

KARITANE®

Mối quan hệ đối tác dành cho cha mẹ

Gợi ý Nuôi dạy Con cái: Sơ sinh đến 12 Tháng

Cùng nhau, chúng ta sẽ biết phải làm gì.



KARITANE CARELINE: 1300 227 464



Nuôi dạy con Nhạy bén

Học cách chăm sóc và nuôi dưỡng con để mang lại cho con những lợi ích tích cực suốt đời cần có sự quyết tâm, nỗ lực, hỗ trợ và một chút óc khôi hài. Nhưng quý vị không cần phải học tất cả một mình. Chúng tôi sẵn sàng hợp tác với quý vị.

Nuôi dạy con nhạy bén liên quan đến khả năng nắm bắt các nhu cầu xã hội, tình cảm và thể chất của con. Quý vị nuôi dạy con nhạy bén khi quý vị hành động kịp thời và khớp hành động của mình với những gì con đang tìm cách diễn đạt với mình.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

Mỗi người cha/mẹ đều mang đến những trải nghiệm, niềm tin giá trị của riêng mình về cuộc sống gia đình và cách nuôi dạy con cái.

- Mỗi quan hệ ban đầu mà quý vị hình thành với con mình sẽ giúp con phát triển trí não và các kỹ năng về mối quan hệ trong tương lai suốt cuộc đời con.

THỰC TẾ

Tất cả các gia đình đôi khi trải qua những lúc khó khăn. Ví dụ:

- Áp lực tài chính hoặc điều chỉnh về tài chính.
- Cô lập.
- Ngủ không ngon.
- Giao tiếp và mối quan hệ không thuận hòa giữa cha mẹ.
- Kỳ vọng cao về bản thân, em bé hoặc người bạn đời.

SỰ AN TOÀN

Nhờ giúp đỡ nếu:

- Quý vị cảm thấy khó hiểu những tín hiệu của bé.
- Quý vị không đảm đương nổi việc nuôi dạy con cái hoặc xung đột xảy ra liên tục khi quý vị tìm cách cùng nuôi dạy con cái.
- Quý vị cảm thấy gặp khó khăn với tư cách là cha mẹ để tìm đường đi nước bước vào những lúc khó khăn trong cuộc sống.

GỢI Ý NUÔI DẠY CON CÁI

- Học cách nhận biết các tín hiệu lời nói và không lời của bé để đáp ứng phù hợp với nhu cầu của con.
- Thành thạo quý vị sẽ không hiểu đúng tín hiệu của bé, điều này là bình thường.
- Khám phá loại gia đình quý vị muốn xây dựng bằng cách xác định mục tiêu, niềm tin và giá trị của mình.
- Phát triển truyền thống gia đình, chia sẻ trách nhiệm và biết hưởng những khoảnh khắc vui vẻ.
- Hãy cởi mở với lời khuyên nhưng nhớ rằng mỗi gia đình mỗi khác, những gì phù hợp với người này không phải lúc nào cũng có hiệu quả với người khác.
- Nuôi dạy con cái là cố gắng hết sức, không phải là hoàn hảo.
- Ăn uống có lợi cho sức khỏe, ánh nắng mặt trời, không khí trong lành, dành thời gian cho bạn bè và thư giãn đều có lợi cho tất cả mọi người.
- Duy trì tình bạn trong khi tạo ra các kết nối xã hội mới thông qua các nhóm và hỗ trợ nuôi dạy con cái.
- Nếu quý vị bắt đầu mối quan hệ hợp tác nuôi dạy con cái mới với người bạn đời của mình, vì vậy, quý vị sẽ cần thương lượng về cách hai người sẽ cùng nhau nuôi dạy con cái như một đội.
- Giao tiếp một cách tôn trọng và rõ ràng là yếu tố then chốt cho các cặp vợ chồng (hãy nhớ rằng cả hai bạn đang học cách đối phó với những thay đổi trong cuộc sống của mình).
- Nói với người bạn đời về cảm giác của quý vị và lắng nghe người bạn đời của quý vị. Điều quan trọng là chia sẻ cảm giác của cả hai người.
- Nhận sự giúp đỡ hoặc yêu cầu hỗ trợ khi cần.



