

DR. Miriam Stoppard

NGƯỜI DỊCH: Bác sĩ NGUYỄN LÂN ĐÌNH
Nguyên Giám Đốc TT Dinh Dưỡng Trẻ Em TP. HCM

CHĂM SÓC
VÀ NUÔI DẠY CON
TOÀN TẬP

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

NEW
BEST-SELLING
BOOK

Dr. Miriam Stoppard

Chăm sóc và Nuôi dạy con TOÀN TẬP

Tổng hợp và biên dịch:

BÁC SĨ NGUYỄN LÂN ĐÌNH

Chuyên viên Dinh Dưỡng

Nguyên Giám Đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng Trẻ Em TP.HCM



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



LỜI NÓI ĐẦU



Thoạt nhìn, tưởng chừng như số lượng sách hiện có về đề tài chăm sóc em bé đã là quá nhiều. Tuy nhiên, sau hai mươi năm làm việc về đề tài này, tôi luôn cảm thấy ngay cả những quyển sách hướng dẫn chăm sóc bé hay nhất vẫn còn những thiếu sót. Chẳng hạn như có quá ít sách viết về trẻ từ ba đến năm tuổi. Tôi cũng cảm thấy chắc chắn rằng những phụ nữ có con là các trẻ có yêu cầu đặc biệt hay trẻ mắc bệnh mạn tính và thiếu năng sẽ cảm thấy không thỏa mãn với đa số sách về chăm sóc em bé, kể cả những quyển sách của tôi, vì con của họ chưa được quan tâm chú trọng đúng mức. Vai trò của người cha vẫn bị lơ là, và có một khuynh hướng xem nhẹ tác động của một hiện tượng mới mẻ lên tổng thể gia đình. Hiện tượng này bắt đầu từ thập niên 1990, với việc ngày càng có thêm nhiều bà mẹ đi làm việc, vẫn đề lựa chọn cách chăm sóc bé trở nên bức thiết hơn nhiều so với trước kia.

Trong những quyển sách mà tôi đã viết trước đây có những phần thích đáng dành để nói về cách chăm sóc trẻ sinh đôi, minh họa cách điều trị các chứng bệnh từ tai đống mủ đến bệnh tràn dịch não, và đi toàn diện vào những chủ đề phức tạp như sơ cấp cứu cho trẻ. Đáng chú ý nhất là tôi đã không cho rằng mình có thể tự do giải thích về việc sự phát triển cơ thể, trí tuệ và xã hội của trẻ có liên hệ như thế nào với việc nắm bắt kỹ năng. Đây là một đề tài có tầm quan trọng thiết yếu đối với các bậc cha mẹ. Chẳng hạn như nếu không biết rằng phải đến khi các dây thần kinh và cơ bắp của bé đã trưởng thành thì bé mới có thể chủ động kìm giữ được một bàng quang căng đầy nước tiểu và không đái dầm nữa, vì không hiểu rõ điều này các ông bố bà mẹ đã bắt buộc con mình phải “học đi tiểu đúng cách” một đòi hỏi không phù hợp và nhân tâm khi cơ thể bé chưa phát triển đầy đủ.

Quy mô của quyển sách này đã cho tôi có cơ hội bổ sung một số thiếu sót và mở rộng về khoảng thời gian hai năm tuổi rất quan trọng trước khi bé đến trường. Các em bé ba tuổi có những bước tiến lớn trong mọi mặt phát triển khi chúng được gửi đến học tại các lớp nhà trẻ và mẫu giáo, và cần phải có sự kiên nhẫn, thấu hiểu và sự hỗ trợ lớn từ phía cha mẹ để trẻ có thể phát triển được toàn bộ tiềm năng của mình - mà xét cho cùng, đây chính là quyền lợi của mọi đứa trẻ.

Vì vậy, đồng thời với việc hướng dẫn về mọi khía cạnh thường ngày của em bé và cách thức chăm sóc trẻ, quyển sách này còn bao hàm cả các nội dung về việc giúp các bậc cha mẹ nắm bắt các kỹ năng và thấu hiểu vai trò của mình trong nhiệm vụ là người thầy đầu đời để giúp bé phát triển tốt và toàn diện hơn, và - điều mà tôi luôn khao khát được viết trong suốt hai thập niên qua - là những khác biệt giữa các bé trai và bé gái, về cả thể chất lẫn tính cách để hướng dẫn cho các bậc cha mẹ về cách chăm sóc, nuôi dưỡng cũng như khuyến khích phát triển những phần tốt đẹp nhất của một bé gái hay một bé trai.

Trong hai mươi năm viết về đề tài chăm sóc trẻ em, mục đích của tôi luôn là để giúp các bậc cha mẹ cảm thấy độc lập, tự tin và tự do để làm theo bản năng của mình - vốn gần như lúc nào cũng đúng. Đây là lần đầu tiên tôi có cơ hội để làm như vậy. Trong quyển sách này, tôi đã có thể bổ sung, mở rộng và giới thiệu các nghiên cứu mới nhất trong nhiều lĩnh vực mà trước đây tôi cảm thấy còn bị hạn chế. Dù đây không phải là quyển sách cuối cùng về đề tài này, nhưng nó cũng đã rất gần với sự toàn diện mà tôi mong muốn.

DR. MIRIAM STOPPARD



LỜI GIỚI THIỆU

Dù bạn là một người mẹ đang mang thai đứa con đầu lòng, hay vừa mới sinh, hay là một người cha đang chờ đợi con mình chào đời, có lẽ bạn đang cảm thấy e sợ về vai trò mới của mình. Đừng lo lắng: dù việc làm cha, làm mẹ có là một trong những công việc nặng nề và thách thức nhất trên thế gian này thì nó cũng là một trong những công việc được tưởng thưởng xứng đáng nhất.



EM BÉ MỚI CHÀO ĐỜI

Bạn vừa trải qua sự sáng tạo cho một sinh linh mới ra đời. Em bé của bạn có lẽ nhỏ nhắn hơn là bạn đã hình dung, và có lẽ bé dường như rất dễ bị thương tổn. Trong bạn có lẽ đang tràn ngập những cảm xúc vui mừng, nhưng bạn cũng sẽ đang lo lắng không biết con mình có khỏe mạnh hay không, những âm thanh và cử động của bé có bình thường hay không. Các nữ hộ sinh hay bác sĩ sẽ có thể trấn an bạn, và bạn có lẽ sẽ ngạc nhiên không hiểu sao một sinh linh nhỏ bé như vậy lại có thể làm được nhiều thứ đến thế.

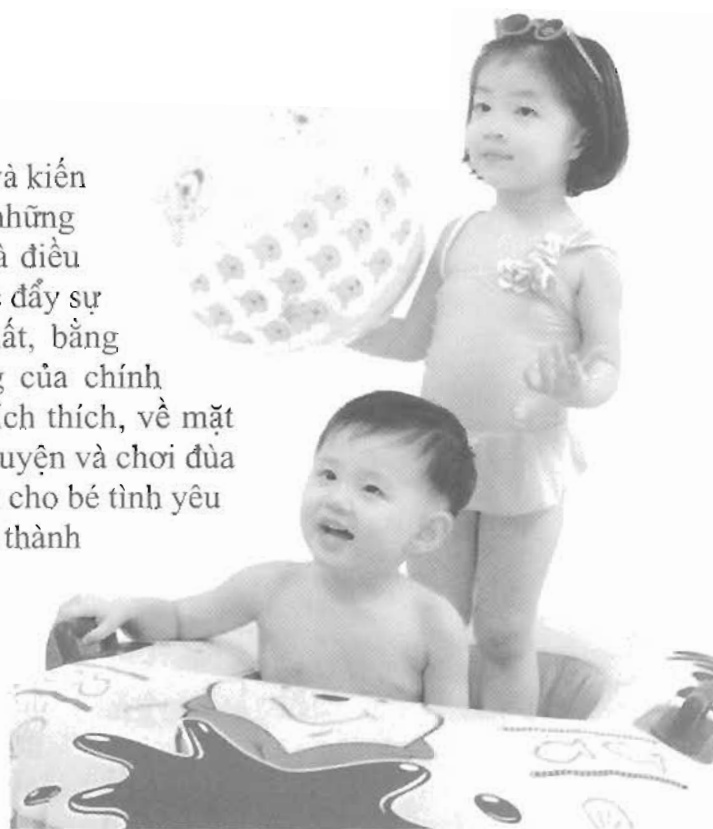
CHĂM SÓC HÀNG NGÀY

Trong những tháng đầu đời em bé sẽ hoàn toàn phụ thuộc vào bạn về mọi mặt: bạn sẽ phải cho bé ăn, mặc và thay quần áo cho bé, ẵm bé đi lại. Nếu đây là con đầu lòng của bạn, hẳn là bạn sẽ rất lo lắng. Bạn có thể sẽ thắc mắc không biết con mình có bú đủ sữa không, bé lên cân như vậy có chậm không, ban đêm bé thức giấc có nhiều quá không, hay sao bé lại khóc to như thế. Bạn sẽ ngạc nhiên vì việc chăm sóc bé trở thành bản năng tự nhiên của bạn nhanh đến chính bạn cũng không ngờ, thật ra, bạn sẽ khó mà tin được rằng đã từng có một thời mà ngay đến việc thay tã bạn cũng không biết! Cũng vậy, bạn sẽ ngạc nhiên khi chẳng mấy chốc mà đã đến lúc con bạn có thể tự làm được nhiều việc: tự ăn bằng muỗng, tự bước đi, tự thay quần áo, tự ngồi bô... trong một vài năm ngắn ngủi bé sẽ có thể tự lo lắng cho những nhu cầu cơ bản của mình và sẵn sàng để đi học.



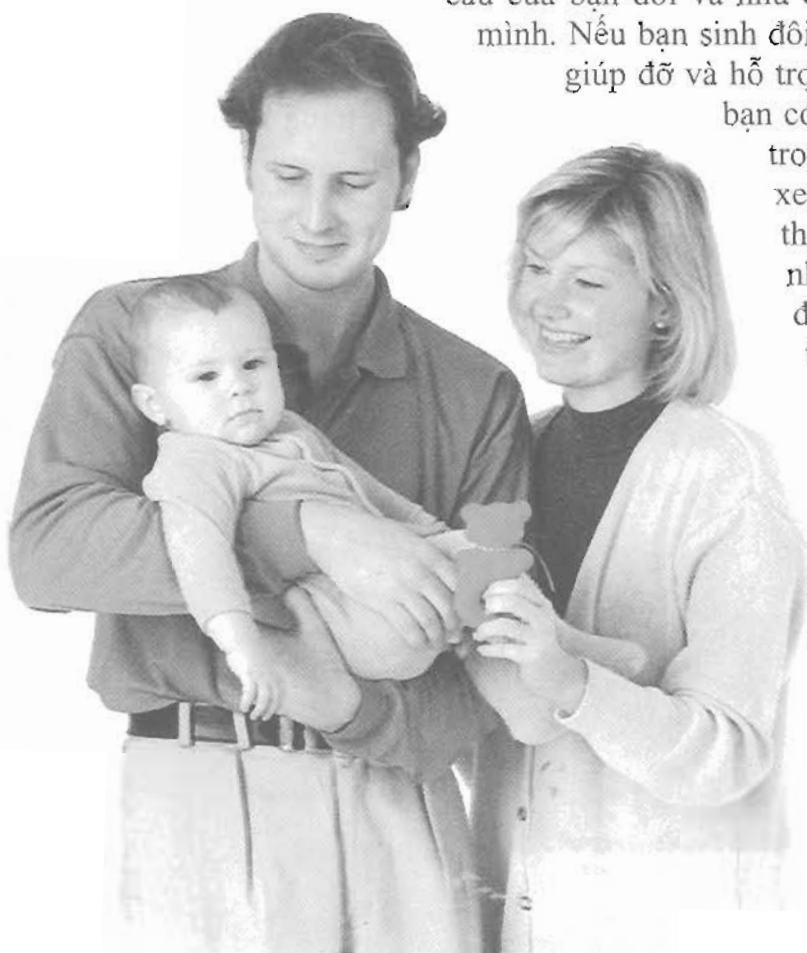
CHƠI ĐÙA VÀ PHÁT TRIỂN

Chia sẻ niềm vui thích về những kỹ năng và kiến thức mới của con mình là một trong những hạnh phúc to lớn của cha mẹ. Nó cũng là điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm để thúc đẩy sự phát triển của con mình: về mặt thể chất, bằng cách cho bé khám phá những khả năng của chính mình trong một môi trường an toàn và kích thích, về mặt tinh thần, bằng cách dành thời gian nói chuyện và chơi đùa với bé; về mặt xã hội bằng cách mang đến cho bé tình yêu thương và sự an toàn mà nhờ đó bé sẽ trở thành một đứa trẻ hòa đồng và hạnh phúc. Trong những năm đầu đời này, chơi đùa là công cụ học tập chủ yếu của bé. Bằng cách tìm hiểu cách học tập và phát triển của bé, bạn có thể giúp bé hoàn thiện các kỹ năng, tiếp thu được tối đa từ chơi đùa và từ những đồ chơi của mình.



ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH

Dù việc kết hôn hay quyết định cùng chung sống với người bạn đời của mình làm thay đổi cuộc sống của bạn nhiều đến thế nào thì sự ra đời của đứa con bé bỏng còn làm thay đổi nhiều hơn thế nữa. Bạn cần phải cân bằng những nhu cầu của bạn đời và nhu cầu của bé với nhu cầu của chính mình. Nếu bạn sinh đôi, bạn sẽ thật sự rất cần đến những giúp đỡ và hỗ trợ thiết thực. Gia đình mở rộng của bạn có thể bất ngờ hiện hữu lớn lao hơn trong cuộc sống của bạn. Việc bạn có xem đây là điều tốt hay không sẽ tùy thuộc vào đủ loại yếu tố cá nhân, nhưng con bạn chắc chắn sẽ nhận được rất nhiều lợi ích từ sự quan tâm thương yêu của những người thân, và điều này sẽ tiếp tục đúng đắn ngay cả – và đặc biệt là – trong trường hợp quan hệ giữa cha và mẹ bạn đang căng thẳng.





TRẺ EM VỚI NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Mọi bà mẹ đều muốn con của mình lớn lên thành người hòa đồng, hạnh phúc, và tận hưởng một cuộc sống phong phú và phát huy hết năng lực bản thân. Nếu con của bạn có những nhu cầu đặc biệt – và điều này áp dụng cho đối tượng trẻ em rất đa dạng, từ những bé có năng khiếu đặc biệt cho đến những bé ra đời với một bệnh lý thể chất mạn tính như chứng bại não – thì để đạt được điều này cần rất nhiều nỗ lực từ phía bạn. Nếu con bạn mắc bệnh thì đồng thời bạn cũng phải đối mặt với các cảm xúc rối trí, lo lắng, và thậm chí là cả cảm giác tội lỗi của chính mình. Tuy nhiên, qua nhiều tháng sau sự chẩn đoán về bệnh lý của con bạn, bạn sẽ học được rất nhiều về những gì bạn có thể làm để giúp con mình, và gần như chắc chắn là bạn sẽ đương đầu tốt hơn là bạn tưởng.

Y HỌC VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Bạn có trách nhiệm giữ cho con mình có sức khỏe tốt, nhận ra được khi nào cháu đang bị bệnh, và hành động đúng theo hoàn cảnh. Không phải lúc nào con bạn cũng nói được bé đang bị gì, nhưng bạn sẽ trở nên nhạy cảm với các dấu hiệu báo cho bạn biết có điều gì đó bất thường, và bạn sẽ học để biết khi nào bạn có thể tự chăm sóc bé và khi nào cần phải đưa bé đi bác sĩ. Trong vai trò người cha người mẹ, nghĩa vụ của bạn là phải học những quy trình sơ cấp cứu căn bản. Phải chắc chắn rằng bạn thuộc nằm lòng những quy trình đó, và phải ôn lại thường xuyên để có thể áp dụng được khi xảy ra tình trạng khẩn cấp đe dọa đến tính mạng trẻ mà không có ai bên cạnh để trợ giúp.



MỤC LỤC

1 EM BÉ SƠ SINH



Em bé sơ sinh của bạn	12
Dáng vẻ em bé	14
Trường hợp tham khảo:	
NHỮNG CHA MẸ MỚI SINH CON	18
Ứng xử của em bé sơ sinh	20
Khám sức khỏe bé sơ sinh	24
Bé sinh thiếu tháng	26
Các căn bệnh bẩm sinh	28

2 CHĂM SÓC BÉ HÀNG NGÀY



Vật dụng trong phòng cho em bé	32
Giấc ngủ	34
Đi bộ và bế em	36
Cách nuôi dưỡng và thực phẩm cho bé	38
Những điều cần biết khi cho bé bú sữa mẹ	40
Cho em bé bú	42
Nặn sữa	44
Điều khiển việc cho bú	46
Trường hợp tham khảo:	
CHO MỘT EM BÉ SINH NON BÚ MẸ	48



Bình sữa và sữa	50
Cho em bé bú bình	52
Những việc thường lệ khi cho bú bình	54
Bắt đầu cho ăn đặc	56
Trường hợp tham khảo:	
CHO ĂM DẠM THEO CÁCH ĂN CHAY	58
Cho ăn và nguồn dinh dưỡng ở các em bé	60
Các nhu cầu của em bé	62
Sửa soạn thức ăn	64
Cho ăn và nguồn dinh dưỡng ở trẻ biết đi	66
Nuôi dưỡng trẻ biết đi	68
Những vấn đề khó khăn trong quá trình nuôi dưỡng	70
Cho ăn và nguồn dinh dưỡng ở trẻ mẫu giáo	72
Cách ẵm và bế bé sơ sinh	74



1+1=2
27893

Thoa nắn (mát-xa) cho em bé	76
Cách ẵm và bế các bé lớn hơn	78
Cách ẵm và bế trẻ biết đi	80
Biểu lộ sự âu yếm	81
Mặc quần áo cho các bé còn nhỏ	82
Mặc quần áo cho em bé	84
Mặc quần áo cho các bé lớn hơn	86
Chọn mua giày	87
Tự mặc lấy quần áo	88
Tắm rửa và làm vệ sinh cho các bé sơ sinh	90
Lau mình bằng bột biển	92
Chăm sóc tóc	93
Tắm em bé	94
Tắm rửa và làm vệ sinh cho em bé lớn hơn	96
Tắm rửa và làm vệ sinh cho các bé mới biết đi	98
Tắm rửa và làm vệ sinh cho trẻ tuổi mẫu giáo	100
Chăm sóc răng	102
Vấn đề tiêu tiểu ở bé sơ sinh	104
Tã lót	106
Thay tã	108
Vệ sinh tã lót	110



Vấn đề tiêu tiểu ở các bé lớn hơn	112
Vấn đề tiêu tiểu ở trẻ biết đi	114
Vấn đề tiêu tiểu ở trẻ tuổi mẫu giáo	116
Trường hợp tham khảo:	
PHÁT TRIỂN THỤT LUI (THOẠI TRIỂN)	118
Ngủ và thức ở trẻ sơ sinh	120
Cách làm giảm nguy cơ bị đột tử trong nôi	122
Ngủ và thức ở các bé lớn hơn	124
Ngủ và thức ở trẻ biết đi	126
Những giây phút thoải mái khi đi ngủ	127
Trường hợp tham khảo:	
TỪ NƠI SANG GIƯỜNG	128



Khóc và cách dỗ dành các bé sơ sinh	130
Đỗ con	132
Khóc và cách dỗ dành các bé lớn hơn	134
Khóc và cách dỗ dành trẻ biết đi	136
Khóc và cách dỗ dành trẻ tuổi mẫu giáo	138
Đi du lịch và đi chơi	140
Những chuyến đi mua sắm	142
Những chuyến đi bằng xe hơi	144
Lên kế hoạch cho ngày nghỉ	146

3 VUI CHƠI VÀ PHÁT TRIỂN



Tiến trình phát triển	150
Thúc đẩy sự phát triển của trẻ	152
Vận động và di chuyển ở các bé sơ sinh	154
Khuyến khích vận động	156
Trường hợp tham khảo:	
HỘI CHỨNG NHỮNG NHỊ MỀM EQ	158
Vận động và di chuyển ở các bé lớn hơn	160
Khuyến khích sự khéo léo	162



Vận động và di chuyển ở trẻ biết đi	164
Vận động và di chuyển ở trẻ tuổi mẫu giáo	166
Tập điều khiển bàn tay ở các bé sơ sinh	168
Tập điều khiển bàn tay ở các bé lớn hơn	170
Tập điều khiển bàn tay ở trẻ biết đi	172
Tập điều khiển bàn tay ở trẻ tuổi mẫu giáo	174
Răng	175
Thị giác	176
Thử nghiệm thị giác	177
Thính giác	178
Thử nghiệm thính giác	179
Phát triển tâm thần	180
Phát triển tâm thần ở bé sơ sinh	182
Chơi mà học	184
Phát triển tâm thần ở các bé lớn hơn	186
Chơi mà học	188
Phát triển tâm thần ở trẻ biết đi	190
Chơi mà học	192
Phát triển tâm thần ở trẻ tuổi mẫu giáo	194
Chơi mà học	196
Tập nói và ngôn ngữ ở trẻ sơ sinh	198
Bắt đầu tập nói	199
Tập nói và ngôn ngữ ở trẻ biết đi	200



Tập nói và ngôn ngữ ở trẻ mẫu giáo	202
Cách cư xử trong giao lưu	204
Hành vi giao tiếp	206
Ứng xử xã hội ở các em bé	208
Ứng xử xã hội ở trẻ biết đi	210
Ứng xử xã hội ở trẻ mẫu giáo	212
Các mối quan hệ	214
Kết bạn	216
Nói dối	218
Khi có vấn đề trực trặc	220
Giáo dục mầm non	224
Đi học	226



4 ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH



Trở thành một gia đình	230
Trường hợp tham khảo:	
NGƯỜI MẸ ĐỘC THÂN	234
Tổ chức cuộc sống của bạn	236
Bạn và chồng bạn	238
Đi làm trở lại	240
Ly thân và ly dị	242
Đa thai	244
Là trẻ sinh đôi	246



5 NHỮNG ĐỨA TRẺ CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT



Trẻ chậm phát triển	250
Trẻ có năng khiếu	251
Tình trạng thua kém	252
Chứng vụng đọc	253
Rối loạn thiếu chú ý (ADHA)	255
Tật nói lắp (cà lăm)	256
Chứng tự kỷ	258
Sống với những căn bệnh mạn tính	260
Bệnh hen (suyễn)	260
Bệnh xơ nang	263
Đái tháo đường	266
Bệnh liệt não	268
Bệnh động kinh	270
Bệnh thiếu máu hồng cầu hình liềm	272

6 Y HỌC VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE



Đối phó với bệnh	276
Thân nhiệt	278
Thuốc men	279
Chăm sóc trẻ bệnh	280
Đi bệnh viện	282
Chủng ngừa	283
Các chứng bệnh thông thường	284
Tai	284
Mũi	285
Họng	286
Mắt	287
Miệng	288
Da	289
Các chứng dị ứng	292
Cảm và cúm	294
Các bệnh nhiễm trùng phổi	295
Ký sinh trùng	296
Bệnh vùng bao tử và ổ bụng	298
Các bệnh đường tiêu	300
Các bệnh nhiễm trùng	302
Vấn đề an toàn	306
An toàn trong nhà	308
An toàn ngoài sân chơi	310
Xe hơi và an toàn khi đi xe	312



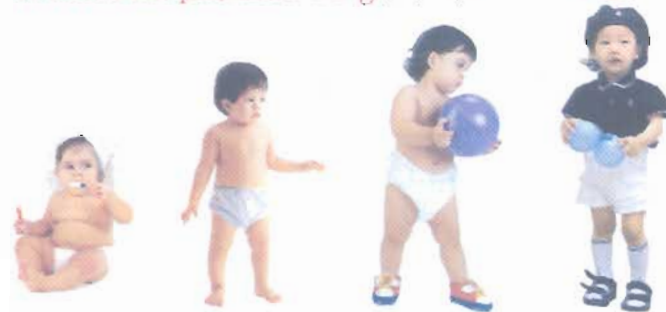
GHỊ CHÉP HỒ SƠ CÁ NHÂN 314

SƠ CẤP CỨU 326

Làm cho tỉnh lại	328
Ngộp thở	332
Choáng (sốc)	333
Bị điện giật	334
Bị ngộ độc	334
Chết đuối	334
Chảy máu	335
Phỏng lửa và phỏng nước sôi	335
Chấn thương đầu	336
Động kinh và co giật	337
Chấn thương mắt	337
Gãy xương và trật khớp	338
Sốc nhiệt	338
Tình trạng hạ thân nhiệt	339
Sơ cấp cứu hàng ngày	339



Địa chỉ bệnh viện phụ sản, nhà bảo sanh và bác sĩ sản phụ khoa trong cả nước 343



EM BÉ SƠ SINH

Chắc chắn khi đứng trước em bé sơ sinh của mình, bạn sẽ có những cảm tưởng như hãnh diện, ngạc nhiên và phần khởi xen lẫn với mệt mỏi. Có thể ngay lập tức, bạn đã cảm thấy gắn bó với con mình một cách mãnh liệt hoặc phải mất một thời gian bạn mới cảm thấy gắn bó. Về bề ngoài của em bé sẽ khiến bạn ngạc nhiên: cái đầu có hình thù kỳ cục, mặt mũi, chân, tay sao nhỏ xíu, nhăn nheo.



Ngay từ lúc lọt lòng, em bé sẽ có những phản xạ và hành vi giúp bé tồn tại. Trong cách bé ngủ hay bé khóc, bạn đã có thể nhận ra được những dấu hiệu đầu tiên của một nhân cách.

Thắc mắc đầu tiên trong đầu mỗi bà mẹ là “Em bé có bình thường không?” và ngay lập tức sau khi em bé lọt lòng và trong vài ngày đầu tiên, các y, bác sĩ sẽ thực hiện những khám nghiệm để trấn an bạn về điểm này. Họ sẽ dành cho em bé mọi sự quan tâm đặc biệt. Trong trường hợp bé sinh non hay bị thiếu cân (dù đủ tháng), có thể bé sẽ phải nằm trong lồng ấp để được chăm sóc đặc biệt, tuy nhiên bạn sẽ có dịp ẵm bế con và cùng tham gia chăm sóc bé với đội ngũ y bác sĩ ở đó.



THƯƠNG YÊU EM BÉ

Đa số các bà mẹ chỉ trong vòng 72 giờ đầu sau khi sinh là cảm thấy gắn bó ngay với em bé mới sinh của mình, nhưng “gắn bó” không nhất thiết phải là thoạt trông thấy là đã thương yêu tha thiết ngay.

Đáp ứng những nhu cầu vật chất của em bé sơ sinh là một công việc mệt nhọc nên dễ khiến bạn quên rằng em bé cũng có một đời sống tinh cảm rất mạnh mẽ. Về lâu về dài, những ảnh hưởng nghiêm trọng cho sức khỏe, thể chất và tinh thần của bé có thể bắt nguồn từ sự thương yêu và chăm sóc không đúng và không đủ – vậy trong những tuần, những tháng kế tiếp, bạn hãy cố gắng vun đắp càng nhiều cho em bé càng tốt.

Tình thương của mẹ dành cho con một phần do ảnh hưởng của các nội tiết tố, nên nếu bạn không cảm nhận được tình thương đó ngay lập tức, điều đó không phải lỗi ở bạn.

Thường tình mẫu tử trào dâng lên cùng với dòng sữa mẹ, 72 tiếng sau khi em bé ra đời, nhưng cũng có khi muộn hơn và tình thương đó có thể đến rất từ từ. Một trong những hormone kích thích cho sữa tiết ra, sẽ phần nào “chịu trách nhiệm” về tình mẫu tử.

Một số bà mẹ cảm thấy như bị sốc khi ẵm con lần đầu và chẳng cảm thấy tình mẹ con gì cả. Điều đó có thể là do nhiều yếu tố khác nhau, như bị biến chứng lúc sinh, do những điều trông chờ quá xa thực tế vào cuộc sinh đẻ, hay có khi chỉ là do kiệt sức, do các mức hormone trong máu trời sụt và thậm chí do kinh nghiệm nào đó của chính bản thân bà mẹ hồi còn nhỏ. Tình trạng bà mẹ “đứng đưng với con mình” có thể kéo dài từ một giờ đến một tuần, nhưng hiếm khi nào lâu hơn.

EM BÉ SƠ SINH CỦA BẠN

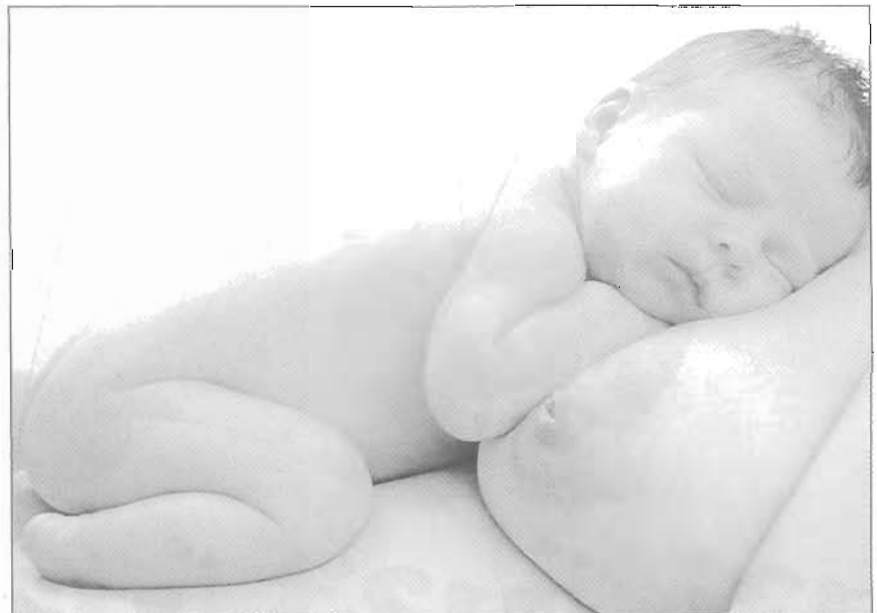
Dù trước đó bạn có dự đoán là em bé sẽ lớn hơn, nhỏ hơn, bót quấy hơn, ít có trợn tuột như thế hơn thì em bé cũng sẽ vẫn khiến cho bạn bất ngờ và thích thú. Những bậc cha mẹ có kinh nghiệm phân biệt được tính cách đứa con ngay từ lúc sinh, nhưng những người mới có con lần đầu có thể cảm thấy như con mình chẳng biết gì tới thế giới xung quanh. Tuy nhiên các em bé ngay từ lúc lọt lòng đã chổng tích lũy cho mình những trải nghiệm giác quan. Khi bé thức là bé sẽ nhanh nhẹn và lắng nghe. Bé có thể đáp ứng khi bạn nói với bé, nhận ra mẹ bằng khứu giác và có cái nhìn chăm chú. Lúc mới sinh bé đã nhận ra mặt người, và khi có tiếng động bé sẽ quay đầu đáp ứng lại. Sinh ra là bé đã muốn nói rồi và bé sẽ “nói chuyện” với bạn nếu bạn nói với bé một cách sôi nổi, mặt bạn cách xa mặt bé chừng 20-25 cm là khoảng cách cho bé trông thấy được rõ. Bạn mỉm cười thì bé sẽ phản ứng lại bằng cách mấp máy đôi môi, gật gật đầu, thè lưỡi ra, hoặc cựa quậy người.

