



KỸ NĂNG CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH



Trung tâm Tư vấn và Đào Tạo Parents-Link

No. 18/84 Chùa Láng – Đống Đa – Hà Nội

Tel. 04-22300299 / 091.2070762

Email: www.parentslinkvn@gmail.com

Web: www.parentslink.com.vn



Add: 18/84 Chùa Láng, Đống Đa, HN
Email: parentslinkvn@gmail.com

Tel: 04.2300299 * 0912070762
Web: www.parentslink.com.vn

KỸ NĂNG CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH

- ✓ *Ngày con chào đời*
- ✓ *Vệ sinh và Dinh dưỡng cho bé*
- ✓ *Bệnh thường gặp, cách phòng chữa*
- ✓ *Sơ cấp cứu trẻ khẩn cấp.*
- ✓ *Nuôi dưỡng tâm hồn trẻ thơ*

PHẦN I. LÀM QUEN GIỮA MẸ VÀ BÉ**1- Các dấu hiệu chuyển dạ và Cuộc đẻ**

Việc sinh nở sẽ bắt đầu bằng một giai đoạn gọi là chuyển dạ. Trong giai đoạn này, sản phụ sẽ cảm thấy các cơn co tử cung ngày càng tăng dần cả về cường độ lẫn mức độ. Bạn sẽ cảm thấy các cơn co này lan khắp tử cung và sẽ đến mau hơn khoảng 3-5 phút một cơn.

Túi nước ối đôi khi sẽ vỡ trước khi thấy đau và nhất là trước ngày sinh. Đó là dấu hiệu khẩn cấp và cần phải đi khám ngay lập tức nhất là khi không thấy có các cơn đau.

Các giai đoạn đẻ thường (xem đĩa)

- **Xoá cổ tử cung:** rất khác nhau tùy từng sản phụ, nó có thể xảy ra mà sản phụ không biết và không cảm thấy đau. Cổ tử cung mở khoảng từ 1-10cm cho phép đầu thai nhi có đường kính khoảng 9-10cm lọt qua. Thời gian từ lúc cổ tử cung bắt đầu bị xoá đến lúc mở hoàn toàn tùy thuộc từng sản phụ có thể kéo dài từ 8-10 giờ.

- **Rặn đẻ:** khi cổ tử cung mở đến mức hợp lý (tốt nhất là đã mở hoàn toàn) sản phụ sẽ rặn đẻ. Khi việc rặn đẻ có hiệu quả, đầu thai nhi sẽ ra trước sau đó đến tay, thân và chân.

- **Sổ rau:** sau khi đưa trẻ chào đời, sản phụ sẽ có một thời gian nghỉ ngơi khoảng 15-20 phút trước khi xổ nhau thai. Sau khi xổ nhau thai, sản phụ sẽ được khâu tầng sinh môn và làm vệ sinh và đưa về phòng hồi sức.

Các khuyến cáo cần sinh mổ:

- Khung chậu quá hẹp
- Thai nhi quá to
- Tử cung dị thường
- Thai đôi
- Cao huyết áp
- Rau tiền đạo hoặc chảy máu
- Tiểu đường
- Ngồi ngược
- Mệt mỏi trong quá trình mang thai
- Sản phụ nhiễm các bệnh do virus hoặc herpes
- Trong các trường hợp có dấu hiệu suy thai hoặc không giãn cổ tử cung hay sa dây rốn

Khuyến cáo chung cho các bà bầu ở tuần thứ 36

- Luôn trong tư thế sẵn sàng để sinh vào bất cứ lúc nào
- Không làm việc và vận động mạnh, nên nghỉ ngơi nhiều dành sức cho việc đẻ
- Hạn chế quan hệ tình dục trong tháng cuối

2. Thực hành thở và rặn đẻ đúng cách (Thực hành theo bác sỹ)

- Thực hành tập yoga để tăng sức dẻo dai của cơ thể trong thời kỳ mang thai
- Thực hành thở đúng cách để giữ bình tĩnh và giảm đau khi chuyển dạ
- Thực hành rặn thở hiệu quả

3. Một trẻ sơ sinh khỏe mạnh bình thường

3.1. Đặc điểm của trẻ sơ sinh khỏe mạnh bình thường

Ngay từ những giờ đầu tiên có những thay đổi rất quan trọng đối với bé. Da màu hồng sẫm ở phút đầu tiên khi chào đời sẽ dần chuyển sang màu hồng nhạt đầy oxy và không khí, em bé sẽ mở mắt, sẽ chú ý đến giọng nói của mẹ và bố. Điều quan trọng là phải để em bé nghỉ ngơi đủ ấm trong vòng tay của mẹ hoặc trong nôi. Bé cần khoảng 6 tiếng yên tĩnh để các cơ quan chính cần cho sự sống điều chỉnh để thích ứng với môi trường bên ngoài. Cần phải nghĩ rằng trẻ sơ sinh rất yếu ớt và tương lai của trẻ phụ thuộc vào những giờ đầu tiên sau khi chào đời. Bạn không cần lo lắng vì bé đã có những khả năng sống tự nhiên, chỉ có những trẻ đẻ non, thiếu cân, hoặc bị tiểu đường mới cần một chế độ chăm sóc đặc biệt. Nhu cầu quan trọng nhất của trẻ sơ sinh là **đủ no và đủ ấm**

Các đặc điểm của trẻ sơ sinh

Chiều dài trung bình: khoảng từ 47 cm – 54 cm

Cân nặng trung bình: khoảng 2.5kg – 4.5 kg

Chu vi sọ não trung bình: 32cm – 35cm

Đầu: rất mềm, xương sọ được liên kết với nhau bằng một màng rất nhỏ gọi là thóp. Bé có hai thóp: thóp trước và thóp sau (sau gáy). Những giờ đầu sau đẻ đầu bé thường dài và sẽ tròn dần sau khoảng 1 tuần

Mắt: bé mở mắt ngay sau khi sinh và được nhỏ thuốc chống nhiễm trùng nhằm chống vi khuẩn. Mi mắt thường bị sưng nhưng sẽ hết sau 2 ngày.

Mũi: bé sẽ được thông mũi ngay sau khi sinh. Nếu nhỏ nước mũi thường xuyên để vệ sinh cho bé.

Tai: Ngay khi chào đời bé có khả năng nghe đặc biệt có thể nhận ra các giọng nói quen như của mẹ và bố. Nên tránh các tác động mạnh và tránh bật nhạc to có thể làm bé giật mình liên tục hoặc bị điếc. Khi trẻ khóc hoặc cựa quậy, hãy bế bé áp vào ngực bạn, đầu quay về tim bạn, hay nói chuyện với bé một cách dịu dàng, bé sẽ được trấn an nhanh chóng.

Da: khi vừa ra khỏi bụng mẹ, da bé được phủ một lớp dạng kem màu trắng, nhất là ở tay, bẹn, dưới đầu gối và ở lưng (gọi là da cáy) và lớp da này sẽ mất sau vài ngày.

Chăm sóc dây rốn: Dây rốn được cắt sau sinh, cách da khoảng 2-3cm, được kẹp bằng panh nhựa cho phép dây rốn có thể khô sau 4 – 7 ngày. Hàng ngày tắm cần chăm sóc dây rốn cẩn thận và lau cẩn thận bằng cồn 70⁰ và bông vô trùng. Luôn kiểm tra không cho phân và nước tiểu dây vào rốn trong 10 ngày sau khi cuống rốn rụng

Bộ phận sinh dục: đôi khi bé gái có ra huyết trắng hoặc máu, đó là hoóc-môn của mẹ truyền cho bé qua máu và không có gì nguy hiểm cả. Đối với bé trai đôi khi tinh hoàn không xuống bìu, mọi việc sẽ trở lại bình thường trong vài tháng. Nên siêu âm bé nếu không thấy tinh hoàn vào ngày thứ 4 sau sinh.

Hô hấp: Ngay sau khi sinh bé có thể tự thở, để giúp bé dễ thở hơn bác sỹ sẽ hút dịch ở mũi và xoa nhẹ nhàng ở phần ngực của bé. Thông thường trẻ thở từ 40-50 lần một phút và sẽ tăng lên khi trẻ khóc hoặc bú.

Phân và nước tiểu: Bé đi đại tiện thường xuyên ngay sau khi sinh, phân có màu xanh, hơi đen, dính gọi là phân su. Nếu trong 48 giờ không thấy có phân này thì cần đưa bé đi khám. Khoảng 2 ngày sau khi sinh, bé sẽ đi đại tiện sau mỗi lần bú mẹ, phân thường có màu vàng hoặc lỏng, nếu trẻ bú bình, phân sẽ cứng và ít hơn. Nên cho trẻ uống nước nếu trẻ bú bình nhiều. Nước tiểu vàng và không có mùi. Bé thường xuyên đi tiểu rất nhiều, nên thay bỉm thường xuyên cho trẻ sau khoảng từ 3-4 tiếng một lần.

