



# Làm Quen Với Con Trẻ Sơ Sanh Của Bạn

Bảng Hướng Dẫn  
của WIC cho

Trẻ Sơ Sanh tới 3 Tháng Tuổi



WIC giúp bạn tạo những trẻ em tuyệt vời!



## Một Đứa Con Sơ Sanh!

Chắc hẳn là bạn hồi hộp và hoàn toàn choáng ngợp!

Cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn học hỏi về những nhu cầu của con trẻ sơ sinh để bé được vui khỏe.

Tất cả trẻ sơ sinh đều khác nhau, nhưng các cử động và phát âm của chúng sẽ cho bạn biết khi nào trẻ đói, vui, bực bội hoặc mệt.

Chẳng bao lâu bạn sẽ hiểu được dấu hiệu của con trẻ và trở thành vị cứu tinh của bé!



## Nuôi Ăn TRANG 4

Có nhiều điều cần biết về việc nuôi trẻ sơ sinh. Hãy khởi sự sớm bằng cách tìm hiểu những dấu hiệu khi đói trong những ngày đầu.

## Khóc TRANG 8

Trẻ sơ sinh khóc vì nhiều lý do, không phải chỉ riêng vì đói. Học hỏi những nguyên nhân khác làm bé khóc và làm thế nào để cho con dịu lại khi đang khóc.

## Ngủ TRANG 10

Thức dậy ban đêm có thể tạo khó khăn. Học hỏi thêm về những điều thông thường cho trẻ sơ sinh và làm sao để cảm thấy mình được nghỉ ngơi thêm nữa.

## Tăng Trưởng TRANG 14

Dường như con bạn thay đổi mỗi ngày. Tìm hiểu những gì sẽ xảy đến và làm sao có thể giúp con trong cuộc tiến trình.





# Con Tôi Có Đói Không?

## Nuôi Ăn

- Trẻ sơ sinh cần được nuôi ăn thường xuyên.
- Nếu bạn nhận ra những dấu hiệu đói, bạn có thể cho con ăn trước khi bé bắt đầu khóc.
- Khi trẻ không quấy thì cho ăn dễ hơn.



### Dấu Hiệu Đói

- ▶ Quay đầu tìm vú mẹ hoặc bình
- ▶ Bú ngón tay
- ▶ Chặt môi



### Dấu Hiệu No

- ▶ Nhả vú mẹ hoặc bình ra
- ▶ Tô vẻ hài lòng và thư giãn



**Tôi được bảo rằng đổi sữa  
nhi đồng có thể làm bé bớt  
khó chịu. Điều này  
có giúp không?**

Đổi sữa nhi đồng có thể giúp hoặc không giúp giảm sự khó chịu. Hãy nhớ, sự khó chịu là chuyện bình thường trong năm đầu.

## Chỉ Dẫn Cho Người Mẹ

“Trẻ khóc vì nhiều lý do, vì vậy tôi phải mất một ít thời giờ để tìm ra khi nào trẻ đói hoặc trẻ cần gì khác.

Tôi học được các dấu hiệu đói và đã có thể hiểu con mình và cho bé ăn lúc đói, trước khi bé bắt đầu khóc.

Bây giờ tôi biết rằng khóc là dấu hiệu rất trẻ khi con đói. Ráng đi. Bạn sẽ hiểu được liền.”

– Angela,  
Người Mẹ WIC



## Bạn Có Hỏi Những Câu Này Không?

“Tôi nên cho con ăn thường xuyên thế nào?”

“Tôi nên cho con ăn bao nhiêu?”

“Làm sao tôi biết con ăn có đủ không?”

Rất dễ bị bối rối về việc cho con ăn thế nào và vào lúc nào. Lượng sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng các trẻ sơ sinh uống đều khác nhau.

Trẻ sơ sinh sẽ thay đổi số lượng chúng ăn từ ngày này sang ngày khác. Thời gian qua đi, khi con bạn tăng trưởng và bao tử lớn hơn, bé sẽ bớt ăn thường xuyên nhưng sẽ ăn nhiều hơn trong mỗi bữa.