ẤM BÉ EM BÉ

Đã có nhiều tài liệu về nhu cầu tiếp xúc cơ thể “da kề da” trong suốt tuổi thơ ấu, và đặc biệt là trong những tuần lễ đầu tiên. Đa số các em bé sơ sinh trải qua phần lớn thời gian để ngủ, nên điều quan trọng là bạn cần có mặt ở đó để ẵm và chăm sóc bé khi bé thức. Trong trường hợp em bé của bạn nằm trong lồng ấp 48 giờ đầu, bạn hãy hỏi y tá xem bạn có thể vỗ về và thay tã cho bé được không. Một bà mẹ trẻ tôi mới gặp gần đây có em bé 10 ngày tuổi đã phải nằm trong lồng ấp 48 tiếng đầu, và đã quá khiếp sợ khi ẵm em bé lên vì sợ làm “bể” (vỡ) mắt em bé. Các em bé khỏe hơn bạn tưởng nhiều đấy!

Quan hệ gần gũi

Bé sẽ rất hạnh phúc khi được áp sát vào da thịt mẹ vì bé có thể cảm nhận được hơi ấm và nghe được nhịp thở của bạn.



NHỊP THỞ

Sau tiếng khóc bộc phát lúc mới chào đời, có thể là bạn sẽ không nghe thấy được gì thêm phát ra từ em bé, bởi khó có thể nghe thấy được làn hơi thở nhẹ của một bé sơ sinh. Trong một vài trường hợp em bé còn có thể ngưng thở hoàn toàn trong vài giây, nhưng điều này không có gì là bất thường. Trong lúc thở, các em bé hay phát ra những tiếng hơi lạ tai – thường là khịt khịt – và nhịp thở của các bé nhiều khi không đều. Phổi em bé còn yếu, có nghĩa là một cách tự nhiên, em bé thở nông hơn người lớn rất nhiều. Điều đó chẳng có gì đáng lo ngại, vì phổi bé sẽ dần dần mạnh lên mỗi ngày.

CHO BÚ

Trong ba ngày đầu sau khi em bé lọt lòng, bầu vú của bạn chưa tiết ra sữa đâu, mà là tiết ra sữa non, một thứ dịch màu vàng trong đó có nước, chất đạm, đường, sinh tố, khoáng chất và kháng thể nhằm bảo vệ cơ thể bé chống nhiễm trùng. Trong 72 giờ đầu đời, sữa non giúp bảo vệ em bé chống lại các bệnh nhiễm trùng. Để kích thích cho hai bầu vú bạn tiết ra sữa, bạn cần cho bé bú thường xuyên, động tác mỗi em bé mút đầu vú sẽ kích thích việc tiết các hormon, rồi tới lượt hormon kích thích cho sữa tiết ra. Ngay dù cho bạn không có ý định nuôi bé bằng sữa mẹ, bạn cũng nên cho em bé mút đầu vú ngay khi mới lọt lòng, vì sữa non sẽ rất có lợi cho bé, và cử chỉ cho bú sẽ giúp bạn gần gũi với con mình.

Khi em bé mới lọt lòng, bạn có thể cho bé mút vú ngay. Em bé sẽ có một phản xạ bú tự nhiên và động tác bú sẽ khuyến khích tiến trình tiết ra hormon oxytocin. Oxytocin làm cho tử cung co thắt và tổng bánh nhau ra. Bạn hãy vuốt nhẹ má bé phía gần núm vú bạn nhất để kích thích phản xạ “sục tìm” vú mẹ. Không phải chỉ là mút đầu núm vú, mỗi em bé phải ngậm lấy cả bầu vú sao cho toàn bộ núm vú (tròn cả vùng quầng vú) nằm hết trong miệng bé (“cả vú lấp miệng em”) mới đúng.

TRÁCH NHIỆM CỦA NGƯỜI BỐ

Bởi lẽ cảm giác sinh con tập trung ở người mẹ, nên thường người bố hay cảm thấy mình bị bỏ quên. Mỗi gần gũi giữa bố và con cũng rất quan trọng: xúc giác, hơi hướng và âm thanh là những phương tiện tốt để tạo nên mối dây đó. Ngay sau khi bé sinh ra người bố nên ôm sát lấy con vào người, bằng cách đó bé sẽ tiếp xúc với hơi cơ thể đặc trưng của bố và chỉ trong thời gian vài tuần là bé sẽ biết cách liên kết yếu tố đó với cảm giác được vỗ về và mới thấy yên tâm. Người bố cũng nên nói chuyện với con để bé mau quen với giọng nói của bố. Trên thực tế, nếu người bố nói chuyện với bé ngay từ lúc còn trong bụng mẹ, thì khi sinh ra, bé sẽ nhận ra giọng bố ngay.

Trách nhiệm chăm sóc em bé sơ sinh chủ yếu thường là về phần người mẹ, song người bố cũng nên được khuyến khích giữ một vai trò ngang bằng. Bố phải học cách ẵm bế em bé và phải tạo nên một mối quan hệ xúc giác với con. Nên tạo điều kiện cho người bố tham gia vào nếp sinh hoạt hàng ngày như tắm bé và thay tã cho bé chẳng hạn. Cả bố lẫn mẹ đều cần phải ôm ấp em bé. Đôi khi cả em bé lẫn bạn đều khỏa thân để bé có thể cảm nhận xúc giác và mùi da thịt của bạn và cả hai cùng nghe thấy nhịp tim của nhau.

HƠI THỞ ĐẦU TIÊN CỦA EM BÉ

Khi còn nằm trong bụng mẹ, hai lá phổi của em bé không được sử dụng – em bé tiếp thu tất cả lượng dưỡng khí cần đến từ bánh nhau, nên hai lá phổi bé xẹp lép.

Ngay khi em bé hít hơi lần đầu tiên, hai lá phổi mới giãn nở ra và tình trạng áp suất gia tăng trong phổi có tác dụng đóng lại cái van nằm ngay ngoài tim, nên dòng máu lúc trước qua bánh nhau để được oxy hóa bây giờ đi trực tiếp tới phổi. Hai bước then chốt ấy đã làm cho em bé trở nên một con người tự lập có khả năng tồn tại bên ngoài bạn và cả hai bước đó cùng xảy ra một lúc.

Không được ngăn chặn khả năng hít thở lần đầu tiên của em bé. Vì thế cho nên các bác sĩ và nữ hộ sinh phải làm thông ngay thanh khí quản và nếu lần hít thở đầu tiên này bị trì hoãn, họ phải làm cho em bé tỉnh lại.

Các em bé sơ sinh chưa có khả năng tạo ra vitamin K nên người ta sẽ chích cho em bé một ống vitamin K ngay sau khi sinh.



Khóc chào đời

Hớp không khí đi kèm tiếng khóc giúp cho em bé thông đường hô hấp lúc lọt lòng.

CÁC ĐÓM TRÊN DA VÀ CHỨNG PHÁT BAN

Da sơ trẻ sơ sinh đều có những vết da bị tẩy đỏ vô hại như những đốm hay những vết ban trên da.

Hạt kê (Milia)

Các đốm trắng nhỏ chủ yếu thường thấy trên sống mũi nhưng cũng có thể xuất hiện ở nơi khác trên mặt, là do tình trạng tắc nghẽn tạm thời của các tuyến bã, tiết ra chất bã nhờn (sebum) làm trơn da. Chớ có bao giờ nặn chúng – tự nhiên rồi các đốm này sẽ biến đi trong vòng vài ngày thôi.

Nổi ban do nóng

Trong trường hợp bé bị ủ ấm quá, trên mặt bé có thể nổi lên những đốm nhỏ màu đỏ. Bạn hãy kiểm tra xem bé có bị quấn quá nhiều quần áo và chăn không, và xem nhiệt độ căn phòng có được điều hòa tốt hay không (xem trang 123).

Mề đay

Đây là một kiểu phát ban có những đốm ở giữa trắng còn xung quanh có vầng đỏ (xem trang 292). Chứng này rất thường gặp trong tuần đầu và có thể trở lại trong khoảng một tháng. Không cần điều trị; chứng này sẽ biến đi khá mau.

DÁNG VẼ EM BÉ

Khi người ta đưa cho bạn ẵm em bé lần đầu, chắc hẳn là vẻ bề ngoài của em bé sẽ làm cho bạn ngạc nhiên. Nhiều bà mẹ đã trông chờ một cách sai lầm là sẽ thấy một em bé sạch sẽ, ngoan ngoãn, giống như trong các đoạn phim quảng cáo trên truyền hình. Thế rồi bỗng dưng bạn khám phá ra rằng thực tế có hơi khác một chút.

DA DẼ

Làn da em bé có thể có một lớp bã trắng nhờn (vernix) bao phủ, đây là một chất kem bảo vệ tự nhiên giữ cho da khỏi bị sưng nước. Ở một số bệnh viện người ta chùi rửa ngay chất đó đi, tuy nhiên tại một số bệnh viện khác người ta có thể cứ để nguyên lớp bã đó để cho em bé có một lớp bảo vệ da tự nhiên chống lại hiện tượng bong da, tróc da.

Da em bé có thể có màu sắc khá là loang lổ; đó là vì các mạch máu nhỏ xíu chưa ổn định. Các trẻ em da đen lúc mới sinh nhiều khi da lại sáng sủa, rồi sau đó làn da sạm dần vì bắt đầu sản xuất ra sắc tố melanin, là sắc tố tự nhiên của da; làn da bé sẽ đạt được màu cố định vào khoảng 6 tháng tuổi.

CÁI ĐẦU

Hộp sọ của em bé là do 4 xương dẹt chưa gắn liền nhau hình thành nên, do đó có thể di chuyển lẫn lên nhau, đặc biệt trong lúc chuyển dạ, khi đầu em bé phải chịu sức ép của bờ thành âm đạo. Các xương sọ lướt chồng lên nhau khiến cho đầu xuôi lợt qua được đường sinh mà không gặp rủi ro, dù cho cái đầu có thể hơi bị kéo dài ra hay méo đi một chút trong quá trình này. Điều này hoàn toàn bình thường và không ảnh hưởng gì đến não cả. Cũng có thể có một, hai đầu da bị trầy hay sưng, nhưng chỉ trong vài ngày hay sau tuần đầu là sẽ không còn thấy nữa.

Các điểm mềm trên chòm sọ em bé, nơi các xương sọ chưa gắn liền nhau, gọi là thóp. Các xương sọ chưa hợp nhất lại với nhau hoàn toàn được cho tới khi em bé lên hai. Bạn hãy cẩn thận, chớ có nhấn mạnh vào thóp của em bé sơ sinh.

MẮT

Em bé có thể chưa mở được mắt ngay do mắt bị sưng húp vì đầu bé chịu sức ép lúc sinh. Sức ép này cũng có thể đã làm bể (vỡ) những mạch máu nhỏ li ti trong mắt, khiến cho trông trắng mắt bé có những vết đỏ nhỏ hình tam giác. Hoàn toàn vô hại, các vết đỏ này không cần phải chữa trị gì cả và trong vòng một hai tuần sẽ không còn thấy nữa. “Mắt dính ghèn” là chứng rất thường gặp, do có tiết dịch màu vàng quanh mí mắt. Dù triệu chứng không có gì là nghiêm trọng, có thể cũng cần đưa đi bác sĩ chữa trị nếu kéo dài quá một, hai ngày.

Em bé có thể nhìn thấy rõ trong khoảng cách 20-25 cm, nhưng xa hơn thì em bé không thể tập trung cả hai mắt vào cùng một lúc, và điều này có thể khiến cho bé trở nên lác mắt (hay lé). Cả hai triệu chứng này sẽ không còn thấy nữa một khi các cơ mắt bé trở nên mạnh mẽ hơn (thường trong vòng một vài tháng). Nếu được ba tháng tuổi mà em bé của bạn vẫn còn lé thì bạn phải đưa cháu đi bác sĩ. Thoạt tiên, có thể là bạn thấy khó làm cho em bé mở được mắt, tuy nhiên bạn chớ có bao giờ cố ép bé phải mở mắt. Một trong những cách dễ nhất mà bạn có thể làm để cho bé mở mắt là giơ cao bé lên quá đầu một chút.

Mắt của đa số các bé mới sinh đều xanh bất kể bé thuộc chủng tộc nào, và sau khi sinh thì màu mắt của bé sẽ thay đổi vì chỉ lúc đó các bé mới thu nhận được sắc tố melanin, là sắc tố tự nhiên của cơ thể.

TÓC

Một số em bé sinh ra là đầu đã có đầy tóc trong khi có những bé khác thì đầu hoàn toàn hãn thín. Màu tóc em bé lúc sinh không nhất thiết phải là màu tóc mà bé sẽ có được sau này. Lớp lông mềm và mịn mà nhiều em bé có trên toàn thân được gọi là lông tơ (lanugo), và lớp lông này sẽ rụng đi sau khi sinh.

BỘ PHẬN SINH DỤC

Nhiều em bé, trai cũng như gái, ngay sau khi sinh có bộ phận sinh dục to hơn bình thường, và cả các bé trai cũng như gái có thể có “vú”. Hiện tượng này là do hormon tăng lên ở át tới những mức cao ngay trước khi bạn lâm bồn, và một phần nào đã truyền sang máu trong người bé.

Với bé trai, điều này có thể dẫn tới việc bé có một bìu dái nẩy nở và hai bầu vú nở lớn; cũng có thể bé tiết ra cả một chút sữa nữa. Hiện tượng này không có gì là bất thường và tình trạng nẩy nở này cũng sẽ xẹp đi lần lần. Em bé gái thì có thể có âm hộ hay âm vật nẩy nở và một chút “kinh nguyệt” sau khi sinh ra.

CUỐNG RÓN

Dây rốn, lúc sinh ra ẩm ướt và có màu trắng – xanh, được kẹp lại bằng cái kẹp, rồi sau đó được cắt bằng kéo, chỉ để lại một đoạn ngắn, sẽ khô đi và hóa gần như đen trong vòng 24 tiếng. Cuống rốn sẽ teo đi và rụng sau khoảng một tuần nhưng em bé chẳng hề cảm thấy đau.



THOÁT VỊ RÓN (RÓN LỎI)

Một số bé có một khối u nhỏ gần rốn, gọi là thoát vị rốn (rốn lồi). Hiện tượng này là do cơ thành bụng yếu nên khiến cho ruột đẩy phình ra một chút.

Các chứng thoát vị rốn (rốn lồi) càng thấy rõ khi các cơ bắp được sử dụng để khóc. Thoát vị rốn rất thường gặp, và gần như bao giờ cũng biến mất trong vòng một năm. Trong trường hợp bé của bạn bị rốn lồi và triệu chứng này cứ mỗi ngày mỗi lớn hơn và không hết, bạn hãy đưa bé đi bác sĩ.



Vị trí thoát vị

Chứng thoát vị hình thành ở chỗ dây rốn đi vào bụng em bé, vì có một lỗ hổng trên cơ bắp thành bụng ở điểm này.

VỀ CÁC VẾT BỚT

Nếu bạn không tìm thấy một vết mờ nào trên cơ thể em bé, thì chắc hẳn là tại bạn chưa nhìn kỹ đó thôi.

Hầu như đứa trẻ nào sinh ra cũng có một kiểu vết bớt nào đó, đôi khi nó rất là nhỏ. Đa số các vết bớt thường mờ đi và tự chúng biến mất khi đứa bé vào khoảng lên ba, mặc dù một số vết bớt vẫn tồn tại và còn tăng thêm kích thước.

Cả hai con trai tôi đều có những vết bớt kiểu “cò mổ” ở sau gáy ngay dưới lằn tóc mọc (là một nơi thường hay có vết bớt). Tuy nhiên, các vết bớt này không còn thấy nữa khi các cháu lên 6.

Những nơi khác hay gặp vết bớt là mí mắt, trán và cổ, mặc dù có thể thấy bớt ở bất cứ nơi nào trên làn da.

Những vết bớt nông thì chẳng có gì đáng lo ngại. Chúng không gây hại và chẳng cần phải chữa trị.

CÂN, ĐO

Người ta sẽ cân, đo vòng đầu và chiều dài em bé để có những chỉ số về tăng trưởng và phát triển của em bé. Có thể sử dụng những chỉ số cân đo này để làm cơ sở so sánh cho sự phát triển của cháu trong tương lai. Mặc dù các chỉ số cân đo thường lệ này không thể nào tránh khỏi việc chênh lệch với “số chuẩn trung bình”, bạn cũng không nên quá lo lắng về chuyện này. Một con số chuẩn trung bình chỉ là một cách tính theo toán học, nên “đứa trẻ chuẩn trung bình” chỉ có tính cách lý thuyết thôi và không có trên thực tế.

Số cân nặng

Các em bé sơ sinh có trọng lượng rất khác nhau. Các yếu tố như tình trạng dinh dưỡng, bánh nhau và nội giống đều ảnh hưởng lên số cân nặng. Giới hạn số cân đối với các em bé sinh đủ ngày đủ tháng là từ 2,5 - 4,5 kg. Nếu bạn cao, hay nặng cân, hoặc bị bệnh đái tháo đường, thì thường là em bé của bạn có khuynh hướng nặng cân.

Những phụ nữ bị cao huyết áp mãn tính, bị bệnh thận, hay tiền sản giật, và các phụ nữ hút thuốc trong thời gian mang thai, thì có nhiều xác suất sinh ra con nhẹ ký hơn. Phần nhiều các bé gái hơi nhẹ cân hơn các bé trai, và những trẻ sinh đôi thì thường sẽ nhẹ cân hơn các bé sinh ra có một mình.

Bé của bạn sẽ giảm trọng lượng trong mấy ngày đầu sau sinh, nhưng đó là điều bình thường vì cơ thể của bé phải điều chỉnh lại cho thích hợp với những đòi hỏi mới về cách nuôi dưỡng. Khi chào đời, bé phải tự xử lý lấy thức ăn của mình, và sẽ phải mất một thời gian mới thích nghi được với các cử bú. Số lượng cân bị giảm vào lúc này vào khoảng 170g. Phải mất vài ngày rồi số cân em bé mới bắt đầu tăng lên được.

Ý nghĩa của hiện tượng tăng cân là nó phản ánh được tình trạng sức khỏe tổng quát về thể chất. Lên cân đều cho thấy lượng thức ăn ăn vào được đầy đủ, và được hấp thu, trong khi lên cân yếu hoặc thất thường hay sụt cân báo hiệu lượng thức ăn ăn vào bị thiếu hoặc không được hấp thu.

Vòng đầu là một chỉ số quan trọng để đánh giá tiến trình phát triển tốt.



Các số đo

Người ta sẽ đo chiều dài và vòng đầu của em bé và sẽ cân em bé.

Vòng đầu

Vòng đầu của em bé lớn, không cân đối với kích cỡ, chiếm tới một phần tư chiều dài cơ thể. Em bé càng nhỏ thì đầu càng lớn so với phần cơ thể còn lại. Vòng đầu trung bình của em bé sơ sinh vào khoảng 35 cm. Việc đo vòng đầu được coi là một phần chính yếu trong việc khám một em bé, vì sự phát triển của cái đầu phản ánh sự phát triển của bộ não. Một số đo vòng đầu lớn hay nhỏ quá một cách bất thường có thể là dấu hiệu một tình trạng bất thường của não bộ.

Ngực và bụng

Vòng ngực của em bé sẽ nhỏ hơn vòng đầu. Bụng của bé có thể trông như rất lớn, và căng nữa, tuy nhiên do các cơ bắp ở bụng còn yếu nên điều đó không có gì là lạ.

CÁC TÃ LÓT ĐẦU TIÊN

Phân và nước tiểu của em bé có lẽ còn lạ đối với bạn, và nếu em bé của bạn là bé gái, thì thậm chí có thể thấy có chút tiết dịch từ âm hộ. Tất cả những dấu hiệu ấy không nhất thiết có nghĩa là có điều gì đó bất ổn.

Phân

Lần đi cầu đầu tiên của em bé sẽ có phân su, đây là chất nhớt của quá trình tiêu hóa và trông có màu xanh đen. Một phần của phân su được tích lũy từ nước ối nuốt vào trong khi em bé còn nằm trong bụng mẹ. Lượng phân su đầu tiên phải được tống ra trong vòng 24 giờ đầu tiên và thông thường là hai ngày sau cháu mới đi cầu lần kế tiếp. Sau ngày thứ tư bé có thể đi cầu 4 - 5 lần mỗi ngày.

Bạn sẽ để ý thấy là màu sắc và thành phần của phân chuyển biến từ phân su sậm màu, xanh - đen, nhầy dính sang một thứ phân màu xanh - nâu, rồi vàng sánh sệt.

Trong trường hợp bạn cho bé bú bình, phân em bé có thể lợn cợn trông giống như trứng.

Đa số các bé đi cầu ngay sau khi bú, do một phản xạ dạ dày - ruột kết hoàn toàn lành mạnh, khiến cho một khi thức ăn vào bao tử là ruột tống phân ra ngay. Một số bé đi cầu ít thường xuyên hơn nhiều, tuy nhiên miễn là bé đi cầu không phải rặn quá và phân mềm, có màu sắc bình thường thì chẳng có gì đáng quan tâm. Còn nếu bé đi cầu không thường xuyên hoặc phân cứng quá thì bạn nên cho em bé uống chút nước (một muỗng canh, tức 15 ml) hai hay ba lần mỗi ngày.

Nước tiểu

Các bé sơ sinh gần như đi tiểu liên tục vì các cơ bàng quang của bé chưa phát triển. Bé không có khả năng nhịn tiểu dù chỉ là vài phút - nên nếu phải thay tã bé 20 lần trong 24 giờ thì cũng là điều rất bình thường thôi. Khi đi tiểu, trong nước tiểu sẽ thấy những chất gọi là urat có thể nhuộm tã bé một màu hồng sậm hay đỏ. Điều này cũng là bình thường đối với một bé sơ sinh.

Dịch tiết âm hộ

Các bé gái sơ sinh đôi khi tiết ra một tiết dịch âm hộ trong hay trắng đục. Trong một vài trường hợp bạn có thể để ý thấy có một chút máu từ âm đạo bé chảy ra, nhưng điều này hoàn toàn là bình thường và chỉ trong một hai ngày là không còn thấy nữa. Nếu bạn thực sự lo lắng thì hãy hỏi ý kiến bác sĩ để được yên tâm.

CÁC KIỂU VẾT BÓT

Đa số các vết bớt chỉ là những điểm tụ bất thường dưới da của những mạch máu nhỏ li ti. Các vết bớt này không gây hại và không làm cho em bé đau. Dưới đây là những kiểu vết bớt thường gặp nhất:

Vết bớt trái dâu

Còn gọi là bớt "dầu cò" hay "cò mỡ"; đây là những vết da đổi màu, hồng hồng, thường nhạt đi theo thời gian, nhiều khi chỉ vài tháng là hết. Thoạt tiên, chúng xuất hiện dưới dạng những đốm đỏ nhỏ, không phải bao giờ cũng thấy rõ lúc mới sinh. Các vết bớt này có thể lớn lên thành những u màu đỏ, lồi lên, khá là gây hoang mang cho bố mẹ bé trong những tháng đầu, tuy nhiên trong năm thứ nhì, phần lớn các vết bớt này teo đi và biến mất, không để lại vết sẹo nào.

Vết bớt mạng nhện (vết chàm)

Các vết bớt nhỏ này xuất hiện ngay sau khi sinh, dưới dạng một lưới hay "mạng nhện" những mạch máu giãn nở. Phần nhiều các vết này biến mất sau năm đầu.

Các vết chàm có sắc tố

Các mảng da nâu nâu này có thể xuất hiện bất cứ nơi nào trên cơ thể. Chúng thường nhạt màu đi và gần như bao giờ cũng lan rộng ra khi đứa trẻ lớn lên, nhưng ít khi trở nên sậm hơn.

Các vết bớt màu rượu chát

Thấy ở bất cứ chỗ nào trên cơ thể, các vết bớt màu đỏ tươi hay đỏ sậm là do các mao quản giãn nở dưới da. Mặc dù cố định, các vết bớt này có thể tẩy xóa đi được bằng liệu pháp sử dụng tia laser hay hóa trang giấu đi bằng son phấn đặc biệt.

Vết bớt Mông Cổ

Các em bé có nước da sậm thường hay có những khoảng da đổi màu vô hại, màu xanh dương sậm, thường thấy trên lưng hay trên mông; các vết bớt này tự nhiên sẽ nhạt màu đi.



TÊN Katharine Winterton

TUỔI 31 tuổi

TIỀN SỬ Táng huyết áp
Y KHOA (140/190)

TIỀN SỬ Nhiều người bị cao
GIA ĐÌNH huyết áp về phía
bên nội

TIỀN SỬ Có thai lần đầu
SẢN KHOA Tiền sản giật nhẹ
(một tình trạng bệnh
với phù chân, ngón
tay và mặt) được
chẩn đoán vào lúc
6 tháng tuổi thai

Trong thời gian có thai, toàn bộ quan điểm của Katharine về vấn đề sinh nở thay đổi hẳn. Khởi đầu, Katharine đã quyết định làm mọi việc theo tự nhiên, chị không muốn dùng chút thuốc nào, và cứ nghĩ đến phải mổ lấy thai là đủ làm chị khiếp sợ. Khi được biết rằng mình bị cao huyết áp, chị bắt đầu hoảng sợ. Những triệu chứng mà hầu như mọi thai phụ phải trải qua vào một thời điểm nào đó, như choáng váng, nhức đầu, hay khó tiêu đều làm cho chị khiếp sợ.

TRƯỜNG HỢP THAM KHẢO

NHỮNG CHA MẸ MỚI SINH CON

Katharine rất quan tâm đến việc chị có thể bị sản giật trong lúc chuyển dạ; tình trạng này có thể dẫn tới những cơn co giật. Thực tế là tôi đã giải thích cho chị rằng đây là một căn bệnh rất hiếm gặp, ít có xác suất xảy tới một khi đã chẩn đoán ra chứng tiền sản giật rồi. Vì áp huyết của chị cao và do số cân nặng của em bé (ước tính đạt tới vào khoảng 4 kg), Katharine đồng ý để được cho giục sinh khi đã quá hạn ngày sinh được 2 tuần.

QUÁ TRÌNH CHUYỂN DẠ

Trong trường hợp này, quá trình chuyển dạ, mặc dù kéo dài khá lâu (17 tiếng), đã diễn ra khá trôi chảy cho chị. Được chích thuốc giục sinh vào lúc 9 giờ sáng hôm thứ hai và đến 1 giờ trưa, chị đủ thấy thư giãn để bảo chồng ghé về nhà mẹ chị dùng bữa trưa và mang về cho chị một phần bánh ở nhà làm mà chị rất thích ăn.

Katharine đã sử dụng máy xung điện TENS, máy này kích thích những chất giảm đau tự nhiên qua việc phát truyền xung điện, tuy nhiên lúc chị dùng máy thì đã khuya rồi, nên chị không dám chắc rằng dùng nó có ích gì không. Vào lúc nửa đêm, tức là 15 giờ sau, chị yêu cầu được gây tê ngoài màng cứng – điều chị đã nghĩ là sẽ không bao giờ làm – và sau đó, mọi việc đều tốt đẹp. Vào lúc 13 giờ 45 ngày thứ ba, người ta thực hiện việc cắt âm hộ cho chị, (điều chị chẳng nhận thấy có cảm giác gì cả), và khoảng 10 phút sau bác sĩ đã sử dụng kẹp forceps để kéo em bé ra.

CÁC PHẢN ỨNG ĐẦU TIÊN

"Tôi hơi bị sốc khi nhìn thấy con," Katharine nhớ lại, "vì mặt bé trông sao mà đỏ và nhăn nhúm quá, đầu bé trông hơi méo và bé như có vẻ thở hổn hển nhưng không phát ra âm thanh nào. Tôi cứ không ngớt hỏi cô đỡ: "Bé có bình thường không, bé có bình thường không?". Cô đỡ quay đi một giây và tôi hoàn toàn yên chí là bé đã chết. Thực sự trong suốt thời gian chuyển dạ, đây là lúc tệ hại nhất và tôi bắt đầu khóc không thể nào kìm được.

"Thực ra, cô đỡ đang ghi điểm số Apgar và, hóa ra là con tôi đạt điểm cao. Khoảng 30 giây sau người ta trao cho chúng tôi một bé gái mạnh khỏe, hô hấp bình thường.

"Tôi hết sức ngạc nhiên là hai mắt bé mở lớn và có vẻ như ngó tôi và chồng tôi một cách linh lợi giễu cợt. Bé chỉ nằm đó, giương mắt nhìn trong chừng 5 phút và không hề khóc tí nào. Bé là con đầu lòng của tôi, do vậy mà tôi chuẩn bị để đón nhận niềm vui toàn diện, tình thương yêu và cảm giác nhẹ nhõm tràn ngập lấy mình khi người ta đặt cháu vào trong vòng tay tôi lần đầu.

"Chỉ 10 phút sau là bánh nhau xổ ra, người ta nói với tôi thế là hơi lạ, nếu không dùng thuốc oxytocin, và sau đó cô đỡ kẹp dây rốn và cắt nó."

NHÌN LẠI CUỘC SINH ĐẸ

Điều duy nhất Katharine ân hận về toàn bộ kỳ thai nghén này là đã phải bị cắt âm hộ. Chị tin chắc là nếu như cho chị thêm nửa tiếng nữa là có thể giãn ra đủ, không phải cắt. Mặc dù không cảm thấy đau lúc đó do được gây tê ngoài màng cứng, chị nói là vết cắt âm hộ là vấn đề thể chất duy nhất gắn liền với việc sinh đẻ hãy còn tồn tại sau hai tuần lễ đầu.

Ba tháng sau, vết sẹo cắt âm hộ hãy còn đau, và chị nói rằng cảm tưởng vết sẹo này có thể bị rách trong khi giao hợp đã làm cho chị hoàn toàn hết muốn ái ân. Tôi giải thích cho chị rằng, dù nỗi lo sợ đó có thật song gần như chắc chắn là chị cũng sẽ chẳng còn ham muốn tình dục trong một thời gian sau khi sinh, dù cho bị cắt âm hộ hay không thì cũng vậy. Mặc dù công trình nghiên cứu mới nhất cho thấy là các vết cắt âm hộ mau lành hơn những vết rách, nếu như người mẹ không căng giãn ra được một cách tự nhiên, thì việc đỡ đẻ bằng kẹp forceps bao giờ cũng đòi hỏi phải cắt âm hộ.

