thường theo đúng quy trình. Một em bé khóc đau bụng tuổi, hầu như là khóc rất nhiều và gất gỏng; không vừa ý với tiếng động xung quanh mình, và với các chu kỳ nghỉ ngơi. Em bé có thể tự nhiên khóc hoặc la hét lên đến nỗi không thể dỗ dành nổi, mà không rõ lý do vì sao- mặc dù khóc nhiều nhưng em bé đau bụng tuổi vẫn đủ giấc ngủ. Khóc đau bụng tuổi có thể xảy ra ở trẻ sơ sinh bú sữa mẹ và trẻ sơ sinh dùng sữa nhân tạo. Mặc dù cũng có em bé khóc đau bụng tuổi cùng thời điểm lúc

em bé bắt đầu sử dụng vitamin D bổ sung, nhưng vitamin D không là nguyên nhân gây lên khóc đau bụng tuổi

Khóc cũng là dấu hiệu của sự **đói** hoặc đau đớn. Đôi khi thì bạn cần điều tra thêm. Đói thường là nguyên nhân chung của khóc. Kiểm tra trọng lượng của em bé ở văn phòng bảo vệ sức khỏe và tư vấn thêm với các y tá viên để kiểm tra biểu đồ tăng trưởng trọng lượng của em bé phát triển không ngừng. Nếu trọng lượng cân của em bé tăng thì không cần phải cho em bé ăn tăng sữa lên và cần phải theo dõi thêm xem điều gì tác động em bé khóc. Lượng sữa mẹ có thể được đánh giá theo trọng lượng sữa mẹ ở văn phòng chăm sóc và bảo vệ sức khỏe. Nếu trọng lượng của trẻ tăng mạnh so với chiều dài thì vấn đề bé khóc ở đây có thể là do khó tiêu **ăn quá nhiều** và lượng sữa dư thừa tang từ dạ dày tới thực quản. Đôi khi thì cha/mẹ tự giải thích việc em bé khóc nhiều như các triệu chứng đau bụng đói, trong khi đó dễ dàng dẫn tới việc khóc của em bé khóc đi khóc lại tạo ra thành vòng tròn, và khi đó thì em bé bị nhận quá nhiều thức ăn. Bằng cách kéo dài thời gian khoảng cách cho ăn đồ thì ví dụ như bạn cho em bé ngậm vú giả hay còn gọi là tút ti, hoặc đi dạo chơi với em bé hoặc bế em bé giống kiểu vác lên trên vai để em bé cảm thấy dễ chịu hơn

Điều rất tốt để cho em bé ợ thật tốt sau khi em bé đã nuốt rất nhiều hơi vào trong bụng lúc em bé ăn đồ, đó có thể làm tăng và khó chịu, mà có thể gây ra vấn đề chướng bụng hoặc nôn ra sữa, các em bé đi đại tiện rất cá nhân. Nếu em bé đi phân cứng ít hơn hai ngày một lần và em bé khóc rất nhiều, thì bạn nên nêu vấn đề và tư vấn với nhân viên ở văn phòng bảo vệ trẻ em. Nếu mà em bé tăng ói mửa hoặc nôn thì phải liên lạc đến bác sĩ. Đặc biệt là khi trọng lượng của em bé không tăng. Khi đó có thể nghi ngờ việc đồ ăn trào ngược từ dạ dày vào thực quản (được gọi là GER, GERD) hoặc bị thu hẹp ống thực quản

Phát ban có thể gây ra khóc, đặc biệt là trong cách gia đình có bệnh chứng dị ứng. Bạn sẽ nhận được tư vấn về chăm sóc da ở văn phòng bảo vệ trẻ em. Ban ngứa có thể là do dị ứng sữa nhưng tỉ lệ là rất hiếm. Trong trường hợp nghi ngờ bị dị ứng sữa bạn nên chăm sóc làn da của em bé đúng như lời khuyên của bác sĩ, và sau đó chúng ta sử dụng loại sữa đặc biệt thay thế cho sữa mẹ và thực hiện cách thức kiểm tra sữa. Một số người thì bị dị ứng phản ứng với sữa bò và có các triệu chứng da, những cũng có một số thì lại có triệu chứng đường ruột.

Bất ngờ hoặc khóc bất thường, đặc biệt là xảy ra cùng khi bị sốt, ho hoặc khó thở thường cần phải đi khám bác sĩ. Bạn có thể cho em bé thuốc giảm sốt trước khi bạn đến gặp bác sĩ. Nếu em bé chưa đầy hai tháng tuổi luôn phải tới bác sĩ nếu em bé bị sốt, và cả những thân nhân trong gia đình có bệnh ốm sốt

Em bé khóc, mà thường xảy ra vào ban đêm, là một việc căng thẳng cho cha/mẹ họ dễ dàng cảm thấy bất lực và lo lắng, nhưng một em bé khóc ngay cả khi nó được chăm sóc và phù hợp với nhu cầu của nó. Cha/mẹ của một em bé có bệnh đau bụng tuổi do đó không cần tự trách mình và nghĩ rằng họ dờ hoặc thiếu kinh nghiệm cha mẹ. Cha mẹ không luôn dễ dàng cho con mình thôi khóc được, nhưng họ vẫn có thể ở gần cạnh con mình để em bé cảm thấy được an toàn trong khi các em không được khỏe. Điều quan trọng là tìm các tập cụ chăm sóc để có thể trợ giúp tất cả qua những thời gian nặng nề và vất vả này. Sau thời gian đau bụng tuổi thì mọi việc trở nên dễ dàng hơn để chăm sóc em bé và lúc đó thì cha mẹ có thời gian để tận hưởng thời gian tuyệt diệu với em bé.

## **Bạn có thể làm gì khi em bé khóc?**

- Bạn có thể bế em bé ở vòng tay của mình, ru hoặc mát xa cho em bé, điều nhạc nhẹ có thể làm cho em bé ngoan và bình tĩnh. Bạn có thể cố gắng giảm những tác động hiện diện bên ngoài vào cho em bé bằng cách quấn em bé hoặc đặt em bé vào giường của em bé.
- Cố gắng thật bình tĩnh khi em bé khóc. Nếu bạn không thể làm được điều đó, thì hãy để cho chồng bạn làm hoặc một người lớn tuổi hoặc người thân quen nào đó làm hộ việc đó. Hãy đi bộ để cho người cha/mẹ kia thư giãn một chút
- Rất vất vả để chăm sóc một em bé hay khóc. Hãy thay phiên nhau chăm sóc em bé, yêu cầu giúp đỡ của bạn bè hoặc người thân
- Đừng để sự tức giận của bạn vào em bé. Khi em bé khóc mà bạn bắt đầu cảm thấy khó chịu, hãy đi đến một nơi mà ở đó bạn cảm thấy thoải mái và dễ chịu để thư giãn một lúc. Hãy nói chuyện với em bé của bạn khi bạn cảm thấy mình bình tĩnh, em bé nhận thức được rằng sự kích thích của bạn là tạm thời và cảm thấy bạn lại quen thuộc và gần gũi. Tất cả mọi người có thể thỉnh thoảng bị kích thích và khó chịu, do vậy bạn đừng đổ lỗi cho chính bạn về việc kích thích của mình. Hãy thay thế cho việc khó chịu bằng cách lấy lại sức và để ý để bạn có được đầy đủ thời gian để ngủ. Bạn cũng có thể giải quyết an toàn sự việc bằng cách liên lạc và tư vấn với nhân viên ở văn phòng bảo vệ trẻ em

## **Không bao giờ được lắc mạnh em bé!**

Không bao giờ bạn được lắc mạnh con của bạn, và có những cử chỉ mạnh mẽ bằng tay chân với con của mình, mặc dù bạn rất giận dữ hoặc mệt mỏi. Rất nguy hiểm khi bạn lắc mạnh em bé bởi vì phần đầu của em bé rất nặng và to so với những phần còn lại của cơ thể, và những bắp cơ của cổ vẫn còn rất mềm yếu. Nếu bạn xoay mạnh em bé thì đầu của em bé lắc mạnh về đằng sau và trước. Điều này có thể dẫn tới những mạch máu nhỏ ở đầu của em bé bị tổn thương và em bé có thể bị chảy máu não hoặc chảy máu mắt. Nếu một em bé bị lắc mạnh có thể bị buồn ngủ ngay lập tức, không buồn ăn đồ, hơi thở không bình thường, bị co giật hoặc bị ngất xỉu. Nếu sau một thời gian dài liên tục thì có thể bị ảnh hưởng mắt, khó khăn về chức năng học tập, có những cơn động kinh, và có thể rất nguy hiểm và cũng có thể trở thành bệnh vĩnh viễn

Đừng để cho hoàn cảnh trở nên nguy hiểm và làm cho bạn bị khó khăn và không tin vào chính mình. Nếu bạn thực sự là bạn bị mệt mỏi không có nghĩa là bạn không thành công, ngoài ra bạn là người có trách nhiệm. Nếu bạn đang trên đà không còn sức lực nữa, hãy liên hệ kịp thời với văn phòng bảo vệ trẻ em hoặc những nhân viên giúp việc gia đình ở thành phố địa phương nơi bạn sinh sống. Bạn cũng có thể nhận được giúp đỡ từ hiệp hội nhân dân liên hệ gia đình hoặc những cơ sở phi chính phủ và những liên hệ giúp đỡ bằng điện thoại. Nếu con của bạn đã bị lắc mạnh, hãy mang con của bạn đến khám bác sĩ.