Giấc ngủ của trẻ sơ sinh: những ngày đầu tiên trẻ ngủ rất nhiều. Trong tháng đầu trẻ có thể ngủ 18-22 tiếng, giảm dần trong các tháng sau đó. Nên để trẻ ngủ yên tĩnh, tránh chuyển bé thường xuyên từ tay này sang tay kia, từ nơi này sang nơi khác. Chỉ nên bế trẻ khi cho trẻ bú, thay tã và tắm hàng ngày.

3.2. Nhu cầu của trẻ sơ sinh

Một trẻ sơ sinh có những nhu cầu thiết yếu mà các bà mẹ cần quan tâm nhất đó là: nhu cầu được ăn no, được đủ ấm, được ngủ nhiều và cảm thấy được an toàn. Đây là những nhu cầu quan trọng nhất trong thời kỳ 3 tháng đầu đời.

Bé mới sinh sẽ không bị ảnh hưởng nhiều bởi tiếng ồn và ánh sáng. Tức là bé vẫn dễ dàng ngủ được trong điều kiện có tiếng ồn và ánh sáng của đèn nhưng không nên để bé chịu tiếng ồn quá lớn và để bé dưới ánh mặt trời sẽ làm bé bị chói mắt. Bà mẹ cũng cần rất thận trọng trong vấn đề giữ ấm cho bé đặc biệt là vào mùa đông. Da bé rất mỏng manh và nhạy cảm. Vào mùa đông nhiều nhà thường dùng lò sưởi cho bé nên đề phòng bé bị bỏng do sưởi ấm. Việc tắm nắng cho bé cũng vậy, nên hạn chế tắm nắng cho bé khi mặt trời đã lên quá cao vì có thể bé bị bỏng do ánh mặt trời chiếu.

4- Mẹ sau sinh

4.1. Những thay đổi về cơ thể mẹ

Dịch âm đạo ra nhiều sau khi sinh giảm dần trong các ngày tiếp theo và mất hẳn sau khoảng từ 15 ngày đến 1 tháng. Sản phụ phải vệ sinh sạch sẽ để tránh nhiễm trùng nhiễm khuẩn. Các cơn co tử cung khá đau trong hai giờ đầu sẽ dần hết; việc cho con bú nhiều sẽ giúp tử cung sớm co về trạng thái bình thường. Quan hệ vợ chồng cũng cần thiết phải kiêng ít nhất 1 tháng sau sinh.

Cắt tăng sinh môn: Bạn sẽ bị đau hoặc sưng sau sinh 48 giờ. Bác sỹ sẽ kê thuốc hoặc tiêm giảm đau nếu cần. Bạn vẫn cần phải đi tiểu và đại tiện theo nhu cầu, tránh nhịn rất nguy hiểm; nên vệ sinh sạch sẽ ngay sau khi đại, tiểu tiện.

Kinh nguyệt: bạn có thể có kinh trở lại sau 2 tháng hoặc lâu hơn tùy thuộc vào cơ địa và việc bạn cho con bú hay không. Khi chưa thấy kinh nguyệt xuất hiện trở lại, bạn vẫn cần áp dụng cẩn thận các biện pháp ngừa thai vì việc có thai có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Vết rạn: sau khi bạn sẽ thấy trên bụng, vùng mông xuất hiện các vết trắng, tím mờ là các vết rạn sau đẻ; ngoài vấn đề về thẩm mỹ, các vết rạn này không ảnh hưởng đến sức khỏe của cả mẹ và con bạn

Cương vú: ngay sau khi sinh bé, sản phụ nên cho bé bú sữa non. Khoảng 2 ngày sau khi sinh, sữa của mẹ bắt đầu về gây nên hiện tượng cương cứng vú và gây đau; việc cho bé bú thường xuyên tạo nên phát xạ sản sinh sữa của bà mẹ, do vậy cần cho con bú sữa thường xuyên (10-20 phút mỗi lần và 6-8 lần mỗi ngày) để có đủ sữa cho bé.

Sữa trong những ngày đầu tiên gọi là sữa non, sẽ giúp làm sạch hết phân su trong cơ thể con bạn. Sữa non có nhiều vitamin, kháng thể và chất miễn dịch rất tốt cho bé. Vì vậy, bác sỹ khuyên bạn nên cho con bú ngay sau đẻ được 1 –4 tiếng đầu.

Lượng và chất của sữa mẹ phụ thuộc vào các yếu tố chủ yếu sau:

- Chất lượng dinh dưỡng: do vậy, sản phụ cần ăn đầy đủ dinh dưỡng
- ăn các loại thức ăn giúp tăng việc tạo sữa: móng giò lợn, đu đủ xanh, cốm lợn sữa, thông thảo-ý dĩ...
- Nghỉ ngơi đầy đủ đặc biệt giữa các lần cho bú
- Giảm stress: các bà mẹ sau sinh rất dễ bị stress và trầm cảm do vậy các mẹ nên chia sẻ gánh nặng chăm sóc con cái cũng như các khó khăn khác cho người thân đặc biệt là chồng.
- Uống đủ nước: cần uống đủ khoảng 2l nước mỗi ngày làm tăng sự tạo sữa và tăng đào thải chất độc trong cơ thể.

4.2. Các trường hợp cần đi khám ngay sau khi sinh: Sau khi xuất viện 2-3 ngày đầu mà thấy các dấu hiệu sau thì bạn cần đi khám ngay:

- Nếu thấy ra các cục máu đỏ
- Nếu các chất tiết dịch có mùi hôi
- Nếu sốt
- Nếu thấy đau ở vết chọc gây tê ngoài màng cứng (sinh không đau ở Việt –Pháp) hoặc đau ở vết rạch tầng sinh môn

4.3. Nhu cầu dinh dưỡng của bà mẹ sau sinh

Bà mẹ sau sinh cần rất nhiều chất để đảm bảo sức khỏe sau quá trình vượt cạn và đảm bảo sức khỏe chăm sóc bé cũng như tạo sữa cho bé. Để đảm bảo nhu cầu dinh dưỡng, chúng tôi khuyến cáo các bà mẹ cần ăn nhiều thức ăn giàu đạm như cá, thịt, thịt bò, trứng, tôm cua...; tăng hàm lượng chất xơ tránh táo bón như các loại rau, tăng hàm lượng hoa quả. Bà mẹ nên ăn kiêng những thức ăn mình hay bị dị ứng, đau bụng, tiêu chảy. Nên ăn chín uống sôi, không ăn thức ăn để qua bữa; không nên ăn thức ăn có nhiều gia vị kích thích mạnh như hạt tiêu, ớt,...; không ăn thức ăn quá nóng hay quá lạnh sẽ bị ảnh hưởng đến răng;

4.4. Những điều nên và không nên trong giai đoạn này.

Bà mẹ sau sinh cơ thể rất yếu sau một giai đoạn vượt cạn, do vậy có rất nhiều điều nên và không nên để đảm bảo sức khỏe lâu dài, tốt cho cả mẹ và tốt cho cả con.

Nên:

- Cho con bú ngay sau sinh 1-4 tiếng. Cho con bú nhiều 6 –8 lần trong một ngày (cách nhau 2-3 tiếng một lần), mỗi lần nên cho bú trong thời gian ngắn, và cho bú cả hai bên vú (10 phút mỗi bên vú);
- ăn uống đầy đủ chất, tránh kiêng khem quá dẫn đến thiếu chất trầm trọng, không đủ nhu cầu dinh dưỡng cho cả mẹ và con hoặc dẫn đến táo bón
- Uống nhiều nước ấm để tạo sữa, tránh dùng nước lạnh hoặc nước đá có thể gây buốt chân răng,
- Nghỉ ngơi nhiều, hạn chế làm việc nặng, nhưng cần đi lại nhẹ nhàng tránh nằm suốt ngày trên giường
- Chỉ nằm nghỉ ngơi bất động trên giường từ 6-8 giờ sau khi đẻ thường và 24 giờ sau khi đẻ mổ, sau đó nên đi lại nhẹ nhàng nhưng làm tất cả phải từ từ
- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, tránh kiêng khem quá gây nên sự mất vệ sinh làm ảnh hưởng đến sức khỏe cả mẹ và bé
- Vệ sinh hai bầu vú sau và trước khi cho bé bú.