NHỮNG NGÀY ĐẦU TIÊN SAU KHI SINH

Katharine khám phá ra rằng mặc dù phần khởi sau khi sinh ra bé Natasha, chẳng mấy chốc chị đã mắc phải chứng người ta thường gọi là “trầm cảm sau sinh”, một cảm giác trầm uất vương lại với chị trong ba ngày. Chị thấy là khó lòng mà nói được điều đó với mọi người xung quanh, kể cả chồng. Chị cũng cảm thấy mình có lỗi vì chị không ngờ những cảm tưởng này lại đi kèm với việc sinh ra một em bé bình thường, khỏe mạnh.

“Trầm cảm sau sinh” là do gia tăng một lượng hormon lớn trong cơ thể người phụ nữ trong quá trình sinh đẻ. Phải một thời gian khá lâu, đôi khi hàng tuần hay hàng tháng để cho cơ thể thích nghi lại, trong thời gian đó người mẹ mới sinh có thể phải đối phó với những cơn trầm cảm khó khăn ấy.

Trong trường hợp của Katharine, mọi sự khá hơn khi chị trở về nhà sau khi xuất viện. Mặc dù mệt mỏi về mặt thể xác, về mặt tâm lý chị cảm thấy tự chủ hơn nhiều.

“Chỉ khi chúng tôi bước qua ngưỡng cửa nhà mình cùng với em bé trên tay, tôi mới cảm thấy ba người chúng tôi là một gia đình đích thực. Nói thế chứ có vẻ như em bé đã chiếm trọn thời gian của chúng tôi mặc dù tôi được cái may mắn là chồng tôi chia sẻ với tôi khoảng 40% công việc.”

NHỮNG LỜI KHUYÊN CỦA KATHARINE

- Nên cố gắng linh hoạt và tích cực. Điều duy nhất có thể chắc chắn được là sự việc diễn biến không theo như bạn đã dự tính – nhưng cái đó không nhất thiết là một điều dở.
- Tôi chỉ có một mình chồng tôi bên cạnh trong lúc chuyển dạ, nhiều chị ở cùng phòng đã có một người bạn hay người thân cùng đi với người chồng. Dứt khoát là tôi sẽ lưu ý tới việc này kỳ tới, nếu bệnh viện cho phép.
- Nếu việc đau đẻ đã trở nên hết sức chịu đựng, thì bạn chớ ngại yêu cầu được gây tê ngoài màng cứng – điều đó làm cho mọi sự thay đổi hẳn đối với tôi, và sau đó tôi thích thú với cuộc sinh đẻ hơn nhiều.
- Hãy yêu cầu cô đỡ hay bác sĩ cho bạn thời gian để giãn nở hẳn một cách tự nhiên nếu điều đó có thể được, hơn là tìm cách cắt âm hộ quá sớm.



TÊN Adam Winterton

TUỔI 30 tuổi

Bởi lẽ anh đã theo học ba năm ở khoa Y, Adam chắc chắn là mình sẽ vượt qua được để dùng cuộc sinh đẻ của vợ. Anh công nhận rằng việc vợ mình là bệnh nhân đã góp phần vào việc làm cho anh mất đi tính bình tĩnh thường lệ của mình.

“Khởi sự cò vẻ như chuyển dạ diễn tiến rất chậm, và Kath đuổi tôi đi ăn chút gì buổi trưa. Khi tôi trở lại, thì rõ ràng là cô ấy đang đau đẻ lắm, và tôi không thể nào tin được rằng mình đã ích kỷ đến độ bỏ vợ một mình trong hai tiếng. Tôi cảm thấy mình có lỗi không thể tưởng được, và tôi cũng hơi cảm thấy mình vô tích sự nữa.

“Ngay trước 12 giờ đêm, Kath thực sự bắt đầu hét lên vì đau, và đối với tôi thời điểm này là lúc tệ nhất. Tất cả những gì tôi có thể làm được là nắm chặt lấy tay vợ.

“Tôi gần như nhảy lên vì vui sướng khi người ta gây tê ngoài màng cứng cho cô ấy, điều mà trước đó cả hai chúng tôi đều đã quyết là sẽ không làm. Sau đó, chúng tôi hiểu được rằng đây chỉ đúng là vấn đề chờ lâu thôi, và vì Kath không còn quá đau nữa, nên lúc chuyển dạ là một giai đoạn chúng tôi thực sự chia sẻ với nhau. Đây là lúc tôi cảm thấy mình được việc nhất vì cô ấy cần có một người để không bận tâm tới việc gì đang xảy ra. Thậm chí chúng tôi bắt đầu tính đến việc gì sẽ làm một khi đưa Natasha về nhà.”

CÁC PHẢN XẠ MẮT

Em bé sẽ nháy mắt, chớp mắt hay liếc qua liếc lại, tùy theo việc gì xảy ra xung quanh bé.

■ Nếu ánh sáng chiếu vào mắt, bé sẽ chớp mắt – dù mắt bé có đang nhắm hay mở (bạn chớ có bao giờ chiếu ánh sáng chói trực tiếp vào mắt bé nhé).

■ Bé cũng sẽ chớp mắt khi bạn vỗ nhẹ vào sống mũi bé, hoặc thổi nhẹ ngang qua mắt bé, hoặc bé bị giật mình vì một tiếng động đột ngột.

■ Khi bạn nhấc bổng bé lên và đưa bé về bên trái hay bên phải, bình thường mắt bé sẽ không xoay theo đầu, mà sẽ tạm thời ở nguyên một vị trí. Hiện tượng này gọi là “đáp ứng mắt búp-bê” và thường sẽ biến mất sau khoảng mười ngày.

ỨNG XỬ CỦA EM BÉ SƠ SINH

Một khi em bé đã ra đời, có thể bạn phải mất một thời gian để làm quen với cách ứng xử của bé. Bạn nên nghiên cứu các phản ứng của em bé trước những tác nhân kích thích khác nhau và làm quen với những đặc điểm sẽ ghi dấu nhân cách của cháu. Các bé sơ sinh có nhiều cá tính hơn người ta thường nghĩ và điều này bạn phải ghi nhớ trong đầu khi làm quen với bé.

CÁC PHẢN XẠ

Một điều thông thường chung cho mọi em bé khỏe mạnh là một số phản xạ có thể được kích thích ngay từ lúc mới sinh. Các phản xạ này lúc đầu là những cử động vô thức và vào lúc khoảng 3 tháng tuổi sẽ bắt đầu được thay thế bằng những cử động có ý thức.



Phản xạ nắm tay

Nếu bạn đặt một cái gì vào lòng bàn tay bé, bé sẽ nắm chặt một cách bất ngờ. Nhiều khi cái nắm tay của bé đủ chặt để chịu được cả trọng lực toàn thân bé (nói thế chứ bạn đừng có bao giờ thử làm việc đó đấy).

Bé sẽ xoay về bên ngón tay vuốt má



Theo bản năng, bé há miệng để bú



Phản xạ sức tìm vú mẹ

Đây là bản năng cơ bản nhất, bản năng giúp bé sơ sinh tìm thấy bầu vú mẹ để bú. Nếu bạn dùng ngón tay vuốt nhẹ lên má bé, bé sẽ xoay đầu về phía ngón tay và há miệng ra. Nếu bạn rờ vào giữa môi trên, bạn cũng sẽ thấy miệng bé há ra.



Phản xạ Moro

Nếu để đầu bé ngã ra đằng sau bất thình lình, bạn có thể sẽ nhận thấy là bé sẽ dang hai chân, tay ra, rồi dần dần để chân tay rũ xuống trở lại gần thân.

Có lẽ bạn đã để ý thấy là em bé sơ sinh của bạn đáp ứng rõ ràng với sự hiện diện của bạn bằng các biểu hiện như nhăn mặt, co cơ toàn thân. Khi đã biết kiểm soát các cử động, bạn sẽ thấy các phản ứng của bé trở nên định hướng hơn và ít ngẫu nhiên hơn. Thí dụ như vào 6 tuần tuổi, thay vì nhăn nhó toàn bộ gương mặt, bé có thể cho bạn thấy một cái mỉm cười rõ rệt.

KHÁM PHẢN XẠ

Cho đến khi các khả năng của bé về mặt thể chất và tinh thần phát triển, các phản xạ đầy bản năng sẽ phản ánh được tình trạng trưởng thành của bé. Các bác sĩ có thể khám những phản xạ này để kiểm tra tổng trạng sức khỏe của em bé và xem hệ thần kinh trung ương có hoạt động tốt hay không. Các bé thiếu tháng sẽ không phản ứng giống như các bé sinh đủ ngày đủ tháng.

Mặc dù có tới hơn 70 phản xạ ban sơ đã được nhận biết ở trẻ sơ sinh, chắc hẳn là bác sĩ sẽ chỉ chọn một số nào đó để khám nghiệm thôi. Hai phản xạ thông thường nhất được mọi người công nhận mà bạn có thể tự mình khám dễ dàng là phản xạ tìm vú và phản xạ nắm tay. Bạn chớ có tìm cách khám phản xạ Moro ở nhà, vì điều đó có thể làm cho em bé cảm thấy sợ hãi và khiến cho bé khóc thét lên.



Phản xạ đi bộ

Khi bạn xóc nách em bé lên, giữ em bé ở tư thế thẳng đứng, và cho bàn chân bé chạm một bề mặt vững chắc, bé sẽ cử động chân theo động tác cất bước đi bộ. Phản xạ này mất đi trong 3 đến 6 tuần lễ, và nó không giúp gì được cho bé tập đi sau này đâu.



Phản xạ đặt chân

Phản xạ này rất giống phản xạ đi bộ. Nếu bạn giữ em bé trong tư thế thẳng đứng và đưa phía trước bàn chân cho chạm mép bàn, bé sẽ nhấc bàn chân lên như thể bước lên bàn. Phản xạ giống như thế cũng có ở cánh tay; nếu đưa mặt sau cẳng tay em bé cho chạm mép bàn, em bé sẽ giơ cánh tay lên.

Khi đặt nằm sấp, bé sẽ có tư thế bò



Phản xạ bò

Khi bạn đặt em bé nằm sấp, bé sẽ tự động giữ tư thế bò, nhờ xương chậu lên (ở tư thế "chống mông") và đầu gối co lên dưới bụng. Khi bé đá chân về phía sau, bé có thể di chuyển hao hao như trong động tác bò. Tuy nhiên, đây chưa phải là bò thực sự, và cách ứng xử này sẽ biến đi ngay khi chân duỗi ra được và em bé có thể nằm sấp thẳng được.

XỬ TRÍ KHI BÉ BỊ CHỨNG ĐAU BỤNG

Khi bé khóc không dỗ được trong nhiều giờ liền, đồng thời thường co hai chân lên bụng như để chống chọi với cơn đau ở vùng bụng thì rất có khả năng bé bị đau bụng.

Điều đầu tiên phải làm là phải kiểm tra xem bé có thật sự bị đau bụng không. Khi bác sĩ đã khám và loại trừ những nguyên nhân nguy hiểm khác thì điều quan trọng nhất đối với mọi bà mẹ là phải huy động mọi sự hỗ trợ để vượt qua giai đoạn thử thách này.

Hãy tận dụng mọi sự hỗ trợ của chồng, của các thành viên trong gia đình, bạn bè, láng giềng và người làm. Không nên để bà mẹ phải một mình đối mặt với đứa trẻ khóc liên tục, không có giờ nghỉ ngơi.

Vì việc chăm sóc cho một em bé khóc vì đau bụng sẽ làm bà mẹ bối rối, cho nên phải có sự giúp đỡ của mọi người, tránh cho bà mẹ có những phản ứng tiêu cực đối với bé.

Điều đáng mừng là những em bé bị đau bụng thường là khỏe mạnh hơn các bé khác. Trừ những lúc khóc vì đau bụng, còn lại bé ăn ngủ khỏe, tăng cân đều đặn, và không có dấu hiệu bệnh do đau bụng. Cũng nên biết rằng những cơn đau bụng thường không kéo dài; trong khoảng từ 3 đến bốn tháng, bé sẽ khỏi hẳn chứng này.

KHÓC

Giả sử rằng bé sẽ khóc nhiều thì bạn có thể sẽ ngạc nhiên một cách thích thú khi bé nín khóc. Còn nếu bạn cứ nghĩ là bé sẽ không khóc và rồi tự nhiên bé khóc, bạn có thể cảm thấy mình chịu hết nổi và mất phương hướng.

Bạn nên nhớ rằng em bé thực sự chỉ có thể ở trong ba trạng thái: ngủ, thức và yên tĩnh, hoặc thức và khóc. Nếu bé khóc thì có thể vì nhiều nguyên do. Các nguyên do có nhiều khả năng làm bé khóc nhất là: mệt, đói, cô đơn, và khó chịu – do nóng quá, hay lạnh quá, đang ở một tư thế thiếu thoải mái, hay cần thay tã (tã ướt, lạnh dính chằng hạn). Tuy nhiên, đôi khi bạn cũng phải chấp nhận là em bé khóc vì một nguyên nhân không rõ. Tiếng khóc kiểu này có thể gây căng thẳng hết sức cho cha mẹ.

Đáp ứng với việc bé khóc

Bạn chớ có bao giờ để em bé khóc một mình, dù cho bạn có được nghe lời khuyên đó nhiều lần. Nếu trong những tuần đầu, tháng đầu một em bé không nhận được sự chăm sóc và tình cảm của người thân, bé có thể lớn lên trở thành nhút nhát, rụt rè và thiếu chan hòa với mọi người xung quanh. Những nghiên cứu trên trẻ sơ sinh cho thấy nếu cha mẹ chậm đáp ứng khi con khóc, thì kết quả có thể là đứa trẻ khóc nhiều hơn chứ không phải ít hơn.

Một công trình nghiên cứu mới đây cho thấy là những bé khóc mà bị phớt lờ đi như không nghe thấy trong mấy tuần lễ đầu sẽ có khuynh hướng hay khóc thường xuyên hơn và dai hơn khi chúng lớn lên.

Nhiều khi người ta lẫn lộn việc chiều chuộng một đứa trẻ với việc thương yêu nó. Thật ra, không thể có cái gọi là nuông chiều quá đáng một em bé. Một em bé 6 tháng mà được ẵm lên, cho bú và nựng nịu, có người nói chuyện, dỗ dành, triu mến không phải là để nó học cách gây sự chú ý; mà đó là để bé học tập về tình thương và về cách hình thành những mối quan hệ với người khác – và đây là một trong những bài học quan trọng nhất một đứa trẻ có thể học được về mặt phát triển cảm xúc và tâm lý về sau này. Điều mà chúng ta có khuynh hướng gọi là nuông chiều (làm hư) vừa là một sự đáp ứng tự nhiên của mẹ với đứa con đang trong lúc đang khó chịu, khổ sở, vừa là đáp ứng nhu cầu tự nhiên của em bé.

CÁC KIỂU GIẤC NGỦ

Một khi bạn đã đưa bé về nhà sau thời gian nằm ở bệnh viện, bạn sẽ có một vài đêm không ngủ trừ phi là bạn rất may mắn. Mặc dù đa số các trẻ sơ sinh thường ngủ khi chúng không bú mẹ – thường là ngủ suốt 60% thời gian của bé – một số em bé vẫn cứ hoạt động và tỉnh táo trong những khoảng thời gian kéo dài đến bất ngờ, cả ban ngày lẫn ban đêm.

Một bà mẹ trẻ từng sốt khi khám phá ra em bé sơ sinh của mình không bao giờ chợp mắt được quá 1 – 2 giờ/ mỗi lần trước 4 tháng tuổi. Đối với các ông bố bà mẹ, thời gian này dường như vô tận, đặc biệt là khi cơ thể của bạn đang cần nghỉ ngơi, sau một thai kỳ và một cuộc sinh nở đã làm bạn kiệt sức. Nếu bạn có một em bé rất tỉnh táo, bạn hãy tự an ủi mình rằng một khi bé không bị để ở một mình chán ngắt, cứ phút nào bé thức tỉnh là bé học được một cái gì mới lạ – và về lâu về dài bạn sẽ được đền đáp vì mình có một đứa con linh lợi và khôn ngoan.

Không có đứa trẻ nào giống đứa trẻ nào; và nhu cầu giấc ngủ của trẻ tùy thuộc vào sinh lý từng cá nhân. Vì lý do đó, sắp xếp giờ giấc đi ngủ một cách cứng nhắc cho tương ứng với một em bé trung bình là một việc làm vô lý. Như tôi đã nói, không bao giờ có em bé “chuẩn” cả.

Đa số trẻ sơ sinh lăn ra ngủ ngay sau khi bú. Trước tiên, em bé của bạn có hay thức không, là tùy thuộc vào số cữ bú bé cần đến, và số cữ bú thì tùy thuộc vào số cân nặng của bé (xem dưới đây).

NHỮNG ÂM THANH EM BÉ PHÁT RA

Các bé phát ra nhiều âm thanh kỳ lạ, dù là trong lúc ngủ hay lúc thức, và điều này hoàn toàn là bình thường. Đa số các âm thanh này là do tình trạng chưa phát triển đầy đủ của hệ thống hô hấp, và sẽ nhanh chóng biến đi thôi.

Ngáy

Em bé có thể phát ra những âm thanh khi đang ngủ. Đây không thực sự là một tiếng ngáy, và nhiều phần là do những âm rung trên phần mềm của vòm miệng phía sau khoang miệng khi bé thở.

Khụt khịt

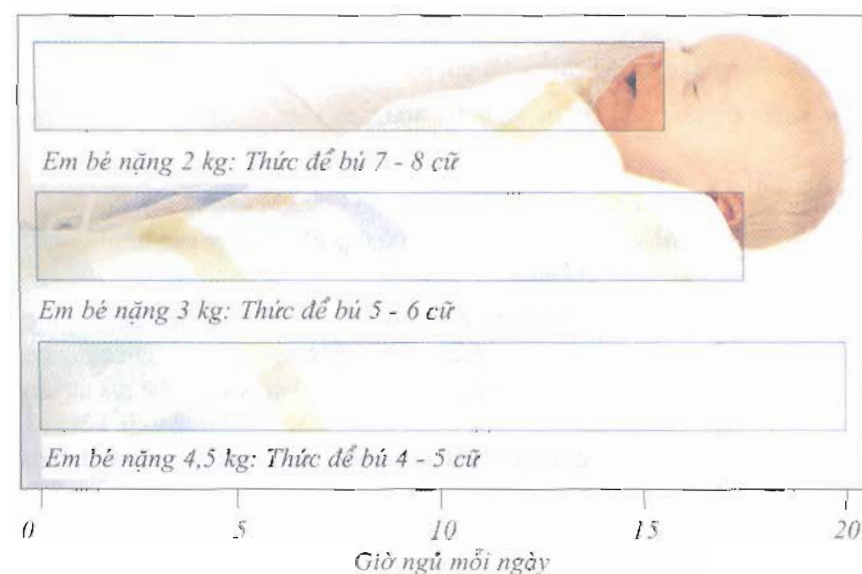
Em bé của bạn có thể khụt khịt theo mỗi nhịp thở, nghe rõ đến độ bạn nghĩ là chắc cháu bị cảm hay bị viêm phía sau cuống họng. Ở đa số các bé, những tiếng khụt khịt này vô hại và là do sống mũi bé thấp, không khí cố lọt vào những ngõ vào rất ngắn và rất hẹp. Khi bé lớn lên, sống mũi bé sẽ cao lên và tiếng khụt khịt sẽ dần dần biến mất.

Hắt hơi

Bạn có thể tưởng là cháu bị cảm vì cháu hắt hơi nhiều. Trên thực tế, hắt hơi là một dấu hiệu thường gặp ở trẻ sơ sinh, đặc biệt là khi các bé mở mắt và bị đưa ra ánh sáng chói. Tiếng hắt hơi này thực sự là có lợi cho bé – nó giúp cho bé thông lỗ mũi.

Nấc cụt

Các em bé sơ sinh nấc cụt nhiều, đặc biệt là sau một cữ bú. Điều này khiến cho nhiều bà mẹ sợ là con mình mắc phải chứng khó tiêu, tuy nhiên trường hợp này hiếm khi nào xảy ra. Chứng nấc cụt ở đây là do không điều khiển được hoàn toàn cơ hoành – là lớp cơ bập ngăn chia lồng ngực với ổ bụng – và các cơn nấc cụt sẽ biến mất khi việc điều khiển cơ hoành bằng dây thần kinh của em bé đã phát triển đầy đủ.



BÉ TRAI SƠ SINH

Từ khi sinh ra đời các bé trai đã thể hiện những tính cách của phái nam và một số tính cách này sẽ còn mãi trong cuộc đời của bé.

- Thính lực của bé trai không bén nhạy bằng bé gái vì vậy bé trai khó được dỗ nín hơn.
- Nếu bé trai nghe một bé khác khóc, bé sẽ khóc theo nhưng cũng sẽ nín khóc rất nhanh.
- Khi còn nhỏ, bé trai không phát ra âm thanh để đáp lại giọng nói của mẹ. Thói quen chỉ nghe mà ít khi trả lời sẽ còn mãi trong đời bé.
- Bé trai mới sinh không xác định được nguồn phát ra âm thanh để dàng như bé gái.
- Bé trai cần có nhiều kích thích thị giác hơn bé gái. Bé trai sẽ dễ chán một bức tranh hay hình ảnh hơn bé gái và trong thời gian bảy tháng đầu sẽ chậm hơn bé gái về khả năng nhận thức thị giác.
- Bé trai quan tâm nhiều hơn đến sự khác biệt giữa các sự vật.
- Bé trai năng động hơn và quan tâm đến đồ vật cũng như con người. Bé trai muốn nắm thử, sờ mó và dịch chuyển đồ vật nhiều hơn bé gái.

Nhu cầu giấc ngủ của trẻ sơ sinh

Một khuôn mẫu giấc ngủ cho một bé sơ sinh được xác định bởi số cân nặng và nhu cầu cữ bú. Điều đó có nghĩa là trong những tuần đầu, bé của bạn càng nhẹ cân chừng nào thì nó sẽ cần phải bú nhiều cữ cũng như ngủ ít thời gian đi chừng nấy, và ngược lại. Sơ đồ này là một bản hướng dẫn sơ lược về nhu cầu giấc ngủ tùy thuộc vào số cân nặng lúc sinh khác nhau.

Ngay sau khi sinh, em bé của bạn sẽ trải qua 5 khám nghiệm ngắn để xác định tình trạng sức khỏe.

Người ta sẽ cho em bé điểm 0, 1 hay 2 cho mỗi loại khám nghiệm. Nếu tổng cộng bé đạt điểm 7, là tình trạng của bé tốt. Nếu bé đạt điểm dưới 4, bé cần được giúp đỡ và sẽ được làm cho tỉnh lại.

Màu sắc da Da có sắc hồng cho thấy phổi hoạt động tốt.

Nhịp tim Khám nghiệm này cho thấy tim đập mau và mạnh như thế nào.

Phản xạ mặt Các biểu hiện nét mặt và cách đáp ứng cho thấy bé nhanh nhẹn như thế nào khi có kích thích.

Hoạt động Khám nghiệm này cho biết các cơ bắp em bé có lành mạnh và có trương lực không.

Nhịp thở Nhịp thở cho biết phổi có lành mạnh không.



Xác định bé sơ sinh khỏe mạnh

Người ta kiểm tra em bé để chắc chắn là tim, phổi hoạt động bình thường và các đáp ứng của bé lành mạnh.

KHÁM SỨC KHỎE BÉ SƠ SINH

Dù là em bé của bạn sinh ra trong bệnh viện hay tại nhà, bác sĩ hay nữ hộ sinh sẽ lo liệu cho bé được chăm sóc liên tục về mặt kỹ thuật chuyên môn cho tới khi nhịp thở của bé trở nên đều đặn. Bất kỳ một bất thường nghiêm trọng nào cũng phải được nhận biết trong vòng vài phút để nếu cần thì phải có chăm sóc đặc biệt, và việc đó phải được tiến hành càng sớm càng tốt. Ngay sau khi lọt lòng, bác sĩ hay nữ hộ sinh sẽ khám em bé so với thang điểm Apgar (xem bên trái), là một loạt những thử nghiệm ngắn để xác định một cách tổng quát xem thể chất em bé có khỏe mạnh không. Các khám nghiệm này là do BS Virginia Apgar, một chuyên viên gây mê nổi tiếng, đặt ra để phát hiện xem em bé sơ sinh có cần chăm sóc đặc biệt ngay lập tức không. Sau đó bác sĩ hay nữ hộ sinh sẽ khám em bé để xác định tình trạng tổng quát.

Cuộc khám nghiệm mở đầu này chỉ mất chưa đầy một phút, do một bác sĩ hay một nữ hộ sinh có kinh nghiệm thực hiện. Bây giờ bạn có thể yên tâm vì biết rằng em bé khỏe mạnh và bình thường.

NGÀY HÔM SAU

Một khi các khám nghiệm ban đầu đã được thực hiện và bạn đã ẵm bế và cho bé bú bao lâu tùy bạn, người ta sẽ quấn bé thật gọn gàng và đặt bé vào nôi để giữ ấm bé. 24 giờ sau, người ta sẽ khám lại bé tỉ mỉ toàn diện để bảo đảm rằng mọi sự đều tốt lành. Việc thăm khám này được tiến hành khi bé được ủ ấm và thoải mái. Loại kiểm tra mà bác sĩ sẽ thực hiện gồm có:

- Chắc chắn rằng các nét mặt và kích thước cơ thể cháu bình thường
- Lật qua lật lại bé để chắc chắn rằng lưng cháu bình thường và không bị tật nứt đốt sống (spina bifida) (xem trang 28)
- Khám hậu môn, chân cẳng, ngón tay, ngón chân em bé
- Ghi nhận số mạch máu trong dây rốn – bình thường có 2 động mạch và 1 tĩnh mạch
- Cân em bé
- Đo vòng đầu và đo chiều dài em bé
- Kiểm tra nhiệt độ em bé và ủ ấm nếu thấy cần

Bạn hãy yêu cầu nhân viên bệnh viện cho bạn biết khi nào là lúc sắp khám em bé để bạn có thể có mặt ở đó. Bạn sẽ có dịp nêu những câu hỏi với bác sĩ và bàn tới bất cứ điều gì bạn thắc mắc.

Trong cả hai lần khám, em bé được đặt trên một mặt phẳng, đèn chiếu sáng sữa và ở một tầm cao thuận lợi cho bác sĩ, có thể là ngồi khám. Bạn cũng có thể đề nghị khám bé ở bên giường nằm của bạn nếu bạn không thể di chuyển được. Tuy nhiên cho dù bạn không có mặt lúc đó, bạn chớ quên xin kết quả cuộc khám nghiệm. Thông thường bác sĩ sẽ bắt đầu khám từ trên đỉnh đầu xuống tới ngón chân của bé.

Đầu và cổ

Bác sĩ sẽ khám các xương sọ và khám thóp để kiểm tra xem có bất cứ dấu hiệu gì bất thường có thể xảy ra khi đầu bé phải lọt qua đường sinh đẻ không. Bác sĩ sẽ khám mắt, tai, mũi và kiểm tra xem miệng có dấu hiệu gì bất thường không, tỷ dụ như hở hàm ếch hay có mọc cái răng nào không. Mặc dù là hiếm, một số bé mới lọt lòng ra đã thấy có răng rồi. Trong trường hợp các răng này lung lay hoặc mọc theo một góc độ bất thường, người ta sẽ nhổ đi để tránh nguy cơ bé bị rụng răng rồi nuốt phải răng. Người ta cũng sẽ kiểm tra xem cổ em bé có nang hay khối u nào không.

Ngực và tim

Tim và phổi sẽ được kiểm tra bằng ống nghe. Đến lúc này phổi đã phải giãn nở và hoạt động bình thường. Sau khi sinh, khối lượng công việc của tim tăng lên khi bé phải tự đảm trách chức năng tuần hoàn cho chính bản thân mình. Điều này có thể gây nên một âm thổi (một âm thanh mà bác sĩ nghe được bằng ống nghe), tuy nhiên đa số các âm thổi sớm biến mất hẳn, không nghe thấy nữa. Người ta sẽ tái khám bé trong kỳ khám kiểm tra sau sinh để xem có âm tim thổi nào còn tồn tại không.

Cánh tay và bàn tay

Bác sĩ sẽ khám từng bên cánh tay để bắt mạch và để xem bé có cử động và có trương lực bình thường không. Bác sĩ cũng sẽ kiểm tra các ngón tay và đường chỉ tay của bé. Gần như mọi em bé đều có hai đường chỉ tay chính ngang qua gan bàn tay mỗi bên. Nếu chỉ thấy có một lần chỉ tay, bác sĩ sẽ tìm kiếm xem có những dấu hiệu bất thường nào khác trên cơ thể không.

Bụng và bộ phận sinh dục

Bác sĩ sẽ ấn nhẹ tay lên bụng để kiểm tra kích thước và hình thù gan và lách. Cả hai bộ phận này có thể hơi lớn ở trẻ sơ sinh. Nếu là con trai, bác sĩ sẽ nắn tinh hoàn để kiểm tra xem là hai tinh hoàn đã thực sự xuống chưa và nếu là con gái, thì kiểm tra xem môi âm hộ có bị dính vào nhau không, và âm vật có kích thước bình thường không. Bác sĩ cũng sẽ kiểm tra phần dưới của xương sống và hậu môn xem có dị tật bẩm sinh nào không (xem trang 28 - 29).

Hông, cẳng chân và bàn chân

Bác sĩ sẽ nắm chắc cả hai bắp đùi em bé và cử động mỗi bên chân xem đầu xương đùi có chắc không hoặc có nằm lọt ra ngoài khớp háng không – là dấu hiệu của trật khớp háng bẩm sinh. Khám nghiệm khớp háng không đau đớn, tuy nhiên bé có thể khóc khi bị cử động khớp. Bác sĩ sẽ khám cẳng chân và bàn chân để chắc chắn là hai bên chân có kích thước và độ dài bằng nhau. Trong trường hợp mắt cá chân còn quay vào trong như là khi còn trong tử cung, bé của bạn có thể bị tật bẩm sinh ở chân. Triệu chứng này có thể điều trị bằng cách nắn lại và có thể phải bó bột.

