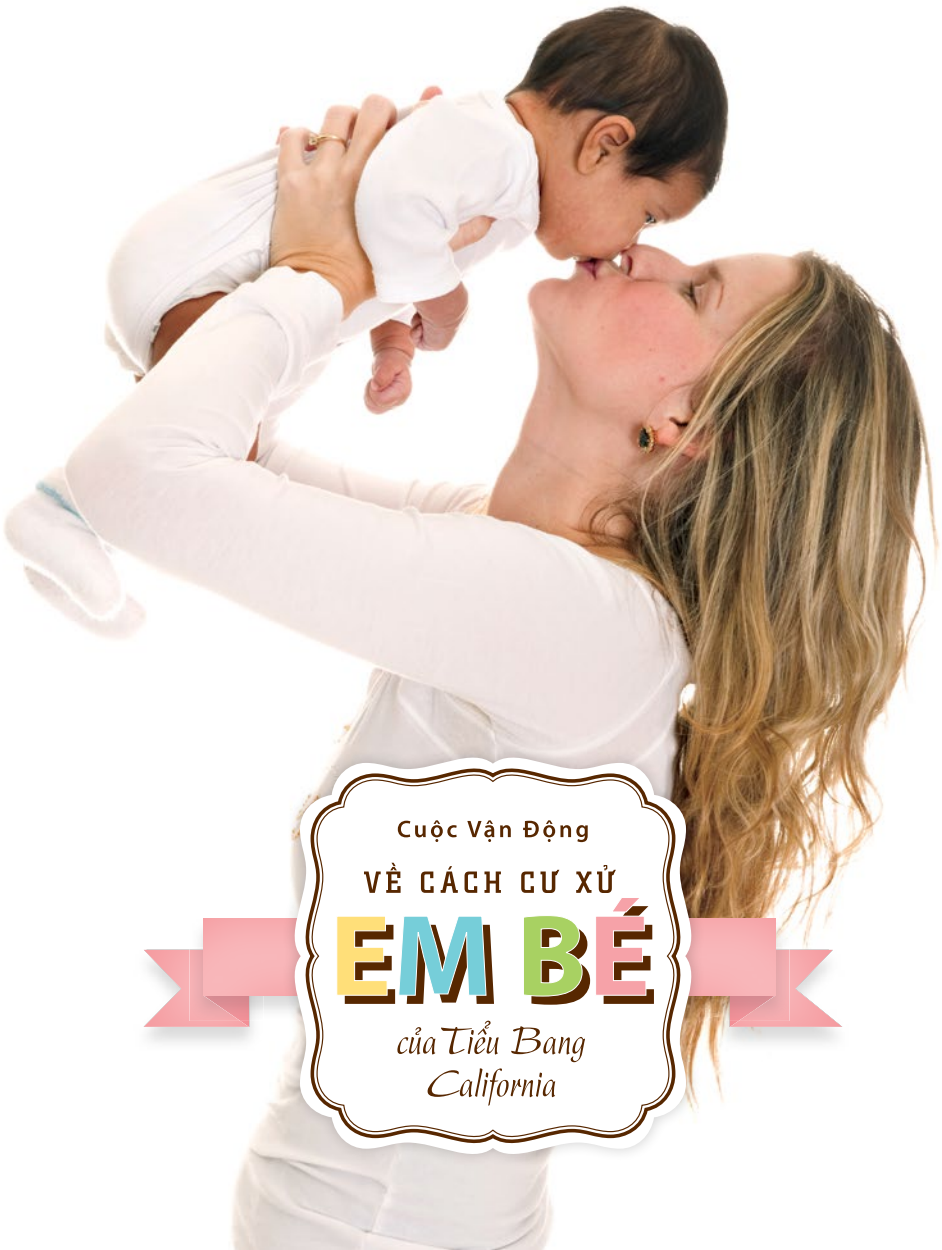
Làm quen với

EM BÉ

TỪ SƠ SINH *đến* 6 THÁNG TUỔI



Cuộc Vận Động

VỀ CÁCH CƯ XỬ

EM BÉ

của Tiểu Bang California

Giới Thiệu về Em Bé của Bạn

Tên Bé

Ngày Sinh

Giờ Sinh

Nơi Sinh

Cân Nặng

Chiều Dài

Màu Mắt và Màu Tóc

Gắn hình em bé của bạn vào đây. (Khổ ví 2.5˝ x 3.5˝)

Đặc Điểm Cá Nhân:

Cuộc Vận Động

VỀ CÁCH CƯ XỬ EM BÉ

của Tiểu Bang California

Có một em bé là khoảng thời gian rất háo hức! Tìm hiểu về cách cư xử của bé sơ sinh có thể giúp bạn hiểu được những nhu cầu của bé. Cuốn sách nhỏ này giải đáp những thắc mắc hoặc quan ngại mà bạn có thể có về giấc ngủ,các tín hiệu và khóc.