Không nên:

- Quan hệ tình dục quá sớm
- Kiêng khem quá kỹ không dựa trên cơ sở khoa học
- ăn thức ăn không kiểm soát được độ sạch sẽ: mắm tôm, lòng, tiết canh, ...
- Do cơ thể rất yếu sau khi đẻ xong nên cần được bảo vệ cẩn thận: không tắm nước quá nóng, quá lạnh; tránh dùng đồ ăn quá nóng, quá lạnh dễ hỏng răng; không lao động nặng; không ngồi quá lâu ở một tư thế dễ gây tê mỏi cơ; không nên nghe âm thanh quá lớn (tiếng trẻ khóc quá to cũng sẽ ảnh hưởng đến khả năng nghe sau này);....

4.5. Bệnh hay gặp sau sinh.

Sản phụ sau sinh có thể gặp phải rất nhiều các bệnh như:

- **Băng huyết:** là hiện tượng ra máu ồ ạt trong vòng 24 giờ đầu sau sinh. Bà mẹ khi bị băng huyết sẽ bị mất một lượng lớn máu và có thể gây tử vong do vậy ngay khi thấy có hiện tượng ra máu ồ ạt cần báo bác sỹ ngay.

- **Xót rau:** là hiện tượng rau âm đạo không được lấy ra hết sau khi sinh. Xót rau sẽ gây cho sản phụ bị rong máu trong dài ngày và có kèm hoặc không kèm theo sốt nhẹ. Do vậy bất cứ khi nào sau khi sinh vài ngày thấy có hiện tượng sốt hoặc ra sản dịch kéo dài sản phụ cần đến bác sỹ ngay.

- **ứ dịch:** là hiện tượng sản dịch không thể tống ra ngoài được gây ứ đọng trong tử cung và thường gây sốt. Nếu không thấy ra sản dịch bình thường hoặc thấy sản dịch có mùi hôi cũng cần đến bác sỹ để khám lại.

- **Tắc sữa:** sữa bị cương cứng mà không thể chảy ra ngoài, các mẹ có thể gây sốt và cần phải giải quyết ngay bằng các cách thông thường như hút sữa, vắt sữa, chườm nước nóng, uống lá bồ-công-anh, đắp lá bồ-công-anh, trước khi có sự can thiệp của bác sỹ. Trong trường hợp tất cả các xử lý ban đầu không đem lại kết quả thì cần đến bệnh viện để bác sỹ can thiệp bằng phẫu thuật.

- **Trĩ:** rất nhiều sản phụ sau đẻ thường gặp phải bệnh này. Cần đi khám bác sỹ để có hướng giải quyết sớm kết hợp với một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

- **Trầm cảm:** rất nhiều bà mẹ sau khi sinh luôn có cảm giác muốn khóc và ngủ suốt ngày. Tất nhiên cần phải nghĩ rằng việc sinh đẻ và cho con bú là một cố gắng liên tục kéo dài, và lúc đó bạn cảm thấy cơ thể và đầu bạn như muốn vỡ ra, đó được gọi là hiện tượng trầm cảm sau sinh. Để giải quyết vấn đề này, hàng ngày bạn phải có thời gian để nghỉ ngơi và nghĩ về bản thân. Những người thân như chồng, mẹ đẻ và mẹ chồng sẽ giúp bạn trong thiên chức làm mẹ. Đây là lúc thích hợp để bạn gần gũi và chia sẻ trách nhiệm chăm sóc con cái với chồng. Hãy chia sẻ cảm giác vui sướng được làm mẹ với các bạn bè và đồng nghiệp của bạn. Đôi khi cũng cần phải đi chơi đâu đó, mặc quần áo đẹp và tìm lại các hoạt động trước đây của bạn và bạn sẽ sớm lấy lại cân bằng.

PHẦN II. VỆ SINH – DINH DƯỠNG CHO BÉ**1- Vệ sinh cho bé****1.1. Tắm cho bé (thực hành theo bác sỹ) có phát đĩa CD**

Nước tắm: nhiệt độ phù hợp là 38⁰. Bạn có thể dùng nhiệt kế để đo nước hoặc nhúng khuỷn tay vào chậu nước thấy vừa vừa là được. Luôn nhớ, da trẻ sơ sinh rất mỏng do vậy sẽ không chịu được nếu nước tắm có nhiệt độ cao như người lớn dùng (kể cả khi thời tiết lạnh hay nóng).

Dầu tắm: nên dùng dầu chuyên dụng cho trẻ sơ sinh; không dùng dầu tắm hay xà bông của người lớn. Trẻ sơ sinh có thể dị ứng với sữa tắm. Trong trường hợp đó, có thể phải ngừng cho các bé tắm bằng sữa đó và thay đổi sữa tắm.

Tắm lá: nhiều trường hợp các mẹ sử dụng các cây lá, quả để tắm. Nếu làm theo cách này các mẹ cần rất chú ý tránh trường hợp cây lá nhiễm thuốc sâu, chất độc hoá học có thể gây ngộ độc, hoặc nhiễm trùng cho trẻ sơ sinh. Các loại lá có thể dùng: lá chè xanh, lá bồ công anh, mướp đắng, vỏ bưởi,...

Trong tháng đầu sau sinh, các mẹ nên cho bé tắm bằng nước sôi để nguội, tránh dùng nước lã.

1.2. Vệ sinh các vùng nhạy cảm: bộ phận sinh dục, tai, mắt, mũi, rốn

Chăm sóc rốn: luôn luôn tránh để phân và nước tiểu dấy vào rốn; sau khi tắm xong cho trẻ cần sát trùng rốn bằng cồn 70⁰ hoặc dung dịch sát trùng Betaline.

Chăm sóc mắt: Rửa mắt bé bằng hai miếng bông gòn sạch và mềm. Thường xuyên nhỏ nước muối sinh lý làm sạch mắt bé sau khi tắm xong, buổi sáng sớm và trước khi đi ngủ. Nên tránh cho bé ra chỗ sáng quá hoặc dưới ánh sáng mặt trời vì bé sẽ thấy khó chịu.

Chăm sóc mũi: dùng bông ngoáy tai đã thấm nước muối sinh lý để vệ sinh mũi cho bé. Đặc biệt trong trường hợp bé bị chảy nước mũi cần hút sạch nước mũi trước khi nhỏ thuốc và nước mũi. Nếu bé không bị bệnh về mũi thì có thể nhỏ nước muối sinh lý vào mũi bé hàng ngày.

Cách vệ sinh vùng sinh dục:

Là bé gái: cần vệ sinh thật cẩn thận vùng sinh dục của bé bằng một miếng bông gòn nhẹ nhàng làm sạch phần ngoài. Tránh không rửa vào quá sâu bên trong. Bé gái mới sinh thường có rất nhiều chất dịch nhầy máu trắng, hồng hoặc có thể ra máu ở bộ phận sinh dục đây là hiện tượng bình thường. Các bà mẹ hãy rửa sạch sẽ nhẹ nhàng phía bên ngoài của mình hàng ngày là được.

Là bé trai: Việc vệ sinh vùng sinh dục của bé trai dễ dàng hơn bé gái. Các bà mẹ cũng nhẹ nhàng rửa sạch bộ phận sinh dục của bé mà không vệ sinh quá sâu ở bao quy đầu.

1.3. Cách quần tã và mặc quần áo thực hành theo bác sỹ

Yêu cầu loại quần áo cho trẻ sơ sinh: vải mềm, khả năng thấm nước tốt, nên dùng đồ cotton 90-100%; quần áo nên dùng là loại cài cúc giữa hoặc buộc dây bên, mặc quần áo chui đầu thường khó hơn và gây cho trẻ sơ sinh sợ hãi mỗi khi mặc.

Không nên quần tã cho bé theo cách dân gian: quần tã kiểu con nhộng vì theo kiểu này sẽ hạn chế sự vận động của bé, không tốt cho sự phát triển bình thường của trẻ.

2. Massage cho bé hàng ngày (thực hành theo bác sỹ)

Massage giúp tăng tuần hoàn máu, điều hoà hoạt động cơ thể, tăng nhu động ruột giúp bé tiêu hoá thức ăn tốt hơn. Việc massage thường xuyên giúp bé phát triển tốt hơn các chức năng của chân tay cũng như việc phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận. Hơn thế nữa, massage giúp tăng cường tình cảm giữa mẹ và bé, giúp bé phát triển toàn diện cả về thể lực và tinh thần. Massage đặc biệt tốt cho các bé sinh thiếu cân, thiếu tháng. Massage nên được thực hiện hàng ngày trước lúc tắm trong điều kiện phòng đủ ấm cho bé. Massage cần có sự tương tác không chỉ về mặt thể chất giữa mẹ và con mà còn cần cả sự giao lưu tình cảm giữa mẹ và con.