## ***Bú sữa mẹ***

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho em bé. Đối với hầu hết trẻ sơ sinh ra với trọng lượng bình thường thì chỉ cần sữa là đủ – với vitamin D bổ xung – là chế độ ăn uống trong sáu tháng đầu tiên.

Khi trẻ sơ sinh bú sữa mẹ toàn diện thì sẽ đầy đủ chất, và không nhận thêm chất dinh dưỡng khác ngoài bổ sung Vitamin D. Khi nuôi con toàn diện bằng sữa mẹ là chất dinh dưỡng tốt nhất, vì trong sữa mẹ có chất đề kháng cao chống lại các căn bệnh tật. Từ trước đến nay sữa mẹ đã được công nhận là tiêu chuẩn tốt cho sức khỏe.

Tất cả các bà mẹ đều có thể cho con bú bằng sữa mẹ. Mặc dù lúc đầu cơ thể người mẹ chưa bài tiết ra được nhiều sữa, nhưng thường thì khi đó là đủ cho nhu cầu của trẻ. Kích thước và hình dạng của vú không có nghĩa là ảnh hưởng đến việc bài tiết sữa, hay sản lượng sữa. Người mẹ phải được học cách và thực hành cho con bú sữa mẹ để thực hiện được tốt. Trong những tình huống khó khăn thì tốt nhất nên tham khảo ý kiến với một chuyên gia để kiểm tra cách ngậm vú. Đừng để cho tình trạng mỗi lần cho con bú người mẹ lại cảm thấy khó khăn và sợ hãi. Nếu vì bất cứ một lý do nào đó mà không có thể hoặc không thành công tốt hơn, thì tốt nhất là sử dụng sữa dinh dưỡng ngoài và để cho trẻ có theo một nhu cầu ăn uống an toàn, để không đảo lộn giờ ăn của trẻ

Người cha có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ các bà mẹ cho con bú. Các ông bố biết càng biết nhiều về việc cho bú thì càng có thái độ tích cực hơn về việc đó. Thái độ của cha đối với con bú sữa mẹ có tác động lớn đến quyết định của người mẹ về việc quyết định bắt đầu và tiếp tục cho con bú.

## **Bài tiết sữa**

Vú đã chuẩn bị cho việc cho con bú sữa mẹ ngay từ trong lúc mang thai. Bài tiết sữa bắt đầu kết nối với sinh sản và vẫn lặp đi lặp lại. Hormone oxytocin gây tiết sữa trong ngực. Em bé càng bú nhiều vào vú mẹ, thì việc tiết ra hoặc môn càng mạnh và sữa càng được sản xuất nhiều. Hormone oxytocin gây nên phản xạ phóng. Các phản xạ được kích hoạt khi người mẹ nghĩ hay nhìn, hoặc nghe thấy con mình là tia sữa có thể phóng ra. Khi cho con bú sữa mẹ toàn diện phụ thuộc vào chế độ giờ giấc ăn uống của em bé mà sữa tăng ngay trong một vài ngày sau khi sinh, để lượng sữa đủ cho nhu cầu cần thiết của em bé. Khi việc bài tiết và sản xuất sữa của người mẹ đã bắt đầu sau khi sinh, thì sữa không dừng lại một cách đột ngột.

## **Cách cho con bú**

Bạn có thể cho con bạn bú với nhiều vị trí và cách khác nhau. Người mẹ có thể thử nhiều cách khác nhau để tìm một cách phù hợp tốt nhất với người mẹ và em bé. Điều quan trọng là khi người mẹ cho bú phải có cảm giác thư giãn, điều đó cũng giúp đến việc hình thành sữa. Qua cách cho bú cô có thể tìm thấy một vị trí tốt trong khi cho con bú ví dụ như cách hỗ trợ đầu và vai của mình với sự trợ giúp của một vài cái gối



Bắt đầu cho bú mỗi lần với thay đổi vú tại các thời điểm khác nhau. Bạn có thể vắt một vài giọt sữa đầu từ vú của bạn trước khi bạn cho con bú. Đắp đầu núm vú vào miệng của em bé để nó chạm chính xác miệng. Không nên ép má và cổ của em bé khi bú sữa. Nếu em bé có vẻ đói sau khi đã bú vú đầu tiên thì tiếp tục cho con bú với vú thứ hai. Hãy cho con bú trong một vú từ đầu đến cuối trước khi bạn chuyển sang vú thứ hai. Bằng cách đó, bạn bảo đảm rằng các em bé nhận được đầy đủ chất sữa để nuôi dưỡng. Trong lúc đầu em bé có thể ngủ trong lúc bạn đang cho bú. Khi đó bạn có thể nhẹ nhàng đánh thức em bé và lại tiếp tục cho em bé bú.

Đặc biệt thông thường vào thời gian đầu cho em bé bú, có thể sữa mẹ rò rỉ ngay cả khi các bạn không cho con bú, và trong thời gian cho bú thì cũng có thể vú không cho bú cũng bài tiết sữa. Bạn có thể sử dụng áo ngực để bảo vệ ngực và quần áo. Trong lúc cho con bú bạn cũng có thể để dành sữa vào một núm cốc (núm cốc dành sữa có bán ở chợ tại khu đồ dành cho trẻ em mới sinh) mà có thể đặt ngay vào đầu núm vú trong áo ngực của bạn. Sữa dành được nhiều trong ngày có thể để lưu trữ (trong hộp riêng biệt) ở trong tủ lạnh. Buổi tối bạn có thể những sữa dành được vào trong bao nhựa nhỏ và để vào trong tủ đá

## Chăm sóc vú

Sau khi cho con bú xong bạn có thể vắt ra một giọt sữa nhỏ và để cho nó khô để bảo vệ núm vú. Cách này bảo vệ ngực tốt hơn so với thuốc mỡ. Điều quan trọng là để giữ cho núm vú của bạn sạch sẽ, nhưng bạn cũng không cần rửa chúng mỗi lần sau khi cho bú bởi vì đó có thể có nguy cơ xói mòn những chất bảo vệ riêng của da

Vắt sữa thường là không cần thiết. bạn có thể vắt sữa nếu đôi vú đang tạm thời quá đau cho việc cho bú, hoặc đôi vú cảm thấy cương cứng sau khi đã cho bú xong. Không nên vắt đi sữa mẹ quý báu. Nếu bạn có nhiều sữa, nhiều hơn nhu cầu của bé, đừng ngần ngại vắt ra ngoài và để vào trong tủ đá, để sau này có thể dùng hoặc tặng cho trung tâm sữa mẹ. Y tá ở văn phòng bảo vệ sức khỏe cũng có thể tư vấn cho bạn biết những trường hợp cần sữa mẹ. Độ tinh khiết của sữa mẹ hiến tặng luôn phải được kiểm tra.

Loét hoặc mụn nước trên núm vú có thể làm cho rất đau đớn vào những lúc cho bú. Ví dụ bạn có thể sử dụng cái núm vú giả để giúp cho con bú. Núm vú giả để cho con bú có thể mua ở tiệm thuốc hoặc các siêu thị. Nếu ngực của bạn đau, nóng và đỏ ửng, có thể là viêm vú. Thông thường thì bạn vẫn có thể tiếp tục cho con bú ngay cả khi viêm vú. Hãy liên hệ tới văn phòng bảo vệ trẻ em hoặc bệnh viện khoa sản để nhận được những lời tư vấn cần thiết cho việc chăm sóc viêm vú của bạn.