Cho con bú – Cho con bú sữa mẹ

Cho con bú có thể là trải nghiệm gia đình thú vị, cùng chia sẻ và là cách tuyệt vời để gắn kết. Trong những giai đoạn đầu cho con bú, quý vị và bé sẽ học hỏi lẫn nhau rất nhiều điều. Hãy kiên nhẫn, tận hưởng trải nghiệm cùng nhau.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của con là điều quan trọng đối với sự tăng trưởng, phát triển và khỏe mạnh về thể chất lẫn tinh thần của trẻ.
- Nên cho con bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu.
- Nên tiếp tục cho con bú sữa mẹ đến 12 tháng tuổi và lâu hơn.
- Bé có thể bú từ 6 đến 12 lần mỗi ngày.
- Có thể bắt đầu cho bé ăn thức ăn đặc vào khoảng 6 tháng tuổi.
- Nên cho con bú sữa mẹ theo nhu cầu để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng đang thay đổi của con. Điều này liên quan đến việc cho con bú khi con có dấu hiệu đói bụng.

Những điều này bao gồm:

- Phát ra những tiếng mút.
- Miệng mở ra.
- Quay về phía ngực quý vị.
- Mút ngón tay/nắm tay.
- Khóc (đây thường là tín hiệu cuối cùng).

THỰC TẾ

Em bé có thể trở nên quấy khóc hoặc từ chối bú. Lý do cho điều này bao gồm:

- Ngộp sữa/bú lượng sữa quá nhiều, quá nhanh.
- Nguồn sữa ít/sữa ra chậm.
- Đặt miệng không đúng vào vú.
- Nút vú bị đau hoặc bị tổn thương.
- Tắc ống dẫn sữa hoặc viêm vú.
- Em bé bị quá mệt hoặc không đói bụng.
- Có đến 96% người cho con bú bị đau núm vú khi cho con bú lần đầu tiên. Quý vị có thể cảm thấy muốn bỏ cuộc nhưng hãy cố gắng và kiên trì vì điều đó thường chỉ tạm thời và có rất nhiều lợi ích khi cho con bú sữa mẹ đối với cả quý vị lẫn con. Nhờ giúp đỡ sớm nếu quý vị bị đau.

SỰ AN TOÀN

- Chăm sóc bản thân trong khi cho con bú là điều quan trọng. Ăn theo chế độ ăn uống cân bằng, uống nhiều nước và nghỉ ngơi khi có thể.
- Tránh cùng ngủ khi đang cho con bú sữa mẹ.
- Tránh uống rượu bia, dùng ma túy và hút thuốc.



GỢI Ý CHO CON BÚ SỮA MẸ

- Đảm bảo bé ngậm vú đúng cách (miệng bé mở rộng với môi trên và môi dưới cong ra ngoài, không ngậm vào trong).
- Nếu bé ngậm vú đúng cách, hầu hết quầng vú thường nằm trong miệng bé và không gây đau.
- Nếu quý vị cảm thấy đau, hãy cẩn thận bỏ em bé ra khỏi vú mình rồi đặt miệng bé vào vú lại.

Miệng ngậm vú đúng cách



Miệng ngậm vú không đúng cách



Bộ Y tế NSW,
2021

- Cho con bú sữa mẹ là thời gian hoàn hảo để gắn bó và kết nối với em bé. Một số lời khuyên bao gồm:
 - Lời nói nhỏ nhẹ.
 - Những cái chạm nhẹ nhàng.
 - Nói chuyện với em bé trong khi cho con bú.

Cho con bú - Bú bình

Bú bình là cách để cho em bé bú sữa mẹ vắt ra hoặc sữa công thức. Quý vị và con quý vị cần chuẩn bị một chút để làm cho việc này có hiệu quả. Đảm bảo rằng quý vị sử dụng các cách thức vệ sinh tốt (rửa tay, khử trùng thiết bị, làm sạch mặt bàn). Luôn bế bé khi cho bé bú. Quý vị đang nuôi dưỡng bộ não cũng như cơ thể của con thông qua sự gắn kết và kết nối.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

Trẻ bú bình có thể bú theo nhu cầu, tương tự như trẻ bú sữa mẹ. Tuy nhiên, điều này có thể dẫn đến:

- Sữa mẹ hoặc sữa công thức bị lãng phí.
- Đau bụng đầy hơi do sữa chảy nhanh.
- Các triệu chứng trào ngược.

THỰC TẾ

Thái độ kén ăn có thể phổ biến và có thể liên quan đến:

- Thói quen ngủ không tốt.
- Sữa chảy quá chậm hoặc quá nhanh.
- Lẫn lộn về bú sữa mẹ và bú bình.
- Bị bế bồng ở tư thế không thoải mái trong khi bú.
- Các vấn đề sức khỏe.
- Dị tật miệng.

SỰ AN TOÀN

- Luôn kiểm tra nhiệt độ sữa trước khi cho bé bú.
- Đừng để bé với bình sữa mà không có người trông coi.
- Tránh để bé ngủ khi đang bú bình.
- Tiệt trùng bình sữa và dụng cụ cho đến khi bé được 12 tháng tuổi để giảm nguy cơ bị nhiễm trùng.