3- Các kỹ thuật ủ ấm cho bé

Trẻ sơ sinh, khi vừa ra đời và trong những tháng đầu đời có nguy cơ bị hạ thân nhiệt. Do vậy, nếu không có các kỹ thuật ủ ấm thích hợp, trẻ sẽ có thể bị hạ nhiệt cơ thể đặc biệt trẻ được sinh vào mùa đông. Có ba kỹ thuật ủ ấm cho trẻ:

- Kỹ thuật kangaroo: áp ngực bé vào ngực mẹ, tay mẹ ôm bé để ủ ấm
- Kỹ thuật ổ rom: tạo một cái ổ bằng chăn xung quanh bé, đặt bé vào giữa để tránh gió lạnh
- Kỹ thuật ...

4. Tắm nắng cho bé

Kỹ thuật tắm nắng: tắm cho bé từ từ hàng ngày khi mặt trời vừa mọc. Mùa hè là 6 giờ sáng; mùa đông khoảng 7 giờ sáng, tránh tắm nắng cho bé khi mặt trời lên quá cao, bé có thể bị bỏng. Tắm nắng từ từ bắt đầu từ việc bọc lộ phần chân đến bụng rồi đến cả người, mỗi lần tắm nắng khoảng 10-30 phút. Tắm nắng cho bé nên bắt đầu từ tháng thứ 2 để tránh khả năng bé bị còi xương; đặc biệt cần quan tâm đến việc tắm nắng cho bé khi bé sinh vào mùa đông khả năng còi xương rất cao.

5- Dinh dưỡng của trẻ

5.1. Sữa cho trẻ

Vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ hay bằng sữa ngoài: so sánh giữa hai phương pháp

Tiêu chí so sánh	Sữa mẹ	Sữa hộp
Sức khoẻ của bé	Sữa non chứa rất nhiều kháng thể, chất miễn dịch và vitamin giúp bé tăng sức đề kháng	Trẻ có thể bị dị ứng và viêm nhiễm đường tiêu hoá. Trẻ sẽ nôn nhiều hơn vì hít nhiều không khí trong khi bú bình
Thành phần	Gồm nhiều Protein dễ hấp thu và ngay khi trẻ bú nhiều cũng dễ tiêu. Gồm lactose, cholesterol, lượng canxi cần thiết cho sự phát triển xương và não của trẻ	Có cùng các thành phần như sữa mẹ nhưng khó hấp thụ hơn, bé hay bị các vấn đề về tiêu hoá.
Sự tinh khiết	Rất tinh khiết nếu vệ sinh kỹ vú	Phụ thuộc vào tiêu chí về vệ sinh khi lau núm vú, bình sữa và nước sạch dùng để pha sữa
Chi phí	Không có bất cứ chi phí nào ngoại trừ cho chi phí bữa ăn cho mẹ.	Giá đắt, phải bảo quản cẩn thận tránh để ở những chỗ nóng, có côn trùng và vật nuôi. Giá bình và núm vú cao. Việc khử trùng phức tạp, mất thời gian.
Sự tiện dụng	Có thể cho bú khi muốn và bất kể lúc nào vì sữa luôn ở nhiệt độ thích hợp. Là cách tốt nhất để tăng cường tình mẫu tử.	Cần thời gian để chuẩn bị: khử trùng bình, pha sữa...

Nuôi con bằng sữa mẹ

Cho con bú đúng cách: cho bé bú ngay trong những giờ đầu tiên sau khi ra đời. Cho trẻ bú 2-3 giờ một lần, mỗi lần 10-20 phút ở cả hai bầu vú trong khoảng 8 lần mỗi ngày. Trước và sau khi bú cần vệ sinh núm vú cẩn thận bằng nước ấm. Kỹ thuật cho con bú sẽ được bác sỹ hướng dẫn thực hành cụ thể.

Cách tạo sữa cho mẹ: tham khảo phần I

Cho bé ăn sữa ngoài

- **Nhiệt độ nước pha sữa** khoảng 38⁰ (một phần nước nóng và ba phần nước sôi để nguội), bà mẹ có thể thử bằng cách đổ một vài giọt sữa ra cổ tay, nếu thấy nhiệt độ hơi ấm ấm là được. Cẩn thận trẻ bị bỏng do uống sữa quá nóng. Nước pha sữa nên là nước đun sôi kỹ 5 phút sôi.

- **Cách pha** theo hướng dẫn pha sữa in trên các vỏ hộp sữa.

- **Bình pha sữa và núm vú sữa** phải được khử tiệt trùng bằng dụng cụ tiệt trùng hoặc bằng cách luộc bình.

- Trong những tháng đầu tiên, bà mẹ rất cần kiểm tra thường xuyên việc tăng cân của trẻ. Nếu trẻ không tăng cân trong những tháng đầu tiên cần phải đến bác sỹ khám để tìm hiểu vấn đề. Phần lớn các trường hợp không tăng cân của trẻ đều có biểu hiện tiềm ẩn của bệnh.

5.2. ăn dặm

Nên cho bé tập ăn dặm vào tháng thứ 5-6 vì lúc này hệ tiêu hoá của bé mới hoàn thiện. Cho bé ăn sớm quá sẽ không tốt cho hệ tiêu hoá của bé.

Tạo thói quen ăn uống tốt

- Tổng lượng thức ăn của trẻ trong một ngày quan trọng hơn lượng thức ăn của từng bữa. Có ngày ăn ít, có ngày ăn nhiều cũng không sao, quan trọng là tạo lập được sự lặp lại thường xuyên của các bữa ăn.

- Không cho trẻ ăn vặt trước các bữa ăn. Có những giai đoạn trẻ thích ăn và ăn liên tục một loại thức ăn nào đó, hãy để trẻ ăn thoả thích thức ăn đó, rồi mọi việc sẽ trở lại bình thường sau vài ngày hoặc vài tuần.

- Cần rèn kỷ luật ăn uống cho bé như tập cho ăn đúng giờ, đúng bữa, không ăn rong mát vệ sinh tuy nhiên không nên quá cứng nhắc đến mức khiến trẻ sợ giờ ăn, sợ thức ăn. Cần nhắc việc cho ăn theo nhu cầu của từng trẻ, làm trẻ thích thú thức ăn bằng các câu chuyện ngộ nghĩnh về thức ăn, màu sắc và mùi vị hấp dẫn của cá loại thức ăn.

- ăn đa dạng, đủ chất theo từng lứa tuổi của trẻ.

- Cần mất khoảng 7-9 ngày để trẻ tập quen với một loại thức ăn mới. Khi trẻ đã quen với một loại thức ăn rồi hãy chuyển sang ăn thức ăn khác. Nếu trẻ bị sổng phân, bị dị ứng hoặc tiêu chảy thì nên dừng món ăn mới lại và khoảng 2 tuần sau thử cho bé ăn lại.

- Tất cả vấn đề ăn uống thì điều quan trọng cuối cùng là trẻ vẫn tăng cân đều đặn, tình trạng sức khoẻ tốt, tinh thần thoải mái.

Thức ăn phù hợp từng giai đoạn:

0 – 4 tháng: ăn sữa hoàn toàn. Nếu bú mẹ thì có thể không cần cho trẻ uống nước thêm; nếu bú sữa ngoài thì cần cho trẻ uống thêm nước;

5 – 6 tháng: tiếp tục ăn sữa kết hợp với tập ăn dặm cho trẻ từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc, từ một loại thực phẩm đến đa dạng. Cho trẻ uống thêm nước trái cây tán nhuyễn, sữa chua, phomai... Bột ăn dặm thường chỉ là bột rau: bột sữa bí đỏ, đậu hũ, bí xanh, cà rốt, rau dền, muống, mùng tot, ...trứng (1/4 lòng đỏ một bữa) + dầu ăn (1 thìa cà phê).

6 – 8 tháng: thêm đạm cho bé bằng các loại thịt lợn, thịt bò, thịt gà, cá, tôm. Kết hợp hoa quả tươi; sữa chua, phomát (lượng thịt, cá, tôm là 0.5lạng một ngày; 1/4 lòng đỏ trứng một bữa)

8 – 12 tháng tuổi: cần cho ăn bột đặc hoặc cháo đủ 4 nhóm thức ăn 3 bữa mỗi ngày: nhóm tinh bột (gạo, bột...), nhóm protein (trứng, thịt...), nhóm lipid (dầu thực phẩm và dầu

động vật), nhóm vitamin (rau quả, hoa quả). Lượng thịt, cá, tôm là 1 lạng một ngày; 1/2 lòng đỏ trứng gà mỗi bữa.