Dây thần kinh và cơ bắp

Bác sĩ sẽ cử động tay và chân em bé qua một loạt động tác để chắc chắn rằng chân, tay không quá cứng đơ hay mềm ẻo. Việc làm này sẽ cho bác sĩ biết về tình trạng sức mạnh của dây thần kinh và cơ bắp em bé. Bác sĩ sẽ kiểm soát xem bé có các phản xạ nắm tay, bước đi và phản xạ Moro không (xem trang 20), đồng thời cũng kiểm tra khả năng giữ ngay đầu của em bé.

CHỨNG VÀNG DA

Chứng vàng da không phải là một căn bệnh và ở đa số trẻ sơ sinh không có gì là nguy hiểm cả.

Chứng vàng da có nhiều xác suất xuất hiện khi em bé được 3 ngày tuổi. Chứng này là do sự phá hủy hồng huyết cầu sớm sau sinh gây nên. Tiến trình phá hủy này tạo ra một tình trạng dư thừa sắc tố bilirubin trong máu, khiến cho da em bé nhuộm màu vàng vàng. Em bé sơ sinh chưa có khả năng bài xuất bilirubin đủ nhanh để ngăn ngừa được chứng vàng da cho tới khi gan phát triển đầy đủ, vào lúc em bé được 1 tuần tuổi. Ở đa số các em bé, chứng vàng da không cần phải điều trị và tự nhiên biến mất trong vòng một tuần. Người ta có thể kiểm tra mức bilirubin bằng một xét nghiệm máu. Tuy nhiên, một số bé lại cần được điều trị, thường là bằng liệu pháp ánh sáng (phototherapy).

Tình trạng nhóm máu Rhesus không tương thích (không tương thích giữa nhóm máu mẹ và nhóm máu con, thường là một bà mẹ Rhesus âm tính với đứa con Rhesus dương tính) hiện nay là một nguyên nhân vàng da nghiêm trọng ở trẻ sơ sinh vì thường tình trạng không tương thích đã được chẩn đoán từ trước khi sinh. Những nguyên nhân ít gặp khác là bệnh viêm gan và hẹp ống dẫn mật (biliary atresia) – một căn bệnh hiếm gặp trong đó ống dẫn mật phát triển bị lệch đi.



Liệu pháp ánh sáng

Người ta có thể chữa trị chứng vàng da cho bé bằng cách cho chiếu ánh sáng cực tím trong vòng khoảng 12 tiếng.

MỐI GẮN BÓ

Bạn nên bằng mọi cách tạo sự gắn bó với em bé thiếu tháng của mình càng sớm càng tốt qua hơi thở, giọng nói và bàn tay vuốt ve của bạn.

Đã có nhiều nghiên cứu để chứng minh tính hiệu quả của việc tiếp xúc cơ thể trên các em bé sơ sinh, và điều này cũng áp dụng vào các em bé sinh thiếu tháng y như với trẻ sinh đủ tháng.

Nếu bạn là một bà mẹ mới vừa sinh, và đang mong là sẽ được ôm ấp con trong vòng tay ngay sau khi bé lọt lòng thì hiển nhiên là việc người ta giữ em bé trong lồng kính và có nhiều máy móc bao vây không khỏi làm cho bạn lo lắng.

Các bà mẹ không được tiếp xúc với con ngay từ lúc mới sinh có thể cảm thấy như mình đã không làm tròn chức năng làm mẹ. Họ tự trách mình là đã sinh con ra thất bại và cảm giác tội lỗi càng mạnh hơn nữa khi họ không thể chăm sóc cho đứa con, hiển nhiên là đang cần được giúp đỡ.

Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải nhận thức được rằng nếu bạn muốn gắn bó với đứa con đang nằm trong lồng kính thì điều đó hoàn toàn có thể thực hiện được. Không có em bé nào yếu đến nỗi bạn không thể đưa tay vào trong lồng kính mà vuốt ve nhẹ nhàng. Bạn hãy cố đừng để bị các máy móc làm cho sợ hãi; bạn hãy yêu cầu nhân viên bệnh viện chỉ cho mình điều nên làm.

Các lồng ấp

Người ta sẽ đặt em bé thiếu tháng vào một lồng kính, điều hòa nhiệt độ để duy trì nhiệt độ cơ thể cho bé và cung cấp dưỡng khí, nếu cần. Người ta sẽ theo dõi nhiệt độ và nhịp thở của em bé một cách thường xuyên.

BÉ SINH THIỂU THÁNG

Cứ khoảng 18 em bé thì có một bé bị sinh thiếu tháng. Bé sinh thiếu tháng là một em bé sinh ra dưới 36 tuần tuổi thai. Mọi trẻ sinh non cần được xử lý đặc biệt, tuy không nhất thiết là phải ở trong một phòng chăm sóc đặc biệt.

Khi nói một em bé sinh ra thiếu tháng, chúng tôi muốn nói là em bé ấy chưa đủ trưởng thành để có thể đối phó dễ dàng với môi trường bên ngoài sự chở che của tử cung người mẹ. Mặc dù hiện nay so với thế hệ cha mẹ chúng ta, xác suất một bé sơ sinh thiếu tháng sống sót nuôi được và phát triển tốt đã được nâng cao, thì việc thấy con mình bị đưa vào phòng chăm sóc đặc biệt hay tập trung đặc biệt vẫn cứ là một điều gây lo âu cho các bậc cha mẹ. Hiểu được tại sao một em bé cần phải chăm sóc đặc biệt vài ngày hay tuần lễ sẽ giúp cho bạn vơi nỗi lo âu. Các em bé thiếu tháng hấp thụ có trọng lượng cơ rất yếu và không cử động được nhiều. Thường trẻ sinh non sẽ bị thiếu canxi và sắt cũng như có mức đường huyết thấp. Trong trường hợp thiếu tháng quá nhiều, mắt các bé có thể nhắm nghiền. Da các bé này rất đỏ và rất nhăn. So với phần còn lại của cơ thể, đầu trẻ thiếu tháng to, thiếu cân đối, và xương sọ của các bé còn mềm. Chúng cũng có khuynh hướng hay bị vàng da hơn (xem trang 25).

NHU CẦU ĐẶC BIỆT CỦA MỘT EM BÉ SINH NON

Một em bé sinh thiếu tháng cần được cho bú thường xuyên hơn một em bé sinh đủ ngày đủ tháng vì bé đốt năng lượng mau hơn. Bạn sẽ hiểu tại sao em bé cần được cho bú nhiều như thế nếu bạn liên tưởng đến một con chim ruồi nhỏ xíu; nó không bao giờ ngưng hút mật hoa vì trọng lượng của nó nhỏ so với thể tích, nên nó cần có thức ăn thường xuyên để làm nhiên liệu cho các lò chuyển hóa và duy trì nhiệt độ bình thường. Do đó, em bé càng nhỏ chừng nào, thì càng cần phải năng cho bú bấy nhiêu và càng cần nhiều thời gian để ngủ chừng đó (xem trang 22). Đối với các em bé sinh non, sự thách thức của đời sống bên ngoài tử cung rõ ràng dễ làm cho bé kiệt sức. Do nằm trong lồng ấp và không có khả năng cử động được bao nhiêu nên ngoài việc được cho bú thường xuyên, các em bé thiếu tháng chỉ biết dành đa số thời gian cho việc ngủ.



HÔ HẤP KHÓ KHĂN

Một em bé sinh non có thể ngưng thở trong những khoảng thời gian ngắn. Mặc dù từ ngưng thở nghe có vẻ dễ sợ, hiện tượng này không có gì là bất thường. Đa số các bé lại khởi sự hô hấp trở lại sau khi được kích thích nhẹ như vỗ về hay vuốt ve. Những trục trặc khác trong chức năng hô hấp có thể bắt nguồn từ nước hít phải vào phổi, hay tình trạng thiếu chất tráng bề mặt phổi (surfactant) – một chất được sản xuất ra trong phổi để ngăn không cho phổi xẹp vào trong. Nếu phổi một em bé không có đủ chất tráng bề mặt phủ đều hết, thì phổi sẽ không giãn nở ra đúng mức cần thiết. Hiện tượng này có thể khiến cho các phế nang xẹp xuống, dẫn tới một căn bệnh thường gặp ở các em bé sinh ra trước 28 tuần tuổi, gọi là bệnh màng trong hay hội chứng hô hấp khó khăn.

Các em bé bị phải bất cứ biến chứng nào trên đây có thể được cho thở ôxy hoặc là bằng mặt nạ hoặc là bằng một ống nhỏ luồn trực tiếp vào khí quản. Đôi khi cần một máy thông hơi để hỗ trợ việc hô hấp cho em bé.

NUÔI DƯỠNG BẰNG ỐNG

Đa số các em bé thiếu tháng không có đủ sức để bú mẹ hay bú bình, và ruột của bé có thể còn quá non nớt không hấp thu được thức ăn. Có ba cách nuôi dưỡng thay thế:

- Nuôi dưỡng qua đường tĩnh mạch được sử dụng cho các bé còn quá yếu hoặc thiếu tháng đến độ không có khả năng nuốt hoặc tự tiêu hóa được thức ăn. Cách nuôi dưỡng này có thể tiếp tục hàng tuần lễ và việc nuôi dưỡng sau đó sẽ là đưa ống vào bao tử, luồn qua mũi.
- Với cách nuôi dưỡng bằng ống, một cái ống sẽ được luồn qua mũi đưa vào tận bao tử hay ruột non. Vì cái ống rất nhỏ và rất mềm nên em bé hầu như không biết rằng có cái ống ở đó và cách này rất thuận tiện để nuôi bé.
- Khi em bé của bạn lớn hơn, kết hợp cho bú mẹ hay bú bình và nuôi dưỡng bằng ống sẽ đủ đáp ứng nhu cầu; em bé bú mẹ hay bú bình được nhiều bao nhiêu thì bú, và phần còn lại là do nuôi dưỡng bằng ống cung ứng. Phương pháp nuôi dưỡng kết hợp có thể được sử dụng thiết lập được phản xạ tìm vú (xem trang 20) và sẽ tiếp tục cho đến khi bé đủ mạnh để bú mẹ hay bú bình.

TIỀN BỘ

Tiến trình phát triển của một bé thiếu tháng có thể chậm chạp và thất thường. Bạn có thể bị sốc khi thấy sao em bé sinh non của bạn nhỏ yếu đến thế, đừng lo, vì em bé có một khả năng sống còn rất mạnh. Đối với một em bé thiếu tháng, mỗi ngày có thể là một trận chiến với cuộc sống. Những thời kỳ có tiền bộ có thể tiếp theo bằng những thời kỳ thụt lùi, và tình trạng luôn luôn bất an ấy có thể làm cho bạn và chồng bạn cảm thấy lo âu, buồn bã và áy náy. Tuy nhiên điều đáng phấn khởi là đa số các bé sinh ra sau 32 tuần tuổi đều phát triển bình thường. Trong số các em bé sinh ra được có 28 tuần, cứ 7 em thì có tới 6 em là sẽ nuôi được.

CÁC NGUY CƠ VỀ SỨC KHỎE

Các em bé sinh non không có được sự chuẩn bị tốt cho cuộc sống bên ngoài tử cung và có thể gặp phải những trục trặc dưới đây:

Hô hấp

Do phổi còn non yếu, nhiều em bé thiếu tháng gặp khó khăn trong chức năng hô hấp, bị hội chứng hô hấp khó khăn.

Hệ miễn dịch

Một hệ miễn dịch kém phát triển, một cơ thể quá yếu ớt không thể tự bảo vệ, có nghĩa là có nguy cơ bị bệnh nhiễm trùng lớn hơn so với một em bé sinh đủ ngày đủ tháng.

Điều hòa nhiệt độ

Việc điều hòa nhiệt độ cơ thể ở một em bé thiếu tháng không có hiệu quả nên bé có thể sẽ bị lạnh quá hay nóng quá. Em bé thiếu tháng được cách nhiệt kém hơn một em bé đủ tháng vì không có được đầy đủ lớp mỡ dưới da.

Các phản xạ

Tình trạng phát triển các phản xạ chưa hoàn thiện, đặc biệt là phản xạ mút, khiến cho việc bú gặp khó khăn. Các bé thiếu tháng nhiều khi cần được nuôi bằng ống.

Chức năng tiêu hóa

Bao tử một bé thiếu tháng nhỏ và dễ bị tổn thương, điều đó có nghĩa bé khó giữ được thức ăn trong bụng và có nhiều khả năng bị ói mửa hơn. Tình trạng non yếu của hệ thống tiêu hóa có thể khiến cho bé khó tiêu những chất đạm thiết yếu, nên có thể phải cung cấp chất đạm dưới hình thức đã được tiêu hóa sẵn rồi.

TẬT NÚT ĐÓT SỐNG (SPINA BIFIDA)

Là trường hợp ống thần kinh (cột sống đang phát triển) không hợp nhất lại hoàn toàn trong giai đoạn đầu thai kỳ, màng não (lớp bao ngoài của não bộ và tủy sống) có thể bị phơi bày ra.

Phần cột sống bị phải chứng này có thể có da bao phủ và chỉ được nhận thấy bằng một chỗ lõm hay một túm lông (nút đốt sống ẩn); màng não có thể lòi ra và khối phình này có thể có lớp da phủ kín (thoát vị màng não); hoặc trong dạng nghiêm trọng nhất, chính ngay cả tủy sống chỉ được phủ bởi một lớp màng não mỏng có thể nhô ra như một chỗ phình để trần trên cột sống (thoát vị tủy sống). Tám mươi phần trăm các trường hợp nút đốt sống đều bị thêm chứng não úng thủy ở một mức độ nào đó (xem trang đối diện). Những phụ nữ có tiền sử gia đình bị khuyết tật ống thần kinh đặc biệt có nguy cơ cao trong việc liên tiếp cho ra đời những em bé mắc phải chứng này.

Ở những em bé bị khuyết tật nghiêm trọng, có thể gặp: liệt hoàn toàn hai chân, không kiểm soát được việc đi tiêu đi tiểu, và chậm phát triển trí tuệ. Tình trạng không kiểm chế được tiểu tiện có thể được hỗ trợ bằng cách sử dụng ống thông tiểu – là một cái ống vô trùng được đưa vào bàng quang), và bác sĩ sẽ áp dụng phương pháp vật lý trị liệu để khuyến khích trẻ đi lại.

Trong thời kỳ thai nghén, người ta có thể phát hiện chứng nút đốt sống bằng siêu âm. Và các cặp vợ chồng, sau khi được tham vấn, có thể lựa chọn phương án chấm dứt thai kỳ (làm sảy thai). Giải pháp đưa axit folic vào chế độ ăn trước khi thụ thai và trong thời gian có thai đã làm giảm tới 75% tỷ lệ mắc phải tật nút đốt sống.

CÁC CĂN BỆNH BẨM SINH

Khuyết tật bẩm sinh thường là hiếm. Chỉ một số là có tính di truyền, còn những khuyết tật khác là do tác dụng của thuốc, phóng xạ, bệnh nhiễm trùng hay rối loạn chuyển hóa trên thai nhi. Các tổ chức tế bào nào của thai đang phát triển mạnh nhất vào lúc yếu tố bất lợi hoạt động thì sẽ là những tổ chức có nhiều khả năng chịu tác hại nhất. Càng ngày càng có nhiều khuyết tật có thể được phát hiện trước khi sinh và được chữa trị thành công ngay sau khi sinh.

Chứng vẹo chân

Một số bé sơ sinh – con trai thường hay bị gấp 2 con gái – sinh ra đã bị gan bàn chân một bên hay cả hai bên úp xuống và xoay vào trong, hoặc ngửa lên và xoay ra ngoài. Người ta chưa hiểu rõ nguyên nhân của tật vẹo chân, nhưng tật này có thể là do di truyền. Bàn chân sẽ được nắn lại trong vài tháng, và đưa vào đúng tư thế bằng dây kéo hay bằng nẹp vào giữa những đợt nắn lại. Nếu cần tới phẫu thuật, việc này có thể tiến hành khi cháu được 13 tuần cho tới 9 tháng tuổi.

Trật khớp hông

Có khoảng 0,4% số trẻ sơ sinh có lỗi cầu xương đùi không khít chặt vào ổ khớp trên xương chậu. Chứng này thường gặp ở con gái nhiều hơn con trai và sau khi sinh ngôi mông và ở những thai kỳ có quá ít nước ối trong tử cung một cách bất thường.

Theo thông lệ, trong lúc khám tổng quát cho bé sau khi lọt lòng, bác sĩ hay nữ hộ sinh sẽ kiểm tra khớp xương hông bé xem có bị lệch quá đáng không (xem trang 24). Các phương pháp trị liệu như nắn và đặt nẹp có thể được áp dụng để chỉnh sửa lại khớp bị tật. Trong những trường hợp nghiêm trọng, có thể phải cần đến phẫu thuật.

Tật lỗ tiểu lệch thấp

Có một số rất ít các em bé trai – khoảng 0,3% – có lỗ tiểu không nằm ở cuối niệu đạo mà hơi lùi về phía sau ở mặt dưới dương vật. Trong đa số trường hợp, lỗ này nằm về phía đầu, nhưng trong một số trường hợp, lỗ lại nằm ở dưới phần thân dương vật. Trong những ca nghiêm trọng, dương vật có hình cong. Hiếm gặp hơn nữa là lỗ tiểu nằm giữa bộ phận sinh dục và hậu môn. Đối với căn bệnh này người ta thường tiến hành phẫu thuật trước tuổi lên 2, để cho bé đi tiểu được bình thường, và về sau này, giao hợp được bình thường. Căn bệnh này ngay trong dạng nghiêm trọng nhất cũng không gây ra vô sinh.

Bệnh tim bẩm sinh

Dạng tim bẩm sinh thường gặp nhất ở trẻ sơ sinh là bị lỗ hổng trên vách ngăn tâm thất – bức vách mỏng ngăn giữa tâm thất phải và tâm thất trái (là hai ngăn chính của trái tim). Các triệu chứng gồm có: thở hỗn hển, đặc biệt là trong khi bú, khi khóc và chậm lên cân; tuy nhiên có khi không lộ ra triệu chứng nào cả và bác sĩ chỉ đơn thuần để ý thấy có một âm thổi và tình cờ phát hiện ra căn bệnh trong một lần khám theo thông lệ. Những lỗ nhỏ thường tự nhiên khép liền lại, tuy nhiên nếu lỗ không khép liền lại, thì có thể cần đến trị liệu bằng phẫu thuật.

Sút môi và hở hàm ếch

Chứng sút môi là tình trạng bị nứt hay tách những thành phần đáng lẽ phải liền ở môi và hàm ếch. Trong giai đoạn đầu của thai kỳ, có những khu vực riêng rẽ trên mặt và đầu một em bé phát triển riêng lẻ, rồi sau mới gắn liền nhau. Khi tiến trình gắn liền không diễn ra hoặc không hoàn chỉnh, em bé có thể sinh ra với chứng sút môi một bên hay cả hai bên, có hay không kèm theo chứng hở hàm ếch. Đôi khi vẫn có thể cho bé bú mẹ được, bằng cách sử dụng một cái khiên che núm vú; hiện nay đã có sẵn những bình và núm vú cao su đặc biệt. Có thể một chút sữa sẽ chảy ngược ra lỗ mũi nhưng điều đó không ảnh hưởng gì cho bé.

Có thể phẫu thuật không lâu sau sinh hay vài tuần sau đó. Vòm khẩu cái thì sẽ được khâu liền lại khi em bé được từ 6 đến 9 tháng tuổi. Trong một vài trường hợp có thể còn cần phải phẫu thuật thêm nữa.

Những trẻ em bị phải chứng này sẽ được một nhóm chuyên viên chăm sóc, theo dõi để quan sát khả năng nói, nghe, răng miệng và sẽ can thiệp nếu xét thấy cần. Có những tổ chức tình nguyện hỗ trợ cho các bậc cha mẹ có con mắc phải dị tật này.

Hội chứng Down

Đây là căn bệnh thường gặp nhất trong một loạt căn bệnh có tên là tam nhiễm sắc thể, trong đó một cặp nhiễm sắc thể có dư ra một, thành ra cặp ba. Trong hội chứng Down có 3 nhiễm sắc thể thứ 21. Các trẻ em mắc phải căn bệnh này đều có mặt tròn, lưỡi có khuynh hướng thè ra, với đôi mắt xếch và da có nếp gấp ở khúc mắt bên trong. Đẳng sau đầu thường dẹt. Các trẻ này thường là những em bé ẻo lả có bàn tay ngắn và rộng với một đường chỉ tay duy nhất ngang qua bàn tay. Những triệu chứng khác có thể gồm cả bệnh tim bẩm sinh. Các em bé bị hội chứng Down thường bị chậm phát triển tâm thần, mặc dù mức độ chậm phát triển có thể khác biệt nhau rất nhiều; có nhiều cháu gần như bình thường. Chúng thường là những đứa trẻ dễ mến và vui vẻ. Với việc giáo dục ngay từ đầu và chăm sóc chu đáo nhiều khi các trẻ này phát triển tốt và một số khi trưởng thành có khả năng sống độc lập được.

Chứng hẹp môn vị

Trong căn bệnh này, môn vị, là ngõ dẫn từ bao tử qua ruột non, hẹp lại do cơ vòng ở đây dầy lên. Người ta không biết rõ nguyên do và bệnh này thường gặp ở con trai hơn con gái. Các triệu chứng thường xuất hiện lần đầu lúc em bé được từ 2 đến 4 tuần tuổi, mặc dù có thể xuất hiện sớm hơn. Bao tử co thắt một cách mạnh mẽ trong một nỗ lực ép cho thức ăn tích lũy vượt qua được lỗ hẹp môn vị. Tuy nhiên điều này không thể nào đạt được và tất cả những gì có trong bao tử bị nôn ỏi ra mạnh đến độ vọt ra xa tới 1 mét gọi là nôn vọt. Em bé cũng có thể bị táo bón và triệu chứng mất nước cũng có thể là một nguy cơ, nên hãy đưa bé đi bác sĩ ngay nếu bé bị tật này. Người ta có thể tiến hành làm xét nghiệm siêu âm để xác định chẩn đoán. Một phẫu thuật nong rộng môn vị có thể được thực hiện, chữa khỏi hẳn căn bệnh này.

Hậu môn không có lỗ

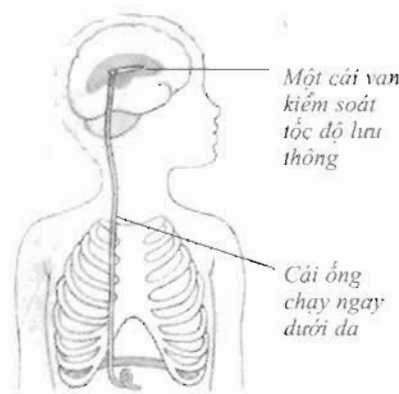
Trong trường hợp hiếm gặp, hậu môn bé có thể bị bịt kín, hoặc là do có một màng da mỏng dầy trên lỗ hậu môn, hoặc là bởi vì ống hậu môn, nối liền trực tràng với hậu môn, đã không phát triển. Em bé phải được chữa trị ngay bằng phẫu thuật. Mỗi em bé sinh ra, theo thông lệ, đều được kiểm tra xem có bị căn bệnh này không, và nếu có thì cần điều trị ngay.

TRÀN DỊCH NÃO

Bệnh tràn dịch não, còn có tên gọi là não úng thủy, nhiều khi xuất hiện cùng những khuyết tật thần kinh khác như bệnh nứt đốt sống.

Căn bệnh này hiếm gặp, nhưng thường gặp hơn ở các em bé sinh thiếu tháng, nguyên nhân là do lưu lượng não dịch bị tắc nghẽn hay não dịch tích lũy trong các khoang não. Dịch não và tủy sống bao bọc não và tủy sống, bảo vệ các cơ quan này khỏi bị tổn thương. Cái đầu phình ra vì xương sọ hãy còn mềm, và các mô mềm ở giữa xương sọ và các thóp trở nên rộng và phình ra.

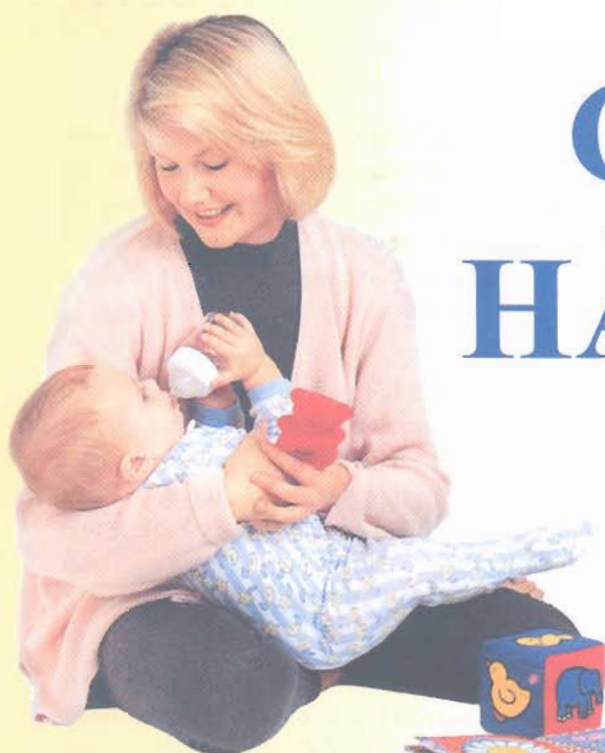
Nếu nghi ngờ bị bệnh não úng thủy, bác sĩ sẽ tiến hành kiểm tra thường xuyên bằng siêu âm và cứ mỗi 2 - 3 ngày, người ta sẽ đo vòng đầu em bé một lần. Trong trường hợp em bé sinh ra đã bị não úng thủy, người ta có thể gài một đường mạch rẽ để dẫn lưu não dịch đi. Tiến trình phát triển trí tuệ thường có thể bị ảnh hưởng, tuy nhiên một số trẻ bị não úng thủy tiến triển lại có trí thông minh như trẻ bình thường.



Mạch rẽ

Một hệ thống ống có van dẫn lưu cho thoát phần thặng dư dịch não và tủy sống tới chỗ có thể chuyển vào dòng máu tuần hoàn, thường là trong khoang bụng. Toàn bộ thiết bị đều đặt ở bên trong cơ thể.

CHĂM SÓC HÀNG NGÀY



Trước một em bé sơ sinh, nhiều ông bố bà mẹ lo lắng không biết phải làm sao. Em bé có tự động bú mẹ được không? Em bé cần phải ngủ bao nhiêu lâu? Em bé cần ăn bao nhiêu là vừa? Em bé không chịu ăn thì sao?

Cũng may là chăm sóc một em bé không đòi hỏi kỹ năng của một chuyên gia – chỉ cần một số kiến thức cơ bản, theo những cách suy nghĩ thông thường, và biết lắng nghe lời khuyên của những người có kinh nghiệm. Chỉ trong vài tuần, sự tự tin và kinh nghiệm của bạn sẽ gia tăng thấy rõ và bạn sẽ biết thay tã, ẵm bế, dỗ dành và cho bé bú theo cách tốt nhất. Bạn cũng sẽ thấy rằng nếu em bé cần cái gì thì thường bé sẽ tìm ra được cách thông báo cho bạn ngay.

Khi con bạn lớn lên, cháu sẽ trở nên tự lập hơn. Tới tuổi lên bốn, cháu có thể sẽ tự ăn, rửa ráy, mặc quần áo được một mình và cháu có thể biết bày tỏ ý kiến về những quần áo và thức ăn cháu thích hoặc không thích. Các nhu cầu vật chất của cháu không còn làm cho bạn mất nhiều thì giờ như trước nữa. Vai trò của bạn trong việc chăm sóc hàng ngày là giữ cho cháu được khỏe mạnh bằng cách đáp ứng nhu cầu ăn uống hàng ngày và chăm sóc cho cháu được sạch sẽ.



VẬT DỤNG TRONG PHÒNG CHO EM BÉ

VẤN ĐỀ AN TOÀN

Khi sắp đặt phòng cho em bé, bạn chớ nên quên là chẳng mấy chốc bé sẽ không chịu ở yên một chỗ đâu.

- Kiểm tra lại kỹ để chắc chắn không còn đồ đạc có mép hay có góc sắc cạnh trong phòng.
- Hãy lựa chọn một tấm thảm trải sàn nhà không trơn trượt, và để ý đến việc gắn thanh chắn và chốt cho khớp với cửa sổ.
- Đồ đạc phải kê vững chãi, để cho cháu không thể nào kéo đổ được.
- Đồ chơi phải cất ở các ngăn thấp để cho cháu khỏi phải nhón chân lên mới với tới được.
- Bạn nên lựa chọn những kiểu đèn gắn sát vào tường để tránh cho cháu khỏi vướng dây điện.
- Tránh sưởi quá nóng phòng em bé; nhiệt độ cao là một yếu tố nguy hiểm, gây ra các trường hợp đột tử trong nôi (xem trang 122).

Em bé có thể có phòng riêng hay ở cùng phòng với bố mẹ; tuy nhiên, một khi bé ngủ suốt đêm, bé cần có không gian riêng của mình. Bạn sẽ chẳng cần gì tới trang bị đặc biệt nào và bạn có thể tùy cơ ứng biến với những đồ có sẵn trong nhà – chẳng hạn như một bồn rửa chén cũng có thể sử dụng để tắm em bé được, và một cái khăn tắm (khăn bông lớn) có thể gấp lại dùng làm tấm lót để thay tã. Tuy nhiên nhiều ông bố bà mẹ lại thích thú trong việc đi mua sắm vật dụng cho phòng em bé.

Nếu bé là con đầu lòng của các bạn, thì nên hỏi những bạn bè có con nhỏ xem nên mua những món đồ nào, và các bạn nên cân nhắc lời khuyên của họ và so với nếp sống của chính mình. Nếu có điều gì bạn không biết chắc, thì nên đi một vòng quanh các tiệm, quan sát, nghiên cứu catalog các cửa hàng chính trước khi quyết định mua. Nhiều khi có những thứ có thiếu, bạn cũng xoay sở được. Điều thiết yếu là phải có chỗ cho em bé nằm ngủ, chỗ để quần áo và tã lót (xem trang 82 - 83 và 106 - 107) và đồ dùng để cho bú, cho ăn.

Bạn không cần phải mua mới mọi thứ; mà hãy hỏi bạn bè hoặc người quen xem có ai bán đồ cũ không. Một cái nôi xách tay sẽ chỉ xài một vài tháng được thôi vì các em bé mau lớn lắm, nên nếu có thể được thì mượn đỡ bạn bè hoặc mua lại một cái đã xài rồi. Trong trường hợp bạn mua lại đồ cũ, bạn hãy kiểm tra độ hao mòn tổng quát. Để được an toàn cho em bé, bạn hãy kiểm tra lại xem mọi mặt phẳng có còn trơn tru và có bị rỉ sét không. Cũng vậy, bạn nên kiểm tra xem các món đồ này có tuân theo các quy định về tính an toàn không. Nên cảnh giác những đồ có sơn; những loại sơn theo kiểu xưa có thể chứa chất chì, có tính độc hại. Chớ có bao giờ mua lại những bộ yên hay ghế cũ gắn cho em bé ngồi xe hơi.

