

Đứa Con Đang Lớn Của Bạn

(Sơ sinh – 1 tuổi)

Khóc

* Tại sao em bé khóc?

Mọi người biết rằng trẻ sơ sinh thường khóc. Có đứa khóc ít, có đứa khóc nhiều. Đây là cách duy nhất bé có thể nói cho bạn những gì bé cần.

Hãy nhớ rằng:

- Khóc có thể gây căng thẳng nhưng nó là sự bình thường.
- Khóc không luôn luôn có nghĩa là con bạn đang đói.
- Khi con bạn lớn hơn, bé sẽ bớt khóc.
- Hãy thư giãn đi, điều này chỉ là tạm thời thôi.

Lúc em bé được khoảng 2 tuần, chúng thường khóc nhiều hơn là khi mới sinh. Một số trẻ khóc nhiều tới 5 giờ một ngày. Con bạn có thể khóc nhiều hơn vào lúc chiều và tối. Mặc dù bực bội, hãy nhớ việc này chỉ là tạm thời và nó có thể sẽ chấm dứt khi con bạn được 3 hoặc 4 tháng tuổi.

Bằng cách khóc, con trẻ có thể đang nói với bạn rằng:

- Con muốn có gì thay đổi.
- Con muốn ít thì giờ yên tĩnh.
- Con muốn được thay tã.
- Con muốn được gần mẹ.
- Con nóng quá hoặc lạnh quá.
- Con muốn được ợ.
- Có gì không ổn. Kiểm tra con có bệnh không.
- Con đang đói.
- Con sợ hãi.
- Con đang mệt.



* Bạn có thể làm gì?

Bạn muốn dỗ dành con và giúp bé cảm thấy an toàn, nhưng bằng cách nào? Hãy theo những đề nghị sau:

1. Cố gắng tìm ra nguyên nhân làm bé khóc.
2. Ôm bé sát vào người bạn.
3. Làm đi làm lại một động tác. Thí dụ:
 - Nói hoặc hát êm dịu.
 - Đẩy nhẹ, đu đưa, hoặc ôm rung nhẹ em bé.
 - Xoa nhẹ vào lưng, tay và chân của bé.

Tiếp tục với những động tác bạn đang làm trong vài phút trước khi bạn đổi sang cách mới – đây có thể là bí quyết để thành công. Nếu con bạn tiếp tục khóc hoặc khó chịu hơn, hãy chuyển sang một động tác khác trong danh sách.

Nhớ giữ kiên nhẫn. Khi con lớn hơn bạn sẽ biết nhận ra con mình cần gì.



Nếu bạn vẫn còn cảm thấy bức tức thì sao?

Làm nín dịu em bé đang khóc cần thời gian. Điều này có thể gây mệt mỏi cho những người mới làm cha mẹ. Hãy tìm cách trấn an chính mình trong khi con khóc.

- Nhờ bạn bè hoặc thân nhân giúp coi bé để bạn nghỉ.
- Nếu bạn bắt đầu cảm thấy giận dữ hoặc bức tức, hãy đặt bé xuống chỗ an toàn vài phút rồi nghỉ ngơi. Đừng bao giờ lắc mạnh em bé.
- Nhớ rằng em bé dần dần bớt khóc khi lớn hơn. Mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn!
- Hãy liên lạc WIC hoặc bác sĩ nếu bạn nghĩ rằng con mình khóc quá nhiều.

* Nếu không có kết quả thì sao?

Gọi bác sĩ hoặc bệnh xá để xin trợ giúp nếu con bạn có:

- Nhiệt độ trong người quá 99 độ F
- Phân lỏng như nước
- Ói mửa
- Ít hơn 6 tới 8 tã ướt trong một ngày
- Da nổi ban
- Khóc không ngừng



Nếu bạn hoặc người bạn đời bức tức vì con trẻ khóc liên miên, hãy gọi cho bác sĩ, một người bạn, hoặc the Shaken Baby Alliance ở số 1 (877) 636-3727 (1-800-6-END-SBS), 9 giờ sáng - 5 giờ chiều hoặc gọi ChildHelp USA 1 (800) 422-4453 (1-800-4-A-CHILD) bất kỳ lúc nào.

Để biết thêm chi tiết về chứng hay khóc của trẻ sơ sinh, hãy vào mạng của Bệnh Viện Mayo www.mayoclinic.com/health/healthy-baby/PR00037

hoặc tìm “crying baby” (Trẻ sơ sinh quấy khóc) trên mạng Medline Plus <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>.

Hãy vào mạng **Texas WIC .org**

Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.

© 2017 Bộ Phục Vụ Y-tế Tiểu Bang.

Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng. Cơ quan giữ bản quyền.

Stock no. 13-122V rev. 01/17