12 – 24 tháng: tăng thêm mức độ đặc và mức lộn cộn của thức ăn và chú ý cung cấp đủ năng lượng cho bé do thời kỳ này bé vận động rất nhiều. Thời kỳ này bé có thể ăn từ 1- 2 lạng thức ăn đậm một ngày. Đây là giai đoạn nguy cơ suy dinh dưỡng rất cao.

Dinh dưỡng cho trẻ bị bệnh

Bất cứ bệnh gì, khi trẻ bị ốm trẻ thường chán ăn và hay bị nôn trớ. Trong giai đoạn này, các mẹ chớ nôn nóng ép bé ăn theo khẩu phần thường ngày. Cho bé ăn theo nhu cầu, chia thành các bữa nhỏ và ăn nhiều bữa trong ngày với thức ăn loãng hơn và giảm bớt hàm lượng đậm với các loại thức ăn dễ tiêu hoá hơn. Bé sẽ ăn tốt trở lại khi sức khoẻ hồi phục.

Các chú ý khi chế biến thức ăn cho bé

- Nên cho bé ăn đa dạng thức ăn. Rau xay nhuyễn và dầu ăn nên cho vào sau cùng khi chuẩn bị bắc bột hoặc cháo ra để hạn chế việc mất các loại vitamin.

Các lưu ý khi trẻ phản ứng lại với thức ăn mới

Trẻ có thể không phù hợp với thức ăn mới và phản ứng lại với thức ăn mới đó. Phản ứng của cơ thể bé có thể là: nôn ngay khi cho ăn, đau bụng sau khi đã ăn thức ăn mới, nổi mề đay, nổi mẩn, đi ngoài hoặc tiêu chảy....Trong các trường hợp này tốt nhất các bà mẹ nên ngừng cho con ăn loại thức ăn đó và sẽ ăn trở lại sau khoảng 2 tuần để tập lại cho bé và quan sát kỹ các biểu hiện của bé. Để tập ăn một loại thức ăn mới, các chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo các bậc cha mẹ nên cho bé ăn liên tục một loại thức ăn mới trong khoảng 7 bữa ăn. Khi đó mới kết luận chính xác là thức ăn mới đó có gây hại cho bé hay không và đây cũng là khoảng thời gian hợp lý để bé quen với thức ăn mới.

Các loại thức ăn ăn kèm

Bé được 4 tháng tuổi, ngoài sữa mẹ bé có thể bắt đầu tập ăn dặm và đây cũng là thời kỳ tốt để bắt đầu cho bé tập các loại thức ăn ăn kèm khác như: nước cam, sữa chua, phomat...

4-8 tháng tuổi: nước cam, nước hoa quả các loại

8 tháng tuổi trở lên: phomat, bánh tập nhai....

PHẦN III. BỆNH HỌC VÀ MIỄN DỊCH**1- Các bệnh thông thường trẻ hay gặp****1.1. Vàng da**

ở trẻ sơ sinh thường xuất hiện hiện tượng vàng da. Vàng da có hai loại: vàng da sinh lý và vàng da bệnh lý. Vàng da sinh lý xuất hiện từ 2-10 ngày sau sinh, do bilirubin trong gan được sinh ra tự nhiên, truyền qua máu và bài tiết qua đường phân. Hiện tượng vàng da này sẽ hết dần sau vài ngày và không cần điều trị.

Ngược lại với vàng da sinh lý là vàng da bệnh lý.

Hiện tượng: da bị vàng, vùng da vàng lan dần từ mặt đến các chi và toàn thân; trẻ có thể quấy khóc hơn, bú ít, nước tiểu ít và trong, không đi tiêu phân su; dùng ngón tay ấn nhẹ vào trán, mũi thấy vết vàng không trắng mà vàng đậm

Hướng giải quyết: đưa đến bệnh viện để điều trị sớm bằng phương pháp chiếu đèn hồng ngoại

1.2. Nôn trớ

Dạ dày của trẻ sơ sinh nhỏ và thẳng nên rất dễ khiến bé bị nôn trớ. Nôn trớ có thể xảy ra thường xuyên hơn khi trẻ ăn quá no, hít phải nhiều không khí khi bú, hoặc nằm ở tư thế bất lợi. Đây thường là biểu hiện bình thường nhưng trong một số trường hợp nếu trẻ bị nôn trớ quá nhiều gây mất sức và không hấp thu được thức ăn cần đưa đi khám bác sỹ.

Hướng khắc phục:

- Cho bé bú sữa và bú bình đúng cách (bác sỹ hướng dẫn)
- Khi bé bú sữa xong nên bế bé tựa vào vai mẹ, vỗ nhẹ vào lưng để đẩy bớt không khí nuốt phải khi bé bú
- Khi bé nôn trớ, nên để bé nằm nghiêng tránh bé bị sặc vào phổi
- Sau khi bé nôn trớ xong nên vệ sinh cẩn thận bộ phận mũi và miệng bé, nhỏ nước mũi giúp chất dịch trong mũi chảy ra.

1.3. Sốt

Sốt là hiện tượng nhiệt độ trong cơ thể bé tăng lên rất cao bất thường. Nhiệt độ thân nhiệt của trẻ sơ sinh có thể lấy được bằng cách: đặt nhiệt kế ở hậu môn, ở mồm, và kẹp nách.

Các biện pháp để hạ sốt ở trẻ như:

- Hạ sốt từ bên ngoài: chườm khăn mát, lau người bé bằng nước ấm, cởi bớt quần áo cho bé, cao dán hạ nhiệt
- Hạ sốt bằng thuốc: thuốc thường sử dụng là aspirine và paracetamol; thuốc đặt hậu môn.

Hướng xử lý khi trẻ bị sốt

- Không đắp hoặc cho trẻ mặc thêm quần áo, dùng quần áo thoáng, để toả nhiệt và thấm mồ hôi cho bé

- Dùng các biện pháp hạ nhiệt cho bé.
- Đưa trẻ đến bác sỹ để tìm nguyên nhân và có hướng điều trị tiếp khi trẻ sốt trên 37.5⁰C; sốt nhẹ liên vài ngày; hoặc đã uống thuốc nhưng không đỡ trong vài ngày. Trước khi đưa đi khám bác sỹ người nhà cần chú ý các vấn đề: sốt có kèm theo ho, nôn trớ, có nổi mẩn, họng và lưỡi thế nào, phân có gì khác thường không có chịu ăn không.

1.4. Ho

Ho là phản ứng phòng ngự của cơ thể, vì vậy cần để cho bé ho, không tìm cách để điều trị ho mà cần tìm nguyên nhân gây ho để điều trị. Tuy nhiên, khi bé ho quá dẫn đến mệt mỏi, không ăn, không ngủ được mới cần điều trị ho.

Cách điều trị chủ yếu là làm loãng chất nhầy ra để dễ dàng giúp bé tống ra khỏi các đường ống dẫn khí. Trong một số trường hợp có thể bé sẽ cần được dùng thuốc an thần

Hướng điều trị khi trẻ bị ho

- Làm các cách thông thường như: cho bé uống quýt ngâm, uống nước lá hẹ hấp mật ong, các thuốc đông y
- Đưa bé đến khám bác sỹ để xác định nguyên nhân gây ho khi thấy cơn ho của bé kéo dài, dai dẳng trong nhiều ngày hoặc ho có tiếng rít lạ.

1.5. Viêm phổi

Viêm phổi rất dễ gặp ở trẻ nhỏ đặc biệt hay gặp ở trẻ từ 1-2 tuổi. Dấu hiệu nổi bật của trẻ bị viêm phổi: thở nhanh, co rút lồng ngực, ho có tiếng rít.

Hướng xử lý: ngay khi phát hiện các dấu hiệu trên cần đưa ngay đến bác sỹ để sớm điều trị

Cách phòng bệnh viêm phổi: khi trẻ bị mắc bệnh viêm phổi làm ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của trẻ và đặc biệt có thể tái phát cũng như mức độ nguy hiểm của bệnh rất lớn. Để giảm khả năng mắc bệnh này các mẹ nên: Thường xuyên kiểm tra nhiệt độ môi trường xung quanh giúp bé đủ ấm: không nóng quá, không lạnh quá. Lau mồ hôi cho bé, tránh để bé bị nhiễm lạnh do mồ hôi ra nhiều thấm ướt áo gây lạnh.