CÁC VẬT DỤNG CƠ BẢN CHO EM BÉ

Để ngủ

Nôi xách tay, giường cũi
Nệm có tấm lót không thấm nước
Vải trải giường vừa cho giường cũi
Mền (cho bé sơ sinh)
Khăn quấn em bé
Thiết bị canh trẻ (khi bé ngủ)

Để chuyên chở

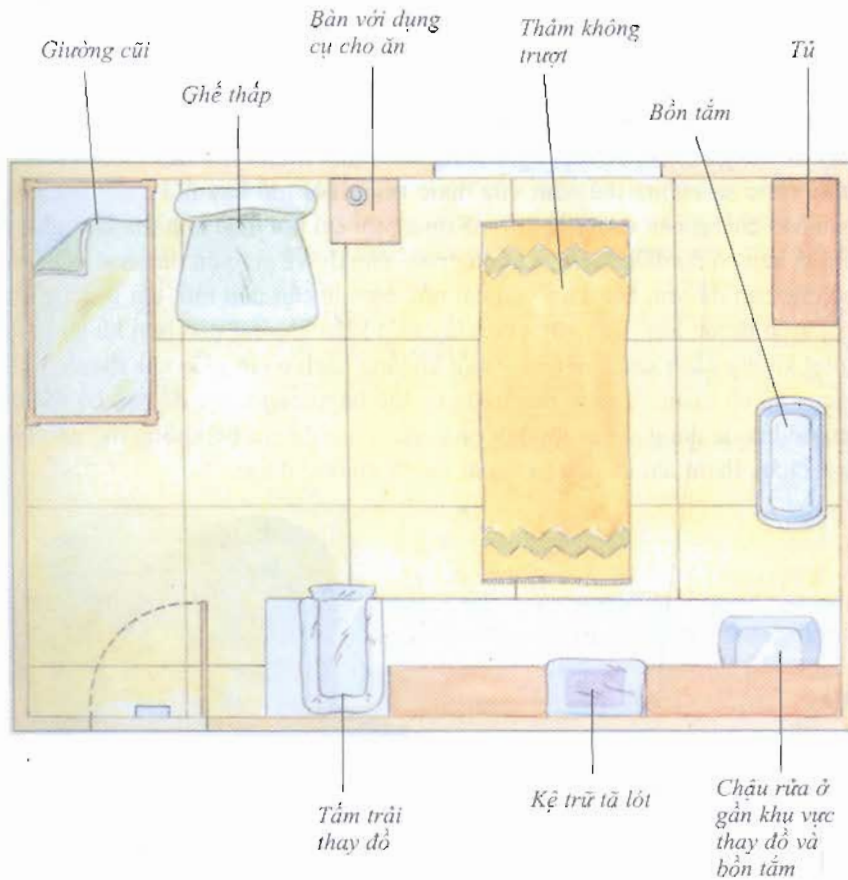
Xe đẩy có nôi xách (dùng được ngay từ lúc mới sinh)
Dây đai quảng để đeo em bé
Ghế ngồi xe hơi cho em bé.

Để tắm

Thau tắm em bé
Bông gòn
Khăn tắm lớn mềm
Khăn mặt hay bọt biển
Bàn chải em bé
Dầu tắm em bé
Kéo dầu tròn

Các vật dụng khác

Ghế đu đưa
Tã em bé



SẮP XẾP PHÒNG DÀNH CHO EM BÉ

Tốt hơn cả cho việc sắp xếp phòng cho em bé, như mua vật dụng trang trí phòng chẳng hạn, là nên tiến hành trước khi em bé ra đời: vì một khi bạn đưa bé về nhà, bạn sẽ rất bận rộn với việc cho bú, thay tã và cũng có khả năng là bạn sẽ mệt mỏi sau cuộc sinh nở nên sẽ không còn sức lực, tâm trí để làm việc nữa.

Cố gắng bảo đảm giữ cho căn phòng càng sạch được thì càng tốt, với những mặt phẳng dễ lau chùi. Nên chọn đồ đạc không có cạnh hay góc sắc và nên rà xem các mặt có phết lớp sơn có phải là sơn không độc và không có chì không. Bạn sẽ cần nhiều chỗ để cất giữ đồ, nhất là gần khu vực thay tã lót. Đó có thể là một tủ có ngăn kéo có bề mặt rộng rãi, bên trên có chỗ để kệ, hoặc bạn có thể đóng một cái tủ riêng, theo ý mình, cốt sao bề mặt đủ rộng rãi để đặt được tấm lót thay tã và cũng đủ trơn tru để dễ lau chùi. Các tấm thảm bằng béc và cước tết là lý tưởng để lót nền vì chúng giữ ấm và lâu hao mòn.

Phòng em bé không cần phải sưởi quá ấm, nhưng phải được điều hòa cho ít thay đổi nhiệt độ. Trên dưới 18°C là vừa nếu em bé có đắp chăn và một tấm khăn mỏng. Nếu nhiệt độ căn phòng cao hơn, thì đắp ít chăn hơn (xem trang 122). Nếu em bé của bạn được quấn gọn trong nôi, thì không cần để lộ sưởi suốt đêm trừ phi là thời tiết rất lạnh: một cái máy sưởi phòng có điều hòa nhiệt độ là một trang bị thích hợp nhất. Cũng nên gắn thêm một công-tắc có thể điều chỉnh độ sáng, để có thể bật đèn lên từ từ không làm em bé giật mình. Nếu bạn thích, ngọn đèn cứ để bật sáng mờ mờ, như một cách thay thế đèn ngủ.

TRANG TRÍ PHÒNG CHO EM BÉ

Mặc dù tầm nhìn của em bé sơ sinh còn giới hạn, những màu sắc tươi vui và những đồ trang hoàng dễ thương sẽ tạo ra một môi trường xung quanh đầy thú vị và ấm cúng.

■ Những màu sắc tươi vui là thích hợp nhất cho phòng em bé. Vàng, xanh dương, xanh lá cây – những màu sắc thiên nhiên – sẽ xoa dịu em bé và những mảng màu sắc sỡ, lạ mắt sẽ làm cho căn phòng sống động.

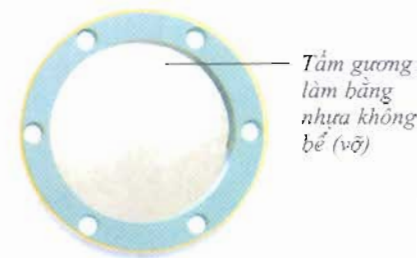
■ Một em bé sơ sinh có tầm nhìn rất giới hạn – không quá 20-25 cm, vì vậy bạn nên treo những đồ vật đóng đưa trên nôi và khu vực thay tã. Màu sắc và chuyển động sẽ khiến cho em bé chú ý đến những đồ vật xung quanh.

■ Nên để một tấm gương không vỡ bên cạnh nôi em bé, để em bé có thể nhìn thấy gương mặt mình. Mặt người dường như mê hoặc những em bé còn rất nhỏ.

■ Nên chọn những loại vải và giấy dán tường dễ giặt, dễ lau chùi.

■ Một tấm bình phong gấp được có thể giúp che cho nôi bé khỏi bị nắng chói hay che chắn gió lùa.

■ Tấm thảm lót sàn giữ ấm và sẽ làm giảm tiếng ồn, tuy có thể khó giữ sạch; có thể thay thế bằng một tấm lót sàn bằng nhựa dẻo cùng với một hai tấm “chui chân” bám sàn không trơn trượt.



Kích thích thị giác

Một tấm gương treo chắc chắn đặt trong nôi sẽ cho em bé nhìn thấy gương mặt của chính mình.

GIẤC NGỦ

Vật dụng cần thiết nhất cho em bé sơ sinh của bạn là một nôi giỏ hay một xe đẩy có gắn chiếc nôi xách tay; một số xe đẩy em bé có thể tạo thành ghế đẩy để dùng khi em bé biết ngồi vững được một mình. Em bé của bạn chẳng mấy chốc sẽ không thể nằm vừa được trong nôi giỏ hay nôi xách tay nữa, nên bạn chẳng nên vội vàng tiền ra mà mua một cái nôi mắc tiền mà làm gì, trừ phi là bạn có đủ điều kiện và không phải đắn đo về chuyện tiền bạc. Khi em bé của bạn đã lớn, hết nằm vừa cái nôi, bạn sẽ cần đến một cái giường cũi với kích thước lớn. Bạn hãy chọn lấy một kiểu giường nào bốn bề có chấn song không cách xa nhau quá – một khoảng cách 6 cm giữa các thanh gỗ là vừa – và có thành giường bên hông có thể hạ xuống được để bạn có thể bế em bé lên dễ dàng. Nệm giường phải vừa khít, để em bé không thể nào kẹt tay, chân, thậm chí cả đầu ra ngoài thành giường được.

Mũi che bảo vệ em bé khỏi bị gió lùa và nắng rọi trực tiếp



Nệm có lỗ thông hơi để cho em bé thở được dễ dàng như cỏ xoay sang nằm sấp.



Quai xách phải đặt gần mũi che để chịu lực cho đều

Khoảng cách giữa các thanh gỗ phải không được lớn hơn 6 cm



Bánh xe để tiện điều khiển và "đu đưa"

Thành hạ xuống được phải có chốt cài an toàn để em bé không thể làm rớt xuống được

Chốt gài bánh xe

Bạn sẽ dùng cái nôi cho tới khi nào em bé đủ lớn để có thể leo trèo ra khỏi cái nôi, lúc đó thì bạn có thể sắm một cái giường – khi em bé được khoảng 2 tuổi – 2 tuổi rưỡi. Nệm giường phải là nệm mút, có lỗ thông hơi để em bé có thể thở được lỗ như trong khi ngủ có trở mình xoay sang nằm sấp. Nôi để đem đi du lịch cũng rất có ích khi đi đâu chơi hay khi cho em bé ra khỏi nhà ban đêm. Những kiểu nôi này có thành làm bằng vải và gấp lại được nên dễ chuyên chở. Mọi vật dụng cho giấc ngủ em bé đều phải tuân thủ những tiêu chuẩn về tính an toàn.

Vì một em bé còn nhỏ chưa thể điều hòa được nhiệt độ cơ thể có hiệu quả, bạn phải sử dụng những tấm chăn bằng vải sợi và những chăn may thành túi vừa với chiếc nôi, để bạn có thể đắp thêm hay bỏ bớt đi một tấm. Khi em bé được một tuổi, thì có một chiếc mền lông là thích hợp. Bạn nên rà lại xem mọi vật liệu của giường em bé có chống lửa được không và có tuân theo các tiêu chuẩn hiện hành về tính an toàn không.

Nhiệt độ thích hợp cho giấc ngủ

Những nghiên cứu về chứng đột tử ở trẻ sơ sinh đã cho thấy là các bé được ủ ấm quá trong khi ngủ có nguy cơ bị đột tử lớn hơn. Khi nhiệt độ của phòng em bé là một yếu tố quan trọng, thì số chăn đắp còn là một yếu tố quan trọng hơn nữa. Nếu nhiệt độ căn phòng là ở mức 18°C, thì một tấm khăn mỏng và ba lớp mền sẽ giữ em bé ở một nhiệt độ lý tưởng. Nếu căn phòng ấm hơn thế, thì bạn cứ suy theo đó mà bớt số mền đi (xem trang 122). Tương tự như vậy, các tấm đệm và gối có thể khiến cho em bé quá nóng. Các em bé tỏa nhiệt ra từ cái đầu, nên nếu đầu em bé của bạn vùi sâu vào gối hay đệm, em bé sẽ không thể điều tiết nhiệt được. Ngày nay, người ta không khuyến khích dùng mền lông hay túi ủ ấm vì em bé có nguy cơ bị ủ quá nóng.

THIẾT BỊ THEO DÕI Ở TRONG PHÒNG EM BÉ

Một thiết bị nghe gần trong phòng em bé sẽ cho phép bạn có thể theo dõi để canh chừng em bé dù cho bạn có đang ở phòng khác.

- Hiện nay có nhiều kiểu thiết bị canh trẻ khác nhau: chạy bằng pin, bằng điện, hay pin sạc lại được.
- Đèn báo hiệu sắp hết pin hay phòng em bé “ngoài vòng phủ sóng” rất có ích.



Giữ liên lạc

Các thiết bị này gồm có 2 bộ phận – bộ phận thu gắn trong phòng em bé, và bộ phận phát gắn trong phòng bố, mẹ.

NHỮNG VẬT DỤNG CẦN THIẾT CHO GIẤC NGỦ

Mền lông (cho em bé từ 12 tháng trở lên)

Chăn đắp may hình túi bằng vải sợi (cotton)

Dra bọc nệm không thấm nước để bảo vệ nệm

Tấm đắp bằng vải sợi

Chăn len mềm

Đệm mút có lỗ thông hơi



ĐI BỘ VÀ BÉ EM

Phần lớn thời gian là em bé sẽ được bạn ẵm hay đẩy trên xe, và hiện nay trên thị trường sẵn có nhiều xe đẩy hay nôi xách tay rất đa dạng. Khi lựa chọn những trang bị loại này, điều đáng quan tâm nhất là tính an toàn và sự tiện lợi của chúng.

Các đai đeo là phương tiện chuyên chở em bé sơ sinh được mọi người ưa thích nhất. Nó cho phép bạn chở em bé được mà vẫn rảnh hai tay. Trước khi mua bạn hãy thử đeo một cái cho em bé ngồi vào xem có vừa không và bạn nhớ kiểm tra xem cái đai có tấm đỡ đầu cho em bé không. Loại túi có đai đeo lưng (backpack) có khung nâng đỡ để đỡ chịu được trọng lực một em bé lớn hơn thích hợp khi em bé biết ngồi vững một mình rồi.

Trong những chuyến đi xa hơn, bạn sẽ cần một chiếc xe đẩy để em bé có thể ngồi hay nằm trong đó. Một chiếc xe trong đó em bé có thể nằm dài cả người được, phải dùng được trong 3 tháng đầu, cho đến khi em bé giữ được đầu cho thẳng. Chiếc xe đẩy bạn lựa chọn sẽ tùy thuộc vào ngân quỹ và lối sống của bạn. Bạn nên cân nhắc xem bạn sẽ cất chiếc xe ở đâu, và bạn sẽ có cần đem xe theo lên xe buýt, xe lửa hay lên lầu không. Bất kể là bạn chọn xe đẩy nào, xe đó cũng phải có một bộ yên an toàn hay có khoen để cố định cho xe ở nguyên tại chỗ.

CHỌN LỰA MỘT CHIẾC XE ĐẨY

Trong ba tháng đầu, có thể đặt em bé nằm dài được. Hiện nay có những xe đẩy em bé có thể ngồi dựa được, tuy nhiên kiểu xe đẩy gắn được nôi xách tay để thay đổi được uyển chuyển hơn. Một số kiểu có thể chuyển thành xe để chở khi em bé ngồi được.



ẤM CHỜ EM BÉ THEO



Dây đai phải có tấm đỡ đầu cho em bé

Sử dụng đai đeo

Em bé sẽ cảm thấy an toàn và yên tâm trong đai đeo, và chiếc đai cũng giúp cho bạn được rảnh tay.



Một cái khung vững chắc để lưng bạn đỡ chịu gánh nặng

Sử dụng túi đeo lưng

Bạn có thể mang em bé trong một chiếc túi có đai đeo lưng khi bé trở nên quá nặng không mang được bằng dây đai. Bạn hãy rà xem bé ngồi có thoải mái không, có bị các lỗ xỏ chân giới hạn cử động quá không.

YÊN AN TOÀN

Em bé của bạn chưa biết sợ té (ngã), nên dù bé có ngồi bất cứ chỗ nào, bạn vẫn cứ phải cột dây để bé được an toàn.

- Một bộ yên có 5 điểm tựa, có dây đai quàng qua vai cũng như quanh thắt lưng và đũng quần, là kiểu an toàn nhất.
- Xe đẩy em bé phải có bộ yên gắn liền hoặc có những điểm để bạn có thể gắn được thêm yên.
- Ghế cao cho trẻ ngồi ăn nhiều khi cũng có gắn liền dây đai quanh đũng quần, và cũng phải có những khoen để gắn thêm một yên an toàn, mà bạn có thể mua thêm.
- Nhiều kiểu yên đi cùng với dây có thể gắn thêm khi con bạn đến tuổi biết đi.



GHẾ ĐU ĐƯA

Em bé của bạn có thể được đặt ngồi để bé có thể ngó chung quanh, trong một chiếc ghế thiết kế riêng cho việc này. Khi em bé ăn đặc được rồi, bạn có thể đặt em bé ngồi trên ghế và đút cho bé ăn, tuy nhiên, bạn nên kiểm tra lại xem bé có được cột dây an toàn chắc chưa để tránh bé khỏi bị tuột và ngã ra khỏi ghế.

Hãy đặt chiếc ghế trên nền nhà, đừng bao giờ đặt trên bàn hay trên bề cao

EM BÉ CÒN NHỎ

SỮA: MÓN ĂN LÝ TƯỞNG

Trong những tháng đầu đời, em bé sẽ có được các chất dinh dưỡng cần thiết từ bầu vú mẹ hay từ bình sữa pha.

Calori

Người ta đo năng lượng chứa trong thức ăn bằng Calori. Theo trọng lượng cơ thể, trẻ sơ sinh cần Calori nhiều gấp 2,5 đến 3 lần so với người trưởng thành.

Prôtêin

Cần thiết cho sự sống để xây dựng nên các tế bào và mô của cơ thể. Nhu cầu về prôtêin của bé lớn gấp 3 nhu cầu của người lớn so theo tỉ lệ trọng lượng cơ thể.

Chất béo

Em bé cần những lượng rất ít axit béo cho quá trình tăng trưởng và bồi dưỡng.

Chất bột đường

Là nguồn Calori chính yếu.

Cho bú sữa mẹ

Cho bú giúp tạo mối gắn bó mật thiết giữa mẹ và con.



CÁCH NUÔI DƯỠNG VÀ THỰC PHẨM CHO BÉ

Em bé trông đợi hoàn toàn vào mẹ để được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng và đối với một bé sơ sinh, bú mẹ hay bú bình đều tốt cả. Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng cho một em bé (xem dưới đây), tuy nhiên nếu bạn lựa chọn cho em bé bú bình, thì bạn cứ yên tâm rằng em bé cũng sẽ mau lớn thôi. Cho bú sẽ mất nhiều thời gian của bố mẹ, nên điều quan trọng là cần lựa chọn một phương pháp nào thích hợp cho cả bố mẹ lẫn em bé. Ngay trước khi sinh, bạn đã phải quyết định mình sẽ cho bé bú sữa mẹ hay bú bình và chuẩn bị cho phương án nào mà mình đã lựa chọn.

Với mọi em bé, bú mẹ hay bú bình cũng vậy, không bú được nhiều sữa non lúc đầu là lẽ rất bình thường (xem trang 40) vì phải mất một thời gian thì bé mới học được cách bú. Em bé sẽ khóc khi đói bụng và bạn phải dựa vào nhu cầu của em bé để sắp xếp các cử bú.

Các em bé lớn mau nhất trong sáu tháng đầu – đa số các bé tăng được gấp đôi số cân lúc sinh khi được khoảng 4 - 5 tháng. Nhu cầu dinh dưỡng của em bé phản ánh sức tăng trưởng nhanh chóng ấy. Thức ăn của một em bé lành mạnh phải chứa những lượng thích hợp về calo, chất đạm, chất béo, vitamin và muối khoáng (xem cột trái và trang đối diện), và ít nhất là đến 4 tháng tuổi, em bé của bạn sẽ tiếp nhận các dưỡng chất này từ bầu vú mẹ hay từ bình sữa.

TẠI SAO SỮA MẸ LẠI LÀ THỨC ĂN LÝ TƯỞNG NHẤT

Sữa mẹ là một thức ăn hoàn hảo đối với các em bé, bởi vì sữa mẹ trông có vẻ không béo bổ và đặc như sữa bò, khiến bạn có thể tưởng là nó không đủ tốt, tuy nhiên bạn chớ nên lầm. Sữa mẹ chứa mọi dưỡng chất em bé cần đến và với đúng liều lượng cần có.

Sữa mẹ có nhiều lợi ích đối với em bé. Các em bé được bú mẹ có khuynh hướng ít bị những căn bệnh như viêm dạ dày ruột hay nhiễm trùng hô hấp hơn trẻ bú bình. Đó là vì các chất kháng thể từ sữa non và sữa mẹ được hấp thu vào máu tuần hoàn, nơi đây chúng có tác dụng bảo vệ em bé chống lại các bệnh nhiễm trùng. Trong những ngày đầu sau sinh, chúng cũng bảo vệ cả ruột nữa, làm giảm các nguy cơ bị rối loạn tiêu hóa.

Sữa mẹ còn có những lợi ích khác đối với tiến trình tiêu hóa của em bé. Những bé bú mẹ không bị táo bón, vì sữa mẹ dễ tiêu hơn sữa bò, mặc dù đi ra ít phân hơn vì sữa được tiêu hóa hoàn toàn nên có ít cặn bã. Bé cũng ít bị hăm tã vì amoniac (xem trang 110) như trẻ bú bình. Theo quan điểm của nhiều bà mẹ, cho bú mẹ tiện lợi hơn cho bú bình vì không cần phải hâm cho sữa ấm lên, không cần tiệt trùng bình sữa, không phải pha sữa, và không cần mua sắm vật dụng gì nhiều.

Các em bé bú mẹ thường ngủ lâu hơn, ít bị đầy hơi và ít trớ – nghĩa là ít bị ọc thức ăn – và sữa trớ ra có mùi ít khó chịu hơn. Bạn cũng chẳng nên thắc mắc nếu con bạn trông mập mạp hơn những bé khác cùng tuổi. Mỗi em bé có sức ăn và tốc độ chuyển hóa riêng và em bé của bạn sẽ có số cân phù hợp với cơ thể cháu.

Một số bà mẹ ngại rằng cho con bú sẽ làm cho ngực bị chảy sệ xuống. Thật ra, không hoàn toàn như thế: hai bầu vú có thể thay đổi kích thước hay sệ xuống sau khi bạn sinh em bé, nhưng những biến đổi ấy là do tình trạng thai nghén mà ra chứ không phải là do việc cho con bú. Trên thực tế, cho con bú rất tốt cho vóc dáng của bạn, vì kích thích cho bạn trút bỏ được số cân tăng thêm khi mang bầu. Trong khi bạn cho bú, hormon oxytocin (xem trang 40) kích thích cho xuống sữa, đồng thời cũng giúp cho tử cung co bóp trở lại tình trạng trước khi có thai. Khung chậu và vòng eo của bạn cũng sẽ chóng trở lại như bình thường.

Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy là bệnh ung thư vú hiếm gặp hơn ở những vùng trên thế giới có lệ nuôi con bằng sữa mẹ, và rất có thể là tục lệ cho con bú có khả năng bảo vệ chống lại căn bệnh này.

CHO BÚ BÌNH

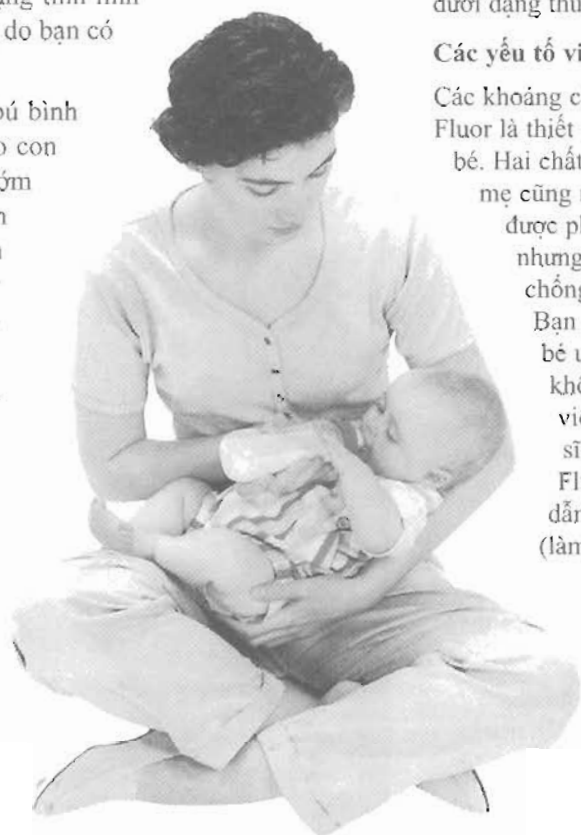
Người phụ nữ nào cũng có khả năng cho con bú sữa mẹ và nếu muốn bạn cũng nên thử mới biết. Nhiều phụ nữ cảm thấy họ phải cho bú để tỏ ra mình là một người mẹ tốt, và cảm thấy tội lỗi nếu quyết định không cho con bú sữa mẹ. Mặt khác, về mặt cảm xúc hay tâm lý, một số bà mẹ thấy khó lòng mà cho con bú sữa mẹ được; một số khác thì cho rằng, dù có cố gắng đến đâu, họ cũng không tài nào cho bú thành thạo được. Nếu đứng như thế thì bạn hãy quên điều đó đi và tập trung cho con bạn bú bình thật tốt: cháu cũng sẽ mau lớn thôi. Trong trường hợp bạn quyết định không cho con bú mẹ, chắc hẳn bác sĩ sẽ kê toa hormon để ngăn chặn không cho sữa tiết ra.

Bạn có thể tính đến việc phải cho con bú bình nếu bạn cảm thấy cho con bú sẽ ràng buộc bạn, đặc biệt là nếu bạn tính đi làm trở lại sớm sau khi sinh. Đây có thể là giải pháp tốt nhất cho bạn, tuy nhiên bạn đừng quên rằng bạn cũng có thể nặn ra được đủ sữa để bố cháu hay người giữ em có thể cho cháu bú khi bạn vắng nhà. Như vậy, con bạn có thể hưởng được lợi ích của sữa mẹ, và bạn vẫn có thể tận dụng tính linh hoạt của cách cho bú bình và hưởng sự tự do bạn có được nhờ cho bú theo cách này.

Một trong những ưu điểm của việc cho bú bình là người bố có thể tham gia vào việc cho con bú. Người bố nên thử cho bé bú, càng sớm càng tốt sau khi sinh, để có thể tự tin ấm áp em bé, và nếu có thể, chia sẻ đồng đều với bạn công việc cho bé bú. Bạn hãy khuyến khích bố cháu ôm sát em bé vào người và nói chuyện với bé khi cho bé bú, để em bé quen với sự tiếp xúc với làn da, với hơi cơ thể và giọng nói của bố.

Cho bú bình

Bạn hãy làm cho cữ bú trở thành những giây phút gần gũi và thân mật đối với cả mẹ và con.



NHU CẦU VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG

Cũng như các dưỡng chất cơ bản (xem trang đối diện), sữa sẽ cung cấp cho em bé các vitamin và khoáng chất cần thiết.

Vitamin

Vitamin là chất thiết yếu cho sức khỏe. Các công thức sữa có chứa đầy đủ các vitamin cho nhu cầu của em bé, tuy nhiên sữa mẹ thì không có được nguồn vitamin D, vitamin này do lớp da sản xuất khi được ánh sáng kích thích. Bạn nên hỏi nhân viên y tế xem em bé có cần thêm thuốc bổ sinh tố không.

Khoáng chất

Canxi, Phot-pho và Manhê, là những chất cần thiết cho sự tăng trưởng của xương và cơ bắp, đều có trong sữa mẹ và sữa bò – theo công thức. Các em bé sinh ra sẵn có một lượng dự trữ chất sắt, đủ để dùng trong khoảng 4 tháng. Sau đó thì cần phải cung cấp sắt cho em bé, hoặc là trong thức ăn đặc, hoặc là dưới dạng thuốc bổ.

Các yếu tố vi lượng

Các khoáng chất như Kẽm, Đồng và Fluor là thiết yếu cho sức khỏe em bé. Hai chất đầu thì có trong sữa mẹ cũng như trong sữa bò đã được pha theo công thức, nhưng chất Fluor bảo vệ chống sâu răng, thì không. Bạn không nên tự ý cho em bé uống thêm Fluor mà không hỏi ý kiến chuyên viên dinh dưỡng hay bác sĩ, vì những liều lượng Fluor quá mức có thể dẫn tới nhiễm độc Fluor (làm men răng đổi màu).

BẢO ĐẢM CÓ ĐƯỢC NGUỒN SỮA TỐT

Tự chăm sóc bản thân một cách thích hợp sẽ là điều then chốt để có được một nguồn sữa tốt. Nếu bạn cứ sống cho thoải mái, ăn đủ dưỡng chất, uống đủ nước, là bạn sẽ có rất nhiều sữa cho em bé bú.

■ Bạn nên nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt, đặc biệt là trong mấy tuần đầu sau sinh, và bạn nên cố ngủ bất cứ lúc nào có thể.

■ Sữa tiết ra nhiều nhất là vào buổi sáng khi bạn đã được nghỉ ngơi. Nếu trong ngày bạn bị căng thẳng, thì nguồn sữa có thể ít đi vào buổi chiều. Bạn hãy tập lại các động tác thư giãn thường lệ bạn đã tập trước khi sinh, và bạn nên tranh thủ ngủ lưng mỗi ngày.

■ Bạn cứ để công việc nhà đó, chỉ làm những gì hết sức cần thiết thôi.

■ Hãy tự dành cho mình một số ưu đãi; như thư giãn cuối ngày với một cốc rượu vang chẳng hạn.

■ Hãy ăn theo một chế độ ăn cân đối khá dồi dào chất đạm. Tránh những chất thủy phân carbohydrat quá tinh luyện (bánh ngọt, bánh quy, kẹo v.v.)

■ Nên hỏi ý kiến bác sĩ về chất Sắt và có thể là những thuốc bổ vitamin.

■ Nên uống khoảng 3 lít nước mỗi ngày; thậm chí một số bà mẹ còn thấy họ luôn cần có một thứ gì đó để uống khi họ đang cho con bú.

■ Trong những cử bú đầu ngày, bạn hãy nặn phần sữa nào mà em bé không bú hết để khuyến khích cho hai bầu vú bạn tiếp tục tiết ra sữa.

■ Viên thuốc ngừa thai kết hợp (2 thứ hormon) làm giảm nguồn sữa, do đó bạn nên tránh uống trong 5 tháng sau sinh. Bạn nên bàn với bác sĩ về những phương pháp ngừa thai thay thế.