GIẤC NGỦ

Thức giấc ban đêm có thể vất vả. Bé ngủ khác với người lớn.

Hãy nhận biết cách bé ngủ như thế nào.

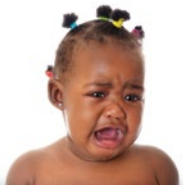
trang **3**

CÁC DẤU HIỆU

Quý vị có cảm thấy khó nhận biết những gì bé cần hay không?

Hãy biết cách bé nói cho bạn như thế nào.

trang **9**



KHÓC

Bé khóc vì nhiều lý do, không phải chỉ vì bé đang đói.

Hãy biết những lý do khác khiến bé khóc và những cách bạn có thể dỗ dành khi bé đang khóc.

trang **15**

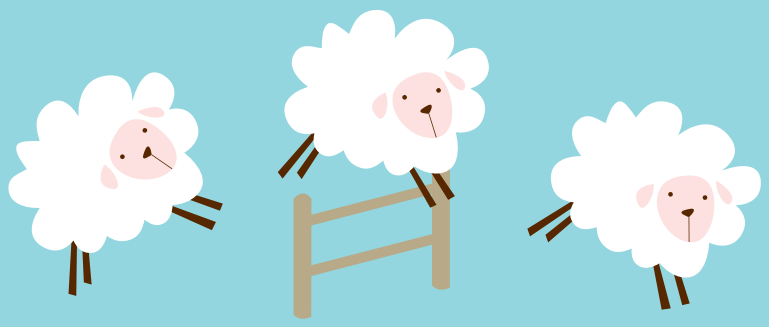
Bé sơ sinh của bạn sẽ thường thức giấc. Dạ dày của bé rất nhỏ do đó bé cần phải bút nhiều lần.

GIẤC NGỦ

khỏe

cho BÉ

Thức giấc ban đêm có thể vất vả cho những người mới làm cha mẹ. Nếu được biết trước những gì sắp xảy ra sẽ giúp bạn cảm thấy bớt căng thẳng và tự tin hơn.



Giấc Ngủ Của Bé sơ sinh:

MONG ĐỢI NHỮNG GÌ SẮP ĐẾN

Nên biết rằng bé sơ sinh sẽ thức giấc trong đêm. Thức giấc ban đêm rất quan trọng để giữ cho bé được khỏe mạnh. Bé phải thức giấc để được cho bú và khi bé cần được giúp đỡ để được an toàn và thoải mái. Nên nhớ bác sĩ khuyên nên để bé nằm ngửa khi ngủ.

Các Kiểu Ngủ Của Bé

Có những bé cần ngủ nhiều hơn những bé khác. Khi bé lớn dần lên thì giấc ngủ của bé sẽ thay đổi và trở nên dễ đoán trước hơn. Đây là những điều mà bạn có thể trông đợi:

Bé Sơ Sinh đến 6 Tuần Tuổi
Bé sơ sinh ngủ từ 14 đến 16 giờ trong khoảng thời gian 24 giờ. Điều này không có vẻ như là bé ngủ nhiều vì bé chỉ ngủ một vài giờ mỗi lần. Điều này là bình thường.

Trong 6 tuần đầu tiên, giấc ngủ của bé sẽ không thể đoán trước được. Bé vẫn đang làm quen với thế giới mới xung quanh mình và có thể lẫn lộn giữa ngày và đêm.

Từ 6 đến 8 Tuần Tuổi
Em bé của quý vị có thể ngủ nhiều trong đêm vì bé đã thức nhiều hơn vào ban ngày. Việc thức giấc ban đêm vẫn là một điều bình thường và khỏe mạnh.

Khoảng 3 Tháng Tuổi
Giấc ngủ liên tục lâu nhất của con quý vị sẽ là vào ban đêm và bé sẽ thức giấc ít hơn.

Khoảng 6 Tháng Tuổi
Bé có thể ngủ liên tục tới 6 tiếng một lúc.