1.6. Tiêu chảy

Tiêu chảy là hiện tượng bé đi ngoài từ 3 lần trở lên trong ngày (đối với trẻ trên 2 tháng tuổi) và nhiều lần hơn đối với trẻ dưới 2 tháng tuổi và phân lỏng có nhiều nước hoặc ở dạng lỏng hoàn toàn. Trẻ bị tiêu chảy sẽ mất nước rất nhanh chóng, có thể ảnh hưởng đến các cơ quan nội tạng và nhanh chóng tiến triển nặng nếu không được bù điện giải đúng và đủ

Hướng xử lý: cho trẻ uống nhiều dung dịch ozeol, pha theo đúng hướng dẫn sử dụng ghi trên bao bì. Nếu trẻ không chịu uống nước ozeol mà tình trạng mất nước nghiêm trọng thì cần phải đưa trẻ đến bệnh viện để truyền điện giải luôn.

Việc điều trị tiêu chảy của bé phụ thuộc nhiều vào tình trạng mất nước củ bé. Nếu bé nhìn thấy nước mà đòi uống ngay cũng là một biểu hiện của tình trạng mất nước; hoặc các

mẹ có thể vén áo bé lên, ấn nhẹ vào vùng da bụng nếu thấy da bụng không đàn hồi ngay về ban đầu mà nhăn nheo thì đây là hiện tượng bé đã bị mất nước.

Nếu bé bị tiêu chảy, tốt nhất nên cho bé đi viện khám.

Cho bé ăn thức ăn dễ tiêu hoá với hàm lượng đạm giảm hơn thường ngày, cho bé ăn thêm các loại như: cà rốt, hồng xiêm, sữa chua. Các bà mẹ cần rất thận trọng phòng nguy cơ suy dinh dưỡng của bé khi bé bị tiêu chảy.

2. Cách cho trẻ dưới 1 tuổi uống thuốc

Thuốc: cho uống ở dạng chất lỏng như siro, pha nước. Cách cho uống: dùng 1 tay bóp nhẹ 2 bên miệng, lấy thìa xúc thuốc đổ từng thìa vào đầu lưỡi bé, khi bé đã nuốt xong mới đổ thìa tiếp theo.

Nhỏ mắt: giữ bé nằm ngửa, dùng tay trái nhẹ nhàng vành mắt, tay phải nhỏ thuốc vào khoé mắt bé. Tránh nhỏ thuốc đúng lòng đen của mắt, miệng lọ thuốc nên cách xa mắt một khoảng nhất định. Nếu trẻ phản ứng mạnh, có thể chỉ cần nhỏ thuốc vào khoé mắt là được.

Nhỏ thuốc mũi: trước khi nhỏ cần phải làm sạch gỉ mũi bé, ngửa mặt, mũi hếch lên trời, nhỏ giọt sau đó dùng tay day cánh mũi cho thuốc vào sâu, hoặc lấy tay khê bịt miệng bé lại để bé hít mạnh thuốc vào trong mũi

Nhỏ thuốc tai: làm sạch tai trước khi nhỏ thuốc. Khi nhỏ thuốc, để bé nằm nghiêng một bên, lấy tay kéo nhẹ vành tai để đường thông lỗ tai thẳng xuống, tay kia nhỏ thuốc vào miệng lỗ tai, tránh nhỏ thẳng trực tiếp vào trong khoảng không lỗ tai vì như thế có thể thuốc sẽ không vào sâu được trong tai trong.

3. Cách xử trí trong các trường hợp khẩn cấp

3.1. Xơ cứu khi trẻ bị sặc, ngạt thở do tai nạn

Trẻ sơ sinh khi bú, uống nước, uống sữa, uống thuốc hoặc nôn trớ rất dễ bị sặc. Khi trẻ bị sặc mà bị chất lỏng đi vào phổi sẽ rất nguy hiểm có thể dẫn tới tử vong. Bé còn có thể bị ngạt thở hoặc ngừng thở khi bị tai nạn: ngã xuống nước, điện giật, ngạt khí gas, xe đụng... Khi trẻ bị sặc, hoặc ngạt thở cần gọi xe cấp cứu ngay. Trong khi chờ đợi xe cấp cứu, các mẹ phải tiến hành các động tác hô hấp nhân tạo như: miệng hút miệng (có hướng dẫn bác sỹ); xoa bóp tim;

3.2. Xơ cứu khi trẻ bị bỏng

- Ngay lập tức nhúng phần cơ thể bị bỏng xuống nước lạnh sạch, chườm nước lạnh, nước đá;
- Không được bôi nước mắm, kem đánh răng ... lên vết bỏng vì có thể gây nhiễm trùng, nếu có thuốc trị bỏng, xịt chống bỏng thì có thể dùng bôi cho bé
- Không lột bỏ da trên vùng bị bỏng do có thể gây nhiễm trùng tại chỗ dẫn đến nhiễm trùng toàn thân

- Bọc bé bằng tấm vải sạch để chuyển đến nơi cấp cứu. Không cố gắng cởi bỏ quần áo bé ra.
- Trường hợp vết bỏng nhỏ, không sâu, nhẹ thì rửa nhẹ bằng xà phòng sát trùng rồi băng bằng loại băng mềm, xốp để có thể thay băng 2-3 ngày một lần.

3.3. Xơ cứu khi trẻ mắc dị vật ở cổ

- Vác bé lên vai, phần thân bé vắt qua vai hoặc nhắc ngược bé lên bằng hai chân
- Vỗ vỗ lưng bé cho đến khi dị vật bị văng ra khỏi miệng.
- Gọi xe cứu thương
- Nếu bé nuốt phải chất gây độc hại cho cơ thể thì cho ngay tay vào họng móc họng ra cho bé nôn ra hết.

3.4. Xơ cứu khi trẻ bị co giật do sốt

- Gọi bác sỹ
- Cho khăn sạch vào miệng để bé đỡ cắn vào lưỡi
- Cởi bỏ quần áo
- Tắm, hoặc lau bé bằng nước có nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt của bé 2⁰C trong 10 phút, có thể tắm nhiều lần
- Dùng thuốc hạ sốt

4- Miễn dịch và lịch tiêm chủng

- Các loại vac-xin (bác sỹ tư vấn)
- Lịch tiêm chủng (phát lịch tiêm chủng)

5. Tủ thuốc gia đình

Khi có trẻ con cần có các loại thuốc thông dụng: thuốc hạ sốt, thuốc tiêu chảy, ozerol, thuốc sát trùng, bông băng và gạc.

PHẦN IV. GIÚP BÉ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN**1. Sự phát triển vận động và tâm sinh lý ở trẻ****1.1. Sự phát triển cơ năng vận động của trẻ**

Sự phát triển cơ năng vận động của trẻ tuân thủ 3 quy luật cơ bản:

- phát triển từ động tác toàn khối đến động tác phân hoá
- Phần trên cơ thể có động tác trước, phần dưới cơ thể động tác động sau
- Động tác curo bắt lớn phát triển trước, động tác cơ bắp nhỏ phát triển sau

Cụ thể

0 –1 tháng: bé có thể động đậy đầu

2 tháng: đầu của trẻ có thể chuyển động được, khi nằm sấp có thể hơi nhấc đầu lên được; có thể giữ được đầu và mình trên một đường thẳng

3 tháng: bé có thể biết lẫy, nhìn theo những đồ vật, bé còn có thể cười to, hét, có thể nắm được đồ vật, có thể hóng chuyện;

4 tháng: bé đã có thể rướn người để với lấy đồ vật, nắm vật đồ chơi, tự giữ đầu ở vị trí ngang bằng cơ thể, quay lại phía có giọng nói,

5 tháng: bé có thể nâng đầu lên, có thể nằm sấp chống tay nâng ngực lên, với lấy đồ vật, có thể bé sẽ biết trườn hoặc ngồi.

6 tháng: biết nói một số nguyên âm như a, ô.., có thể hoặc đang tập ngồi, trườn đi; biết phản đối khi bị giằng một vật khỏi tay.

7-9 tháng: biết ngồi, bò và có thể bé đã biết men đi, bé còn biết nói bập bẹ các từ như bà, bố, hoặc một cách kết hợp các từ tương tự.