■ Nên tránh những thức ăn nhiều gia vị, có thể ảnh hưởng đến nguồn sữa của bạn, và làm rối loạn bao tử em bé.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI CHO BÉ BÚ SỮA MẸ

Cho con bú cũng cần phải học hỏi, và bạn nên tranh thủ sự hỗ trợ và lời khuyên của gia đình, của những người bạn đã có con, và của các cô nữ hộ sinh hay nhân viên y tế. Nhưng trên hết, bạn nên học từ chính em bé của mình, bằng cách hiểu ý các tín hiệu của bé và bằng cách khám phá ra cách đáp ứng những tín hiệu này. Không cần phải làm gì đặc biệt để chuẩn bị hai bầu vú để cho bú, trừ phi là bạn bị núm vú lõm vào. Trong trường hợp đó, bạn nên sử dụng một dụng cụ hình “vỏ sò” áp lên vú để làm cho đầu vú lồi ra sao cho em bé ngậm được để bú. Trong trường hợp bạn sinh em bé tại bệnh viện, bạn nên cẩn thận ngỏ ý cho nhân viên phòng sinh biết rõ bạn có ý định cho em bé bú, và bạn đừng ngại yêu cầu được giúp đỡ. Bạn hãy cho em bé bú càng sớm càng tốt – ngay khi mới sinh – để tạo mối gắn bó với em bé càng sớm càng tốt, và để cho em bé quen với động tác bú.

SỮA NON VÀ SỮA MẸ

Trong vòng 72 giờ sau sinh, hai bầu vú bạn sẽ tiết ra một dịch lỏng màu vàng gọi là sữa non, thành phần gồm có nước, chất đạm và khoáng chất. Sữa non có chứa những kháng thể bảo vệ em bé chống lại một loạt bệnh nhiễm trùng đường ruột và đường hô hấp. Trong những ngày đầu, em bé phải được cho bú vú mẹ một cách đều đặn vừa để cho bú sữa non, vừa để tập cho bé quen với bầu vú mẹ (xem trang 42).

Một khi hai bầu vú bạn khởi sự tiết ra sữa, hình thái dòng sữa có thể khiến cho bạn ngạc nhiên. Khi em bé bú, những giọt sữa đầu tiên mà em bé thụ nhận được – sữa đầu cữ – lỏng, nhiều nước và chỉ có tính cách giải khát. Rồi mới tới sữa cuối cữ, giàu chất béo và chất đạm hơn nhiều.

PHẢN XẠ XUỐNG SỮA



Động tác em bé mút đầu vú gửi tín hiệu tới vùng dưới đồi, bộ phận này kích thích tuyến yên trong não bạn phóng thích ra hai hormon: prolactin phụ trách việc sản xuất ra sữa trong các tuyến sữa, và oxytocin khiến cho sữa được chuyển từ các tuyến sữa vào các túi chứa sữa phía sau quảng vú. Người ta gọi tiến trình di chuyển sữa này là phản xạ xuống sữa.

CÁC TƯ THẾ CHO CON BÚ

Nằm là tư thế lý tưởng nhất khi cho bé bú ban đêm. Khi em bé của bạn còn nhỏ, bạn có thể cần phải đặt cháu lên một chiếc gối để cháu có thể vươn tới núm vú. Bạn có thể thấy tư thế nằm là tư thế thích hợp

nhất nếu bạn đã bị cắt âm hộ trong khi sinh và ngồi thì không được thoải mái. Trong trường hợp bạn đã bị mổ lấy thai và thành bụng bạn còn hơi đau, bạn hãy thử nằm cho chân em bé luồn dưới nách bạn.

Cả bạn lẫn em bé phải được thoải mái



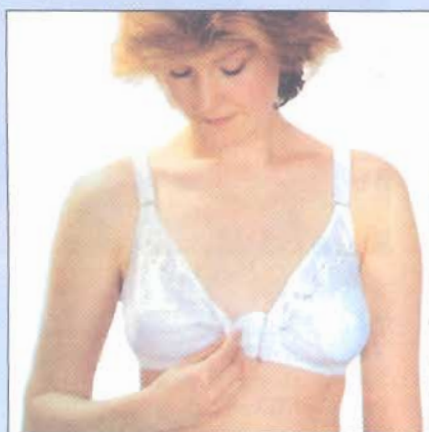
Các tư thế nằm

Cách cho bú ở tư thế nằm thuận lợi cho việc nghỉ ngơi và có thể giữ cho một em bé hay quấy tránh không làm đau đường khâu vết mổ ở thành bụng bạn.

Tư thế ngồi

Bạn hãy ngồi sao cho cánh tay và lưng bạn có chỗ tựa và bạn được thoải mái.

NỊT NGỰC KHI CHO CON BÚ



Khi cho con bú, bạn nên mặc một kiểu nịt ngực nâng đỡ bầu vú.

Bạn hãy mặc thử trong tiệm trước khi mua và nên mua loại có móc cài phía trước và dây đeo bản rộng không cán vào vai. Kiểu nịt ngực có móc cài phía trước hoặc đóng mở bằng dây kéo là tiện lợi nhất, một tay cũng có thể mở được khi bạn đang ôm em bé. Một kiểu nịt ngực tốt sẽ giảm thiểu cảm giác khó chịu, khi hai bầu vú của bạn bị căng sữa và cương đau.

CUNG ỨNG VÀ YÊU CẦU

Sữa mẹ được tiết ra trong những tuyến sữa nằm trong bầu vú, chứ không phải nằm trong mô mỡ, nên kích thước bầu vú không cho biết được tiềm năng tiết sữa của bạn; ngay những bầu vú nhỏ cũng hoàn toàn có thể tiết ra được lượng sữa thích nghi.

Sữa được sản xuất ra tùy theo nhu cầu mà em bé cần đến, nên bạn không phải lo là mình sẽ bị cạn sữa nếu em bé bú rất thường xuyên. Hai bầu vú của bạn được kích thích để sản xuất ra sữa bởi động tác mút của em bé. Nên em bé càng hăm hở bú bao nhiêu, thì bạn sẽ lại sản xuất ra được nhiều sữa bấy nhiêu, và ngược lại. Trong thời gian bạn cho em bé bú, lượng sữa sẽ lên, xuống tùy theo nhu cầu của em bé, và một khi em bé chuyển sang ăn đặc được, hai bầu vú sẽ tiết ra ít sữa hơn.

	Em bé 2 tuần tuổi	Em bé 2 tháng tuổi	
12h	✓	✓	2h sáng
4h sáng	✓	✓	6
8	✓	✓	10
12	✓	✓	2h chiều
4h chiều	✓	✓	6
8	✓	✓	10
12	✓	✓	

Tần số các cữ bú

Thoạt đầu em bé sẽ bú ít và bú thường xuyên. Vào khoảng 2 tháng tuổi cứ độ vào khoảng 4 tiếng thì bé lại đòi bú và vào mỗi cữ, em bé sẽ bú được nhiều hơn trước.

CHO BÚ BAOLÂU MỖI BÊN VÚ?

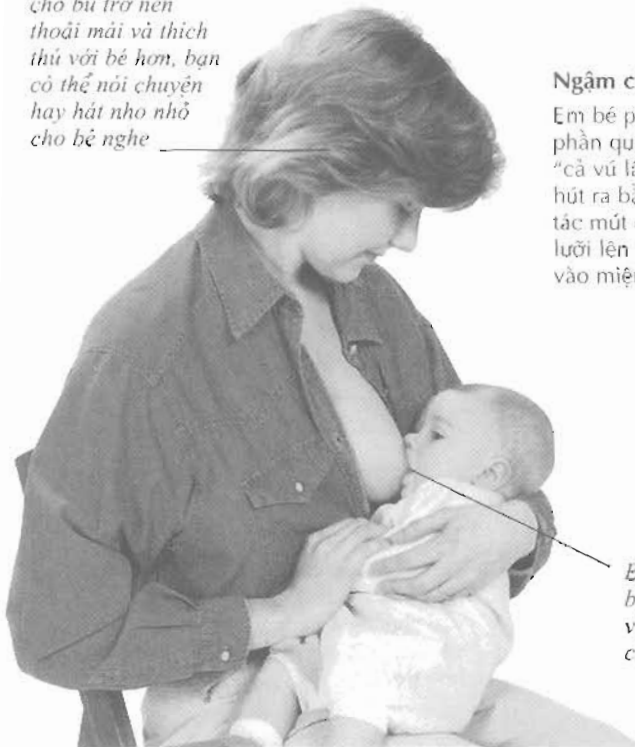
*Bạn nên cho em bé bú lâu tới
chừng nào em bé còn thích bú*

■ Trong trường hợp em bé tiếp tục bú sau khi hai bầu vú bạn đã cạn sữa rồi, đó có thể là em bé chỉ bú để hưởng cảm giác bú ti thôi; cái đó thì cũng tốt miễn là đừng làm cho vú bạn bị đau thối.

■ Khi em bé đã bú hết một bên vú, bạn hãy nhẹ nhàng cho bé nhả đầu vú ra (xem hình dưới bên phải) và cho bé bú sang vú bên kia. Bé có thể bú bên vú sau không lâu bằng bên vú trước.

■ Với mỗi cữ bú, bạn hãy đổi bên vú cho bú. Để không quên cữ trước đã cho bú bên nào, bạn hãy cài kim băng lên phần áo bên đó để đánh dấu.

*Để cho thời gian
cho bú trở nên
thoải mái và thích
thú với bé hơn, bạn
có thể nói chuyện
hay hát nhỏ nhỏ
cho bé nghe*



*Em bé ép đầu vú
bị kéo dài ra lên
vòm miệng khi hút
cho sữa ra*

CHO EM BÉ BÚ

Cho bú tạo nên một sự gắn bó mật thiết giữa mẹ và con nếu thời gian cho bú thoải mái và thú vị đối với cả mẹ lẫn con. Bạn hãy cho bé bú ở tư thế nào mà em bé có thể nhìn rõ bạn và bạn hãy mỉm cười nói chuyện với bé khi bé đang bú. Bé sẽ liên kết cái thú bú mẹ với hình ảnh gương mặt, giọng nói và mùi da thịt của mẹ. Trước khi bắt đầu cữ bú, hãy chọn tư thế sao cho cả bạn lẫn bé đều được thoải mái dễ chịu (xem *Các tư thế cho bú*, trang 41). Bạn hãy cho em bé bú cả hai bên vú, và có lẽ cũng nên cho em bé ợ hơi trước khi chuyển từ bên này qua bên kia (xem trang 55).

MỘT CỬ BÚ CHO EM BÉ



Phản xạ tìm vú mẹ

Bạn hãy kích thích em bé tìm bầu vú mẹ bằng cách lấy ngón tay vuốt nhẹ lên bên má gần đầu vú nhất. Tức khắc em bé sẽ há miệng quay về phía đầu vú.

Ngậm chặt bầu vú mẹ

Em bé phải ngậm đầu vú và cả phần quầng vú vào miệng cho "cả vú lấp miệng em". Sữa được hút ra bằng cách phối hợp động tác mút đầu vú và động tác ép lưỡi lên vòm miệng để "vắt" sữa vào miệng.



*Với cái miệng hề
mở, em bé đón
nhận xúc giác
đầu vú của mẹ*



Nhả đầu vú

Để ngưng động tác mút (bú), bạn hãy luồn ngón út vào khe miệng em bé. Bầu vú của bạn sẽ tuột ra dễ dàng thay vì phải kéo mới ra.

CÁC VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN CÓ THỂ GẶP PHẢI

Thoạt tiên, cho bú không được suôn sẻ là điều hoàn toàn bình thường, nên bạn cũng đừng nên bức dọc vì những cản trở nhỏ như em bé không chịu bú chẳng hạn. Bạn đừng quên rằng em bé cũng đang phải học và phải dành thì giờ cho mẹ con làm quen với nhau; do đó bạn hãy kiên trì, và nhờ các nữ hộ sinh hay nhân viên y tế hướng dẫn và góp ý.

Bé không chịu bú

Trong 24 - 36 giờ đầu sau sinh, điều rất thường gặp là em bé sơ sinh không bú được khỏe lắm hay không bú được lâu lắm. Tuy nhiên, nếu về sau này mà điều đó còn xảy ra thì có thể là có vấn đề cần giải quyết. Nguyên nhân có khả năng xảy ra nhất cho một em bé gặp cản trở khi bú mẹ là những khó khăn về chức năng hô hấp. Có thể là bầu vú bạn che lấp mất lỗ mũi em bé; nếu đúng như vậy thì hãy kéo bầu vú cách xa với mặt em bé, ở ngay phía trên quầng vú. Trong trường hợp em bé có vẻ khẹt khẹt hay nghẹt mũi, bạn hãy đi khám bác sĩ; bác sĩ có thể kê toa thuốc nhỏ mũi cho em bé để làm thông lỗ mũi cho bé.

Nếu bé không chịu bú mà không có nguyên nhân nào rõ ràng thì có thể đơn giản chỉ là do em bé bức bối. Một em bé khóc vì đói bụng hoặc bị thay tả khi đang đói, có thể sẽ trở nên cáu bẳn và không chịu bú mẹ. Bạn sẽ cần phải dỗ dành cháu bằng cách ẵm bé lên, ôm sát vào người và nói chuyện hay hát ru. Không nên cố cho bú bằng được khi chưa dỗ được bé nín. Trong trường hợp việc khởi đầu cho cháu bú mẹ chậm hơn so với các trẻ khác – như với một em bé thiếu tháng hoặc phải cho bú bình – em bé của bạn có thể gặp nhiều khó khăn nếu muốn tập cho cháu bú mẹ và bạn sẽ phải kiên trì và bền chí. Nữ hộ sinh và nhân viên y tế sẽ có lời khuyên cho bạn nếu bạn cần cho em bé bú sữa nặn ra từ bầu vú bạn qua một cái ly đặc biệt cho đến khi nào bé tiếp thu được trực tiếp các chất từ bầu vú mẹ. Hiếm khi nào phải cho bú bình thêm; và những cử bú bình này có thể khiến cho các bà mẹ bỏ cuộc và thôi cho bú sữa mẹ luôn. Giải pháp nặn sữa ra rồi cho bú bằng bình là một phương án thay thế tốt hơn.

Bú để được thoải mái

Đa số các em bé thường thức việc bú tí mẹ chỉ vì được bú cũng như để được no bụng. Bạn sẽ học được cách phân biệt giữa bú để thỏa cơn đói và bú để được thoải mái. Trong một cử bú bạn có thể để ý thấy em bé bú mạnh mà không nuốt vào thực sự. Không có lý do gì để không cho cháu muốn bú bao lâu cháu thích, miễn là đầu vú bạn không đau thì thôi, mặc dù phần lớn sữa trong cử bú đã bú hết trong 3 - 5 phút đầu rồi.

Ngủ trong khi bú

Nếu em bé của bạn không có vẻ quan tâm gì đến ăn uống trong mấy ngày đầu, bạn cũng nên xem cháu đã bú đủ sữa từ một bên vú chưa. Trong trường hợp bé ngủ trong khi bú, như vậy có nghĩa là cháu thỏa mãn và phát triển tốt, mặc dù trẻ sinh non cần được đánh thức dậy và cho bú đều đặn, vì các bé này có khuynh hướng ngủ nhiều. Nếu quả là em bé ngủ thiếp đi khi đang bú, bạn hãy nhẹ nhàng đánh thức cháu dậy nửa tiếng sau và cho cháu bú; nếu em bé đói bụng, bé sẽ tỉnh lại.

Bú bức bối

Trong trường hợp em bé không chịu bú hoặc có vẻ không thỏa mãn, chắc hẳn là cháu chỉ mút đầu vú mà không ra đủ sữa. Điều này có thể làm cho đầu vú bạn bị đau. Bạn hãy kiểm tra lại xem em bé có nằm đúng tư thế và có ngậm vú đúng cách khi bú không.

TÌNH TRẠNG THIẾU SỮA

Bạn có thể cảm thấy lo âu vì không thấy em bé bú được bao nhiêu sữa mỗi cử bú, tuy nhiên, hiếm khi nào một em bé bú mẹ mà lại thiếu sữa cả.

■ Nếu em bé bạn thích tiếp tục mút cho dù đã bú hết sữa ở cả hai bên vú rồi, điều đó không phải bao giờ cũng có nghĩa là em bé còn đói; có thể chỉ đơn giản là em bé thích cảm giác bú tí ấy.

■ Khát nước có thể khiến cho bé tiếp tục bú sau khi đã bú cạn hết hai bầu vú. Bạn hãy thử dùng một cái tách đặc biệt và cho bé uống khoảng 30ml nước đun sôi, ướp mát.

■ Nếu em bé luôn có vẻ bức bối và còn đói, bạn hãy đưa bé đi căn tại phòng khám để kiểm tra xem bé có lên cân đều như dự kiến không. Nếu không, thì tức là nguồn sữa của bạn đã giảm đi – có lẽ do bạn mệt mỏi và kiệt sức. Có thể là người ta sẽ khuyên bạn nên dùng một cái tách đặc biệt cho bú thêm cử (xem trang 45) cho đến khi nào nguồn sữa của bạn bình thường trở lại. Nếu bạn có điều gì thắc mắc, bạn nên liên lạc với nhân viên y tế hay bác sĩ để nhờ tư vấn.

■ Hội chứng ít sữa, mới gần đây được mô tả bên Hoa Kỳ, là một căn bệnh hiếm gặp trong đó một em bé sơ sinh không tiếp nhận đầy đủ dinh dưỡng từ nguồn sữa mẹ. Hiện tượng này bao giờ gần như cũng là do những khó khăn gặp phải trong quá trình tập ngậm bầu vú mẹ và tập mút. Trong một số rất ít trường hợp, đó có thể là do người mẹ không tiết ra đủ sữa. Điều này cũng không loại trừ là do việc cho con bú, tuy nhiên sẽ cần phải cho bú bình bổ sung. Hãy nhớ là các bà mẹ và các em bé phải có đủ thời gian để hiểu rõ cách bú mẹ ra sao.

■ Một dấu hiệu báo động có hội chứng thiếu sữa là số tã phải thay. Nếu em bé của bạn làm ướt không đến 6 cái tã mỗi ngày, bạn nên kiểm tra lại cùng với nữ hộ sinh hay nhân viên y tế.

NHỮNG LỜI KHUYÊN KHI NẶN SỮA

Bạn hãy làm cho việc nặn sữa trở nên càng dễ càng tốt, và hãy cẩn thận bảo quản sữa của bạn đúng cách.

- Nếu bạn phải cúi mình trên một mặt phẳng quá thấp, việc nặn sữa có thể làm cho bạn đau lưng. Nên đặt bình chứa ở một tầm cao thuận lợi.
- Nặn sữa phải không gây đau đớn. Nếu nặn sữa mà gây đau thì ngưng ngay lập tức. Bạn hãy hỏi cô nữ hộ sinh hay nhân viên y tế xem bạn nặn sữa như thế có đúng cách không.
- Bạn càng thư giãn bao nhiêu thì càng dễ nặn sữa bấy nhiêu. Trong trường hợp sữa không chảy ngay, bạn hãy đắp lên hai bầu vú một cái khăn ẩm để các ống dẫn sữa nở rộng ra, hoặc thử nặn sữa trong bồn tắm.
- Nếu bạn lo rằng em bé có thể không bú mẹ trở lại sau khi đã quen bú bình, hãy thử dùng một cái tách thiết kế đặc biệt để cho em bé uống sữa, hoặc đút bằng muỗng với sữa đã nặn đựng trong một cái tách. Bạn nên kiểm tra xem cả muỗng lẫn tách đều đã được tiệt trùng chưa trước khi sử dụng.
- Tay của bạn phải rửa sạch và mọi thiết bị nặn sữa và mọi đồ chứa sữa phải được tiệt trùng.
- Sữa vắt ra nếu không được tồn trữ đúng cách sẽ bị hư và có thể làm em bé đau bụng. Bạn hãy làm lạnh hay đông lạnh sữa ngay sau khi nặn được sữa. Sữa trữ lạnh có thể giữ được 24 tiếng; sữa đông lạnh để được tới 6 tháng.
- Sữa nặn ra phải được trữ trong những bình chứa tiệt trùng và có thể niêm kín. Bạn chớ nên sử dụng bình chứa bằng thủy tinh trong tủ làm đông lạnh – chúng có thể bị rạn nứt. Những túi lót chai bằng plastic tiệt trùng là lý tưởng nhất.

NẶN SỮA

Người ta có thể trữ được sữa nặn ra hoặc là trong tủ lạnh hoặc là trong tủ đông lạnh. Điều này có thể giúp bạn khỏi cảm thấy gò bó vì phải cho con bú, và cho phép em bé bú được sữa của bạn ngay khi bạn không có nhà. Điều này cũng giúp bố cháu chia sẻ được việc cho em bé bú.

Sữa có thể nặn ra từ bầu vú bạn hoặc bằng chính đôi tay bạn hoặc bằng một máy hút sữa – máy vận hành bằng tay hay bằng điện. Mặc dù các máy hút sữa chạy bằng pin nhỏ rất dễ sử dụng, nhiều bà mẹ vẫn cảm thấy là nặn bằng tay dễ hơn và tiện lợi hơn. Trước khi bắt đầu, bạn sẽ cần đến một cái tổ, một cái phễu và một đồ đựng có thể đậy kín được. Mọi vật dụng phải được tiệt trùng, hoặc là ngâm trong một dung dịch tiệt trùng, hoặc với nước đun sôi, hoặc trong một dụng cụ hấp hơi đặc biệt.

Trong 6 tuần lễ đầu, nặn sữa bằng tay gần như bao giờ cũng hơi khó vì hai bầu vú chưa đạt tới tình trạng tiết sữa hoàn hảo, tuy nhiên bạn chớ nên bỏ cuộc. Bởi lẽ hai bầu vú tiết ra sữa đáp ứng theo yêu cầu, nên bạn có thể cần phải nặn sữa để kích thích nguồn sữa tiếp tục hoạt động – chẳng hạn như trong trường hợp con bạn sinh non và chưa thể bú mẹ được. Ngay nếu bạn sử dụng một máy hút sữa, cũng vẫn nên học cách nặn sữa bằng tay, phòng khi cần tới. Thời gian tốt nhất để nặn sữa là vào buổi sáng, khi bạn có nhiều sữa nhất. Còn nếu con bạn bỏ cữ bú ban đêm, buổi chiều có thể là thời gian tốt nhất.

NẶN SỮA BẰNG MÁY HÚT SỮA

Máy hút sữa tạo ra sức hút với một cái phễu, động cơ bơm, và một đồ đựng. Cách lắp ráp và vận hành của những nhãn hiệu máy bơm khác nhau sẽ hơi khác nhau chút ít, do đó bạn hãy làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

Phễu hình khiên

Cơ cấu bơm

Bình đựng có thể dùng như bình sữa cho bé bú



Sử dụng máy hút sữa

Bạn hãy đặt cái phễu lên trên đầu vú và bóp, rồi nhả cán bóp ra. Sữa sẽ được hút vào khoảng chân không tạo ra trong cái chai. Nếu bóp như vậy làm cho bạn đau thì ngưng ngay tức khắc; nặn sữa đúng cách sẽ không gây đau. Bạn hãy thử làm lại một lúc sau.



NẶN SỮA BẰNG TAY

Thoa nắn phần ngoài bầu vú

Trước khi bắt đầu, bạn hãy rửa sạch hai bàn tay. Ôm lấy bầu vú bằng cả hai bàn tay, các ngón nâng bên dưới, ngón cái đặt ở trên. Hãy bóp lên phần ngoài bầu vú, nhẹ nhàng và dứt khoát, giữa các ngón tay và ngón cái. Lập lại như vậy 10 lần, và xoay quanh bầu vú.



Thoa nắn phần trong bầu vú

Di chuyển hai bàn tay gần lại quãng vú hơn, và lập lại động tác bóp như trên.



Thoa nắn bầu vú kích thích cho dòng sữa chảy ra

Nhấn xuống một cách nhẹ nhàng và nhịp nhàng



Bạn hãy đặt tổ đẹt sữa ở tầm cao tiện cho bạn



Luân phiên nặn sữa mỗi bầu vú

Khơi dòng sữa

Bạn hãy đặt ngón cái và các ngón khác gần quãng vú, ép bầu vú về phía sau áp lên các xương sườn, rồi bóp nhẹ và nhịp nhàng. Trong trường hợp sữa chưa bắt đầu chảy ra ngay, cứ cố gắng tiếp tục.

BÌNH SỮA CHO BÚ THÊM

Ngay dù bạn có cho con bú sữa của mình, cũng có thể có những lúc bạn phải cho bé bú thêm những bình sữa bò (pha theo công thức).

Trong trường hợp bạn bị tắc tuyến sữa hoặc đầu vú bị đau, bạn có thể muốn cho bé bú bình (mặc dù có những bà mẹ vẫn muốn nặn sữa từ bầu vú bị đau hay bị tắc và sử dụng sữa này cho em bé bú bình).

Một khi bé đã quen với vú mẹ, bé có thể ghét bú những núm vú bằng nhựa. Có điều là khó có thể phân biệt được trường hợp này là con bạn ghét cái núm vú giả, hay là nó không đói bụng. Cuối cùng rồi cháu cũng sẽ quen với bình sữa nếu bạn kiên trì, nhưng rồi sau đó bạn có thể thấy là bé không chịu trở lại bầu vú mẹ nữa. Nếu điều này xảy ra, bạn hãy thử cho em bé uống sữa bằng cách cho uống bằng muỗng hay bằng tách đã được tiệt trùng.

Bạn có thể dùng bình sữa để đựng sữa và cho em bé bú, nếu bạn không thể nào cho bú trực tiếp được hoặc nếu bạn phải giao em bé cho người khác trông nom.

Vắt cạn bầu vú

Bạn hãy tiếp tục trong khoảng 5 phút, tác động lên xung quanh quãng vú. Rồi chuyển sang bên vú bên kia. Lập lại như vậy cho cả hai bầu vú.

CÁC TẮM LÓT NGỰC

Mặc dù những thứ này không phải là thiết yếu, bạn sẽ thấy là các miếng lót vú và các chóp che vú sẽ giữ được cho đầu vú bạn được sạch sẽ và khô ráo.

Những chóp che vú

Khi bạn cho bé bú một bên vú, sữa có thể nhỏ giọt hay thậm chí chảy ra từ bên vú kia. Người ta có thể sử dụng một chóp che để gom phần sữa dư ấy, đem trữ trong tủ lạnh tới 24 tiếng hoặc làm cho đông lạnh.

Chóp che vú bằng plastic



Miếng lót bằng vải có thể giặt và thấm sữa được



Miếng lót vú

Hiện nay đã có những tấm lót vú dùng một lần rồi bỏ hay giặt lại, được đặt vừa vào trong nịt vú của bạn và giữ cho quần áo của bạn không bị sữa rỉ ra làm cho huyên ố.

ĐIỀU KHIỂN VIỆC CHO BÚ

Nhiều bà mẹ cho con bú được suôn sẻ ngay từ đầu, tuy nhiên nếu có thấy hơi khó khăn lúc đầu thì cũng là điều bình thường, vì em bé không bú được lâu lắm, hoặc vì hai bầu vú bạn hơi thấy đau. Bạn đừng quên rằng học cái gì cũng phải mất thời gian, vậy nếu thấy có khó khăn gì, thì bạn cũng cứ nên kiên trì cho tới lúc mọi việc được dễ dàng hơn.

CHĂM SÓC HAI BẦU VÚ

Việc giữ vệ sinh hai bầu vú và đầu vú của bạn là rất quan trọng. Bạn nên rửa sạch vú và đầu vú mỗi ngày với nước sạch và dầu tắm em bé (đừng nên dùng xà bông, vì xà bông sẽ khử hết chất dầu nhờn của da và có thể làm chỗ đau hay nẻ đầu vú nặng thêm), sau đó thấm nhẹ cho khô. Bạn hãy lau khô nhẹ nhàng sau khi cho bé bú. Nên luôn luôn đeo nịt ngực, vì bạn sẽ cần phải nâng đỡ nhiều hai bầu vú; nhưng nhớ để mở nắp phía trước để hai đầu vú được thoáng. Có thể bạn sẽ thích dùng kem giữ ẩm thoa lên đầu vú hay nếu bạn bị đau đầu vú, hãy bôi thuốc sát trùng lên đầu vú.

Một khi dòng sữa đã được khơi rồi, sữa có thể rỉ ra khá nhiều. Bạn có thể dùng những tấm lót vú hoặc những chiếc khăn tay sạch lót bên trong nịt ngực để thấm sữa. Bạn nên thay chúng thường xuyên cho sạch sẽ. Một chóp che vú có túi chứa sẽ giúp bạn giữ được đầu vú cho khô ráo và thu được phần sữa rỉ ra. Sữa có thể làm đông lạnh hay làm lạnh trong một cái bình tiệt trùng. Hãy rửa và tiệt trùng chóp che vú trước khi sử dụng lại.

TRONG TRƯỜNG HỢP ĐAU ỐM

Trong trường hợp bị bệnh phải nằm giường, bạn có thể nặn sữa để chồng bạn có thể cho bé bú khi bạn cảm thấy không đủ sức để cho con bú. Nếu bạn bệnh nặng và quá mệt, không đủ sức để nặn sữa nữa, có thể cho em bé bú bình hay đút cho bé bằng muỗng, và, dù lúc đầu em bé có thể không thích, nhưng rồi đối quá thì em bé cũng sẽ chịu bú thôi.

Trong trường hợp phải nhập viện mà bạn vẫn muốn cho con bú sữa mẹ, bạn nên báo cho nhân viên điều dưỡng biết bạn có ý định đó để họ có thể sắp xếp những việc cần thiết – thí dụ như xếp người để bế em lên và thay tã, nếu bạn không đủ sức hay quá bệnh không làm được việc đó. Tuy nhiên, nếu bạn vào bệnh viện để mổ, bạn sẽ không thể nào tiếp tục cho con bú được sau cuộc phẫu thuật vì ảnh hưởng của thuốc mê – bạn sẽ còn bị say thuốc và điều quan trọng hơn, những thứ thuốc người ta cho bạn sẽ bị đưa vào sữa. Trong trường hợp bạn biết trước rằng mình sẽ phải mổ, bạn hãy thử nặn sữa và làm đông lạnh để con bạn có thể bú bình nguồn sữa của bạn cho đến khi bạn hồi phục. Sẽ phải mất 10 ngày sữa bạn mới tiết trở lại được; trong thời gian đó, nên để em bé mút vú mẹ càng nhiều càng tốt, cho dù không có sữa.

THUỐC MEN VÀ SỮA MẸ

Nếu có thể, bạn nên tránh mọi thứ thuốc men khi cho con bú. Nhiều loại thuốc truyền được vào sữa và có thể ảnh hưởng đến em bé. Luôn phải báo cho bác sĩ biết là bạn đang cho con bú, nếu bạn đi khám bác sĩ vì bất cứ chứng bệnh nào mới phát sinh; khi đó bác sĩ có thể kê toa thuốc thích hợp cho bạn hơn.