Bé sẽ có nhiều lúc thức giấc thường hơn do các đợt tăng trưởng, ốm đau, thay đổi thói quen hoặc học một kỹ năng mới như lật hoặc bò.

2 Kiểu Giấc Ngủ Của Bé

Con bạn cần phải trải qua các thời kỳ có cả giấc ngủ ngắn và ngủ say. Cả hai kiểu ngủ này đều quan trọng cho sức khoẻ của bé.

GIẤC NGỦ NGẮN

Bé cần giấc ngủ ngắn để não bộ tăng trưởng và phát triển. Bé nằm mơ trong giấc ngủ ngắn. Nằm mơ có lợi cho sức khỏe của bé.

Trong Giấc Ngủ Ngắn, Bé Sẽ:

- Lăn lộn qua lại và gây tiếng động
- Mắt bị giật hoặc nháy nhanh
- Thở nhanh và chậm
- Nằm mơ
- Dễ thức giấc

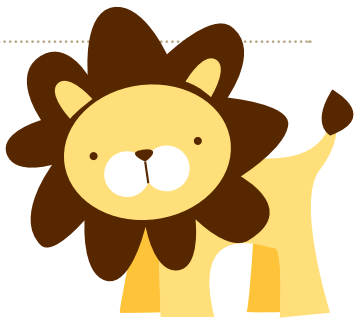
GIẤC NGỦ SAY

Bé cần giấc ngủ say để não bộ được nghỉ ngơi.

Trong Giấc Ngủ Say, Bé Sẽ:

- Không lăn lộn quá nhiều
- Cánh tay và cẳng chân của bé được thư giãn và thả lỏng
- Thở đều và ổn định
- Làm các động tác mút
- Không dễ thức giấc

Bé sơ sinh thường ngủ và mơ trong giấc ngủ ngắn. Một số bé sơ sinh sẽ dễ thức giấc khi bạn đặt bé nằm xuống khi bé đang trong giấc ngủ ngắn. Hãy đợi khi thấy các dấu hiệu của giấc ngủ say rồi mới đặt bé nằm xuống.



Lời Khuyên Cho Các Cha Mẹ Hay Buồn Ngủ

Những người mới làm cha mẹ có thể sẽ được ngủ ít hơn. Trong một vài tháng, hầu hết giấc ngủ của quý vị sẽ chỉ là những giấc ngủ ngắn kéo dài từ 2 đến 3 giờ đồng hồ. Những lời khuyên này sẽ KHÔNG giúp cho em bé của quý vị ngủ suốt đêm nhưng sẽ giúp QUÝ VỊ ngủ thêm vài phút. Xin nhớ rằng thức giấc ban đêm rất quan trọng đối với sức khoẻ của bé.

1

Ban đêm hãy để bé nằm gần quý vị

Bác sĩ Nhi khoa khuyên quý vị nên đặt nôi hoặc giường cũi em bé trong cùng phòng với quý vị trong vài tháng đầu. Khi bé thức giấc và cần một thứ gì thì bạn sẽ khỏi phải đi xa.

2

Hãy thử một vài "tiếng động nền"

Để tránh phải thức giấc mỗi khi có tiếng động nhỏ mà con của bạn gây ra, hãy mở nhạc nho nhỏ hoặc bật một chiếc quạt ít gây ồn. Bạn vẫn có thể nghe được tiếng của bé khi bé thật cần quý vị nhưng Bạn sẽ không thức giấc mỗi khi bé cử động.

3

Duy trì ánh sáng dịu

Trong khi quý vị cho con ăn, vỗ lưng bé hoặc thay tã cho bé ban đêm, để đèn mờ sẽ giúp cho quý vị mau chóng ngủ lại. Quý vị ĐỪNG để đèn mờ nếu đang làm việc gì cần phải chú ý như cho bé uống thuốc.

4

Hãy ngủ khi con bạn ngủ

Mặc dù điều này khó thể thực hiện được, bạn vẫn nên cố gắng ngủ khi bé đang ngủ. Chỉ cần một giấc ngủ 90 phút là bạn có thể đã cảm thấy được nghỉ ngơi nhiều hơn.

5

Yêu cầu giúp đỡ

Chăm sóc bé của bạn có thể là việc vất vả. Yêu cầu người thân, bạn bè giúp đỡ trong nhà.

Bạn và con của mình sẽ tạo ra
một ngôn ngữ riêng của mình.