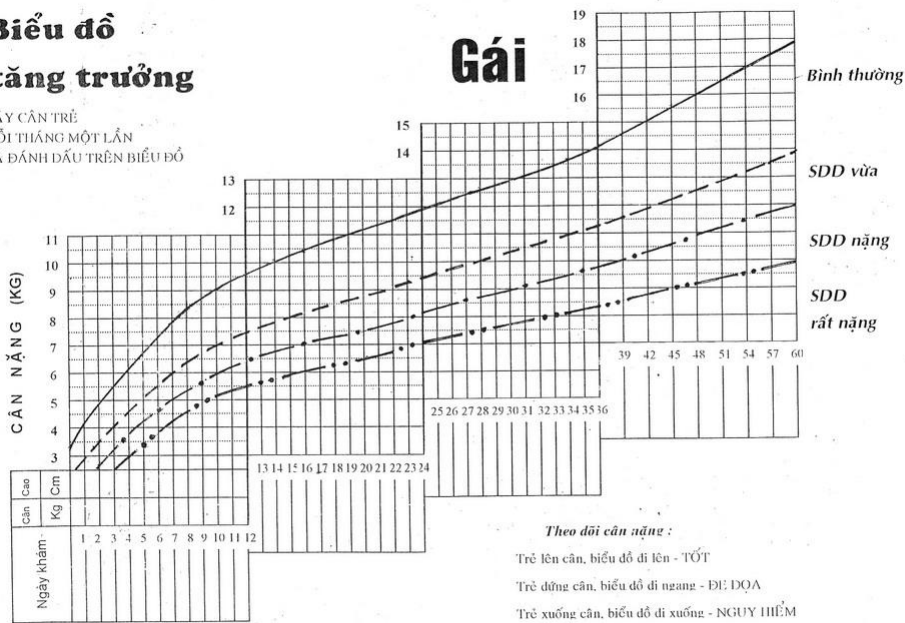
9- 12 tháng: bé có thể biết đi, biết nói một số từ dễ, bé bắt đầu quan sát và học tập bắt chước rất nhiều thứ từ người lớn

12 tháng trở lên: bây giờ bé đã biết đi vững và bé khám phá được thế giới xung quanh, phát hiện ra các quy luật đơn giản và luôn luôn hiếu động; bé bắt đầu học nói và hay bắt chước người lớn làm mọi thứ.

Các tiêu chuẩn về chiều cao, cân nặng (phát tiêu chuẩn)

Biểu đồ tăng trưởng

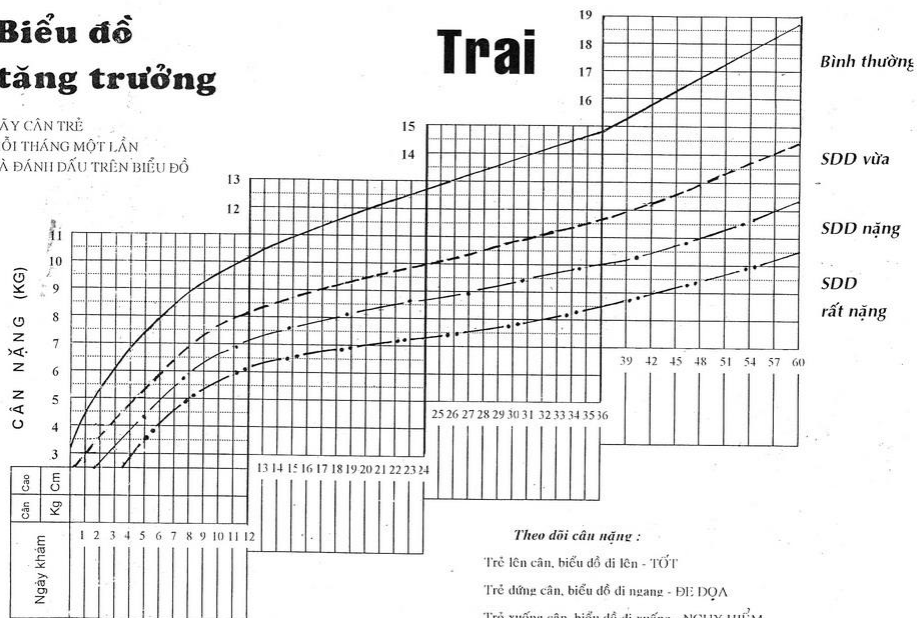
HÃY CÂN TRẺ
MỖI THÁNG MỘT LẦN
VÀ ĐÁNH DẤU TRÊN BIỂU ĐỒ



Biểu đồ tăng trưởng bé gái

Biểu đồ tăng trưởng

HÃY CÂN TRẺ
MỖI THÁNG MỘT LẦN
VÀ ĐÁNH DẤU TRÊN BIỂU ĐỒ



Biểu đồ tăng trưởng bé trai

1.2. Sự phát triển tâm lý ở trẻ

Năm đầu đời là thời kỳ mấu chốt trong việc phát triển tâm lý của trẻ. Trẻ ngay từ khi lọt lòng mẹ cũng đã có cảm xúc trước mọi vật xung quanh. Tình cảm, cảm xúc của bé phát triển dần dần và trưởng thành theo thời gian.

Ngay từ khi mới lọt lòng bé đã có nhu cầu được yêu thương, được ôm ấp

Tháng thứ 2 bé có nhu cầu được trò chuyện với việc biểu hiện cảm xúc rõ ràng hơn qua việc bé cười, bé nhìn theo...

Tháng thứ 3 bé muốn được trò chuyện nhiều hơn, muốn mọi người cười với bé, âu yếm bé, bắt đầu để ý đến các vật có màu sắc

Tháng thứ 4-5 bé muốn được khám phá thế giới xung quanh, thích được cầm nắm đồ chơi để tìm hiểu để nghe tiếng nhạc vui tai hay thấy những màu sắc lạ

Tháng thứ 6-8: bé bắt đầu có nhu cầu được giao tiếp nhiều hơn với các bạn cùng lứa, bé biết theo mẹ, biết bắt đầu làm nũng mẹ

Tháng thứ 9-12: bé muốn được bắt chước người lớn, bé muốn được tự xúc ăn, muốn tự uống nước và bắt đầu dò dẫm từng bước đi và thấy mình lớn hẳn lên, tìm hiểu được nhiều thứ hơn.

Trên một tuổi: nhu cầu bắt chước người lớn của bé rất mạnh và hầu như bé bắt chước được rất nhiều và rất nhanh các động tác ở người lớn. Đây là giai đoạn các bố mẹ cần chú ý nhiều nhất vì đây là giai đoạn trẻ dễ bị tác động nhất và bắt đầu hình thành những thói quen tính cách.

Tình cảm của trẻ như thế nào sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe của bé. Các bậc cha mẹ cần phải đặc biệt chú ý thường xuyên giữ gìn tình cảm tốt đẹp khiến bé luôn luôn vui vẻ, cười đùa. Trẻ khi đã có năng lực hoạt động nhất định, hứng thú đối với thế giới xung quanh càng rộng rãi thì có nhu cầu xã hội về giao tiếp với người khác và lòng hiếu kỳ mãnh liệt. Do đó, các bạn cần phải hết sức thoả mãn yêu cầu giao tiếp này của trẻ. Cần thường xuyên đưa trẻ ra bên ngoài hoạt động để trẻ được tiếp xúc với điều kiện tự nhiên phong phú, cảm thụ được cuộc sống- đó là phương pháp hữu hiệu làm cho trẻ vui vẻ. Bầu không khí gia đình đầy lạc quan, đầy ấp tình yêu và tiếng cười bao giờ cũng khiến cho trẻ cảm thấy an toàn, vui vẻ và luôn được động viên phát triển tối ưu nhất năng lực của trẻ. Trẻ sống trong không khí gia đình đầm ấm vui vẻ, sẽ khiến trẻ có đầy đủ cảm giác hạnh phúc và một tâm hồn trong sáng, cảm thụ được tâm linh tốt đẹp, từ đó dần dần hình thành tính cách hoạt bát, vui vẻ và tự tin nơi trẻ. Việc giao lưu tình cảm giữa mẹ và bé, sự chú ý vỗ về của mẹ đối với bé là những nhu cầu quan trọng không thể thiếu trong đời sống của trẻ, nó có ảnh hưởng khá lớn đến sự phát triển tâm lý lành mạnh của trẻ sau này.

1.3. Giáo dục sớm cho trẻ

Một bé phát triển toàn diện đòi hỏi đồng thời ba yếu tố: một chế độ dinh dưỡng hợp lý; một chế độ vệ sinh và chăm sóc tốt; bé được vui chơi và kích thích phát triển tốt nhất.