## Chế độ nước

Một bà mẹ trong thời gian nuôi con bằng sữa mẹ, người mẹ cần rất nhiều nước. Các thức uống khát tốt nhất trong thời gian nuôi con bằng sữa mẹ là nước, nước ngọt nhạt và những đồ uống ngọt với chất ngọt không đường (aspartan và asesulfam). Nên tránh không chỉ uống mỗi những nước ngọt có đường, và đó còn hại cho răng, bạn sẽ nhận được lượng calo dỏ và nó sẽ dễ dàng tăng lượng đường huyết rất nhiều

***Chắc hẳn bạn không hút thuốc trong thời gian cho con bú!*** Điều rất cần thiết nếu cả hai cha mẹ đều cai thuốc trong cả hai giai đoạn thời gian mang thai và thời gian nuôi con bằng sữa mẹ, dừng hẳn thì càng tốt

Nicotine làm giảm bài tiết từ các hormone tuyến yên (prolactin) mà chất này cần cho sự hình thành sữa. Mức nicotine trong sữa của một bà mẹ hút thuốc lá ba lần cao hơn mức máu trong mẹ. Nicotine trong sữa mẹ làm cho em bé lo lắng và có thể làm cho em bé khó ngủ và các vấn đề về tiêu hóa. Nếu bạn không thể cai thuốc trong thời gian cho con bú, thì bạn vẫn nên tránh hút thuốc 2 - 3 giờ trước khi bạn cho con bú. Ngoài ra cũng tránh cho trẻ không tiếp xúc với khói thuốc. Khói thuốc lá có thể là nguyên do gây ra tái phát cảm lạnh và ho, làm tăng nguy cơ cho đứa trẻ sau này bị nhiễm bệnh hen suyễn



## Sữa mẹ công nghiệp

Nếu bạn ngừng cho con bú trước khi em bé đầy một tuổi thì em bé cần phải nhận được sữa mẹ công nghiệp. Những sữa mẹ công nghiệp này có sẵn trong hai dạng bột và pha lỏng. Cả hai loại đều được sử dụng theo chỉ dẫn trên bao bì.

Vì lý do an toàn quan trọng là sữa mẹ công nghiệp không được bảo quản ở nơi nóng, ví dụ như trong một phích ấm hoặc để dùng cho ăn đêm. Khi các bạn cho em bé ăn thì sữa mẹ công nghiệp phải có nhiệt độ như nhiệt độ của cơ thể, điều đó muốn nói là khoảng 37 độ C. Ném thử trước khi bạn bắt đầu cho em bé ăn. Phần sữa đã hòa lỏng em bé ăn thừa thì hãy vất bỏ đi.

**Sữa mẹ công nghiệp ở dạng chất lỏng** Những Hộp chưa mở, bảo quản cả gói trong nhiệt độ phòng bình thường cho đến ngày hết hạn ghi trên bao bì. Hộp đã mở cần được lưu giữ trong tủ lạnh (+2 đến +5 độ) và phải sử dụng nội nhật trong một ngày. Hâm nóng sữa công nghiệp tới nhiệt độ cần thiết để uống bằng chai đựng sữa, có thể là trong một bát nước nóng, dưới vòi nước nóng đang chảy hoặc hâm nóng thận trọng trong lò vi sóng. Sau khi sữa đã được hâm nóng thì bạn bắt buộc phải lắc đều/đảo đều sữa mẹ công nghiệp và phải kiểm tra nhiệt độ nóng của sữa (ví dụ như rỏ vài giọt vào tay).

**Sữa mẹ công nghiệp ở dạng bột** không vô trùng. Do vậy điều quan trọng

- Nước lạnh ở vòi nước phải được đun sôi để pha sữa (Khi bạn bắt đầu cho con bạn ăn các loại thực phẩm bổ sung thì khi đó bạn không cần phải đun nước sôi nữa, nếu vòi nước máy đã được khẳng định là chất lượng tốt)
- Để nước hơi nguội
- Chỉ sử dụng sữa bột pha sữa theo đúng hướng dẫn sử dụng ở bao bì
- Chỉ pha số lượng sữa đủ cho một lần để cho em dùng



## Nước

Nước dùng làm thức ăn cho em bé hay uống mà lấy ở vòi nước lạnh để nước chảy đi một chút. Không sử dụng vòi nước nóng vì nó có thể chứa các vi sinh vật và bản thủ khác. Không cho em bé uống bất cứ nước trái cây hoặc nước đường nào cả. Nó sẽ làm ảnh hưởng và thiệt hại đến răng và em bé sẽ quen sử dụng đồ ngọt.

## Ói mửa và sự ợ hơi

Sau khi trẻ được bú xong thì nâng lên về phía vai cho ợ hơi. Ợ hơi có thể thực hiện được dễ dàng nếu bạn vỗ nhẹ nhàng vào trên mông của em bé. Cả hai cha mẹ đều có thể làm em bé ợ. Ợ hơi làm giảm sự khó chịu trong dạ dày của bé đáng kể. Khi em bé bú sữa thì đồng thời em bé cũng đã nuốt rất nhiều hơi vào bụng em bé ói/ bé ói ra một ít sữa từ miệng. Nếu em bé thường xuyên ói thì bạn có thể cho em bé bú sữa gián đoạn và giúp em bé ợ, để hơi sẽ ra khỏi bụng của em bé. Khi bé bắt đầu ăn đồ ăn thực phẩm thì sẽ giảm rất nhiều về việc ói mửa.

## Núm vú giả

Ngậm bú và thói quen cho tất cả mọi thứ lên miệng của em bé là một cách kết nối với thế giới. Lúc đầu miệng là khu vực nhạy cảm của em bé. Những ngón tay của em bé dễ dàng trượt vào miệng. Nếu nhu cầu ngậm vú của em bé lớn thì điều tốt nhất là cho em bé ngậm một núm vú giả hơn là em bé ngậm ngón tay cái: Da của những ngón tay có bị hỏng bởi ngậm nhiều, và điều thường trở thành khó khăn để làm hết thói quen ngậm ngón tay của em bé. Các em bé có các nhu cầu khác nhau trong việc cần hoặc muốn sử dụng núm vú

Tránh cho em bé dùng núm vú giả trước khi trẻ hoạt động tốt và đã học được kỹ thuật bú tốt. Không cho trẻ ngậm vú giả cả ngày (trong tất cả thời gian). Núm vú giả chỉ cần để khi em bé buồn và khóc hay khó chịu. Khi nào em bé ngủ bạn nên cẩn thận lấy vú giả ra khỏi miệng em bé. Nếu một trẻ sơ sinh. Nếu một trẻ sơ sinh có nhu cầu lớn về ngậm vú sau khi bú xong, và hai núm vú đau, bạn có thể nhẹ nhàng di chuyển em bé em bé từ vú của bạn và cho em bé ngậm núm vú giả cho đến khi em

bé ngủ say. Trong những trường hợp đặc biệt ví dụ như bị đờ non và hờ môi em bé được dùng núm vú giả để kích thích việc ngậm vú và dạy em bé ăn

Núm vú giả và việc cần phải có, cũng giống như chai bú sữa, phải giữ sạch sẽ, Bởi vì trẻ sơ sinh rất dễ dàng bị đi tiêu chảy bởi những loại vi khuẩn lạ. Núm vú giả không được làm sạch bằng cách ngậm vào miệng của người lớn rồi cho vào miệng của em bé, khi đó các bạn đã chuyển giao những vi khuẩn ở trong miệng của người lớn sang miệng của em bé. Và các bạn cũng phải để ý nữa là không để núm vú giả của em bé rơi vào tay của những em bé khác. Những chai dùng để bú sữa và núm vú giả được nấu đun sôi tẩy trùng hàng ngày cho tới khi em bé được sáu tháng tuổi. Sau đó thì chỉ cần rửa sạch núm vú giả với nước thật nóng. Chai sữa để bú không nên có lỗ quá lớn, bởi khi đó có thể làm cho em bé dễ dàng nuốt nhiều không khí vào bụng và sẽ bị chứng khó tiêu, Lỗ ở miệng chai thì phải là kích thước phù hợp để sữa có thể rò rỉ ra khỏi chai.