CÁC TÍN HIỆU

của bé

Bé sử dụng thân thể mình và gây tiếng động để báo cho cha mẹ biết khi nào bé cần ăn, học, chơi và nghỉ ngơi. Những điều này được gọi là các tín hiệu.

HIỂU RÕ

Những Biểu Hiện Của Con Mình

1. Bé sinh ra đã có khả năng truyền nhiệt. Các bé sử dụng những biểu hiện để báo cho cha mẹ biết những gì chúng cần.

2. Bé sơ sinh vẫn đang học cách kiểm chế bản thân. Đôi khi rất khó hiểu được các biểu hiện của bé. Theo dõi bé có thể giúp bạn biết được bé cần gì.

3. Thổng qua luyện tập, em bé của bạn sẽ đưa ra các tín hiệu rõ ràng hơn và bạn sẽ phản hồi đúng hơn với các biểu hiện đó.

4. Bằng cách nhanh chóng đáp ứng các tín hiệu của bé, bạn và bé sẽ học được cách giao tiếp qua lại. Bé sẽ dần tăng sự tin tưởng rằng thế giới của bé là an toàn và đảm bảo.

Khi Bé Đang Đói

Bé sơ sinh cần được cho ăn nhiều lần. Chúng có thể thường bị đói hơn những bé lớn hơn khi chúng khóc. Theo dõi và đáp ứng các tín hiệu bị đói của bé có thể tránh bớt việc bé khóc.

ĐÓI

Khi bé đói, bé có thể:

- Đưa tay lên gần miệng
- Thả lỏng bàn tay và cánh tay
- Tạo ra âm thanh như đang bú mẹ
- Cong môi
- Chủ yếu là tìm kiếm núm vú

NO BỤNG

Khi bé no bụng, bé có thể:

- Bú chậm hơn hoặc ngừng bú
- Thả lỏng bàn tay và cánh tay
- Quay mặt ra khỏi núm vú
- Đẩy ra
- Ngủ thiếp đi

Con Muốn Được Ở Gần Mẹ

Khi bé sơ sinh lớn hơn, bạn sẽ có khã năng biết được khi nào bé đã sẳn sang để tương tác, học tập hoặc chơi.

Bé có thể:

- Thể hiện khuôn mặt và cơ thể đã thư giãn
- Hướng theo tiếng nói và khuôn mặt của quý vị
- tiếp cận vớii bạn
- Nhìn vào khuôn mặt quý vị
- Ngẩng đầu

Con Cần Một Thứ Khác

Học tập là một công việc vất vả cho bé và chúng có thể chóng mệt. Bé của quý vị sẽ hiện thị các dấu hiệu cho thấy bé cần một thứ khác.

Bé có thể:

- Nhìn chỗ khác, quay đi chỗ khác hoặc cong lưng xuống
- Nhăn mặt hoặc mắt nhìn lơ đãng
- Nắm chặt bàn tay, cánh tay hoặc chân
- Ngáp hoặc buồn ngủ

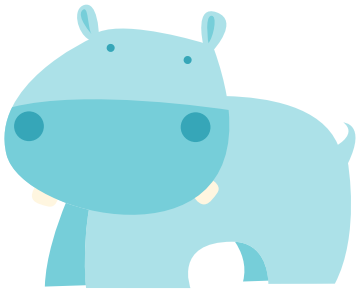
Việc đáp ứng các tín hiệu một cách nhanh chóng trước khi em bé bắt đầu làm ầm lên có thể giúp cho con của bạnít khóc hơn.

Tôi Nên Làm Gì Khi Bé Cần Một Thứ Gì Khác?

Khi bé của quý vị làm tín hiệu tỏ ra đã quá sức, hãy cho bé nghỉ ngơi từ xa mọi xung quanh bé:

- Đưa bé xa khỏi hoạt động đó hoặc ngưng lại và ôm bé sát vào lòng bạn.
- Thay đổi môi trường. Những người khác hoặc tiếng ồn có thể làm cho bé mỏi mệt. Hãy đưa bé tránh xa khỏi tiếng ồn và chờ tới khi bé sẵn sàng để giao tiếp lần nữa.
- Nếu bé bị mệt, hãy đặt bé nằm xuống để ngủ một chút. Thời gian yên tĩnh sẽ tốt cho cả bé và bạn!
- Hãy dạy cho anh/chị em biết những tín hiệu của bé. Chỉ cho chúng biết cách mà em bé thông báo cho chúng biết khi em bé cần được nghỉ ngơi.