Nguyên tắc giáo dục sớm: giáo dục sớm khác với giáo dục tri thức sớm. Giáo dục sớm là các biện pháp kích thích trẻ phù hợp để trẻ phát huy tốt nhất các năng lực nội tại của trẻ. Trẻ học qua: các giác quan, phản ứng với môi trường xung quanh, học qua việc bắt chước, học qua các trò chơi khác nhau, học qua sự lặp lại; qua phát triển kinh nghiệm bản thân; qua cách giải quyết vấn đề; qua ngôn ngữ và qua nhịp độ riêng của mình. Vì vậy, các kích thích của chúng ta chủ yếu tập trung vào việc kích thích lòng hiếu kỳ ở trẻ; kích thích cho sức nghe của trẻ; kích thích năng lực tính giác của trẻ; kích thích năng lực thị giác của trẻ; kích thích năng lực vị giác- khứu giác của trẻ; kích thích năng lực xúc giác của trẻ; kích thích năng lực phối hợp giữa các giác quan;

Dựa trên những kích thích này bạn nên chọn đồ chơi và các trò chơi phù hợp giúp bé phát triển vượt trội.

2 – Vui chơi giúp bé phát triển toàn diện

Đối với trẻ, chơi là nhu cầu cực kỳ quan trọng, đôi khi là nhân tố quyết định đến sự phát triển của trẻ. Nhiều trẻ không được chơi có thể phát sinh các vấn đề về tiêu hoá hoặc các vấn đề về tâm sinh lý (các triệu chứng gần giống với tự kỷ). Do vậy, nhất thiết các bậc cha mẹ cần rất quan tâm đến nhu cầu chơi của trẻ và coi việc chơi của trẻ như là một cách thức giúp bé nhận thức mọi sự vật, hiện tượng xung quanh – chơi mà học.

2.1. Các đồ chơi theo lứa tuổi

Trong 3 tháng đầu đời: các trò chơi nhiều màu sắc, phát ra tiếng động vui tai và có chuyển động, các đồ chơi có thể cầm nắm dễ dàng giúp bé vừa vận động tứ chi vừa phát triển các giác quan: thị giác và thính giác. Các đồ chơi hay dùng như: lúc lắc, bộ nhạc chuông, ...

Từ 3-5 tháng: các đồ chơi đòi hỏi sự phối hợp giữa các chi như đồ chơi tạo sự chuyển động và có màu sắc, bộ trò chơi câu cá,

Từ 5-8 tháng: các trò chơi đòi hỏi sự khéo léo, kết hợp vận động của toàn cơ thể như: cầu trượt, bộ trò chơi câu cá, ...

Từ sau 8 tháng: Các trò chơi giống như các hoạt động của người lớn như: nhà lều, cầu trượt, đu quay, bập bênh...

2.2. Các trò chơi theo từng lứa tuổi

3 tháng đầu đời: trò chơi biến mất rồi (sự thoát ẩn thoát hiện của vật); trò chơi đeo lúc lắc vào chân (phối hợp giữa mắt tay và chân), chập lười, áp môi vào bụng bé tạo âm thanh vui tai, trò chơi ú-òà,

3-5 tháng tuổi: trò chơi chôn tìm; trò chơi tìm vật bị mất, học vỗ tay, vượt chướng ngại vật, tay xoè ra nắm vào...

5-8 tháng tuổi: trò chơi ném bóng vào hộp (nâng dần khoảng cách), lăn hộp tròn để trẻ đi tìm (giúp trẻ tập bò), cưỡi ngựa, cầu trượt, chi chi chành chành,

8- 10 tháng: trò chơi bập bênh bằng chân, trốn tìm, chui qua đường hầm, bay lên nào, vượt chướng ngại vật, kéo cưa lừa xẻ, đi cầu trượt,

10-12 tháng: nhặt đồ cho vào trong hộp đựng, leo bậc cầu thang, múa, hát theo nhạc

12-18 tháng: ngôi nhà của bé (làm mô hình cái nhà kín bằng chăn); vẽ trên người hoặc giấy, leo núi, đoàn tàu xinh xinh, đá bóng, nói chuyện qua ống (điện thoại), đọc thơ, hát thành bài...

3. Nguyên tắc giúp bé phát triển toàn diện

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý
- Xây dựng trình tự và thói quen sinh hoạt hợp lý
- Luôn luôn kích thích để trẻ phát triển các giác quan
- Tránh yêu con thái quá sẽ dẫn đến bé hư
- không cho bé xem ti vi nhiều
- Không nên cho bé có thói quen ngâm vó cao su
- Thường xuyên cho bé giao lưu với bên ngoài và các bạn cùng tuổi
- Hình thành thói quen đi tiêu- đi tiểu

4. Hoàn thiện tính cách bé

- Tạo lập thói quen tự lập ở bé
- Giáo dục tính kỷ luật – ý thức lao động ở bé
- Rèn luyện tính vui vẻ, bình tĩnh cho bé
- Luôn khuyến khích và động viên bé
- Sớm cho trẻ ngủ yên
- Tôn trọng sự phát triển tự nhiên của bé

5. Những điều bố mẹ đừng nên làm đối với trẻ

- Đừng làm hư con. Con biết rõ rằng con không thể có tất cả những gì mình đòi hỏi, con chỉ đang thử bố mẹ thôi
- Đừng sợ phải cứng rắn với con. Con thích điều đó, nó khiến con cảm thấy an tâm.
- Đừng chỉnh sửa con trước mặt mọi người. Con sẽ chú ý hơn nếu bố mẹ nói chuyện riêng với con.
- Đừng làm con cảm thấy rằng những sai lầm của con là tội lỗi. Điều đó làm con bối rối khi cảm nhận về các giá trị của bản thân.
- Đừng quá buồn rầu nếu con nói “con ghét bố mẹ”. Đó chỉ có nghĩa là con cần được bố mẹ quan tâm
- Đừng bảo vệ con khỏi hậu quả xấu. Con cần phải biết đến những khó khăn trong cuộc sống
- Đừng dạy nghiến, chì chiết con. Nếu bố mẹ làm thế, con buộc phải bảo vệ mình bằng cách coi như không nghe thấy gì.
- Đừng vội vàng hứa hẹn. Xin bố mẹ hãy nhớ rằng con sẽ cảm thấy vô cùng thất vọng nếu bố mẹ thất hứa.
- Đừng quá nặng nề với sự trung thực của con. Con rất dễ nói dối khi sợ hãi.

- Đừng mẫu thuẫn, trước sau bất nhất. Điều đó khiến con hoàn toàn bối rối và mất niềm tin vào bố mẹ.
- Đừng lẩn tránh câu hỏi của con. Nếu bố mẹ làm vậy, con sẽ ngừng hỏi và tìm kiếm thông tin ở chỗ khác
- Đừng nói với con rằng nỗi sợ hãi của con là ngớ ngẩn. Chúng rất thực và bố mẹ có thể phải cố gắng nếu muốn hiểu được điều đó.
- Đừng bao giờ cho rằng bố mẹ là hoàn hảo hay không bao giờ sai lầm kéo con sẽ sốc nặng khi phát hiện ra bố mẹ không phải như thế.
- Đừng bao giờ nghĩ rằng phải xin lỗi con là một việc vượt quá lòng tự trọng của bố mẹ. Một lời xin lỗi chân thành khiến con thực sự cảm thấy ấm áp
- Đừng quên rằng con lớn rất nhanh. Hẳn là rất khó để bố mẹ bắt kịp với con, nhưng xin bố mẹ hãy cố gắng đừng quên rằng con thích được thử nghiệm. Con không thể khôn lớn nếu không làm thế, vì vậy xin hãy chấp nhận.
- Đừng quên rằng con chẳng thể lớn khôn nếu không được yêu được yêu thương thật nhiều.

KẾT LUẬN:

Mỗi trẻ thơ là cả một thế giới riêng và không có bất cứ một quy chuẩn tuyệt đối nào cho sự phát triển tốt nhất của trẻ. Chỉ có tình yêu thương thực sự của bố mẹ mới giúp trẻ phát triển tốt nhất

6. Các tài liệu khuyến nghị các mẹ nên đọc

1. Nuôi con năm đầu, tác giả Quang Hảo, NXB: lao động xã hội, xuất bản năm 2005
2. Các bệnh thường gặp ở trẻ cách phòng và điều trị, tác giả Bác sĩ Nguyễn Văn Ba, NXB Phụ nữ, xuất bản năm 2007
3. Phương pháp giúp trẻ chơi mà học, tác giả Penny Warner, NXB Phụ nữ, xuất bản năm 2004
4. Xử trí ban đầu ở trẻ,

Các trang web:

1. www.lamchame.com.vn
2. www.webtretho.com
3. www.ChameTainang.net
4. www.tamlytreem.page.tl