## **Vệ sinh**

### **Phân**

Các em bé có sự trao đổi chất nhanh. Các em bé có thể đi tiểu gần hai mươi lần trong một ngày. Phân thì tiêu hóa theo nhu cầu riêng của cá nhân. Một số trẻ đi đại tiện một vài lần trong một tuần, và có những em bé thì có thể đi đại tiện nhiều lần trong một ngày. Trong những ngày đầu tiên chào đời phân của em bé thường là màu xanh đen trẻ em. Dần dần phân trở lên màu nâu vàng hoặc vàng.

Phân bình thường của em bé thường có mùi chua nhưng không khó ngửi. Những em bé nuôi bằng sữa mẹ thì có phân xanh và lỏng. Đó không phải là dấu hiệu tiêu chảy. Phân tiêu chảy có mùi hôi và hấp thụ hoàn toàn vào tã, để lại một vết xanh màu lá cây ở.

### **Bỉm (tã)**

Bỉm vệ sinh dùng rất thuận tiện nhưng nếu dùng lâu dài thì sẽ rất tốn kinh phí để mua bỉm bởi vì bỉm thường cần dùng trong thời gian là 2 – 3 năm. Bỉm phân hóa rất chậm trong thiên nhiên, do vậy là gánh nặng cho môi trường. Ưu điểm của bỉm là có khả năng hấp thụ tốt, làm cho da của trẻ được bảo vệ khô trong khi dùng bỉm, nghĩa là giảm nguy cơ cho phát ban ngứa bỉm. Đối với những trẻ em có làn da nhạy cảm hoặc những trường hợp phát ban bỉm thì điều dễ dàng phù hợp là dùng bỉm vệ sinh để chăm sóc cho làn da

Có nhiều loại bỉm vải khác nhau. Có một lớp khăn mỏng, đó là các yếu tố hấp thụ, và các phần bên ngoài có thể có thành phần riêng biệt hoặc tất cả đều có thể ở trong một gói. Bỉm vải phù hợp với trẻ sơ sinh. Chỉ cần để ý cẩn thận và thay bỉm thường xuyên để em bé không bị dùng bỉm ướt trong thời gian dài. Điều cần thiết là dính bỉm đúng để không bị rò rỉ. Phần giấy mỏng lót bên trong là phần để cho dẫn độ ẩm từ da và hấp thụ vào bỉm. Phân ở bỉm vệ sinh dễ dàng rơi hơn là dùng bỉm vải vì, dùng bỉm vải phân dính chặt hơn. Phần bên ngoài của tã hoặc quần tã không cần phải giặt thường xuyên, chỉ có phần tã bên trong đã sử dụng thì phải giặt. Quần tã đặc biệt làm bằng lem rất ẩm và có độ thoáng. Nếu bạn dùng bỉm tã thì bạn cần phải có ít nhất là hai mươi bỉm tã để thay đổi. Bạn nên có một vài quần bỉm tã ở mọi kích thước khác nhau, để tiện cho khi cần dùng.

### **Thay bỉm**

Ban đầu, bạn sẽ cần thay bỉm cho em bé sau mỗi bữa ăn vì theo đúng nguyên tắc và lập trình thì em bé thường bài tiết phân sau mỗi bữa ăn. Rửa đít của em bé bằng nước ấm (cẩn thận về việc sử dụng xà bông). Lau khô và nếu cần bạn có thể sử dụng kem dưỡng da thoa mỏng vào mông đít em bé.

Bạn có thể sử dụng loại kem dưỡng da thường. Khi thoa xong vỗ nhẹ vào da để kem dưỡng da nhanh chóng thấm vào da, tuyệt đối tránh cọ sát.

Các em bé không cần phải được rửa mỗi lần sau khi bạn thay bỉm em bé đái. Đừng để em bé của mình nằm trong bỉm ướt quá lâu, bởi vì khi đó thì nước tiểu và phân sẽ gây kích ứng nhạy cảm da của em bé. Nếu đít của em bé dễ bị có màu hồng đỏ thì bạn nên thay bỉm cho em bé một cách thường xuyên hơn và thoa vào đít em bé kem dưỡng da một cách thật cẩn thận. Nếu khi đó bạn sử dụng tã vải thì bạn có thể đổi sang loại bỉm vệ sinh trong một thời gian ngắn. Nếu da của em bé bị nhạy cảm khi bạn sử dụng bỉm tã vải cho em bé thì bạn hãy kiểm tra lại việc chăm sóc giặt tã cho cẩn thận, đúng cách và sạch sẽ

Em bé đôi khi cũng cần được thoải mái và hoàn toàn không cần dùng bỉm, bởi vì kích ứng da bị trầm trọng hơn do bị ẩm. Hãy để cho em bé được nằm (không mặc đồ) tắm không khí trong một nơi ẩm áp. Nếu làn da của em bé bị khô trắng và bị ngứa đỏ thì bạn có thể sử dụng kem thoa hoặc bột khoai tây để chăm sóc. Bạn sẽ nhận được nhiều tư vấn hơn từ văn phòng bảo vệ trẻ em.

### **Tắm và rửa cho em bé**

Em bé cần có một (bồn) chậu tắm riêng biệt, chậu tắm đó không được sử dụng cho bất khi điều gì khác. Bằng cách đó bạn có thể ngăn ngừa được viêm da. Nước tắm phải được đủ 37 độ C, bạn có thể kiểm tra nhiệt độ nước với một nhiệt kế.

Bạn có thể tắm cho em bé trong khoảng từ 2 – 5 ngày. Nếu bạn tắm cho em bé mỗi ngày thì có thể em bé sẽ bị khô da. Bạn không nên dùng xà bông thường xuyên để tắm cho em bé. Xà bông tẩy rửa đi hết chất mỡ riêng trên làn da và làm khô da. Bạn có thể thay thế xà bông bằng cách dùng thêm giọt dầu tắm vào nước tắm của em bé nếu em bé bị khô da. Không sử dụng muối tắm. Bạn không nên tắm nếu em bé bị sốt hoặc bị bệnh, chỉ cần rửa qua cho em bé là đủ. Nếu bé đã ỉa thì đít của em bé phải được rửa sạch trước khi em bé vào chậu tắm. Tắm cho một em bé sơ sinh điều trước tiên là rửa mặt, sử dụng một miếng bông đã được ngâm trong nước ấm. Đôi mắt được rửa sạch từ bên ngoài vào bên trong góc mắt. Rửa sạch vành và sau tai. Đừng cố gắng để làm sạch tai và lỗ mũi: các khu vực nhạy cảm và thường tự làm vệ sinh riêng của chúng



Lúc đầu em bé chỉ tắm trong một thời gian ngắn. Khi mà em bé đã được một vài tuần tuổi cô/cậu bắt đầu thích tắm nhiều hơn. Khi tắm làm cho em bé ngoan, dịu. Em bé thích và cảm thấy bình tĩnh thoải mái trong bồn tắm. Tránh những chuyển động nhanh chóng để em bé không sợ hãi. Ngoài ra các bạn phải để ý để em bé không được để nước vào miệng em bé. Có những giai đoạn có thể em bé không thích được tắm. Khi đó bạn không nên bắt buộc em bé tắm, tốt nhất bạn nên tắm cho em bé bằng cách khác hoặc nếu cần thiết nghỉ tắm một thời gian.

Khi bạn tắm cho em bé thì đôi tay của bạn phải ẩm áp. Bạn hãy cởi đồng hồ và những đồ trang sức của bạn ra trước khi bạn tắm cho em bé bởi vì những thứ đó có thể làm xước da của em bé. Hãy để quần áo của em bé nên nơi ẩm áp. Khăn tắm của em bé có thể để lên máy sưởi bằng điện hoặc bạn có thể quấn vào bụng của mình, và sau khi tắm xong thì bạn nhanh chóng quấn em bé vào chiếc khăn tắm ẩm áp đó.