GỢI Ý CHO BÚ BÌNH

- Biết bao nhiêu sữa là đủ cho con dựa trên mức tăng cân, mức độ hài lòng giữa các lần bú, thái độ trong và sau khi bú cũng như sức khỏe chung của bé.
- Cho bé bú bình trong vòng 20 đến 30 phút để bé tiêu hóa dễ dàng hơn.
- Chọn loại sữa công thức sản xuất từ sữa bò (nếu không dùng sữa mẹ vắt ra).
- Kiểm tra sữa công thức đáp ứng các Tiêu chuẩn Úc.
- Làm theo các hướng dẫn pha sữa và lưu ý ngày hết hạn trên hộp thiếc sữa công thức.
- Cho phép bé báo cho quý vị biết khi nào bé đã bú đủ.
- Nhờ người chuyên nghiệp tư vấn trước khi thay đổi sữa công thức.

Quý vị và bé đang cùng nhau học hỏi. Hãy kiên nhẫn, biết rằng quý vị và con có thể cùng nhau vượt qua mọi khó khăn.

Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Bắt đầu ăn thức ăn đặc có thể là khoảng thời gian thú vị với việc học hỏi được rất nhiều điều trong suốt thời gian này. Từ 6 tháng tuổi, chỉ sữa thôi sẽ không đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng hoặc phát triển của bé, vì vậy, quý vị nên bắt đầu cho bé ăn thức ăn đặc vào thời điểm này (trừ trường hợp đã được chuyên gia y tế tư vấn về mặt y tế). Nếu có thể, hãy dùng bữa cùng với em bé. Bữa ăn gia đình là cách tuyệt vời để kết nối mỗi ngày.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

Nên dùng nhiều loại thức ăn khác ngoài sữa khi con quý vị bắt đầu có những dấu hiệu sau:

- Không còn tự động đẩy đồ vật ra khỏi miệng.
- Kiểm soát đầu tốt khi ngồi ở tư thế được hỗ trợ.
- Quan tâm đến việc người khác ăn.
- Chỉ sữa thôi không còn thỏa mãn cơn đói.

GỢI Ý ĐỂ BẮT ĐẦU CHO ĂN THỨC ĂN ĐẶC

- Dùng thìa/muỗng cho con ăn thức ăn đặc 30 phút sau khi bú sữa.
- Bắt đầu từ từ – cho con ăn thức ăn đặc một lần mỗi ngày và dần dần cho con ăn đến 3 lần mỗi ngày trong khoảng thời gian 4 tuần.
- Bắt đầu với thức ăn xay nhuyễn và chuyển dần sang thức ăn gia đình khi bé được 12 tháng tuổi.
- Cho bé ăn thức ăn giàu chất sắt như ngũ cốc có tăng cường chất sắt, thịt, gia cầm, cá, rau củ, trái cây, các loại đậu và đậu phụ.
- Quý vị có thể bắt đầu cho bé ăn thức ăn theo bất kỳ thứ tự nào.
- Cho phép con quyết định khi nào con quý vị đã ăn đủ. Để ý các dấu hiệu như quay mặt đi hoặc nhìn đi chỗ khác, đẩy thức ăn ra khỏi miệng hoặc ngậm miệng, nghịch hoặc ném thức ăn.
- Từ 6 tháng tuổi, quý vị có thể bắt đầu cho bé uống nước bằng cốc/ly.
- Bỏ bú bình dần dần khi bé được 12 tháng tuổi.
- Hãy đáp ứng các tín hiệu đói và no của bé.



THỰC TẾ

- Làm vường vãi, phun thức ăn ra hoặc thậm chí nôn trớ có thể là điều bình thường khi bé tập ăn thức ăn đặc. Phân xạ nôn trớ giúp bé không bị nghẹn.
- Một số em bé có sự thay đổi về tiêu hóa khi bắt đầu ăn thức ăn đặc. Nếu bé bị táo bón, hãy bắt đầu cho bé ăn các loại thức ăn giàu chất xơ như lê, quả kiwi và mận khô, tránh chuối, quả hồng và thức ăn giàu tinh bột trong vài ngày.
- Ngay cả khi không có răng, bé vẫn có thể học cách nhai. Khi bắt đầu mọc răng, nhẹ nhàng làm sạch bằng khăn ướt mềm.
- Em bé sẽ không quen với kết cấu mới như thức ăn dạng cục hoặc khô. Hãy kiên nhẫn khi bé học cách chấp nhận và thưởng thức thức ăn đặc. Điều quan trọng là khuyến khích bé chuyển sang ăn thức ăn dạng cục vào khoảng 6 đến 9 tháng tuổi.