Nếu bạn muốn uống thuốc tránh thai, thì bạn phải chọn loại viên “mini” chỉ có progestogen thôi, vì kích thích thích tố estrogen trong viên kết hợp có thể làm giảm lượng sữa của bạn. Tuy nhiên vì người ta chưa biết hết được tất cả

các tác dụng của progestogen trên em bé, tốt hơn cả là bạn nên sử dụng phương pháp tránh thai khác, cho đến khi em bé dứt sữa được. Bác sĩ hay phòng Kế Hoạch Hóa Gia Đình có thể giúp bạn lựa chọn phương pháp nào thích hợp nhất với bạn.

NHỮNG VẤN ĐỀ TRỰC TRẠNG

Hai bầu vú bạn sẽ phải làm việc cật lực trong vài tháng sau khi sinh, và những vấn đề trực tiếp có thể nảy sinh nếu thí dụ, em bé không gắn miệng vào đầu vú được một cách thích hợp hay cứ kéo dài núm vú khi rời bầu vú. Cách tốt nhất để tránh điều đó là giữ gìn cho hai bầu vú bạn được sạch và khô và kiểm tra xem em bé có bú cạn bầu vú mỗi khi bú không. Bạn cũng phải đeo một nịt vú thích hợp khi cho bú. Nếu núm vú của bạn bị đau hay nứt nẻ, bạn nên giải quyết ngay, tránh trường hợp kéo dài rồi bị đau hơn nữa.

Nứt đầu vú

Nếu không giải quyết thích đáng chứng đau đầu vú (xem bên phải), tình trạng này có thể chuyển sang nứt đầu vú. Nếu điều đó xảy ra, bạn sẽ cảm thấy đau điếng khi em bé bú. Bạn nên giữ đầu vú khô ráo bằng những miếng lót vú hay khăn giấy mềm sạch, và nên ngưng cho bé bú bên vú đau cho tới khi khỏi đau. Thay vào đó, bạn nên nặn sữa bằng tay; sữa này có thể cho em bé bú bằng bình hay dứt bằng muỗng cho bé.

Tắc sữa

Vào khoảng cuối tuần thứ nhất, khi cả mẹ và con đã quen dần với việc cho bú và dần ổn định, hai bầu vú của bạn có thể trở nên căng và đau, rờ vào thấy khá cứng. Nếu điều đó xảy ra, em bé sẽ không thể nào gắn miệng một cách hữu hiệu vào núm vú mẹ. Bạn hãy cẩn thận đeo một nịt vú vừa vặn để cho bớt khó chịu và nhẹ nhàng nặn một chút sữa trước khi cho bé bú để cho đỡ căng. Ngâm mình trong nước ấm cũng sẽ giúp cho bớt khó chịu bằng cách kích thích cho sữa xuống.

Tắc tia sữa

Mặc áo chật hay bị tắc sữa có thể làm cho tia sữa bị tắc, dẫn tới triệu chứng có một vệt đỏ cứng bên ngoài bầu vú ở nơi ống dẫn sữa bị tắc. Bạn có thể phòng tránh triệu chứng này bằng cách cho bé bú thường xuyên và khuyến khích em bé bú cạn hai bầu vú, và bằng cách điều chỉnh nịt vú cho thật là vừa vặn. Nếu đúng là bạn bị tắc tia sữa, bạn hãy cho em bé bú thường xuyên và cho em bé bú bên vú bị tắc.

Viêm vú

Nếu chứng tắc tia sữa không được chữa trị, nó có thể dẫn tới một chứng bệnh nhiễm trùng cấp tính gọi là viêm vú. Bầu vú sẽ bị cương đỏ và một vệt đỏ sẽ xuất hiện bên ngoài, như trong chứng tắc tia sữa. Bạn nên tiếp tục cho bú vì bạn cần rút cho cạn sữa ở bầu vú. Bác sĩ có thể kê toa kháng sinh để giải quyết vấn đề nhiễm trùng.

Áp-xe vú

Tắc tia sữa hay viêm vú nếu không chữa trị có thể dẫn tới bị áp-xe vú. Bạn có thể cảm thấy gầy gầy sốt và có thể thấy có một vệt đỏ ở trên bầu vú, ấn vào thì đau nhói. Bác sĩ sẽ kê toa thuốc kháng sinh để giảm đau; nếu kháng sinh vẫn không làm giảm được triệu chứng bệnh, người ta sẽ phải rạch áp-xe để dẫn lưu, nhưng bạn có thể tiếp tục cho bú ngay dù có cần phải làm tiểu phẫu đó – tuy nhiên, bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ.

PHÒNG TRÁNH BỊ ĐAU NÚM VÚ

Cho em bé bú có thể khiến cho bạn bị đau xung quanh núm vú. Để giảm thiểu mọi nguy cơ bị đau núm vú bạn nên:

- Luôn luôn kiểm tra lại xem núm vú và cả quầng vú đã được em bé ngậm đúng cách chưa.
- Luôn luôn cho em bé nhả vú ra nhẹ nhàng (xem trang 42).
- Giữ cho núm vú bạn được càng khô ráo chừng nào càng tốt chứng này giữa hai cữ bú.
- Sau cữ bú luôn kiểm tra lại xem núm vú bạn đã thấm khô chưa trước khi đeo nịt vú trở lại.
- Trong trường hợp một trong hai núm vú của bạn bị đau, bạn hãy cho bầu vú bên đó được nghỉ ngơi không cho bé bú trong 24 tiếng hoặc cho đến khi hết đau hẳn. Bạn hãy nặn sữa bên đau và cho em bé bú bên không đau. Để phòng tránh cho núm vú bị nứt nẻ, bạn hãy thoa kem có camomile hay calendula hai hay ba lần mỗi ngày.

Chóp che núm vú rất mềm và có thể đeo thật sát



Chóp che núm vú

Chóp này được làm bằng silicone mềm và đeo vừa vặn lên trên núm vú của bạn; em bé mút qua một núm vú nhựa nhỏ ở đằng trước. Luôn tiết trùng trước khi dùng.



TÊN Petrina Wehrli

TUỔI 27

TIỀN SỬ Thai nghén
SẢN KHOA bình thường,
Bé Benjamin
sinh non khi
mới được 28
tuần (tuổi thai)

TIỀN SỬ Mổ ruột thừa năm
CÁ NHÂN 15 tuổi

TIỀN SỬ Sinh đôi ở các
GIA ĐÌNH thể hệ trước

Petrina đang chí thú với nghề kinh doanh bất động sản của mình thì chị phải ngưng làm việc để có con. Chị là một phụ nữ kiên định, và chị chuẩn bị cho cuộc thai nghén của mình bằng cách ăn uống đầy đủ và tập thể dục đều đặn. Khi bắt đầu có thai, chị đọc rất nhiều sách về nuôi trẻ, và thậm chí cả tập nặn sữa bằng tay. Mike, chồng chị, cũng rất tích cực tham gia vào những công việc chuẩn bị này, tham dự các lớp huấn luyện tiền sản với Petrina và cùng đọc sách nuôi trẻ với chị.

Một buổi tối, khi chị mới có thai được 28 tuần, đang xem phim ở rạp, Petrina bỗng dưng thấy đau bụng vùng tử cung, chứng đau này chẳng mấy chốc trở thành những cơn co thắt đều đặn, mạnh mẽ. Mike đưa vợ thẳng tới bệnh viện, Benjamin chào đời tại đây.

TRƯỜNG HỢP THAM KHẢO

CHO MỘT EM BÉ SINH NON BÚ MẸ

Thật là một cú sốc đối với cả Petrina và Mike khi con họ ra đời sớm tới ba tháng trước ngày sinh dự kiến; Petrina cảm thấy không vui vì chị vẫn thích làm chủ được mọi vấn đề. Đối với chị, cái khó khăn là ngồi bên một em bé sơ sinh phải nằm trong lồng ấp “như con của ai ấy”, mà không được ôm ấp, và trên tất cả mọi việc, không cho bé bú được – điều mà chị hằng mong ước.

DUY TRÌ NGUỒN SỮA

Tôi đã giải thích cho Petrina rằng mặc dù chưa thể cho các em bé sinh non bú dễ dàng được ngay, sữa mẹ lại đặc biệt có lợi cho trẻ sinh non, vì nó bảo vệ được em bé chống lại các bệnh nhiễm trùng trong các tuần đầu đời vốn đầy rẫy những nguy cơ. Người ta phải nuôi Benjamin bằng đường tĩnh mạch trong nhiều ngày và sau đó lần lần nuôi ăn bằng ống thông đưa vào bao tử vì em bé chưa đủ thời gian để phát triển các phản xạ ngậm vú mẹ và bú mẹ. Ngay từ đầu, Petrina tự nặn lấy sữa của mình và bảo quản để có thể nuôi bé Benjamin khi người ta đặt ống thông dạ dày.

Chị vẫn cương quyết muốn cho Benjamin bú khi nào bé có thể về nhà được, và ngay khi có thể cho em bé ra khỏi lồng ấp trong những thời gian ngắn, các cô điều dưỡng khuyến khích Petrina cho con bú. Tôi nhắc chị là sữa mẹ tiết ra theo nhu cầu của bé. Nếu sữa mẹ không được em bé bú, thì phải được nặn ra, nếu không sữa sẽ ngưng không tiết ra nữa. Như vậy có nghĩa là Petrina phải nặn sữa để duy trì nguồn sữa mẹ cho đến khi Benjamin có thể bú được một cách đều đặn.

HỌC CÁCH NẶN SỮA

Nặn sữa cho một em bé sinh thiếu tháng là một việc khó khăn vì thiếu những yếu tố tự nhiên để kích thích làm cho xuống sữa như: tiếng khóc của em bé đòi bú, cử chỉ bông ẵm em bé, miệng em bé kề vào bầu vú. Để nắm vững kỹ thuật nặn sữa (xem trang 44 - 45) Petrina cần phải kiên trì và được Mike hỗ trợ; nhiều lúc chị đã cảm thấy như mình sắp bỏ cuộc. Ngày thứ 3, hai bầu vú của chị đâm ra bị tức sữa và hầu như khó có thể thoa nắn được vú. Chị nêu những vấn đề khó khăn của mình cho cô nhân viên điều dưỡng, cô này sắp xếp để có các điều dưỡng thay phiên nhau giúp đỡ và khuyến khích chị, cứ 2 tiếng lại nặn sữa một lần (giống như nhíp bú của một em bé rất nhẹ cân) và trữ sữa này cho hợp vệ sinh (xem trang 41).

Petrina tiếp tục nặn sữa ban đêm, cứ 4 - 6 tiếng nặn sữa một lần. Sang đến tuần thứ hai, chị trở nên khá thành thạo, và được yêu cầu dạy lại cách nặn sữa cho các bà mẹ khác. Giờ đây chị cảm thấy mình là người hữu ích và đã làm được nhiều việc cho con mình, từ đó những nỗi lo sợ về con mình cũng đã bắt đầu biến mất dần.

GẮN BÓ VỚI EM BÉ SINH NON

Một trong những mối lo ngại của Petrina là Benjamin không gắn bó được với chị và Mike vì cháu không nghe thấy rõ được giọng nói của bố, mẹ và không ngửi thấy mùi da thịt bố, mẹ hay không được ai âu yếm vuốt ve. Tuy nhiên, nhân viên bệnh viện đã chỉ cho chị cách đưa bàn tay đã được rửa sạch của mình vào trong lồng ấp để vuốt ve Benjamin nhẹ nhàng. Trong vòng một tuần, Benjamin đã biểu lộ dấu hiệu mình thích sự tiếp xúc ấy và bé đáp ứng bằng cách vận người khi chị chạm tới bé. Một cách rất tự nhiên, khi em bé làm như vậy, chị đã có thể nói chuyện với bé và trong tuần thứ nhì chị đã thấy bé hấp háy đôi mắt khi nhận ra giọng nói của mẹ. Chị cho dấu hiệu này là cuộc chuyện trò đầu tiên giữa mẹ và con và tiếp tục vui vẻ nựng bé trong những lúc chị với con cùng được gần nhau như vậy. Nhân viên bệnh viện khuyến khích cả hai vợ chồng chị ở cùng với Benjamin càng lâu càng tốt, và giúp cho bé ăn và thay tã cho bé, khi họ trở nên tự tin hơn.

ĐỐI PHÓ VỚI CÁC CẢM XÚC TIÊU CỰC

Hai tuần rưỡi sau khi Benjamin chào đời, Petrina trải qua một giai đoạn khủng hoảng. Cú sốc của cuộc sinh đẻ thiếu thốn, nỗi lo âu của mấy ngày đầu, và tình trạng mất ngủ vì phải nặn sữa ban đêm, mọi chuyện đều có ảnh hưởng, và chị cảm thấy chẳng còn có xúc cảm nào nữa. Khi một trong các cô điều dưỡng thấy chị ngồi khóc nức nở, cô hiểu ngay rằng chính Petrina cũng cần được chăm sóc và triu mến. Cô gợi ý Petrina trò chuyện với Mike về những cảm nghĩ của mình. Mike thì đã cho là Petrina hoàn toàn mãi mê với Benjamin, nhưng chính anh cũng muốn họ có được chút thời gian của riêng hai người mỗi ngày để âu yếm và chia sẻ với nhau. Petrina cũng bắt đầu dành một chút thời gian cho riêng mình – thí dụ như đi uốn tóc chẳng hạn – và thỉnh thoảng tự chiều mình, tự thưởng mình một món ngon như dâu trái mùa hay bánh mì lúa mạch, là món 'ruột' chị vẫn từng ưa thích. Chị uống rất nhiều nước suối để giữ cho bản thân được khỏe mạnh để có đủ sữa cho con bú.

CHUẨN BỊ VỀ NHÀ

Trước khi Benjamin sẵn sàng có thể rời bệnh viện, các nhân viên điều dưỡng đã tập cho bé bú sữa mẹ bằng bình sữa, để cho bé biết bú giời trước khi cho bé bú vú mẹ trực tiếp. Trong tuần lễ cuối, trước khi dự kiến cho về nhà, bé đã bú mẹ được 5 cử rồi (chuẩn là 8 cử) nên Petrina đã biết cách thức cho Benjamin làm quen với bầu vú mẹ ở môi trường bệnh viện. Tuy khá rắc rối nhưng chị cũng vững dạ rồi. Khi Benjamin được 38 tuần và nặng 2,5 kg - 10 tuần sau khi ra đời – Petrina và Mike đưa bé về nhà và lần đầu tiên họ có cảm giác là một gia đình thực sự. Về nhà, Petrina đã phải tiếp tục nặn sữa để luôn luôn có đủ sữa cho con bú, lẽ như Benjamin có dấu hiệu đói bụng sau một cử bú. Một tuần sau, Benjamin cân được 2,6 kg, và tăng cân đều. Tuy nhiên tôi giải thích cho Petrina nghe là chị phải tính tuổi cho bé như bé hãy còn nằm trong bụng mẹ: bé không phải là được 2 tháng tuổi, mà chỉ mới được 39 tuần (tuổi thai), và chị không thể nào trông mong bé đuổi kịp hẳn những em bé đủ tháng cùng tuổi cho tới khi nào bé được 2 tuổi.



TÊN Benjamin Wehrli

TUỔI 39 tuần (tuổi thai)

SỐ CÂN 1,3 kg
LÚC SINH

TIỀN SỬ Sinh non khi mới
Y KHOA được 28 tuần và
được nuôi dưỡng
trong lồng ấp ở
phòng sản sóc
đặc biệt. Cho về
nhà lúc được 38 tuần
(tuổi thai).

CÁC CÔNG THỨC SỮA

Hiện nay trên thị trường có nhiều công thức sữa, tất cả đều được tính toán rất kỹ càng để làm cho gần giống như sữa mẹ: trên thực tế, sữa theo công thức đã có bổ thêm vitamin D và sắt, mà nồng độ những chất này trong sữa mẹ vốn khá là thấp.

Đa số các sữa pha chế theo công thức được chế biến từ sữa bò, tuy nhiên bạn cũng có thể mua được những loại sữa chế biến từ sữa đậu nành dành cho những bé không thích nghi được với sữa bò. Một số sữa pha

chế theo công thức vừa có dưới dạng bột, vừa có dưới dạng pha lỏng sẵn.

Người ta thấy có sữa pha sẵn trong hộp hay bình sữa để cho bé bú được ngay và được chế biến qua công nghệ xử lý nhiệt cực cao (ultra-heat-treated UHT), có nghĩa là sữa đã được tiệt trùng và sẽ trữ được ở nơi mát cho đến thời hạn “nên dùng trước”. Một khi đã mở hộp giấy rồi, sữa có thể giữ được 24

tiếng nếu giữ trong tủ lạnh. Sữa pha sẵn đắt hơn sữa bột theo công thức, nhưng rất tiện dụng, và bạn có thể dùng sữa loại này khi đi chơi xa.

Trong trường hợp bạn dùng sữa bột theo công thức, điều cần thiết là bạn phải pha đúng theo lời chỉ dẫn của nhà sản xuất. Một số cha mẹ được người ta nói nên bổ thêm bột để làm cho sữa “bổ dưỡng hơn”, nhưng làm như vậy sẽ dẫn tới tình trạng em bé nạp vào quá nhiều chất đạm và chất béo mà không đưa vào đủ nước.

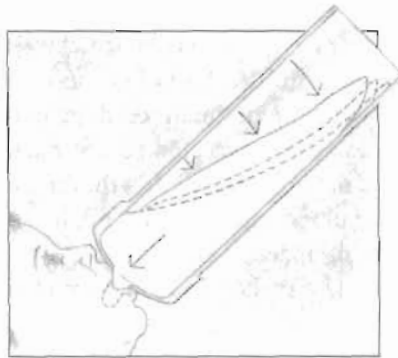
Nếu bạn thêm vào quá ít sữa bột, em bé sẽ không nạp vào đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho sức tăng trưởng lành mạnh của bé.

BÌNH SỮA VÀ SỮA

Đa số các em bé đến một lúc nào đó cũng sẽ được cho bú bình – nếu không liên tục ngay từ đầu, thì là sau khi cho ăn dặm, hoặc cho bú “dặm” thêm vài bình. Những công thức sữa mới, những kiểu bình sữa, núm vú nhân tạo, xuất hiện trên thị trường một cách đều đặn, mọi thứ đều nhằm làm cho việc cho bú bình càng thuận tiện và càng giống như việc cho bú mẹ càng tốt.

Có một thứ mà bạn không thể cho bé được nếu bạn cho bé bú bình ngay từ đầu, đó là sữa non (xem trang 40). Vậy, nếu như bạn không định cho con bú mẹ, bạn cũng sẽ giúp được cho bé có một bước đầu tốt đẹp, nếu bạn cho em bé bú sữa mẹ trong vài ngày đầu. Trong trường hợp bạn quyết định không làm việc đó, nhân viên bệnh viện có thể lo cho em bé bú mấy cữ đầu, chắc hẳn là người ta sẽ cho em bé một chút nước đường Glucose một vài giờ sau khi lọt lòng.

Một trong những điều tốt của việc cho bú bình là ông bố mới lên chức có thể tham gia vào việc cho bé bú. Bạn hãy cẩn thận tập cho chồng bạn cho em bé bú càng sớm càng tốt sau khi sinh. Bằng cách này anh ấy có thể làm quen với kỹ thuật cho bú, và sẽ không sợ ẵm bế em bé nữa. Gần bó mật thiết với con ngay từ đầu sẽ làm cho em bé quen với giọng nói và hơi hướng của người bố.



Bình sữa dùng một lần

Những bình sữa có túi lót dùng một lần (rời bỏ) tiện lợi khi bạn đi chơi xa. Túi lót có thể xẹp xuống, nên không khí không lọt vào bình sữa được khi em bé bú sữa và bé sẽ ít có khả năng bị đầy hơi hơn.

BÌNH SỮA VÀ NÚM VÚ

Bình sữa (từ trái sang phải)

Bình trơn

Bình có eo

Bình có quai nắm

Bình dùng một lần

có túi lót

Núm vú (từ trái qua phải)

Núm vú cao su thông dụng

Núm vú silicone chống đau bụng

Núm vú kiểu “vú mẹ”

Núm vú dày rộng đi với bình dùng một lần



CÁC CÔNG THỨC SỮA

Hiện nay trên thị trường có nhiều công thức sữa, tất cả đều được tính toán rất kỹ càng để làm cho gần giống như sữa mẹ: trên thực tế, sữa theo công thức đã có bổ thêm vitamin D và sắt, mà nồng độ những chất này trong sữa mẹ vốn khá là thấp.

Đa số các sữa pha chế theo công thức được chế biến từ sữa bò, tuy nhiên bạn cũng có thể mua được những loại sữa chế biến từ sữa đậu nành dành cho những bé không thích nghi được với sữa bò. Một số sữa pha chế theo công thức vừa có dưới dạng bột, vừa có dưới dạng pha lỏng sẵn.

Người ta thấy có sữa pha sẵn trong hộp hay bình sữa để cho bé bú được ngay và được chế biến qua công nghệ xử lý nhiệt cực cao (ultra-heat-treated UHT), có nghĩa là sữa đã được tiệt trùng và sẽ trữ được ở nơi mát cho đến thời hạn “nên dùng trước”. Một khi đã mở hộp giấy rồi, sữa có thể giữ được 24

tiếng nếu giữ trong tủ lạnh. Sữa pha sẵn đắt hơn sữa bột theo công thức, nhưng rất tiện dụng, và bạn có thể dùng sữa loại này khi đi chơi xa.

Trong trường hợp bạn dùng sữa bột theo công thức, điều cần thiết là bạn phải pha đúng theo lời chỉ dẫn của nhà sản xuất. Một số cha mẹ được người ta nói nên bổ thêm bột để làm cho sữa “bổ dưỡng hơn”, nhưng làm như vậy sẽ dẫn tới tình trạng em bé nạp vào quá nhiều chất đạm và chất béo mà không đưa vào đủ nước.

Nếu bạn thêm vào quá ít sữa bột, em bé sẽ không nạp vào đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho sức tăng trưởng lành mạnh của bé.

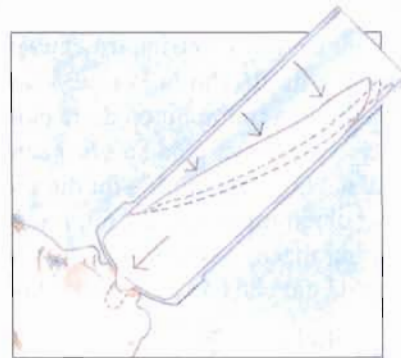


BÌNH SỮA VÀ SỮA

Đa số các em bé đến một lúc nào đó cũng sẽ được cho bú bình – nếu không liên tục ngay từ đầu, thì là sau khi cho ăn dặm, hoặc cho bú “dặm” thêm vài bình. Những công thức sữa mới, những kiểu bình sữa, núm vú nhân tạo, xuất hiện trên thị trường một cách đều đặn, mọi thứ đều nhằm làm cho việc cho bú bình càng thuận tiện và càng giống như việc cho bú mẹ càng tốt.

Có một thử mà bạn không thể cho bé được nếu bạn cho bé bú bình ngay từ đầu, đó là sữa non (xem trang 40). Vậy, nếu như bạn không định cho con bú mẹ, bạn cũng sẽ giúp được cho bé có một bước đầu tốt đẹp, nếu bạn cho em bé bú sữa mẹ trong vài ngày đầu. Trong trường hợp bạn quyết định không làm việc đó, nhân viên bệnh viện có thể lo cho em bé bú mấy cữ đầu, chắc hẳn là người ta sẽ cho em bé một chút nước đường Glucose một vài giờ sau khi lọt lòng.

Một trong những điều tốt của việc cho bú bình là ông bố mới lên chức có thể tham gia vào việc cho bé bú. Bạn hãy cẩn thận tập cho chồng bạn cho em bé bú càng sớm càng tốt sau khi sinh. Bằng cách này anh ấy có thể làm quen với kỹ thuật cho bú, và sẽ không sợ ăm ể em bé nữa. Gần bó mật thiết với con ngay từ đầu sẽ làm cho em bé quen với giọng nói và hơi hương của người bố.



Bình sữa dùng một lần

Những bình sữa có túi lót dùng một lần (rồi bỏ) tiện lợi khi bạn đi chơi xa. Túi lót có thể xếp xuống, nên không khí không lọt vào bình sữa được khi em bé bú sữa và bé sẽ ít có khả năng bị đầy hơi hơn.

BÌNH SỮA VÀ NÚM VÚ

Bình sữa (từ trái sang phải)

Bình thuần

Bình có eo

Bình có quai nắm

Bình dùng một lần

có túi lót

Núm vú (từ trái qua phải)

Núm vú cao su thông dụng

Núm vú silicone chống đau bụng

Núm vú kiểu “vòi mẹ”

Núm vú dây rộng đi với bình dùng một lần



TIỆT TRÙNG BÌNH SỮA

Bạn nên tập thao tác cho quen với những vật dụng dùng cho bé bú trước khi bạn đi sinh, vì thế bạn nên mua sắm đồ đạc trước ngày dự kiến sẽ đi sinh. Các siêu thị, cửa hàng bán đồ dùng cho bà mẹ, em bé và các tiệm thuốc đều có bán rất nhiều loại bình sữa với đủ hết những đồ dùng thiết yếu.

Nếu quá bận, bạn có thể tiết trùng và pha sẵn luôn cả một loạt các bình sữa (xem trang 52) và cất vào tủ lạnh cho đến khi cần đến. Sau cữ bú, nên tráng bình sữa bằng nước ấm và để qua một bên. Bạn nên tiếp tục tiết trùng mọi vật dụng để pha sữa cho tới khi em bé được đầy năm.

Đa số các máy tiết trùng thường chỉ chứa được 4 đến 6 bình sữa. Tuy nhiên, em bé sơ sinh của bạn sẽ bú khoảng 7 cữ trong vòng 24 giờ, nên bạn có thể phải tiết trùng và pha sẵn các bình sữa 2 lần mỗi ngày – sáng và chiều – để bảo đảm có đủ bình sẵn sàng để cho bú khi bé đói bụng. Số cữ bú sẽ giảm đi khi bé lớn lên, nên bạn sẽ chỉ cần chuẩn bị một lần mỗi ngày mà thôi.

TIỆT TRÙNG VẬT DỤNG PHA SỮA

- Đặt tất cả những vật dụng cho bú vào một xô lớn bằng nhựa có nắp đậy, và sử dụng nước (hoặc viên) thuốc tiết trùng và nước.
- Những máy tiết trùng bằng hơi nước tiêu diệt được vi khuẩn nhanh chóng và hữu hiệu.
- Bạn có thể tiết trùng bằng lò vi-ba, sử dụng một dụng cụ đặc biệt được thiết kế để tiết trùng bằng hơi nước, miễn là những thứ cần tiết trùng không bị lò vi-ba làm hỏng.
- Rửa đồ cần tiết trùng và đun sôi trong ít nhất 25 phút trong một cái xoong lớn, có nắp đậy.



Rửa sạch trong máy rửa chén

Sau 12 tháng, nếu bạn có máy rửa chén, bạn có thể xếp thẳng bình và núm vú vào máy rửa chén. Nên rửa sạch núm vú trước khi bỏ vào máy (xem cột bên phải). Cho máy chạy theo chu kỳ bình thường.

Kiểm tra xem bình sữa có ngập nước khi đun sôi không



Đun sôi

Bạn phải đun sôi bình sữa trong 5 phút. Rồi vớt ra và để nguội trước khi sử dụng.

NÊN CẨN THẬN

Để giảm nguy cơ em bé bị nhiễm trùng đường tiêu hóa, bạn nên kiểm tra kỹ xem mọi thứ tiếp xúc với thức ăn của bé đã được rửa thật sạch hoặc tiết trùng trước khi sử dụng chưa.

Bạn có thể sử dụng một lò tiết trùng, lò áp suất, lò vi-ba tiết trùng, hoặc máy rửa chén (xem bên trái). Bạn hãy kiểm tra và rửa tay cho sạch trước khi pha sữa hay chạm đến dụng cụ pha sữa. Những núm vú giả hay những vòng nhựa để bé ngậm (khi mọc răng) cũng phải được rửa sạch kỹ càng mỗi khi sử dụng.

Có thể trữ những bình sữa pha sẵn trong tủ lạnh, và dùng giữ lâu quá 24 tiếng. Tốt hơn cả là nên pha sữa khi cần đến, không nên pha trước.

Trong trường hợp em bé không bú hết bình, hoặc khi bạn đã hâm cho bé một bình mà bé không chịu bú, bạn hãy đổ nó đi – những bình sữa hâm lại là nguồn nhiễm trùng chủ yếu.



Rửa bình bằng nước nóng và xà bông

Hãy dùng một bàn chải để cọ sạch kỹ càng bình sữa

Rửa sạch bình sữa và núm vú

Mọi vật dụng pha sữa phải được rửa sạch bằng nước nóng và xà bông. Nên cọ bên trong bình sữa bằng một cái bàn chải dưới chôn và cọ các núm vú thật kỹ để rửa sạch đi mọi vết sữa. Tráng bình sữa và núm vú dưới vòi nước nóng để cho sạch hẳn xà bông.

SỮA PHA SẴN THEO CÔNG THỨC

Dùng sữa đã pha sẵn thì không rắc rối như là tự mình pha pha, nhưng có những quy tắc vệ sinh mà bạn luôn phải tuân theo.

- Trước khi mở hộp giấy, bạn hãy sử dụng một cái bàn chải sạch để cọ nắp hộp, chú ý đặc biệt tới đường cắt.
- Cắt rời hần góc hộp bằng một cái kéo sạch. Tránh đụng tới gờ mặt cắt, vì bạn có thể làm sữa bị nhiễm bẩn.
- Nếu bạn không dùng hết cả hộp, bạn cứ để phần sữa dư trong hộp; có thể trữ nó trong tủ lạnh được 24 tiếng.
- Đừng giữ lại trong bình chỗ sữa em bé đã bú dở dang; nên bỏ đi vì sữa này đã bị nhiễm nước miếng (của bé) rồi.

DÒNG SỮA

Lỗ núm vú phải đủ rộng để cho sữa chảy được thành dòng vài giọt mỗi giây khi dốc ngược bình sữa xuống.

Nếu cái lỗ lớn quá, sẽ có quá nhiều sữa chảy vào miệng bé trong thời gian quá ngắn có thể làm cho bé bị sặc. Nếu lỗ quá nhỏ, sữa khó xuống thì em bé sẽ chán trước khi bú no. Để nong cho lỗ lớn ra, bạn hãy nhẹ nhàng xuyên lỗ bằng một cái kim nhỏ nung lửa cho nóng lên (đâm một đầu kim vào một cái nút chai để có thể cầm nút giữ kim trên ngọn lửa, nung cho nóng).