*Cách tắm:* Đặt em bé nằm ngửa trên một cánh tay của bạn. Giữ cổ tay của bạn ở dưới gáy cổ của em bé và nắm chắc vững quanh cánh tay của em bé. Ngón tay nằm ở trên của bả vai (điều đó muốn nói rằng vòng quanh). Tắm cho em bé từ trên đầu xuống dưới chân. Tắm nhẹ nhàng bằng nước qua

đầu của em bé và bạn hãy cẩn thận để nước không vào mắt của em bé. Hãy tắm kỹ phần cổ, nách và những nếp gấp của da, bởi vì những chỗ này thường hay chứa nhiều bụi bẩn

Lúc đầu mới sanh con nhiều bà mẹ và ông bố lo lắng về việc tắm cho em bé, và đặc biệt có thể cảm thấy lo lắng nhất về việc xoay em bé từ ngửa về nằm sấp. Trong khi em bé đã cứng rắn ổn định trong cơ thể và đã có thể tự nâng đầu của mình, bạn có thể tắm cho em bé toàn cơ thể mà bạn chỉ cần giữ em bé trong cùng vị trí suốt thời gian tắm. Sau này bạn có thể đổi vị trí như sau; Khi bạn tắm xong phần bụng, thì xoay em bé nằm sấp vào trên cánh tay của bạn. Kẹp cánh tay phải của em bé vào cánh tay với bên tay thứ hai của bạn và xoay em bé một cách nhẹ nhàng. Hãy nắm vững cánh tay của em bé trong khi bạn tắm cho em bé. Tắm phần lưng cũng tương tự từ đầu xuống đến chân. Bạn không cần phải tráng sạch em bé bằng bất cứ gì khác nếu bạn không sử dụng xà bông.

Dùng khăn tắm riêng biệt của em bé lau khô cho em . Lau thật cẩn thận vào các nếp gấp da. Nếu da của em bé mềm mịn không bị khô thì không cần dùng kem dưỡng da. Bạn có thể thoa một lớp mỏng bằng kem dưỡng da hoặc baby lotion lên làn da khô hoặc da tấy đỏ.

### **Tóc, chân tóc và móng tay**

Gội đầu cho em bé cùng trong khi tắm. Thường rất dễ hình thành những vảy trên da đầu sau khi tắm. Bạn có thể rửa sạch những vảy đó bằng cách dùng kem thoa vào hoặc dầu tắm thoa vào tóc em bé trước khi tắm. Hãy để nó ở trên tóc em bé trong một vài phút, trong khi tắm bạn có thể nhẹ nhàng dùng lược của em bé chải nhẹ trên đầu vào những vảy khô đó. Hãy chải tóc em bé hàng ngày. Bạn không phải sợ trong khi chải tóc của em bé qua phần thóp trên đầu

Trẻ sơ sinh thường phát triển móng tay dài nhanh. Do nguy cơ viêm nhiễm ở móng tay, nên bạn không nên cắt móng tay của em bé vào tuần đầu. Nếu do sự nhầm lẫn em bé cào móng tay của mình, bạn có thể mang bao tay vào để bảo vệ đôi tay của em bé.

Em bé cần được cắt móng tay mỗi tuần một lần. Trong khi bạn tắm cho em bé hãy nhìn xem em bé có cần cắt móng tay không? Hãy nắm vững bàn tay hoặc bàn chân của trẻ để không bị nguy hiểm. Nếu em bé không vừa lòng khó chịu thì nên chọn thời gian khác phù hợp hơn.

### **Phòng tắm hơi**

Một em bé với độ tuổi dưới nửa năm thì không được mang theo vào nhà tắm hơi, bởi một em bé nhỏ tuổi không thể điều tiết cơ thể của mình bằng cách ra một hơi. Khi em bé được nửa tuổi hoặc một tuổi thì bạn có thể ở băng ghế thấp nhất và tránh tắm hơi quá nóng. Điều cũng rất tốt là bạn có thể dội nhẹ trước một ít nước ấm lên đầu em bé

### **Giặt quần áo**

Sử dụng những sản phẩm xà bông có mùi hương nhẹ hoặc không có mùi để giặt quần áo cho em bé. Hãy giặt những quần áo mới trước khi sử dụng. Thực hiện theo hướng dẫn liều lượng trên bao bì của hộp xà bông, nếu không thì có kết quả quần áo giặt tồi tệ hơn và nó có thể còn dư lượng chất tẩy trên quần áo. Các sản phẩm tẩy rửa nhẹ thì càng làm cho quần áo mềm mại hơn. Đặc biệt là bím tã mà cần phải giặt thì phải giặt cẩn thận để loại bỏ được tất cả các chất giặt

### ***Giấc ngủ và chăm sóc giấc ngủ em bé vào ban đêm***

Trong những tuần đầu tiên em bé ngủ hầu hết vào các thời điểm và nhiều nhất vào giữa các bữa ăn. Đối với em bé sơ sinh vị trí ngủ an toàn nhất là nằm nghiêng, một em bé lớn hơn thì phải ngủ nằm ngửa. Lúc đầu các em thường thức dậy vào ban đêm 2 – 3 lần/đêm để ăn. Ngay cả khi em bé được một vài tuần tuổi thì em bé đã thức chơi dài hơn vào ban ngày. Một em bé ba tháng tuổi thường

thức 6 – 8 tiếng đồng hồ trong một ngày. Bạn hãy tập cho em bé ngay từ lúc đầu làm quen với thời gian ngủ, và thói quen ngủ phù hợp thời gian với thói quen ngủ và nhịp điệu cuộc sống của gia đình.

### **Đỡ cho em bé ngủ**

Khi bạn đặt em bé ngủ (hoặc ru em bé tiếp giấc ngủ vào ban đêm), bạn nên tránh kích thích hoặc kích hoạt em bé. Lớn tiếng, ánh sáng mạnh, là để đỡ cho em bé cười hoặc chơi, làm động mất giấc ngủ của em bé đang ngủ. Bạn có thể ru em bé ngủ bằng cách giữ em bé trong vòng tay của mình, đung đưa em bé nhẹ nhàng và hát ru con nhẹ nhàng. Bạn không cần phải ôm em bé ở trong lòng của mình tới khi em bé đã ngủ. Khi em bé đã bắt đầu thiu ngủ bạn có thể nhẹ nhàng đặt em bé lên giường của em bé

Hãy để cho em bé ngủ ở một xe đẩy của em bé đó là một lựa chọn hiện đại, Khi bạn chuyển xe đẩy một cách chậm rãi, điều đó dễ dàng làm cho em bé buồn ngủ. Nhưng để có một giấc ngủ thì em bé phải buồn ngủ. Và điều đó là không cần thiết nếu bạn đặt một em bé không buồn ngủ muốn chơi cùng em bé của mình ở trên giường. Bạn không thể bắt buộc con mình ngủ, Nhưng bạn có thể làm cách để em bé ngủ, cho em bé dùng núm vú giả, khăn vải để ngủ hoặc một đồ chơi mà có thể giúp em bé ôm nó để

### **Vị trí đặt em bé ngủ**

Điều yêu cầu tiêu chuẩn để đặt em bé ngủ nằm nghiêng hoặc nằm ngửa đến 6 tháng tuổi, bởi vì các nghiên cứu đã chỉ ra điều này làm giảm đáng kể nguy cơ đột ngột tử vong trẻ sơ sinh.

### **Đồ chơi dùng khi ngủ**

Khi em bé được vài tháng tuổi, em bé có lẽ muốn có một đồ chơi hoặc đồ chơi mềm(gấu bông) hoặc khăn để mang theo cùng khi đi ngủ. Ngủ là một hình thức ly thân cho trẻ em và đôi khi có thể khó khăn để duy trì. Một con gấu bông hoặc đồ chơi mềm mại, một cái khăn vải mềm có thể là một phương tiện quan trọng cho trẻ em khi mà em bé sẽ bắt đầu thiu ngủ. Hãy chắc chắn rằng mang theo nó khi em bé qua đêm xa nhà hoặc nếu có ai khác hơn cha/mẹ của em bé sẽ ru em bé ngủ. Đồ chơi dùng khi ngủ cung cấp những cảm giác an toàn và thay thế cho sự gắn gũi từ em bé đến với người chăm sóc, nhất là trong những dịp có sự thay đổi, ví dụ như khi bạn cai sữa (ngừng cho con bú sữa mẹ).