SỰ AN TOÀN

- Ở lại với em bé vào giờ ăn.
- Cài dây nịt của ghế ngồi cao.
- Đối với trẻ sơ sinh dưới 12 tháng, tránh các loại hạt quả hạch nguyên hạt, hạt mầm, trái cây cứng, rau cứng, mật ong và trứng sống.
- Tránh các loại trà thảo dược, nước trái cây và nước ngọt.

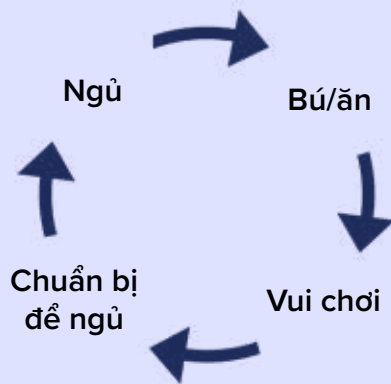
Hiểu về Giấc ngủ

Mỗi em bé phát triển các kiểu ngủ của riêng mình trong đời. Một số bé cần được hỗ trợ rất nhiều để cảm thấy đủ bình tĩnh để dỗ giấc ngủ. Không giống như chúng ta, bộ não của bé không thể điều chỉnh những cảm xúc liên quan đến tình trạng mệt mỏi. Nhưng hãy yên tâm, nếu quý vị đáp ứng các dấu hiệu mệt mỏi và thoải mái của bé một cách nhất quán và phù hợp, quý vị có thể giúp cải thiện chất lượng và thời lượng giấc ngủ.

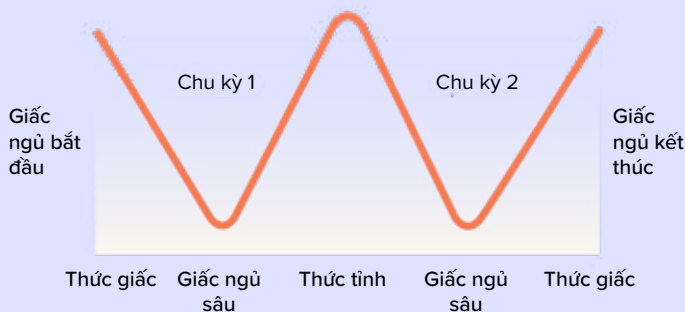
NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Trẻ sơ sinh có những khoảng thời gian bất ổn suốt ngày và đêm là điều bình thường.
- Để dỗ giấc ngủ, em bé cần được bú đầy đủ và cảm thấy yên ổn và an toàn trong mối quan hệ với quý vị.
- Tuân theo mỗi chu kỳ bú/ăn, vui chơi, ngủ giúp chuẩn bị cho bé đi ngủ.
- Trung bình em bé mất từ 30 giây đến 30 phút để dỗ giấc ngủ.
- Em bé ngủ theo chu kỳ từ 20 đến 40 phút.
- Em bé có thể sẽ cựa mình và có thể thức hẳn vào cuối chu kỳ giấc ngủ.
- Em bé dưới 12 tháng tuổi thức dậy ít nhất một lần mỗi đêm.

CHU KỲ BÚ/ĂN, VUI CHƠI, NGỦ



GIẤC NGỦ ĐIỂN HÌNH



THỰC TẾ

Có nhiều điều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé, chẳng hạn như:

- Phát triển.
- Tính khí.
- Môi trường ngủ.
- Mối quan hệ với cha mẹ.
- Các sự kiện cuộc sống.
- Sức khỏe thể chất.

DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

Nhận biết và phản ứng với các dấu hiệu mệt mỏi có thể giúp quý vị chuẩn bị tốt hơn cho bé khi bé ngủ. Các dấu hiệu bao gồm:

- Ngáp.
- Nắm đấm.
- Chuyển động co giật.
- Cau mày.
- Dễ bị phân tâm.
- Nhìn chằm chằm vào khoảng trống.
- Cáu gắt.
- Khóc (thường là tín hiệu cuối cùng).

CÁC THÓI QUEN KHI ĐI NGỦ

Các thói quen khi đi ngủ có thể giúp bé ổn định giấc ngủ. Khi em bé phát triển, một số các thói quen khi đi ngủ có thể không còn hữu ích nữa. Bất cứ khi nào cần thay đổi, hãy biết trước rằng sẽ có những hành vi/thái độ đáng lo ngại như khóc ti ti hoặc mất nhiều thời gian hơn để dỗ giấc ngủ.

