

# QUẤN CON LẠI

## Trẻ sơ sinh đến khoảng 4 tháng

Vietnamese



### Tại sao lại quấn em bé lại?

Đối với trẻ sơ sinh từ lúc chào đời cho đến khoảng 3–4 tháng, quý vị nên quấn em bé lại. Kết quả nghiên cứu cho thấy rằng khi quấn em bé, cháu sẽ cảm thấy an toàn, giống như ở trong tử cung trước khi sinh. Ngoài ra, khi em bé của quý vị được quấn lại, cháu không sợ hãi vì cánh tay và chân cử động không trơn tru.

Trẻ sơ sinh có những phản xạ khiến tay và chân của cháu cử động bất ngờ. Vấn đề này có thể khiến cho cháu thức giấc. Khi được quấn lại, em bé sẽ đỡ có những cử động bất ngờ như vậy.

Một số bé thích có chỗ cử động cánh tay và lớp vải quấn co giãn có thể giúp em bé cảm thấy an toàn và tự do cử động.

### Vải quấn

Vải quấn phù hợp là loại vải cotton nhẹ và thoáng khí, kích thước khoảng 1,5 x 1,0 mét. Vào những tháng lạnh hơn, quý vị thêm một lớp vải/hay tấm chăn/mền nếu cần.

### Khi nào ngưng quấn em bé lại

Để giữ an toàn cho em bé quý vị, một khi bé bắt đầu biết lật (thường là vào khoảng 4 tháng), quý vị bắt đầu nới lỏng vải quấn và dần dần bỏ luôn nhằm mục đích ngăn chặn bé khỏi bị kẹt trong vải quấn.

### An toàn & ngủ

Khi dỗ em bé, điều quan trọng là phải xem xét các khuyến nghị về ngủ an toàn của SIDS và Trẻ em ([www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org)).

- Đặt em bé trong môi trường không khói thuốc
- Đặt bé ngủ nằm ngửa
- Đừng che/phủ mặt và đầu em bé
- Tránh dùng đệm em bé bị nóng quá vì chăn mền và đồ ngủ quá nhiều
- Bảo đảm em bé được quấn chặt, nhưng không hạn chế em bé cử động ở vùng hông và đôi chân

### Cần có người giúp đỡ?

- Muốn xem đoạn video về quấn em bé, truy cập [www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby](http://www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby).
- Muốn nói chuyện với nhân viên, hãy gọi điện thoại cho **Karitane Careline** qua số **1300 CARING (1300 227 464)**
- Nếu cảm thấy lo lắng về em bé, đi gặp Y tá Y tế Trẻ em và Gia đình hoặc bác sĩ gia đình.

## CÁCH THỨC QUẤN EM BÉ



### BƯỚC 1

Gấp cạnh dài xuống khoảng 20 cm và đặt bé ở giữa, vai ở ngang mức gấp.



### BƯỚC 2

Đặt bàn tay của em bé dưới nếp gấp. Quấn góc trên cùng của lớp vải dưới hông của bé



### BƯỚC 3

Quấn lớp vải ngang thân thể của bé và nhét nó dưới hông và eo kia



### BƯỚC 4

Đặt bàn tay kia dưới nếp gấp (như ở bước 2).



### BƯỚC 5

Quấn lớp vải ngang thân thể của bé và nhét nó dưới hông và eo kia (như ở bước 3)



### BƯỚC 6

Bây giờ bé được quấn lại. Để phần dưới vải quấn lỏng lẻo quanh đôi chân em bé

**Muốn xem video biểu diễn cách quấn em bé này, xin quý vị truy cập <http://karitane.com.au/mybabyandme/sleeping-settling/wrap-4-6-m>**

### Mua từ chúng tôi

Karitane và Lil Fraser tự hào cung cấp vải quấn 100% cotton chất lượng cao cho em bé của quý vị.

Lil Fraser hỗ trợ Karitane bằng cách tặng một phần tiền thu được khi bán hàng. Những vải quấn này đã được Karitane kiểm nghiệm và chấp thuận để sử dụng theo cách thức quấn em bé đã được đề nghị trong tài liệu này.

Xem [www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby](http://www.mybabyandme.org.au/sleeping-settling/wrapping-your-baby)



### Cần có người giúp đỡ?

Đừng ngại nhờ gia đình, bạn bè hoặc Karitane Careline giúp đỡ

**1300 CARING (1300 227 464)**  
truy cập [www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)