### **Chứng khó ngủ**

Nguyên nhân chủ yếu phổ biến nhất của chứng mất ngủ thường là em bé có chứng khó tiêu hoặc đầy hơi. Đôi khi khó ngủ cũng có thể là do em bé thức tỉnh táo nằm quá lâu ở giường của mình. Chơi quá ít trong ngày cũng dẫn đến khó ngủ vào trong ban đêm. Mặt khác có thể khó ngủ cũng là do em bé đã nghịch ngợm nhiều quá trong ngày và giao hợp quá nhiều cũng dẫn đến kết quả là em bé quá mệt mỏi. Trẻ em có nhu cầu cá nhân riêng cho sự yên tĩnh và thoải mái một mình.

Điều thường phổ biến về khó ngủ và quấy giầy khi em bé bắt đầu học bò và biết đi. Em bé vui mừng về kỹ năng mới và kinh nghiệm của mình, và không có thời gian để thư giãn. Khó ngủ cũng có thể xảy ra nếu như cho ngủ của em bé bị thay đổi. Nếu em bé quen ngủ trong giường cũ thì bạn có thể làm thêm bức kín xung quang giường, ví dụ như vải rèm. Em bé không cần sự in lặng tuyệt đối, nhưng cũng có thể làm cho em bé khó ngủ nếu ti vi vẫn bật. và cũng khó ngủ nếu ánh sáng quá sáng đặc biệt đối với những trẻ lớn.



## Chăm sóc em bé vào ban đêm

Trong ban đêm việc thay đổi bím nên được thực hiện càng nhanh càng tốt và đưa em bé trở lại giường. Nên để ánh đèn sáng dịu. Tốt nhất là tránh nói chuyện hoặc chơi với em bé trong lúc không cần thiết, để cho em bé không bị tỉnh ngủ quá để em bé ngủ tiếp. Em bé sẽ rất nhanh chóng quen với việc cung chiều và chơi vào ban đêm

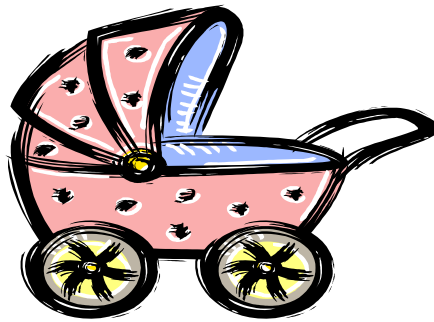
## Ngủ ở ngoài trời

Hiện có rất nhiều trẻ em ngủ rất tốt ở ngoài trời: được hít thở không khí trong lành và giấc ngủ dài. Một em bé sinh ra vào mùa hè có thể ngủ ở ngoài trời ngay từ lúc mới sanh ra đời. Em bé ngủ tốt nhất ở nơi mát và râm. Xe đẩy thì phải đặt ở một chỗ mà nó không có thể lật hoặc lăn trôi tự động. Hãy đặt một miếng màng lưới mỏng trên phần cửa xe đẩy để bảo vệ chống những con côn trùng và những động vật khác.

Vào mùa đông thì bạn nên đợi việc cho em bé ngủ ngoài trời của em bé cho tới khi em bé được khoảng 2 tuần tuổi. Bạn nên bắt đầu với việc cho em bé làm quen với thời tiết ngoài trời, giới hạn lạnh nhất cho em bé ở ngoài trời là - 10 độ C. Đừng nên thoa kem mỡ có chứa nước nên mặt em bé, bởi khi thời tiết lạnh thì có thể làm đóng băng kem thoa lại và làm hư hại da. Em bé cần được mặc và bọc trong một túi ngủ ấm áp. Bạn hãy thỉnh thoảng kiểm tra xem da mặt của em bé có ấm không. Hãy tăng dần thời gian ngủ ngoài trời của em bé, dần dần thì em bé có thể ngủ ngoài trời vào những giấc ngủ trong ngày của em bé.

Khi đó trời mưa và gió to thì xe đẩy của em bé phải có áo mưa tốt – và chắn gió tốt và phải để xe đẩy của em bé ở một nơi kín đáo. Gió mạnh làm tăng sức lạnh lên đáng kể. Vào mùa xuân và mùa hè các bạn không được để xe đẩy của em bé bị ánh sáng của mặt trời chiếu trực tiếp vào: vì nó có thể làm cho xe đẩy nóng nên và cơ thể em bé sẽ bị quá nóng, không tốt cho sức khỏe

Với em bé sanh thiếu tháng, bạn nên thảo luận về nhu cầu ngủ ngoài trời riêng của con mình với y tá ở văn phòng bảo vệ trẻ



## Sự phát triển và hình thành của em bé

### Em bé có sự phát triển riêng cá nhân

Em bé có sự phát triển riêng của cá nhân mình dựa theo các gen của riêng mình mà em bé nhận được từ cha mẹ, và sự kích thích của môi trường của mình. Bảng mô tả phát triển của em bé cung cấp hướng dẫn về trình tự và thời gian của kiến thức trung bình trong sự phát triển, nhưng cũng có sự khác biệt lớn cá nhân. Em bé có thể phát triển tốt ở một điểm và phát triển chậm ở mặt khác. Trong một vài tuần lễ em bé phát triển rất nhiều kỹ năng mới và những tuần tiếp theo là thực tập những kỹ năng mới đó

Điều quan trọng cho sự phát triển của em bé là cha mẹ giúp đỡ và hỗ trợ phát triển bằng cách tạo điều kiện tốt cho em bé thực hành những kỹ năng mới của em bé. Khi em bé mới học lật(xoay) người nằm sấp thì tốt nhất là chơi với em bé ở dưới sàn nhà thay vì để em bé ngồi lâu trong ghế của em bé(babysittern). Những trò chơi và những hoạt động của trẻ để cho trẻ nắm bắt được những thứ cô/cậu ấy thích ví dụ như những cuộc đối thoại với em bé. Nếu con của bạn chỉ hơn quan tâm chút ít tới những điều mới, bạn có thể nhẹ nhàng đôn đốc em bé, nhưng tham vọng quá cao và mong muốn thúc đẩy phát triển nhanh chóng của trẻ có thể là có hại đến trẻ. Nếu em bé quá cân nhiều thì em bé có thể phát triển cơ thể dễ dàng bằng cách ổn định trọng lượng cơ thể. Không nên so sánh sự con mình với trẻ khác. Điều quan trọng là sự phát triển của em bé đang tiến bộ và những gì em bé đã học được thì không bị bỏ quên trong thời gian

Các vấn đề kinh nghiệm thường xảy ra trong trẻ sơ sinh, hoặc sau này bị nhiễm trùng, có thể làm chậm tiến bộ phát triển cá nhân của trẻ. Sự phát triển của trẻ sinh non được tính toán dự theo một nguyên tắc đúng thời gian tuổi(có nghĩa là, kể từ ngày dự kiến thời gian sanh con)

### **Trẻ em và sự khác biệt từ đầu**

Mỗi em bé có đặc tính, thói quen tương đối thường xuyên và các đặc điểm cá nhân. Những khác biệt này được gọi là bẩm sinh. Ví dụ như các đặc điểm tính cách phân biệt ngày và đêm, giấc ngủ,kiên nhẫn, sự im lặng, hoạt động, lo lắng cùng sự hòa nhập và khả năng tập trung. Mặc dù tâm trạng như là khó chịu và có thái độ cho cảm xúc tiêu cực, cũng như những sự tò mò, can đảm hay rụt rè và thận trọng trong các tình huống mới là một phần của tính khí. Từ một điểm nhìn của phụ huynh về những khí tính của trẻ, do đó một số trẻ em rất dễ chăm sóc và một số khác thì đòi hỏi nhiều hơn.