Bé sơ sinh cũng có thể nhạy cảm với những gì đang diễn ra bên trong cơ thể chúng. Một vài bé có thể cáu gắt ngay sau khi được cho ăn. Hãy nhẫn nại, chúng có thể cần ợ, thải khí hoặc cóphân.



Dù việc nghe trẻ con khóc rất căng
thẳng nhưng khóc là một hoạt động
bình thường đối với mọi em bé.
Đó là một cách bé giao tiếp với quý vị.

KHÓC

Bé khóc vì nhiều lý do, không

phải chỉ vì bé đang đói.

NƯỚC MẮT
Em Bé

Bé khóc có thể làm những người mới làm cha mẹ rất căng thẳng nhưng **khóc là một hoạt động bình thường**. Khóc là một cách quan trọng để bé truyền đạt nhu cầu của mình. Khi bé của quý vị lớn hơn, bé sẽ báo rõ ràng hơn cho quý vị biết những gì mà bé đang cần và sẽ khóc ít hơn.

Khi khóc, bé có thể đang muốn nói cho quý vị biết…

Con cần một thứ gì khác
Con muốn được yên tĩnh
Con cần thay tã
Con cần được gần mẹ
Con nóng quá hoặc lạnh quá
Con cần được vỗ về
Con có thể bị ốm
Con đang đói
Con đang sợ
Con mệt

Steps to Help Calm Your Crying Baby

Bé dùng tiếng khóc của mình như một cách để thông báo nhiều điều khác nhau. Bé dùng tiếng khóc để thông báo cho cha mẹ biết rằng chúng cần được giúp đỡ. Khi bé đang khóc:

1 Cố Gắng Tìm Hiểu Lý Do Bé Khóc

Ví dụ, có phải bé đang:

- Có nhu cầu thay tã?
- Quá nóng hoặc quá lạnh?
- Bị quá sức?
- Mệt?
- Đói?
- Không thoải mái

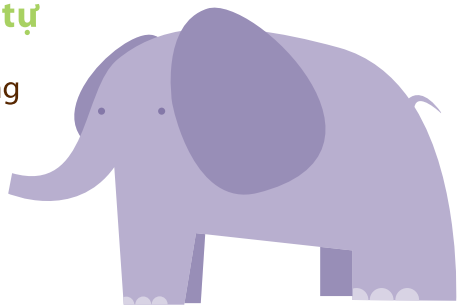
Đôi khi, có thể quý vị đã kiểm tra hết mọi thứ nhưng con của quý vị vẫn khóc. Nếu việc này xảy ra,

2 Hãy Ôm Bé Sát Vào Lòng Quý vị

3 Lặp Lại Một Động Tác tương tự

Quý vị có thể thử làm**một** trong những điều sau đây:

- Nói hoặc hát nho nhỏ
- Nhẹ nhàng ru, lắc lư **hoặc** nâng bé
- Xoa nhẹ lưng, cánh tay và chân bé



Hãy nhớ phải kiên nhẫn. Việc dỗ bé sẽ cần nhiều thời giờ. Tiếp tục với động tác tương tự trong nhiều phút trước khi cố gắng làm điều gì khác có thể là một bí quyết để thành công. Nếu bé vẫn khóc hoặc càng khó chịu hơn, hãy thử một trong những đề nghị liệt kê trên đây.

Những Lời Khuyên Để Đối Phó Với Bé Đang Khóc

Bé sẽ phải mất một lúc để nín khi bé đang khóc. Điều này có thể gây ra sự khó chịu cho cha mẹ.