Các thói quen khi đi ngủ phổ biến bao gồm:

- Quấn em bé trong khăn bọc hoặc túi ngủ.
- Âm nhạc nhẹ hoặc cha mẹ hát.
- Nắm vú giả.
- Đung đưa trong vòng tay hoặc nôi.
- Vỗ về để dỗ bé ngủ.
- Đồ chơi mềm nhỏ (từ 12 tháng tuổi).
- Làm theo các hướng dẫn về an toàn khi sử dụng khăn quấn, túi ngủ hoặc đồ chơi.

CHO BÉ ĐI NGỦ

- Khi quý vị đã nhận ra các dấu hiệu bé mệt mỏi, đã đến lúc chuẩn bị cho bé đi ngủ bằng cách sử dụng các thói quen khi đi ngủ của bé.
- Khi bé yên ổn lại và thư giãn, hãy đặt bé vào nôi khi bé còn thức và cho bé thời gian để ổn định.
- Ở gần - em bé có thể vận vẹo và khóc một chút khi bé bắt đầu dỗ giấc ngủ. Tất cả chúng ta đều nhúc nhích khi chúng ta tìm tư thế thoải mái trên giường.

Gợi ý để có giấc ngủ ngon hơn

GỢI Ý VỀ GIẤC NGỦ

- Cho tiếp xúc với ánh sáng ban ngày và vui chơi phù hợp với lứa tuổi mỗi ngày.
- Đặt em bé đi ngủ trong không gian ngủ an toàn của riêng bé trong phòng của quý vị.
- Đáp ứng em bé một cách bình tĩnh và có thể đoán trước, vì điều này có thể làm giảm thời gian em bé dễ giấc ngủ hoặc ngủ lại sau khi thức giấc. Em bé có lẽ sẽ thấy yên tâm khi quý vị cảm thấy bình tĩnh hơn.
- Đảm bảo tã, mặt và tay bé sạch sẽ. Tắm cho bé vào ban đêm có thể giúp bé ngủ lâu hơn.
- Cho bé ăn đều đặn, có lợi cho sức khỏe (tránh cho bé bú khi ngủ nếu có thể).
- Căn phòng tối, yên tĩnh kết hợp với lời nói chuyện nhỏ nhẹ, ca hát, đọc sách hoặc nghe nhạc thư giãn có thể giúp bé dễ ngủ.
- Loại bỏ thời gian sử dụng màn hình hoặc đèn sáng trước khi đi ngủ.
- Xoa dịu và an ủi bé bằng tình cảm ân cần trước khi ngủ bằng cách âu yếm hoặc mát-xa cho trẻ sơ sinh.



SỰ AN TOÀN

- Nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp và căng thẳng, hãy bình tĩnh đặt con vào nôi, bước ra khỏi phòng, hít thở sâu rồi quay lại chăm sóc con.
- Luôn đảm bảo con ngủ trong không gian ngủ riêng. Làm theo 6 Khuyến nghị về Giấc ngủ An toàn của Red Nose Australia:
 1. Cho bé nằm ngửa ngay từ khi mới sinh, không nằm sấp hoặc nằm nghiêng.
 2. Trẻ sơ sinh ngủ, không che đầu và mặt.
 3. Giữ em bé trong môi trường không có khói thuốc trước và sau khi sinh.
 4. Cung cấp môi trường ngủ an toàn.
 5. Cho em bé ngủ ở chỗ ngủ an toàn của riêng bé trong cùng phòng với người lớn chăm sóc bé trong 6 đến 12 tháng đầu.
 6. Cho bé bú sữa mẹ nếu có thể.

GỢI Ý THÊM ĐỂ NGỦ NGON GIẤC HƠN

- Có thể mất nhiều lần tìm cách dỗ em bé cho đến khi bé ngủ thiếp đi. Hãy lắng nghe con và đáp lại tiếng khóc của bé. Nếu bé trở nên ồn ào hơn hoặc quấy khóc hơn, hãy thử:
 - Lời nói hoặc âm thanh êm dịu.
 - Vỗ nhẹ lên thân thể bé hoặc nôi.
 - Đung đưa nhẹ nhàng trong nôi hoặc vòng tay quý vị.
 - Đưa cho bé núm vú giả.
- Nếu con cảm thấy khó chịu, hãy bế con lên và kiểm tra:
 - Tã của bé có bị ướt/dơ không?
 - Bé có khỏe không?
 - Bé có đói không?
 - Bé có bị quá nóng hay quá lạnh?
 - Bé chỉ cần một cái ôm?
 - Có phải đã đến lúc thử một cái gì đó khác, chẳng hạn như tắm, đi dạo trong xe đẩy hoặc nghỉ ngơi trong vòng tay quý vị?
- Đôi khi không có điều gì đem lại kết quả, và điều đó không sao cả. Quý vị có thể thử lại vào chu kỳ giấc ngủ tiếp theo.