### **Em bé cần tình cảm**

Ngay từ khi bắt đầu em bé đã rất quan tâm đến môi trường xung quanh. Có rất nhiều điều cô/cậu chỉ đơn giản là học hỏi từ người khác. Do vậy em bé cần có tình cảm ngay từ ban đầu. Điều mà hầu hết tình cảm của các phụ huynh là một cách tự nhiên để bảo đảm sự phát triển của trẻ: họ nói chuyện với em bé, ôm em bé vào trong lòng, cho em bé nằm vào xe đẩy, làm những động tác thể dục thân yêu với em bé, hát, ru, giới thiệu cho em bé những đồ vật trong nhà, và để em bé làm quen nhận biết đến những người khác, vv. Em bé không cần phải "luyện tập" và bạn cũng không cần phải kiểm soát tìm những gì quá kích hoạt cho em

### **Hãy chú ý những nhu cầu của trẻ**

Hầu hết các quan trọng cho sự phát triển của trẻ em là phục vụ chú ý những nhu cầu của cô/cậu trẻ. Trẻ em phải được ăn khi mà cô/cậu cảm thấy đói và phải được ngủ khi cô/cậu cảm thấy mệt mỏi. Khi cô/cậu ấy quan tâm đến một mục tiêu hoặc thích một vật gì thì hãy làm điều mà khuyến khích các em khám phá nó. Ngay từ khi đầu tiên thì em bé đã hay cho tất cả các đồ vật vào trong miệng thì bạn chỉ được đưa cho em bé những thứ không gây nguy hiểm để em bé tự xem xét

### **Em bé chưa hiểu biết mình là ai**

Trong vài tháng đầu tiên em bé có một hình ảnh không rõ ràng về riêng mình. Cô/cậu ấy tưởng rằng mình là một phần của mẹ mình và phần còn lại là của môi trường xung quanh. Cô/cậu ấy đã không có cả hình ảnh rõ ràng là bàn tay,bàn chân là một phần của cơ thể mình, nhưng vú của mẹ và cái chân đạp thì không phải là của mình. Để các em bé biết được cần có sự giúp đỡ từ mọi người khác. Khi em bé được ôm trong lòng cô/cậu ấy có cảm giác trọng lượng của cơ thể của mình chống lại cơ thể người khác. Dần dần cô/cậu hiểu rằng cô/cậu là một cơ thể riêng và cần có thể giới của riêng mình.

## **Chiều cao và trọng lượng**

Một trẻ sơ sinh thường nặng 3000 – 4000 g và là 49 – 52 cm. Trong những ngày đầu tiên của cuộc sống làm giảm trọng lượng thường từ 6-8 phần trăm so với trọng lượng lúc mới sinh. Các em bé đều có xu hướng tăng trọng lượng lại bằng trọng lượng lúc mới sinh ra của mình. Sau này thì tăng trọng lượng của em bé từ 150 – 200g trong một tuần. ở độ một tuổi trẻ em thường nặng gấp hơn ba lần trọng lượng khi sinh (10 – 12kg) và gần gấp rưỡi chiều cao sau khi ra đời (73 -80cm)

Các biến thể rất lớn. Một trẻ sơ sinh có thể cân nặng từ 400g và 6000g và mục tiêu tăng trưởng tiếp theo phụ thuộc vào các việc thừa hay thiếu cân khi sinh so bình thường với tuần cuối trong thai kỳ đưa bé được sinh ra. Biểu đồ tăng trưởng của em bé là công cụ quan trọng chủ yếu của văn phòng tư vấn bảo vệ trẻ em, khi tăng trưởng cá nhân của em bé tăng trưởng được so sánh với kích thước của người bố và mẹ

## **Học nói**

Một trong những điều quan trọng nhất là một em bé học nói từ những người khác. Trước khi con bạn học nói để nói chuyện cô/cậu phải đã được nghe nói nhiều. Do đó những người chăm sóc em bé nói chuyện nhiều với em bé. Lúc đầu em bé nói nhỏ và khó nghe, và phát âm khó nghe. Sáu tháng tuổi trẻ đã hiểu được một vài từ nhưng cô/cậu ấy vẫn không thể nói được, cô/cậu ấy có thể ví dụ như là chỉ vào miệng của mình nếu như bạn hỏi cô/cậu ấy. Điều này rõ ràng yêu cầu bạn chỉ ra và đặt tên cho các bộ phận cơ thể cho em bé một cách thường xuyên(ví dụ, khi chăm sóc trẻ). Vào độ 7 và 8 tháng tuổi trẻ bắt đầu hăm hờ lặp đi lặp lại âm tiết và làm nhảm nói với chính mình trong một thời gian dài. Những trẻ em có thể học được nói chữ đầu tiên trung bình vào 10 -13 tháng

Biết nói là điều rất quan trọng cho phát triển của trẻ. Một lời nói tốt và sự hiểu biết lời nói giúp các con hiểu được thế giới xung quanh và những hoàn cảnh,cảm giác.Điều dễ dàng hơn để hướng dẫn một đứa trẻ hiểu nói và điều đó sẽ làm cho cô/cậu ấy hiểu biết một cách nhanh chóng. Trong nhiều trường hợp thì có những em bé biết nói sớm và có thể nói nhiều từ hơn những em khác

Để trẻ học nói chỉ không những chỉ nói chuyện với em bé mà bạn còn phải ”thảo luận” với em bé để cho trẻ thích nghi với mọi hoàn cảnh và cảm xúc của trẻ. Điều này có nghĩa là bạn hiểu cảm xúc của con bạn rất nhiều, bạn hỏi trẻ và bạn giải thích cho trẻ.bạn có thể nói một ngôn ngữ phong phú và chính xác với một em bé. Bên cạnh ngôn ngữ điều dưỡng và bập bẹ em bé cũng phải nghe được ngôn ngữ thường xuyên và học tập để nói những lời nói đó một cách chính xác.

## **Song ngữ**

Nếu cha mẹ của em bé có ngôn ngữ tiếng mẹ đẻ khác nhau và có thể họ muốn em bé lớn lên trong gia đình song ngữ. Thường thì đều có xu hướng tốt, nếu cha mẹ đầu tư vào việc học của em bé và biết họ phải làm như thế nào. Điều chủ yếu cho việc phát triển ngôn ngữ của cô/cậu ấy là học cách phân biệt các ngôn ngữ. Điều quan trọng là cả hai cha mẹ nói tiếng mẹ đẻ với con ngay từ đầu. Trong những tình huống thông thường gia đình, và khi nói chuyện với người cha, mẹ này thì người cha,mẹ kia có thể sử dụng ngôn ngữ mà họ thường sử dụng chung trong gia đình

Thông thường trẻ phát triển một ngôn ngữ nhanh chóng hơn ngôn ngữ thứ hai. Khi em bé đã đến tuổi biết chơi đồ chơi thì ngôn ngữ phát triển bằng nhiều cách: Thông qua các bài hát, trò chơi,xem qua những quyển tranh chuyện và câu chuyện đọc. Một em bé lớn lên trong một gia đình song ngữ có thể có những thời gian từ chối sử dụng một trong hai ngôn ngữ. Điều này có thể làm cho người cha mẹ bị em bé từ chối nói ngôn ngữ mẹ đẻ của mình. Trong tình huống như vậy thì các phụ huynh hãy vẫn tiếp tục nói chuyện với con của mình bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình, và đừng để ý đến trẻ nếu như trẻ không đáp ứng lại cùng một ngôn ngữ

Học hai ngôn ngữ cần có thời gian và đòi hỏi phải nỗ lực thêm của trẻ. Bố mẹ phải có sự nhẫn nại và dành nhiều thời gian cho trẻ để học các ngôn ngữ và cho em bé bé những thú vị của hai ngôn ngữ.

### **Thị giác**

Một trẻ sơ sinh không nhìn thấy rõ ràng. Đó là điều dễ dàng cho em bé thấy là em bé nhìn thấy mắt của một người ở rất gần. Bạn có thể treo những màu sắc rực rỡ (ví dụ một miếng vải vào cuối sợi len) hoặc treo những đồ lúc lắc có âm thanh nhẹ nhàng và màu sắc rực rỡ trên gần chỗ em bé nằm khoảng nửa mét. Em bé thích nhìn những đồ vật đó khi chúng di chuyển. Khi em bé sẽ đi ngủ thì điều tốt nhất là nên bỏ những đồ chơi treo đó xuống. Trước hết dạy em bé nhận ra khuôn mặt người quen. Một em bé rất thích nhìn những bức tranh đơn giản với mắt và miệng mỉm cười. Có một số trẻ em thường hay nheo mắt vào trong những tháng đầu. Tầm nhìn phát triển nhanh chóng và trẻ đang tận hưởng môi trường xung quanh và nhìn vào các đối tượng khác nhau.