### Trẻ Bú Sữa Mẹ

- ▶ Cho bú mẹ bất cứ khi nào thấy trẻ có dấu hiệu đói, tối thiểu từ 8 tới 12 lần trong 24 giờ, và ngừng khi trẻ có dấu hiệu no.

### Trẻ Bú Sữa Nhi Đồng

- ▶ Dùng sữa nhi đồng có tăng cường chất sắt.
- ▶ Theo dõi các dấu hiệu của trẻ và cho ăn khi bé cho biết bé đói.
- ▶ Trong lúc con bạn đang lớn, cho tăng dần lượng sữa nhi đồng. Theo dõi dấu hiệu của trẻ để biết khi bé no mà không cho bé ăn quá nhiều. Đừng ép trẻ phải uống hết bình.
- ▶ Nếu con bạn bú sữa mẹ và sữa nhi đồng, ráng cho trẻ bú sữa mẹ trước. Và cũng nên cho trẻ bú sữa mẹ thường xuyên hơn khi mẹ con bên nhau. Hãy hỏi văn phòng WIC của bạn nếu cần giúp trong việc cho con bú sữa mẹ.

## Con Bạn Đang Nói Gì?

Khi con bạn lớn hơn bạn sẽ biết được lúc nào trẻ muốn gần bạn, khi nào trẻ muốn nói chuyện, lắng nghe, học hỏi hoặc chơi.

Học và chơi thì khó khăn cho trẻ sơ sinh và chúng chóng bị mệt. Con trẻ sẽ cho bạn biết khi nào bé cần cái gì đó thay đổi.



Nếu con muốn  
được gần mẹ  
con có thể...

- ▶ Rất êm dịu, trong nét mặt cũng như cơ thể.
- ▶ Theo dõi giọng nói và khuôn mặt của mẹ bằng cặp mắt con.
- ▶ Hướng về mẹ.
- ▶ Chăm chú nhìn khuôn mặt mẹ.
- ▶ Ngóc đầu lên.

Nếu con cần  
cái gì khác,  
con có thể...

- ▶ Nhìn chỗ khác, quay đi hoặc ưỡn lưng.
- ▶ Nhíu mày hoặc có ánh mắt lơ là.
- ▶ Gồng cứng bàn tay, cánh tay hoặc chân.
- ▶ Ngáp hoặc lăn ra ngủ.



## Chỉ Dẫn Cho Cha Mẹ

### Khi bạn thấy các dấu hiệu con trẻ muốn được gần bạn:

- Hòa đồng và chơi với con. Đây là thời gian tốt nhất để bé học, chơi và ăn.
- Mọi thứ đều mới đối với trẻ và việc học hỏi cần nhiều thực hành.
- Nhớ rằng việc học hỏi thì khó khăn. Trẻ có thể chóng mệt.

### Khi con trẻ cho thấy dấu hiệu rằng bé cần cái gì khác, hãy cho bé nghỉ ngơi:

- Cho trẻ quay đi hoặc ngừng lại sinh hoạt và ôm chặt bé vào lòng.
- Giữ mọi thứ yên tĩnh và dịu xuống. Người và sự ồn ào làm trẻ rất mệt.
- Đặt trẻ nằm xuống ngủ khi bé mệt. Thời gian yên tĩnh thì tốt cho cả hai mẹ con!



**Trẻ sơ sinh có thể rất nhạy cảm** với những gì đang diễn tiến trong cơ thể của chúng.

Đó là lý do tại sao một số trẻ tỏ ra khó chịu sau khi nuôi ăn. Phải kiên nhẫn, có thể chúng cần ợ, xả hơi hoặc đi cầu.



# Tại Sao Trẻ Sơ Sanh Khóc?

Trẻ sơ sinh khóc. Một số khóc ít, một số khóc thật nhiều. Đây là một cách trẻ có thể cho bạn biết chúng cần gì.