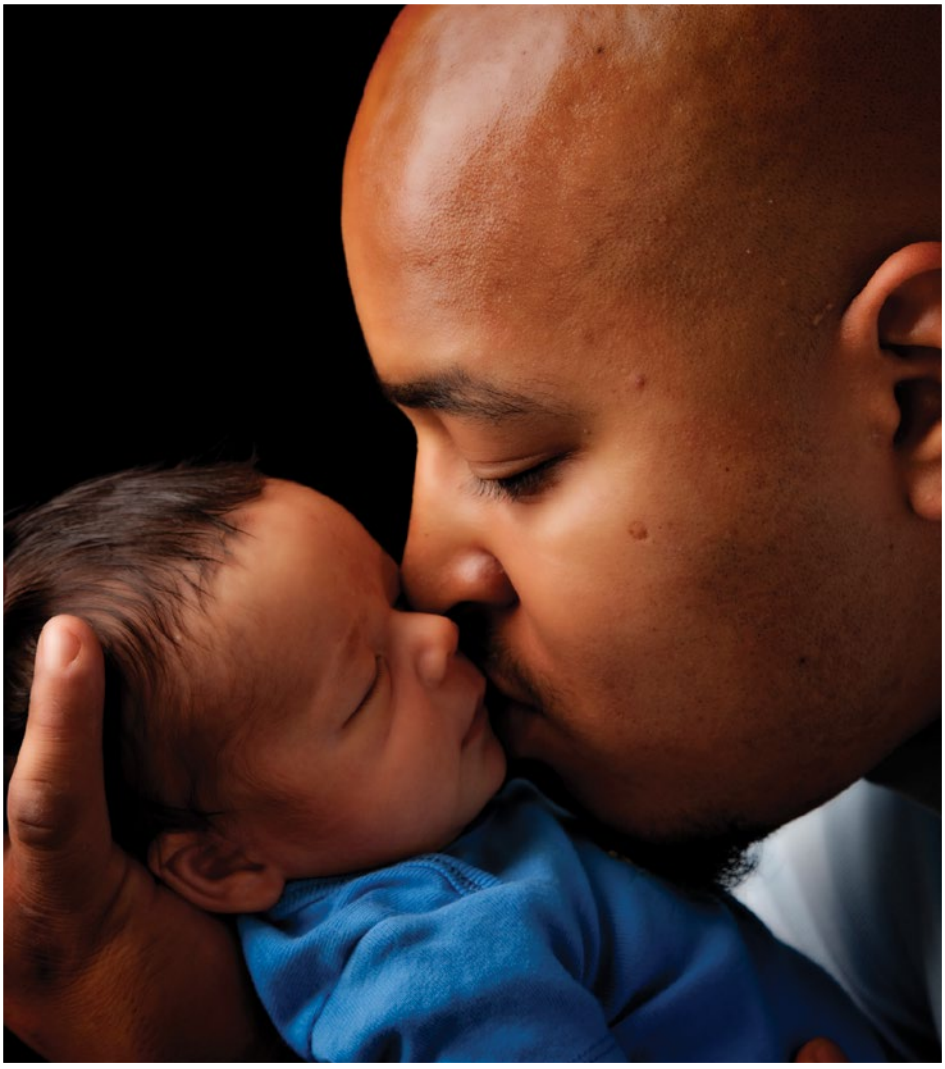
- Hãy nhờ một người bạn hoặc thành viên trong gia đình giúp quý vị t rông con để quý vị có thể nghỉ ngơi một chút.
- Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy tức giận hoặc quá sức chịu đựng, hãy đặt bé nằm xuống một nơi an toàn trong vài phút và nghỉ ngơi một chút.
- Hãy nhớ rằng khi bé lớn dần bé sẽ dần dần khóc ít hơn.
- Hãy liên lạc với WIC hoặc với bác sĩ của quý vị trong trường hợp quý vị nghĩ rằng con mình khóc quá nhiều.

Xin chúc mừng!

Một phần của sự kỳ diệu và niềm vui được làm cha mẹ là theo dõi quá trình phát triển nhân cách của con mình. Em bé của quý vị đang tăng trưởng và thay đổi liên tục.Trong vài tháng nữa, em bé của quý vị sẽ học được cách lật, ngồi, bò và đi lại! Hãy tận hưởng tất cả các khoảnh khắc sắp diễn ra với quý vị!

DVD Làm Quen Với Bé

Đĩa DVD đính kèm cuốn sách nhỏ này gồm có các đoạn băng về những em bé đáng yêu và hành vi của bé để chia sẻ với gia đình và bạn bè của quý vị.



CDPH

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

UC DAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

Bộ Y tế Công cộng Tiểu bang California, Chương trình WIC của Tiểu bang California
Tổ chức này là một nhà cung cấp mang đến những cơ hội bình đẳng cho mọi người.
1-800-852-5770
In collaboration with UC Davis Human Lactation Center
5/15 #970033 Vietnamese
Để xem tài liệu tham khảo nghiên cứu về Hành Vi Em Bé hãy truy cập: http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICCaliforniaBabyBehaviorCampaign.aspx