Các thói quen

Mỗi gia đình mỗi khác, điều đó có nghĩa là không có cách thức nào phù hợp với tất cả mọi người để phát triển các thói quen. Hãy cân nhắc những gì phù hợp với độ tuổi của con và những gì có hiệu quả nhất trong gia đình quý vị. Tại Karitane, chúng tôi khuyên quý vị nên đáp ứng nhu cầu và tín hiệu của con quý vị.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Bất cứ điều gì quý vị làm một cách nhất quán có thể được coi là thói quen.
- Em bé phát triển nhanh chóng và nhu cầu của bé có thể thay đổi nhanh chóng, vì vậy, thói quen của quý vị thường xuyên thay đổi.
- Bé có thể mất vài tháng để làm quen với một thói quen, vì vậy, hãy kiên nhẫn và hỗ trợ bé tối đa trong khi bé thích nghi.

THỰC TẾ

- Bất kỳ thói quen nào cũng cần phải linh hoạt khi hoàn cảnh thay đổi. Ngay cả một ngày nắng nóng cũng có nghĩa là em bé của quý vị sẽ cần bú thêm.
- Một số thay đổi là ngắn hạn, chẳng hạn như bệnh tật, quay trở lại đi làm, mọc răng hoặc đi du lịch. Bắt đầu phục hồi thói quen càng sớm càng tốt. Điều này sẽ cần phải nhất quán và thời gian.

GỢI Ý VỀ PHÁT TRIỂN THÓI QUEN

- Thói quen hàng ngày về bú/ăn, vui chơi, ngủ, dinh dưỡng tốt, hoạt động thể chất và ở ngoài trời đều có lợi cho em bé.
- Quý vị có thể phát triển thói quen có lợi cho sức khỏe bằng cách hiểu các tín hiệu của bé.
- Theo dõi các dấu hiệu đói bụng của bé và đáp ứng bằng cách cho bé bú/ăn (điều này có thể bao gồm thức ăn đặc từ 6 tháng tuổi).
- Bao gồm vui chơi để bé có thể phát triển và học hỏi (khi bé còn rất bé, thời gian vui chơi sẽ ngắn hơn nhiều). Để ý các dấu hiệu bị mệt mỏi sau khi vui chơi (đây là thời điểm tuyệt vời để chợp mắt).
- Đặt ra kỳ vọng thực tế cho bản thân và em bé, và hãy kiên nhẫn.

THÓI QUEN HÀNG NGÀY LINH HOẠT – SAU CHU KỲ BÚ/ĂN, VUI CHƠI, NGỦ

- Có thể cần thay đổi để đáp ứng nhu cầu của bé.
- Cho đến 12 tháng tuổi, bé vẫn có thể thức dậy vào ban đêm để đòi bú.
- Đây chỉ là hướng dẫn mà thôi. Điều quan trọng là phải đáp ứng nhu cầu và tín hiệu của bé.

TUỔI	THỜI GIAN BÚ/ĂN-VUI CHƠI	GIỜ NGỦ / NGHỈ NGƠI	SỐ LIỆU TRUNG BÌNH VỀ NGỦ & BÚ/ĂN
0 - 6 tuần.	1 giờ.	Trong khoảng từ 1 giờ rưỡi - 3 giờ.	5 - 6 giấc ngủ & 6 - 10 lần bú/ăn.
6 tuần - 3 tháng.	1 - 1 giờ rưỡi.	1 giờ rưỡi - 2 giờ rưỡi.	4 - 5 giấc ngủ & 6 - 8 lần bú/ăn.
3 - 4 tháng rưỡi.	1 giờ rưỡi - 2 giờ.	1 giờ rưỡi - 2 giờ rưỡi.	3 giấc ngủ ban ngày & 5 - 6 lần bú/ăn.
4 tháng rưỡi - 6 tháng.	2 - 2 giờ rưỡi.	1 giờ rưỡi - 2 giờ.	3 giấc ngủ ban ngày & 4 - 6 lần bú/ăn.
6 - 9 tháng.	2 - 3 giờ.	1 - 2 giờ.	2 - 3 giấc ngủ ban ngày & 3 lần bú/ăn.
9 - 12 tháng.	3 - 4 giờ.	1 - 2 giờ.	2 giấc ngủ ban ngày & 3 lần bú/ăn.