## Khóc

### Chỉ cần nhớ rằng:

- ▶ Khóc có thể gây căng thẳng nhưng đó là bình thường.
- ▶ Khóc không luôn luôn có nghĩa là bé đang đói.
- ▶ Trẻ thường khóc nhiều hơn vào buổi chiều tối.
- ▶ Khi con bạn lớn hơn, bé sẽ khóc ít hơn.
- ▶ Hãy kiên nhẫn. Làm cho trẻ êm dịu lại cần thời gian.
- ▶ Tiếp tục những gì bạn đang làm cho vài phút trước khi bạn thử cách mới – điều này có thể là bí quyết để thành công
- ▶ Trẻ khóc chỉ là tạm thời.

Nếu con khóc,  
con có thể  
đang nói với  
mẹ rằng...

- ▶ Con cần có gì thay đổi.
- ▶ Con muốn một lúc yên tĩnh.
- ▶ Con cần được thay tã.
- ▶ Con cần được gần mẹ.
- ▶ Con bị nóng quá hoặc lạnh quá.
- ▶ Con cần được ợ.
- ▶ Con không được khỏe.
- ▶ Con đang đói.
- ▶ Con sợ hãi.
- ▶ Con bị mệt.

Mọi sự sẽ  
tốt đẹp hơn!



# Bạn Có Thể Làm Gì Để Giúp Con Trẻ Êm Dịu Lại?

- ▶ Nói hoặc hát êm dịu.
- ▶ Bồng ru, đu đưa hoặc nhún nhẹ con trẻ.
- ▶ Xoa nhẹ vào lưng, tay và chân trẻ.
- ▶ Ôm con sát vào lòng.

## Sẵn Súc Chính Mình

### Phải bạn đang có...

- Khó khăn gắn gũi với con bạn không?
- Trở ngại trong việc ăn và ngủ không?
- Có ý nghĩ bức tức không?
- Có ý nghĩ làm đau đớn con hoặc chính mình không?

### Bạn đang cảm thấy...

- Buồn và chán nản không?
- Dễ bức tức hoặc giận giữ với những người quanh bạn không?
- Như là mình không bao giờ nên trở thành một người mẹ?
- Lo lắng hoặc hoảng sợ không?
- Như là bạn bị mất sự tự chủ hoặc thành điên rồ?

## Bạn Không Cô Độc Đâu

Xin trợ giúp ở số  
**1.800.944.4773**  
hoặc vào mạng  
**postpartum.net**

# Nếu Tôi Vẫn Cảm Thấy Bực Bội Thì Sao?

- ▶ Nhờ bạn bè hoặc người nhà giúp lo cho con bạn.
- ▶ Đặt con nằm nơi an toàn trong vài phút và nghỉ ngơi. **Đừng bao giờ lắc mạnh con trẻ.**
- ▶ Liên lạc văn phòng WIC hoặc bác sĩ nếu bạn nghĩ rằng con mình khóc quá nhiều.



# Ngủ



## Việc Gì Xảy Ra Khi Con Tôi Ngủ?

Vì trẻ sơ sinh dễ thức dậy trong giấc ngủ chập chờn, hãy chờ đến khi có dấu hiệu ngủ say trước khi đặt trẻ nằm xuống.

### Giấc Ngủ Chập Chờn

Trong giấc ngủ chập chờn, não của bé lớn dần và phát triển. Bé sẽ:

- ▶ Cựa quậy, làm tiếng động và dễ thức giấc.
- ▶ Mắt chớp máy hoặc nhắm và mở thật nhanh.
- ▶ Hơi thở nhanh và chậm.
- ▶ Nằm mơ.

### Giấc Ngủ Say

Não của bé nghỉ ngơi trong giấc ngủ say. Bé sẽ:

- ▶ Không cử động nhiều hoặc thức dậy dễ dàng.
- ▶ Có tay chân thả lỏng và mềm mại.
- ▶ Có hơi thở bình thường đều đặn.
- ▶ Làm những động tác đang bú nút.

## Tại Sao Con Tôi Thức Dậy Ban Đêm?

Trẻ sơ sinh ngủ rất nhiều nhưng không ngủ giống người lớn.

Phần lớn trẻ sơ sinh ngủ nhiều giấc ngắn vào ban ngày và ban đêm thay vì giấc ngủ dài mỗi lần.

Thức dậy ban đêm thì quan trọng để giữ cho trẻ mạnh khỏe.

