

CON KHÓC

Trẻ sơ sinh đến trẻ 6 tháng

Vietnamese

Phản ứng Tê nhị với tiếng khóc

Khóc là cách để em bé giao tiếp. Khi không thể hiểu con muốn gì, có lúc quý vị bị choáng ngợp vì tiếng khóc của con. Khi em bé khóc, điều này có thể có nhiều nghĩa khác nhau, ví dụ như em bé muốn đổi sinh hoạt, đòi bú, muốn được ôm ấp hay muốn ngủ.

Em bé có thể biểu hiện tình trạng căng thẳng của mình bằng tiếng khóc mạnh hơn, lớn hơn hoặc tiếng khóc gay gắt hơn, trong khi tiếng khóc thể hiện tình trạng mệt mỏi thường là tỉ ti hơn, êm hơn, và ngắt quãng.

Làm quen với những gợi ý của bé có thể giúp quý vị hiểu đúng nhu cầu của con hơn.



Em bé khóc

Hầu hết em bé trải qua những đợt khóc, có thể kéo dài từ 1 – 3 giờ, một lần hoặc hai lần một ngày. Vấn đề này thường sẽ bớt dần khi em bé được khoảng 4 tháng.

Thức dậy vào ban đêm là vấn đề phổ biến. Ngay cả khi em bé được 12 tháng, 25 – 40% trẻ em thức giấc và có thể cần quý vị giúp đỡ giấc ngủ trở lại.

Dễ dàng em bé sẽ không dễ nếu quý vị cũng bực mình! Hãy dành một chút thời gian để lấy lại bình tĩnh sau đó thử các gợi ý sau đây.

Gợi ý Đối với Em bé Khóc

1. Con quý vị cần được vỗ về hoặc chú ý hay không?

Ấm em bé lên và ôm ấp em bé đôi chút và nói lời dỗ dành!

Quấn em bé lại nếu cháu chưa biết lật (xem hướng dẫn của chúng tôi về quấn em bé).

Nếu không, dỗ em bé bằng cách ôm bé sát và nhẹ nhàng.

2. Em bé có cần được thay tã hay không?

Em bé có thể cảm thấy khó chịu khi tã bị ướt và dơ. Nếu không thay tã, em bé có thể bị nổi mẩn. Quý vị hãy tự nhận định xem có nên thay tã ngay bây giờ hay không.

3. Em bé cần ợ hay không?

Đôi khi, nhưng không phải luôn luôn, em bé sẽ cảm thấy thoải mái hơn nếu ợ sau khi ăn. Quý vị không cần phải cố gắng làm cho bé ợ lâu hơn một vài phút. Nếu bé không ợ cũng không sao.

4. Bé có đói hay không?

Hãy làm theo bản năng của mình, nhưng nếu em bé đã được bú

trong 2 giờ đồng hồ qua, quý vị hãy thử một số gợi ý ở trên để giúp quý vị dỗ em bé, rồi hãy cho bé bú.

5. Bé có thoải mái hay không?

Hãy đặt tay quý vị lên ngực hay bụng của bé để kiểm tra xem em bé có bị quá nóng hoặc quá lạnh hay không.

Một nguyên tắc tốt về cách mặc đồ cho bé thoải mái là để thêm một lớp nữa so với những gì quý vị đang mặc.

Khi thời tiết lạnh, quý vị hãy sưởi ấm căn phòng, nhưng bảo đảm là căn phòng thoáng khí để nó không bị quá nóng.

Khi thời tiết nóng, quý vị hãy làm mát căn phòng, nhưng đừng hướng quạt hoặc máy điều hòa không khí thẳng vào nôi hoặc để cho căn phòng trở nên quá lạnh.

6. Em bé có muốn mút hay không?

Một số trẻ sơ sinh ham mút và cảm thấy rằng mút sẽ làm cho bé dịu xuống. Cho em bé mút nếu cháu muốn vậy.

7. Con quý vị có bị quá mệt hay không?

Có lẽ quý vị nên kiểm tra xem có 'dấu hiệu mệt mỏi' để hiểu ý của em bé. Em bé thức giấc vào cuối chu kỳ giấc ngủ và không thể ngủ trở lại nếu quý vị không giúp cháu. Đáp ứng nhu cầu ngủ của bé một cách nhất quán sẽ giúp cháu tập thói quen ngủ tốt. Muốn biết thêm thông tin về chu kỳ giấc ngủ, xin quý vị đọc Tài liệu Hiểu Giấc ngủ của chúng tôi.

8. Có quá nhiều thứ đang xảy ra?

Giảm các yếu tố kích thích bằng cách làm cho căn phòng tối và yên tĩnh. Nhạc nhẹ hay giảm tiếng ồn xung quanh có thể có ích cho em bé quý vị, nếu cháu khó dịu xuống.

NHỜ GIÚP ĐỠ



9. Em bé không khỏe?

Đo nhiệt độ của bé. Nhiệt độ phải trong khoảng từ 36,8 và 37,4 độ C. Muốn biết thêm về sốt, quý vị có thể đọc Tờ Thông tin về Sốt của Bệnh viện Nhi đồng Westmead (đọc www.kidshealth.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets).

Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị cảm thấy lo ngại. Đối với các vấn đề y tế trẻ em thông thường, quý vị hãy tham khảo các tờ thông tin của Bệnh viện Nhi đồng Westmead hoặc liên lạc với Healthdirect qua số 1800 022 222 để nói chuyện với y tá (24 giờ một ngày, 7 ngày).

10. Quý vị có cần nghỉ xả hơi hay không?

Khi em bé khóc ít hay nhiều đều có thể làm cho quý vị bị căng thẳng.

Khi cảm thấy khó chịu, bực mình hoặc sắp bị mất tự chủ, điều tốt nhất là quý vị nghỉ xả hơi. Nếu có thể, quý vị hãy nhờ người khác thay thế. Nếu không có người khác, quý vị hãy đặt bé ở một nơi an toàn, chẳng hạn như trong nôi (kéo thành nôi lên). Ra khỏi phòng và hít thở sâu. Nghỉ xả hơi trong 1–2 phút có thể thực sự làm thay đổi tình hình!

Hiệu đính vào tháng 5 năm 2015 – FAM003
Sẽ cung cấp tài liệu tham khảo khi có yêu cầu.
Muốn biết thêm thông tin về nuôi dạy con, truy cập www.raisingchildren.net.au

Nhờ giúp đỡ!

Đừng ngại nhờ giúp đỡ. Hãy gọi điện thoại cho một người bạn, người thân hoặc Karitane Careline qua số **1300 227 464** để được trợ giúp và khích lệ.



Chính phủ Úc cũng cung cấp đường dây trợ giúp 24/24 cho cha mẹ và người chăm sóc. Quý vị có thể gọi Thai nghén, Sinh nở và Em bé (Pregnancy, Birth and Baby) qua số 1800 882 436 hoặc truy cập www.pregnancybirthandbaby.org.au



pregnancybirth&baby

support for women, partners & families

Nếu cảm thấy lo ngại về sức khỏe em bé của mình, quý vị hãy gọi cho healthdirect để nói chuyện với y tá 24/7 qua số 1800 022 222 hoặc truy cập www.healthdirect.gov.au



www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163

ĐT: 02 9794 2300 Fax: 02 9794 2323

ABN 25 000 018 842 Số Từ thiện: 12991

Muốn biết thông tin về nuôi dạy con cái:

www.karitane.com.au/mybabyandme

Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au

Careline 1300 CARING (1300 227 464)