Phát triển

Trẻ em lớn lên và phát triển theo đà riêng của các bé. Điều gì là bình thường đối với đứa trẻ này có thể khác với đứa trẻ kia. Là cha mẹ, điều quan trọng là tạo cho con nhiều cơ hội để khám phá môi trường xung quanh một cách an toàn, vui chơi và tương tác với quý vị. Điều này giúp bé phát triển ngôn ngữ, cảm xúc và khả năng giải quyết vấn đề.



NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN ĐIỂN RA

- Em bé sẽ tăng trưởng và phát triển ở tốc độ đáng kinh ngạc trong năm đầu đời. Bên cạnh việc tăng trưởng, con quý vị sẽ học được nhiều kỹ năng mới như:
 - Lăn/lật.
 - Bò.
 - Đứng.
 - Đi bộ.
- Nói chuyện và tương tác với người khác.
- Dùng tay để cầm đồ chơi hoặc tự xúc ăn.
- Em bé cũng sẽ học được cảm giác an toàn và thân thuộc. Chúng tôi gọi đây là sự phát triển xã hội/tình cảm. Vào khoảng 7 đến 9 tháng tuổi, một số em bé cảm thấy lo lắng khi bị tách ra và có thể không vui khi quý vị rời khỏi phòng. Đây là phần bình thường của sự phát triển.

THỰC TẾ

- Mỗi em bé mỗi khác và sẽ học theo đà riêng của mình – cố gắng đừng so sánh em bé của quý vị với em bé của những người khác.
- Giới thiệu những điều mới từ từ. Học các kỹ năng mới và tiếp xúc với các hoạt động và môi trường mới có thể khiến bé lo lắng.
- Là cha mẹ, quý vị hiểu rõ con mình nhất. Nếu quý vị lo lắng về sự phát triển của em bé, hãy thảo luận điều này với chuyên gia y tế.
- Tránh để em bé xem màn hình. Tương tác với quý vị là cách tốt nhất để bé phát triển.

GỢI Ý ĐỂ PHÁT TRIỂN KHỎE MẠNH

- Đặt bé nằm sấp trong vài phút vài lần mỗi ngày để khuyến khích bé tập bò và cuối cùng là đứng và đi.
- Vui chơi với bé suốt ngày bằng cách trò chuyện, ca hát, đọc sách và dành thời gian để vui chơi trong nhà và ngoài trời.
- Quý vị có thể nói, hát và đọc khi thay đồ, tắm hoặc cho bé bú/ăn.
- Cung cấp nơi sạch sẽ, an toàn để vui chơi, chẳng hạn như tắm thảm sạch trải trên sàn nhà.
- Chuẩn bị sẵn nhiều loại đồ chơi phù hợp với lứa tuổi với màu sắc, âm thanh và kết cấu khác nhau.
- Nói chuyện với em bé của quý vị. Nếu bé để ý hoặc với tay lấy thứ gì đó, hãy nói chuyện với chúng về thứ đó.
- Nhận biết những cảm xúc mà bé thể hiện và nói về cảm xúc đó.

SƠ ĐỒ PHÁT TRIỂN



SỰ AN TOÀN

- Thời gian nằm sấp tốt nhất là ở trên sàn nhà.
- Đừng bao giờ để em bé một mình trên bàn thay tã, giường hoặc ghế cao. Khi em bé học lăn/lật và bò, hãy đảm bảo nhà quý vị an toàn (dây điện và ổ cắm điện để thật xa, các đồ vật nhỏ hoặc các vật nguy hiểm gây hóc nghẹn đều ở ngoài tầm tay của em bé).

Nếu có thắc mắc về nuôi dạy con cái, quý vị hãy gọi cho Karitane Careline: 1300 227 464

An sinh của cha/mẹ



Em bé phát triển và trưởng thành trong những gia đình dung dưỡng và ổn định, dù gia đình có thể trải qua những lúc khó khăn. Chăm sóc bản thân và nhờ giúp đỡ khi quý vị cần có thể giúp vượt qua những lúc này.