Bao tử của chúng rất nhỏ cho nên thức dậy là đói ngay.

Khi biết được những gì sẽ xảy ra đến giúp bạn cảm thấy thư giãn và tự tin hơn.

Trẻ cũng thức dậy để biết chắc rằng bạn đang ở gần kề — để thấy an toàn và yên tâm.

**Hãy nhớ rằng các bác sĩ đề nghị đặt con nằm ngửa khi ngủ.**



**Đây là những điều mà hầu hết các cha mẹ có thể dự trù.**

### Sơ sinh tới 6 tuần

Trong 6 tuần đầu, giấc ngủ của con bạn sẽ khó mà tiên đoán được. Bé đang làm quen với thế giới mới của mình.

Con sơ sinh của bạn sẽ ngủ chỉ vài giờ mỗi lần và bé sẽ thức giấc nhiều lần, ngày cũng như đêm.

Điều này là bình thường và lành mạnh.

### 6 tới 8 tuần

Con bạn có thể ngủ nhiều hơn vào ban đêm vì bé sẽ thức nhiều hơn lúc ban ngày, tuy vậy thức dậy ban đêm vẫn là điều bình thường và lành mạnh.

### Khoảng 3 tháng

Về ban đêm, con bạn sẽ bắt đầu ngủ lâu hơn, và thức dậy ít thường xuyên hơn.

### Khoảng 6 tháng

Con bạn có thể ngủ tới 6 giờ mỗi lần

## Con Tôi Cần Ngủ Bao lâu?

Một số trẻ cần ngủ nhiều hơn trẻ khác. Khi con bạn lớn hơn, giấc ngủ của bé sẽ thay đổi và trở nên dễ đoán biết hơn.



Có những lúc trẻ sơ sinh thức dậy thường xuyên hơn – trong khi tăng trưởng nhanh, đau ốm, mọc răng hoặc khi thay đổi sinh hoạt thường ngày.



Các bậc cha mẹ thiếu ngủ đừng lo, quý vị sẽ đến đó!



## Ngủ Qua Đêm



### **Bạn tôi bảo tôi bỏ cốm ni đồng vào bình của bé để trẻ ngủ qua đêm. Điều đó có giúp không?**

Thức dậy ban đêm có thể gây khó khăn cho cha mẹ, nhưng bỏ cốm khô vào bình không làm cho trẻ ngủ lâu hơn.

Đôi khi cha mẹ cố gắng làm cho con ngủ lâu hơn trước khi chúng sẵn sàng.

Vì bao tử của trẻ vẫn còn nhỏ, chúng cần nuôi ăn qua đêm.

Đừng bao giờ bỏ cốm trong bình vì nó có thể gây nguy hại như làm sặc, cho ăn quá độ và các nguy cơ khác có thể kéo dài suốt đời.

Chờ cho tới khoảng 6 tháng mới bắt đầu cho thức ăn ni đồng.

Chẳng bao lâu nữa con bạn cũng đủ lớn để ngủ qua đêm.

**Hãy nhớ rằng, việc thức dậy ban đêm thì quan trọng cho sức khỏe của con bạn.**





## Chỉ Dẫn Cho Cha Mẹ Thèm Ngủ

**Trong vài tháng, giấc ngủ của bạn sẽ bị ngắn từ 2 tới 3 giờ mỗi lần.**

Những chỉ dẫn này không làm cho trẻ ngủ qua đêm, nhưng chúng có thể giúp bạn ngủ yên thêm vài phút nữa.

### **1 Giữ con gần gũi ban đêm.**

Bác sĩ nhi đồng đề nghị đặt nôi của bé trong phòng bạn vào năm đầu – như vậy bạn sẽ không phải đi xa.

### **2 Thử loại “tiếng động trắng.”**

Mở âm nhạc êm dịu hoặc vặn quạt lên cho có tiếng động để những âm thanh nhỏ con trẻ làm không đánh thức bạn dậy. Bạn vẫn có thể nghe được khi bé thực sự cần bạn.