Em bé rất quan tâm và thích những hình ảnh quen thuộc, và các đối tượng hàng ngày. Bạn có thể "đọc" sách hình cho em bé ngay từ thời điểm em bé được vài tháng tuổi. Nếu em bé dường như không quan tâm tới, thì bạn có thể thử đọc sách lại trong một vài tuần sau. Trẻ em chỉ học hỏi qua những cảm hứng vui vẻ và ân cần: nếu bạn cố gắng ép em bé học quá sớm thì có thể làm chậm lại quá trình học của em

Bạn cũng có thể tự làm những quyển sách bằng hình ảnh bằng cách cắt ra những hình ảnh đầy màu sắc từ các tạp chí. Dán chúng vào tập sách và bọc sách lại. Em bé cũng bị cuốn hút bởi những hình ảnh của album nhỏ với hình ảnh của mẹ, cha và anh chị em ruột, ông bà và người thân khác. Các em bé đặc biệt quan tâm đến hình ảnh khuôn mặt

### **Thính giác**

Trẻ sơ sinh nghe rất tốt. Nhiều trẻ có thể nhận đã nhận ra tiếng nói của cha, mẹ trong một vài tuần. Một em bé 2-3 tháng tuổi đã bắt đầu quay về phía âm thanh. Em bé vào khoảng một tuổi thì mới phân biệt được tiếng thì thầm. Tiếng ồn lớn sẽ rất dễ làm cho em bé sợ hãi.

Nhiều trẻ thường thức âm nhạc và rất biết ơn các thành viên trong gia đình cho việc ca hát và chơi trò chơi. Bạn thậm chí có thể hát đoạn bài hát riêng của bạn cho em bé. Cô/cậu không để ý tới nếu nó có một ít âm thanh sai khác thường. Ngay cả khi em bé được một vài tháng tuổi em bé đã cảm nhận được nhịp điệu của âm nhạc và bắt đầu lắc lư và nhảy múa theo nhạc. Không nên bắt đài phát thanh và truyền hình mỗi lúc mỗi nơi. Một âm thanh náo động liên tục sẽ làm giảm việc thưởng thức âm nhạc của em bé.

### **Vị giác**

Một em bé sơ sinh có ý thức về vị giác. Em bé cảm thấy mùi sữa của mẹ và em sẽ ngoan hơn khi em bú sữa mẹ. Nếu em bé khó chịu vào ban đêm và thường ăn đêm thì có thể dễ dàng ngủ thiếp đi trong lòng của cha mình, ở trong lòng của cha thì không có mùi sữa khuyến khích để bú thêm

### **Kiểm soát cơ thể**

Em bé bắt đầu có thể giữ vững đầu của mình vào trong những tháng đầu tiên. Cô/cậu bắt đầu biết lật mình vào khoảng 3-5 tháng tuổi. Vào khoảng sáu tháng tuổi thì em bé bắt đầu học bò. Thường thì thỉnh thoảng dễ dàng cho em bé là bò lùi lại đằng sau hơn là bò về phía trước. Sau một thời gian em bé đã hoàn thiện kỹ thuật bò của mình và bò rất nhanh. Em bé bắt đầu di chuyển và bám vào đồ vật hỗ trợ đứng dậy vào khoảng 7-9 tháng tuổi, và một vài tháng sau có thể di chuyển

không cần sự hỗ trợ nào cả. Gần một nửa tổng số trẻ em đều đã bắt đầu bước đi bước đầu tiên vào trước lúc một tuổi.

Điều rất tốt là hãy để em bé ngồi một mình trong một thời gian ngắn ở một vị trí nghỉ ngơi tốt và đầu của em bé phải được nâng lên(không được gục đầu xuống). Ghế ngồi của em bé ở trong xe ô tô không phải dùng để ngồi bình thường, nó chỉ sử dụng trong xe ô tô thôi. Và không nên để em bé ngồi quá lâu trong một chiếc tàu bay, ghế đu em bé, hoặc xe tập đi(xe vòng tròn có bánh ở dưới). Xương cột sống và xương chậu bị siêu ứng dễ dàng nếu em bé vẫn còn bị đặt giống như vị trí cũ, và có thể bị đặt sai vị trí trong thời gian dài. Tốt nhất là đặt em bé nằm trên sàn nhà bởi vì do đó khuyến khích phát triển vận động của bé.

Em bé rất khoái được ôm ở trong lòng, nó rất thích được nhảy và nâng lên,đung đưa. Và được vẫy tay và bàn chân và di chuyển xung quanh nói chung. Em bé không thích mạnh tay, trò chơi thoải mái hoặc những chuyến đi động đi lại và âm thanh. Ở văn phòng tư vấn bảo vệ trẻ em bạn sẽ nhận được tư vấn về cách bạn tập thể dục cho em bé. Và có nhiều câu lạc bộ có tổ chức thể dục cho người lớn và trẻ em. Bơi cũng là một hình thức thể thao phổ biến rất tốt cho trẻ sơ sinh và người lớn. Độ tuổi lý tưởng để bắt đầu bơi dành cho em bé là 3 -5 tháng tuổi.

### **Cảm giác và khả năng cầm nắm**

Lúc đầu em bé làm quen với thế giới thông qua miệng của mình, vì đó là nơi nhạy cảm nhất của em bé. Một em bé sơ sinh thường hay nắm chặt tay. Dần dần thì em bé bắt đầu mở bàn tay của mình. Bé bắt đầu cầm nắm đồ bằng cả hai tay vào khoảng 2 -3 tháng tuổi và bắt đầu cho hết mọi thứ mà nó nắm bắt được vào miệng. Hãy để ý em bé cẩn thận để em bé không cho những thứ đồ có hại hoặc do bẩn vào miệng. Cũng lưu ý để ý em bé không được cho các thứ đồ mà cô/cậu ấy có thể bị nghẹt thở (ví dụ như: dây,dây cao su,cúc áo,vv).

Khi mà em bé được một vài tháng tuổi em bé bắt đầu cầm nắm đồ với một tay và bắt đầu di chuyển đồ từ bên tay nọ sang tay kia. Dần dần em bé phát triển sự nắm bắt và em bé nặt đồ bằng ngón tay cái và tay trỏ (kẹp hai ngón tay cái và trỏ để nhặt đồ). Điều rất tốt là các bạn nên để em bé làm quen với các bề mặt khác nhau, mềm mại,sần sùi,cứng rắn,gỗ,đá vv. Với các đó các em sẽ từ từ làm quen với thế giới trẻ.

### **Đồ chơi**

Bạn có thể làm đồ chơi phù hợp với bé. Em bé dưới một tuổi thường thích các đồ chơi như:lúc lắc,đồ chơi mềm mại và quả bóng. Nhiều đồ dùng tiện ích trong nhà rất thích hợp tuyệt vời cho đồ chơi của bé. Em bé có thể chơi với muôi, muỗng, hộp nhựa nắp đậy hộp, bình, lõi cuộn,hoặc vỏ chai kết chúp.

***Điều quan trọng là kiểm tra những đồ chơi không có:***

- Sắc cạnh
- Những bộ phận nhỏ có thể rơi lỏng
- Những sơn màu độc hại
- Những cuộn bông băng dài và sợi dây dài



### ***Những kỷ ức về phát triển của em bé***

Để dành hoặc lưu giữ những kỷ niệm, hình ảnh và những hữu hình khác về sự phát triển của em bé của em bé là điều rất thú vị và hữu ích cho cha mẹ và em bé. Những cha mẹ chăm sóc đứa con đầu lòng thì thường họ nghĩ rằng học sẽ nhớ phần còn lại của cuộc đời của mình về những gì con mình

đã làm và khi nào, cô/cậu ấy hỏi bé như nào, và cô/cậu ấy đã có thể làm gì. Những điều không may là chúng ta quên hết những sự kiện đó rất nhanh. Do vậy điều rất tốt là các bạn nên lưu lại các kỷ niệm vào một cuốn sổ; Khi nào thì em bé có chiếc răng đầu tiên, khi nào thì em bé trò chuyện, cái gì đã làm cho em bé cười, những cuốn sách nào các bạn đã đọc cho em bé, từ nào là từ đầu tiên em bé nói, những đồ chơi nào em bé thích nhất vv. Hãy luôn luôn ghi ngày tháng và tên em bé vào đằng sau bức ảnh. Nếu gia đình có nhiều con thì không có dễ dàng nhớ ảnh của ai hỏi bé và những câu nói gì vui nhộn khi mà em bé nhận xét về thế giới này.