Nếu có thắc mắc về nuôi dạy con cái, quý vị hãy gọi cho Karitane Careline: 1300 227 464

THỰC TẾ

- Nhiều người cảm thấy họ phải làm người cha/mẹ hoàn hảo. Điều đó cần thực hành để trở nên tốt hơn. Hãy kiên nhẫn với bản thân và người bạn đời.
- Cảm giác mất bản sắc là điều bình thường. Làm cha mẹ có thể cảm thấy khác với bản sắc mà quý vị có thể đã quen trước khi có con.
- Nghỉ phép khi có con là quyết định lớn. Cảm thấy mâu thuẫn về điều này là điều bình thường.
- Nhiều bậc cha mẹ cảm thấy lo lắng và/hoặc trầm cảm (khoảng 1/5 người mẹ và 1/10 người cha). Trợ giúp sẵn có tại Đường dây trợ giúp ForWhen: 1300 242 322.
- Nhiều bậc cha mẹ gặp khó khăn về làm thế nào để nêu gương trong khi bản thân họ có thể không có tấm gương nào để noi theo.
- Gặp khó khăn để cân bằng giữa sự nghiệp và gia đình là điều phổ biến. Thời gian nghỉ phép khi có con mà được trả lương có thể không lâu và kỳ vọng có thể là phải thích nghi rất nhanh.
- Việc chăm sóc con quý vị có thể chiếm hết mọi thứ và đôi khi quý vị có thể cảm thấy như thể mối quan hệ của mình là chuyện sau chót.

SỰ AN TOÀN

- Có lúc quý vị sẽ cảm thấy như quý vị biết mình đang làm gì, có lúc quý vị sẽ không cảm thấy như vậy. Nhưng quý vị không cần phải học tất cả một mình. Nhờ hỗ trợ mà quý vị hoặc người trong gia đình cần là dấu hiệu can đảm. Mạng lưới hỗ trợ hiện hữu để tăng cường sức khỏe và an sinh toàn gia đình.

GỢI Ý VỀ AN SINH

- Đối với tất cả mọi người, thích nghi để nuôi dạy con cái cần có thời gian. Học bất kỳ kỹ năng mới nào đều cần có thời gian. Quý vị không cần phải hoàn hảo, chỉ cần thiện chí.
- Việc có lúc không biết chính xác những gì con cần là điều bình thường.
- Trở thành bậc cha mẹ hoàn hảo là kỳ vọng không thực tế. Đừng tin tất cả những gì quý vị thấy trên mạng truyền thông xã hội.
- Chăm sóc bản thân là điều quan trọng. Khi quý vị vui hơn, quý vị có thể hỗ trợ người bạn đời và em bé tốt hơn. Xác định điều gì là quan trọng đối với quý vị trước khi quý vị có con và tìm cách bao gồm điều đó vào cuộc sống của quý vị.
- Thời gian luôn thay đổi, vì vậy, hãy chọn chế độ nghỉ phép khi có con phù hợp với gia đình quý vị. Hãy can đảm, ngay cả khi quý vị là người đầu tiên ở nơi làm việc của quý vị. Thảo luận về kế hoạch của quý vị với người bạn đời và người chủ/hãng của quý vị. Nếu quý vị muốn quay trở lại đi làm cũng không sao, nhưng nếu quý vị đổi ý cũng không sao.
- Nhờ giúp đỡ sớm là điều quan trọng và là một phần của việc quản lý các vấn đề thành công. Hãy để cho người khác giúp đỡ quý vị, đặc biệt là người bạn đời của quý vị.
- Hỏi người bạn đời và cụ thể về những gì quý vị cần. Giao tiếp theo cách tôn trọng là điều quan trọng.
- Tham gia thói quen sinh hoạt của em bé. Hãy là một đội với người bạn đời và chấp nhận rằng mỗi người sẽ chăm lo cho con theo cách khác nhau.
- Hãy dành thời gian để kết nối mỗi ngày và dành thời gian cho em bé. Đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của nụ cười và một cái ôm.
- Thời gian chất lượng như cặp vợ chồng là điều quan trọng để duy trì kết nối. Thảo luận về ý nghĩa của thời gian chất lượng đối với cả hai người. Đừng cho rằng một bữa tối lãng mạn là giải pháp diệu kỳ.



KARITANE CARELINE: 1300 227 464

MỌI THẮC MẮC

138-150 The Horsley Drive,
Carramar NSW 2163

(02) 9794 2300

Cùng nhau, chúng ta sẽ biết phải làm gì.

Tại Karitane, chúng tôi hiểu rằng luôn có điều gì đó mới mẻ và độc đáo đối với trải nghiệm của mỗi người cha/mẹ. Và mặc dù bản năng tự nhiên của quý vị, hoặc những kiến thức đã nghiên cứu kỹ lưỡng chắc chắn sẽ có tác dụng, nhưng quý vị không có mọi câu trả lời cũng không sao. Vì vậy, khi quý vị dấn thân vào hành trình làm cha mẹ, hãy biết rằng bất kể trở ngại nào cản đường quý vị, cùng nhau, chúng ta sẽ biết phải làm gì.

CARELINE 1300 227 464

KARITANE.COM.AU