### **3 Giữ đèn mờ.**

Làm như vậy giúp bạn ngủ lại nhanh hơn. Tuy nhiên, nếu bạn đang làm gì như là cho con uống thuốc, hãy dùng đèn bình thường.

### **4 Hãy ngủ khi con ngủ.**

Ngay cả 90 phút ngủ có thể giúp bạn cảm thấy được thêm sự nghỉ ngơi.

### **5 Nhờ giúp đỡ.**

Chăm sóc trẻ nhỏ là công việc khó nhọc.

## Tăng Trưởng

### Em Bé Chơi Và Học Hỏi Như Thế Nào?

Con trẻ mới sinh của bạn đang tăng trưởng thật nhanh!

Bạn và gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc con bạn lớn và tăng trưởng như thế nào.

Con bạn sẽ trải qua những giai đoạn giúp cho bạn biết cách nuôi ăn và cách giúp trẻ học hỏi và chơi.

Bạn bồng con và chơi đùa với con càng nhiều thì con bạn càng cảm thấy an toàn và mạnh mẽ hơn.

- ▶ Cho con bú sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng tới khi trẻ được ít nhất là một tuổi.
- ▶ Vuốt ve, ôm ấp và bồng bế con trẻ thường xuyên. Bạn không thể làm bé hư.
- ▶ Nói chuyện, hát hoặc đọc cho bé mỗi ngày.
- ▶ Cho bé đi khám sức khỏe thường xuyên.
- ▶ Giữ cho bé được chủng ngừa đầy đủ.
- ▶ Đừng bao giờ lắc mạnh con trẻ. Việc này có thể gây tổn hại cho não hoặc tử vong.
- ▶ Hỏi bác sĩ nhi đồng hoặc y tá của bé nếu bạn không biết chắc được bé đang làm hoặc không làm gì.





## Chúng Ta Cùng Chơi!

Tôi biết rằng chúng tôi sẽ có nhiều thời gian vui thú sắp đến.



### Mỗi em bé tăng trưởng theo cách riêng của bé.

Nếu con bạn ra đời sớm, bé có thể tăng trưởng chậm một chút trong vài phương diện.

### Con muốn chơi và học hỏi bằng cách:

- ▶ Cười lớn, ọ ọ và làm những tiếng động buồn cười. Con thích cười vì vậy cứ làm con cười nhiều như mẹ muốn.
- ▶ Dùng mắt để theo dõi các khuôn mặt. Hãy chơi trò “Che-mặt-lại, Mở ra mẹ thấy con!”
- ▶ Di chuyển tay và chân con, nhất là khi con thích thú. Xem con cử động nhanh như thế nào!
- ▶ Ngừng đầu và đưa vai lên trong khi con nằm sấp. Cổ võ cho thì giờ con nằm sấp!
- ▶ Lắng nghe mẹ cười, đọc sách, hát và nói chuyện với con. Con yêu giọng nói của mẹ.

### Những cách mẹ có thể giúp con cảm thấy an toàn và lớn mạnh:

- ▶ Đáp ứng cho con thật nhanh khi con khóc hoặc cho mẹ thấy là con đói hay mệt.
- ▶ Thay tã cho con ngay khi tã ướt hoặc dơ. Con không thích các cảm giác đó. Mỗi ngày con có thể dùng từ 6 tới 10 tã.



# Chúc Mừng!



Cha mẹ nói rằng  
nỗi vui lớn nhất  
của họ là ngắm  
nhìn con trẻ lớn  
và thay đổi.

Bạn sẽ có rất  
nhiều cái lần đầu  
trong vài tháng  
sắp tới khi con  
bạn học lật, ngồi  
dậy, bò, đi và tự  
diễn tả!

Chúng tôi ở đây  
để giúp bạn. Hãy  
gắn bó với WIC  
cho tới khi trẻ  
được 5 tuổi và bạn  
sẽ học hỏi nhiều  
hơn nữa.

Để biết thêm chi tiết, hãy gọi  
văn phòng WIC địa phương.

Để tìm văn phòng gần nhất,  
hãy vào mạng **TexasWIC.org**  
hoặc gọi số 1-800-WIC-FORU  
(1-800-942-3678).