Những núm vú kiểu uốn cong lên, vừa với vòm miệng em bé, cho lưỡi bé có thể điều khiển được dòng sữa là loại núm vú tốt hơn cả.

CHỜ EM BÉ BÚ BÌNH

Khi bạn chờ em bé bú bình, có một đôi điều quan trọng cần ghi nhớ. Công thức sữa cần được pha để cho em bé nạp vào đúng liều lượng cả dưỡng chất lẫn nước, và em bé phải có khả năng hút sữa vào miệng theo một nhịp độ thoải mái. Bạn có thể pha theo kiểu, cứ bú cỡ nào thì pha một bình cho lần đó, pha ngay trong bình theo chỉ dẫn của nhà sản xuất, hoặc pha sẵn luôn một lúc nhiều bình.

PHA LUÔN MỘT LÚC NHIỀU BÌNH

Dụng cụ

Dụng cụ pha sữa phải được tráng nước đun sôi và để cho ráo nước trước khi sử dụng.

- Bình sữa và nắp đậy
- Dao gạt sữa bằng nhựa
- Muỗng lường sữa – đi liền với hộp sữa
- Phễu (quặng)
- Núm vú
- Nắp bình
- Bình đựng

Đong sữa

Sử dụng muỗng lường (có trong hộp sữa), để đong lượng sữa cần thiết. Sử dụng con dao nhựa để gạt ngang muỗng lường khi mức sữa và nhớ đừng nén chặt.



Pha sữa

Hãy cho lượng sữa cần thiết vào trong bình đong cùng với nước đun sôi đã để nguội.

Đừng bỏ thêm sữa vào bình, kẻo công thức pha sẽ quá đậm, khi bú có thể nguy hại cho bé. Khuấy đều sữa bột và nước cho đến khi chắc chắn không còn cục vón hay cặn lắng nào và sữa pha được mịn mặt.

Trữ sữa

Bạn hãy đặt núm vú tiết trùng, đầu chúc ngược xuống, vào trong bình nhưng đừng để đụng vào sữa; vặn chặt nắp an toàn, và chụp nắp nhựa lên. Cất ngay các bình sữa vào tủ lạnh, đặt các bình sữa trên một cái khay để giữ cho đứng thẳng.



CÁCH CHO BÚ BÌNH

Bạn hãy cứ ngồi cho thật thoải mái tự nhiên và tựa tay cho đang hoàng. Hãy giữ em bé trong tư thế nửa ngồi, đầu bé dựa vào hõm khuỷu tay bạn và lưng bé dọc theo cẳng tay của bạn; ngồi như thế bé sẽ nuốt sữa an toàn và dễ dàng. Mặt bạn gần mặt bé và hãy nói chuyện với bé suốt thời gian cho bú.

Bạn có thể có những tư thế thích hợp khác để cho bú. Thí dụ bạn có thể nằm để cho bú, với em bé rúc trong nách mẹ – tư thế này đặc biệt thoải mái khi cho bú ban đêm. Bạn nên thử những tư thế khác nữa cho tới khi nào quyết định được tư thế nào thích hợp nhất cho mình (xem *Các tư thế cho bú*, trang 41).

Trước khi cho bú, bạn hãy kiểm tra nhiệt độ của sữa; trước đó, bạn đã phải kiểm tra dòng chảy của bình sữa (xem bên đối diện). Hãy vận nhẹ, nới lỏng nắp bình sữa để cho không khí lọt vào. Trong trường hợp em bé bú sữa vào gặp khó khăn, bạn hãy nhẹ nhàng làm cho em bé nhả núm vú ra, cho không khí có thể lọt vô bình sữa, rồi tiếp tục cho bú lại. Hãy cầm bình sữa nghiêng theo một góc sao cho em bé đừng nuốt không khí vào cùng với sữa.

CHO BÚ BÌNH



Đưa bình sữa vào miệng bé

Vuốt nhẹ bên má nào gần kề vú để kích thích phản xạ bú của em bé. Thận trọng đưa núm vú vào miệng bé. Nếu bạn đẩy núm vú vào sâu quá em bé có thể bị nghẹn.

Cho bú

Bạn hãy làm cho các cử bú trở nên càng thích thú chừng nào càng tốt, bằng cách nói chuyện và mỉm cười với em bé. Nếu bé thích, bạn hãy cho bé nghỉ giải lao một lúc giữa cử. Đỡ cho bé nằm sang tay bên kia để cho bé nhìn một quang cảnh mới, và cũng để cho cánh tay bạn đỡ mỏi.



Lấy bình sữa ra

Nếu bạn muốn cho em bé nhả bình sữa ra, bạn hãy nhẹ nhàng luồn ngón tay út của bạn vào cạnh mép em bé. Như vậy sẽ làm gián đoạn việc mút núm vú của bé.



HÂM NÓNG BÌNH SỮA

Một số bà mẹ thích hâm nóng lại bình sữa, và tốt nhất là nếu bình sữa chỉ cần làm ấm bằng với nhiệt độ căn phòng. Bạn chớ có hâm nóng bình sữa trong lò vi ba; các lò vi ba không phải bao giờ cũng hâm nóng đều, và có khả năng tạo nên những “điểm nóng” trong khối sữa có thể làm phỏng miệng em bé.



Hâm nóng bình sữa

Hãy đặt bình sữa vào một tô nước nóng trong vài phút. Bạn cũng có thể để bình sữa dưới vòi nước nóng, cứ luôn luôn lắc bình sữa trong khi nước chảy.



Kiểm tra nhiệt độ sữa

Bạn hãy nhỏ vài giọt sữa lên cườm tay: sữa phải cho cảm giác không nóng quá, mà cũng không lạnh quá.

MỘT VÀI MẸO KHI CHO BÚ BÌNH

Cho bú bình chẳng có gì là khó khăn nhưng bạn sẽ cần kiểm tra xem em bé có nuốt được tốt hay không và đừng để bé nuốt không khí vào cùng với sữa.

■ Không được bỏ em bé một mình với cái bình sữa được chèn gối cho dốc vào miệng; làm như vậy có thể rất nguy hiểm. Em bé có thể khó chịu nếu nuốt phải nhiều không khí vào cùng với sữa, và bé có thể bị sặc nữa. Hơn thế nữa, em bé sẽ thiếu sự nựng nịu và thương yêu mà lẽ ra bé được hưởng khi bạn cho bé bú mẹ.

■ Hãy cho em bé nằm nghiêng trên tay bạn. Em bé sẽ rất khó nuốt sữa trong tư thế nằm ngửa, do đó bạn không nên để em bé nằm ngửa khi cho bú; bé có thể bị nghẹn hay thậm chí ọc sữa ra nữa.

■ Trong trường hợp em bé bị nghẹt mũi, bé không thể nào vừa nuốt vừa thở được. Bác sĩ có thể cho bạn thuốc để nhỏ mũi cho bé trước khi cho bé bú.

■ Chớ nên đổi hiệu sữa trước khi hỏi ý kiến chuyên viên dinh dưỡng hay nhân viên y tế, ngay cả khi bạn cho là em bé không thích sữa đó. Hiếm khi sữa là nguyên nhân khiến cho em bé không bú được tốt. Rất hiếm có trường hợp sữa bò gây dị ứng cho các em bé, và bác sĩ có thể khuyên bạn nên sử dụng một công thức sữa đậu nành để thay thế.

■ Em bé biết khi nào mình đã bú đủ, nên bạn đừng cố ép bé bú cạn bình sau khi bé đã ngưng bú.

NHỮNG VIỆC THƯỜNG LỆ KHI CHO BÚ BÌNH

Các em bé bú bình có khuynh hướng bú ít thường xuyên hơn các em bé bú mẹ. Đó là vì các bé phải mất nhiều thời gian hơn để tiêu hóa sữa bò, và sữa bò hơi có nhiều chất đậm hơn nên phải mất nhiều thời gian hơn em bé mới lại thấy đói. Sau hai ba ngày đầu tiên, chế độ cho bú 6 cử một ngày, cứ 4 giờ lại cho bú một cử, có vẻ thích hợp cho đa số các em bé bú bình, trong khi các em bé bú mẹ thì chắc sẽ phải bú tới 7 cử mỗi ngày. Khi mới lọt lòng, em bé chắc hẳn là sẽ không bú được quá 60 ml mỗi cử, tuy nhiên, một khi lớn dần lên, em bé sẽ bú ít cử đi và mỗi cử sẽ bú được nhiều sữa hơn.

Không nên cho em bé bú theo giờ. Bạn nên để cho em bé quyết định thời lượng cần cho bé bú. Bé sẽ cho bạn biết khá là rõ ràng với tiếng khóc của mình lúc nào là lúc bé đói. Sức ăn của em bé sẽ thay đổi, nên nếu bé có vẻ no, thì hãy cho bé bỏ lại phần sữa bé không muốn bú. Bạn chớ nên cho rằng em bé phải bú cạn hết bình vào mỗi cử bú. Như vậy chỉ làm cho bé bị đầy bụng và sẽ ọc trở trở ra (xem trang đối diện); hay tệ hơn nữa, bé sẽ bị cho ăn quá mức và trở nên béo phì. Mặt khác, nếu em bé hãy còn đói, bạn hãy cho bé bú thêm sữa từ một bình khác. Trong trường hợp điều này xảy ra một cách đều đặn cho mỗi cử bú, bạn nên pha nhiều sữa hơn cho mỗi bình.

CÁC CỬ BÚ ĐÊM

Em bé sẽ cần bú ít nhất một cử vào ban đêm, và điều này làm mất giấc ngủ cộng thêm các việc khác bạn phải làm để chăm sóc em bé, điều này có thể khiến cho bạn hết sức mệt mỏi và căng thẳng. Vấn đề không phải là ở số giờ ngủ bạn bị thiếu hụt đi, mà chính là ở việc giờ giấc ngủ của bạn đã bị xáo trộn trong một thời gian kéo dài. Vì lý do đó, điều quan trọng là bạn cần phải nghỉ ngơi đầy đủ, ngày cũng như đêm, và vì bạn đã phụ trách phần lớn việc cho bú rồi, bạn hãy thử nhờ chồng bạn lãnh bớt một số những công việc khác.

GIẢM SỐ CỬ BÚ ĐÊM

Thoạt tiên, em bé của bạn sẽ không thể nào ngủ được một giấc kéo dài quá 5 tiếng mà không bị thức dậy vì đói bụng. Một khi bé được khoảng 5 kg, bạn hãy thử kéo dài thời gian giữa các cử bú cho tới khi đạt được chừng 6 giờ ngủ ban đêm mà không bị ngắt quãng. Mặc dù em bé sẽ có nền nếp riêng của mình, điều hợp lý là bạn nên canh sao cho cử bú chót của bé cũng trùng vào giờ bạn đi ngủ – nên cố tình chần chờ tới giờ muộn nhất có thể được. Bạn có thể thấy là em bé sẽ thức dậy và đòi bú cử sáng sớm, dù bạn có cố gắng tới đâu. Nếu điều đó xảy ra, bạn sẽ chỉ còn phải kiên nhẫn và đợi cho đến lúc bé bỏ được cử đó.

CHO BÚ QUÁ MỨC

Các em bé bú bình có thể trông hấp dẫn, nhưng các mô mỡ, một khi phát sinh ra rồi không thể lấy đi được, và một em bé bú bình có thể lớn lên thành một người trưởng thành béo phì, với tất cả những mối hiểm nguy cho sức khỏe kèm theo. Thường người ta rất dễ cho một em bé bú bình bú quá mức. Có hai lý do: thứ nhất người ta rất dễ cho thêm sữa vào bình, vì thế bạn luôn luôn phải theo đúng công thức pha chế được hướng dẫn

(xem trang 52), bằng không, bạn sẽ cho em cho em bé nạp vào một số Calo không mong muốn. Thứ hai, trong nỗi “băn khoăn” cho con bú “đúng cách”, bạn sẽ muốn thấy con mình bú cạn hết bình, tuy nhiên, bạn phải luôn luôn để cháu quyết định khi nào bé đã bú no. Tập cho ăn đặc quá sớm và cho uống những đồ uống ngọt và dạng xi-rô cũng có thể dẫn tới việc cho ăn quá mức.

CHO BÚ KHÔNG ĐỦ

Điều này hiếm khi xảy ra ở các em bé bú bình. Bạn nên cho em bé bú theo yêu cầu chứ không phải theo giờ giấc nhất định. Các yêu cầu của em bé có thể thay đổi từ ngày này qua ngày khác. Nếu bạn cứ nhất định cho em bé bú theo đúng giờ giấc, không bao giờ cho bú thêm bình sữa nào, và không cho bé bú thêm cữ nào ngay dù cho bé khóc đòi bú thêm, thì lúc đó bé sẽ không nạp đủ tất cả lượng sữa mà bé cần đến.

Nếu con bạn, thường hay có vẻ bực bội sau khi bú cạn hết mỗi bình sữa, thì rất có thể là bé vẫn còn đói. Bạn hãy cho bé bú thêm 60 ml sữa pha theo công thức. Nếu bé bú hết, đó là lượng sữa mà bé cần ở mỗi cữ bú.

Nếu em bé đòi hỏi bú thường xuyên nhưng không bú hết bình, có thể là do lỗ ở đầu núm vú nhỏ quá (xem trang 52); nên em bé gặp khó khăn trong việc bú sữa và mệt mỏi trước khi bú đủ.

CHO Ợ HƠI

Ợ hơi là bé phóng thích ra bất cứ lượng không khí nào đã bị nuốt vào trong khi bú. Không chắc gì việc nuốt hơi làm cho em bé khó chịu, và nhiều em bé cũng không có vẻ gì là thích thú hay thỏa mãn hơn vì được làm cho ợ hơi. Nuốt phải không khí là điều thường gặp ở các em bé bú bình, tuy nhiên trong một chừng mực nào đó, bạn có thể phòng ngừa điều này bằng cách nghiêng bình sữa hơn khi em bé bú cạn bình, sao cho núm vú đầy sữa chứ không đầy không khí; hay bằng cách sử dụng bình sữa dùng một lần rồi bỏ. Ợ hơi có cái tốt là, dù bạn cho bú mẹ hay bú bình, thì việc ợ hơi cũng làm cho bạn được tạm ngưng, thư giãn và chậm nhịp lại, ôm ái bé em bé lên và vuốt ve, vỗ về, và điều này tốt cho cả bạn lẫn bé.

ỢC, TRỚ SỮA

Trong trường hợp em bé của bạn có khuynh hướng ợc, trớ thức ăn (mặc dù có một số em bé chẳng bao giờ ợc, trớ) bạn có thể tự hỏi không biết em bé có còn giữ lại được đủ sữa không. Đứa con trai út của tôi cũng là một đứa trẻ có khuynh hướng hay trớ và tôi đã lo không biết cháu ăn vào có được đủ chưa. Và tôi đã làm theo bản năng của mình là cho cháu ăn thêm. Nếu cháu không chịu ăn, tôi bèn cho là những gì cháu ợc trớ ra là phần dư thừa cháu không cần đến. Nguyên nhân ợc trớ thường gặp nhất ở các em bé nhỏ là cho bú quá mức. Và đây là thêm một lý do nữa để bạn đừng bao giờ ép em bé bú bình phải bú cho hết bình sữa.

Nôn mửa có vôi, đặc biệt là nếu triệu chứng này xảy ra sau nhiều cữ bú, phải được báo cho bác sĩ ngay; chứng nôn mửa luôn luôn nghiêm trọng ở một em bé còn nhỏ vì nó dễ dẫn tới tình trạng mất nước.

PHA SỮA VÀ VẤN ĐỀ VỆ SINH

Để bảo vệ em bé của bạn khỏi bị nhiễm khuẩn, bạn nên kiểm tra lại xem các dụng cụ cho bú có được rửa sạch chưa và việc bảo quản, pha chế sữa theo công thức có đúng chưa.

■ Cần thận làm theo mọi chỉ dẫn về vệ sinh.

■ Bạn hãy rửa tay trước khi tiết trùng, pha chế, hay cho bé bú bình.

■ Đừng bao giờ cho thêm sữa vào bình sau khi đã lường đủ số lượng; nên theo đúng các điều chỉ dẫn.

■ Cho em bé bú ngay khi vừa hâm sữa xong.

■ Khi pha một lúc nhiều bình sữa, hãy làm nguội khi vừa pha xong. Đừng trữ sữa ấm trong một cái phích vì vi trùng dễ sinh sôi nảy nở trong môi trường đó.

■ Hãy giữ tất cả các bình sữa đã pha trong tủ lạnh, cho đến khi nào cần dùng tới.

■ Hộp sữa pha sẵn đã mở rồi cần giữ trong tủ lạnh.

■ Sau cữ bú hãy đổ đi bất cứ lượng sữa thừa nào bé không bú hết.

Cho em bé ợ hơi

Ôm em bé sát vào người bạn và vuốt ve hay vỗ nhẹ vào lưng bé để giúp cho các bọt tăm không khí trong dạ dày bé nổi lên trên.



SỐ CÂN NẶNG CỦA BÉ GÁI



Số cân em bé

Trong 6 tháng đầu, bé gái của bạn sẽ mau lớn và sẽ tăng hơn gấp đôi số cân lúc sinh. Bất cứ số cân nặng nào nằm trong vùng có tô màu là bình thường.

Biểu đồ tăng trưởng

Các biểu đồ tăng trưởng trình bày ở đây và ở các trang 62-63, 66-67, và 318-25 cho thấy phạm vi rộng rãi của các số cân nặng và chiều cao của một đứa trẻ "bình thường". Đường biểu diễn chính giữa tượng trưng cho số trung bình. 50% các em bé sẽ rơi vào bên dưới lần này và 50 % bên trên đó. Các đường biểu diễn trên cùng và dưới cùng tượng trưng cho những trường hợp cực đại hay cực tiểu và chỉ có một tỷ lệ nhỏ trẻ em sẽ rơi vào khung bên ngoài đó. Nếu con bạn thuộc vào loại này, bạn nên báo với nhân viên y tế hay bác sĩ ngay.

BẮT ĐẦU CHO ĂN ĐẶC

Trong năm đầu, sẽ tới một lúc bạn phải bắt đầu cho em bé ăn dặm với những thức ăn đặc, (tất nhiên không phải là trước khi em bé đủ 4 tháng và thường là sau thời điểm đó một chút, khoảng tháng thứ năm là vừa). Trước 4 tháng, ống tiêu hóa của em bé chưa có khả năng tiêu hóa và hấp thu được những thức ăn phức tạp. Nếu cho ăn đặc quá sớm, phần lớn thức ăn sẽ đi qua mà không tiêu hóa được, và sẽ bắt hai quả thận còn non yếu của em bé phải làm việc quá sức.

Sữa mẹ (hay sữa pha theo công thức tương đương) sẽ là thức ăn duy nhất em bé cần tới trong những tháng đầu, và nếu em bé được bắt đầu cho ăn đặc quá sớm, điều đó có thể khiến cho em bé bớt muốn bú đi. Mà nếu em bé đang bú mẹ giảm rút sữa ra từ bầu vú mẹ, thì bạn cũng sẽ đáp ứng bằng cách tiết ra ít sữa hơn. Trong hai cách, cho dù cách nào đi nữa thì cuối cùng con bạn cũng có một chế độ ăn không đáp ứng được nhu cầu của mình.

LÚC NÀO NÊN CHO ĂN DẶM

Khi em bé lớn lên, bé sẽ càng ngày càng cần nhiều sữa hơn để duy trì sức tăng trưởng của mình. Tuy nhiên, mỗi lần bú, bao tử của bé chỉ chứa được một lượng sữa nhất định mà thôi; cuối cùng thì bé sẽ đạt tới một điểm khi đó vào mỗi cử bé sẽ bú cho tới đầy ắp mà vẫn chưa đạt tới số calo cho nhu cầu của mình. Bằng một sự biến chuyển trong thói quen bú sữa theo cử của mình, em bé sẽ cho bạn biết là mình cần ăn vào nhiều hơn. Bé có thể khởi sự đòi hỏi nhiều sữa hơn và có vẻ không thỏa mãn sau mỗi cử bú, hoặc bé có thể bắt đầu đòi hỏi một cử thứ 6, mà trước đó đã từng khá là thỏa mãn với mức 5 cử. Hay gặp nhất là một em bé đã có thói quen ngủ được suốt đêm bây giờ lại bắt đầu thức dậy đòi bú một cử ban đêm. Đây là dấu hiệu cho biết lúc bắt đầu cho ăn đặc được rồi. Nhiều em bé ăn đặc được vào khoảng 4 tháng tuổi khi bớt thích bú đi, tuy hiện tượng đó có thể đến sau thời gian này. Bạn nên nhận biết các tín hiệu em bé biểu lộ ra dựa vào những biểu hiện như trên để tập cho bé ăn đặc. Chiếc răng đầu tiên, nếu nhú ra vào lúc sáu tháng hay sau một chút, dứt khoát là một dấu hiệu em bé cần ăn đặc. Nếu bạn thiếu tự tin, thì hãy bàn chuyện ấy với nhân viên y tế.

THÍ DỤ VỀ NHỮNG GIAI ĐOẠN CHO ĂN DẶM

Cữ bú	Tuần thứ 1	Tuần thứ 3
Cữ thứ 1	Bú mẹ hay bú bình	Bú mẹ hay bú bình
Cữ thứ 2	Bú mẹ hay bú bình một nửa. Thứ cho ăn một hay hai muỗng rau tán nhuyễn hoặc ngũ cốc, rồi cho bú tiếp phần sữa còn lại	Bú mẹ hay bú bình một nửa. Hai muỗng ngũ cốc, bú tiếp phần sữa còn lại
Cữ thứ 3	Bú mẹ hay bú bình	Bú mẹ hay bú bình một nửa. Hai muỗng rau hay trái cây tán nhuyễn, cho bú tiếp phần sữa còn lại
Cữ thứ 4	Bú mẹ hay bú bình	Bú mẹ hay bú bình
Cữ thứ 5	Bú mẹ hay bú bình	Bú mẹ hay bú bình

LẦN ĐẦU CHO ĂN ĐẶC

Bạn hãy chuẩn bị sẵn một lượng ít thức ăn để tập cho em bé ăn, rồi ngồi theo tư thế bình thường để cho em bé bú. Mặc dù em bé sẵn sàng tiếp thu những calo do thức ăn đặc đem lại, bé cũng sẽ hãy còn thích sữa hơn – vì đó là thức ăn quen thuộc đã từng làm cho bé thỏa mãn. Hãy khởi đầu bằng cách cho bé bú một bên vú hay phân nửa bình sữa quen thuộc. Rồi bạn mới cho em bé ăn một hay hai muỗng thức ăn. Bữa ăn trưa là cử tập cho ăn lý tưởng vì em bé sẽ không đói cồn cào nhưng sẽ tỉnh táo hẳn và chịu hợp tác hơn.

Đừng bao giờ ép em bé ăn nhiều hơn lượng bé muốn ăn. Một khi em bé đã ăn được thức ăn đặc rồi, bạn hãy cho bé bú nốt phần sữa còn lại. Khi đã làm quen với thức ăn đặc rồi, em bé có thể thích ăn đặc trước đã rồi mới bú sau. Ngay khi em bé đã ăn được bất cứ lượng thức ăn đặc nào, bé sẽ cần đến nước cũng như đến sữa để uống. Bạn hãy khởi sự bằng cách cho bé uống 15 ml nước giữa và sau mỗi bữa và những khi nào khát trong ngày. Bạn hãy tránh cho uống xirô, rượu bổ, và bất cứ đồ uống nào ngọt, vì những thứ này sẽ làm hại răng em bé. Chớ cho uống quá 120 ml nước mỗi ngày; sữa vẫn còn là nguồn dinh dưỡng chính yếu của em bé. Các nhà sĩ khuyên cáo bạn vài tháng sau hãy cho bé uống nước ép trái cây.

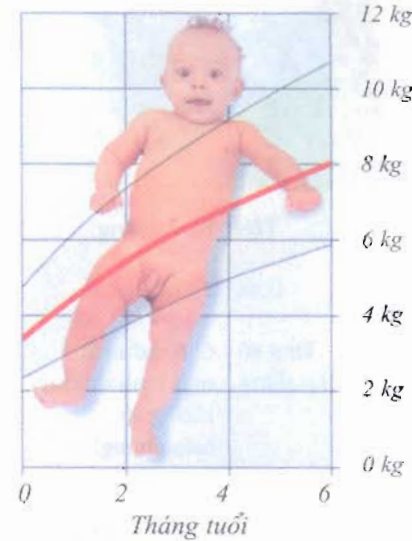
ĐÚT CHO ĂN BẰNG MUỖNG



Cách đút thức ăn

Vào khoảng giữa cử bú mẹ hay bú bình, bạn hãy lấy một muỗng nhỏ, múc một chút thức ăn, đút nhẹ vào giữa đôi môi em bé. Đừng đưa muỗng quá sâu vào miệng, vì có thể làm em bé bị nghẹn. Bé phải mất chừng một tháng mới quen với việc đút cho ăn bằng muỗng. Em bé có thể đùn nhiều thức ăn ra hơn là nhận vào. Bạn hãy nhẹ nhàng dùng muỗng đưa phần dư đó lên môi. Em bé sẽ quay đầu đi một khi đã chán.

SỐ CÂN NẶNG CỦA BÉ TRAI



Số cân em bé

Em bé của bạn sẽ tăng cân mau trong giai đoạn này hơn bất cứ lúc nào khác trong cuộc đời, và có khả năng tăng gấp đôi số cân trong vòng sáu tháng đầu. Bất cứ số cân nặng nào nằm trong vùng có tô màu là bình thường.

VÀI LỜI KHUYÊN KHI CHO ĂN DẶM

Em bé có thể không sốt sắng nếm thử những thức ăn mới lạ, nên bạn hãy cho bé chút thời gian để làm quen với từng thức ăn và bạn đừng cố ép nếu em bé có vẻ không ưa một thức ăn nào đó.

- Mỗi lần chỉ nên tập cho bé ăn một loại thức ăn mới thôi. Thử cho bé ăn một lần và đợi vài ngày trước khi cho ăn trở lại để xem bé có phản ứng không.
- Hãy sử dụng những bột ngũ cốc khô hơn là những loại pha trộn sẵn.
- Không nên cho ăn những thức ăn có chất Gluten (bột mì), đậu phộng, các sản phẩm từ sữa bò, hay trứng trong ít nhất 6 tháng, để tránh phát sinh ra những bệnh dị ứng sau này.

TRƯỜNG HỢP THAM KHẢO

CHO ĂN DẶM THEO CÁCH ĂN CHAY

Penny bồn chồn về việc không cho Oona theo được một chế độ ăn cân đối với đủ chất đạm, vitamin D và B12, với và sắt, ngay dù chị biết là có nhiều thức ăn “chay” được tăng cường với B12 và chất đạm. Tôi cho chị hay rằng một em đang sức lớn có thể có được mọi chất dinh dưỡng cần thiết từ một chế độ ăn được “thiết kế” cẩn thận, dấu cho là nếu chị muốn nuôi Oona theo cách ăn chay trường (không ăn thức ăn động vật kể cả trứng và sữa), nhưng chị sẽ cần phải đi gặp một chuyên viên dinh dưỡng nhi để được hướng dẫn.

Khi Oona được 4 tháng, Penny bắt đầu cho bé ăn dặm dần bằng cách thay thế những cử bú bằng thức ăn đặc, sao cho cuối cùng Oona sẽ chỉ còn ăn 3 bữa mỗi ngày.

Penny và tôi lên kế hoạch để tập cho Oona mỗi lần làm quen với một thức ăn thôi, và ngưng không tập cho ăn món nào đó nếu không hợp với Oona và thử cho ăn lại sau 10 ngày. Chế độ ăn của Oona phải bao gồm các thức ăn từ mỗi nhóm thực phẩm chính (xem trang 66).

Oona sẽ nhận chất đạm, là chất thiết yếu cho sức tăng trưởng của một em bé, từ trứng, đậu hạt, đậu phộng, pho mai và sữa cũng như từ bơ hương dương, yaourt đậu nành và ngũ cốc. Tôi lưu ý Penny không nên thay thế sữa bò bằng sữa cừu hay sữa dê trước khi Oona được 12 - 18 tháng tuổi và không được cho Oona ăn lòng trắng trứng cho tới khi bé được 9 - 10 tháng.

Thức ăn làm từ ngũ cốc hay các loại hạt đem lại chất bột-đường, cung cấp cho Oona năng lượng tăng trưởng và phát triển, trong khi trái cây và rau cung cấp các vitamin và chất khoáng thiết yếu. Tôi cho Penny hay là các chế độ ăn chay có khuynh hướng đầy bụng và ít năng lượng hơn là một chế độ ăn có thịt. Điều này có thể gay go cho một em bé vì Oona có thể no bụng trước khi ăn được đủ những chất bé cần, nên Penny phải cho em bé ăn nhiều thức ăn khác nhau, đa dạng mà lại có hàm lượng chất xơ thấp như trứng, sữa và pho mai. Penny và tôi cùng lên một thực đơn cho Oona và tôi đã cho chị một vài lời khuyên về cách bắt đầu cho bé ăn dặm.

- Penny phải lựa lúc nào Oona đói bụng nhưng không đói quá, thí dụ như vào giữa trưa, để tập cho ăn những thức ăn đặc đầu tiên.
- Những thức ăn đầu tiên của Oona phải là chất mịn, mượt và có vị dịu. Bột gạo em bé, trái cây nấu chín tán nhuyễn như táo, lê hay rau như cà-rốt hay khoai tây (không bỏ muối thêm) là lý tưởng.
- Penny phải tránh thêm nhiều gia vị hay đường.
- Thêm một muỗng sữa Oona thường dùng vào thức ăn sẽ giúp bé nhận ra được vị quen.

Tôi cũng đã khuyên Penny là khi chế biến trái cây và rau thì không nên nấu như hoặc giữ lâu thức ăn ở nhiệt độ cao; như vậy làm thức ăn mất hết sinh tố. Bao giờ cũng phải gọt vỏ trái cây tươi và loại bỏ hết hạt đi. Oona đã vượt qua giai đoạn ăn dặm một cách êm xuôi. Bé có vẻ thích thực sự các thức ăn không bỏ thêm muối cũng như đường, những thức ăn mà Penny nghĩ rằng, lý ra em bé sẽ thấy là quá nhạt. Penny nhận thấy bé Oona mê bánh pu-đing

làm bằng đậu bi-bo, một món mà chị tập cho bé ăn hồi bé được 5 tháng. Bé cũng khoái ăn lòng trắng trứng luộc băm nhỏ tán nhuyễn với yaourt sữa đậu nành. Càng ăn đặc bao nhiêu, thì Oona càng muốn uống nhiều chừng đó. Ngoài số lượng sữa thường lệ khoảng 1 lít, bé thích uống một chút nước cam, không bỏ thêm đường pha với nước. Tỉ lệ nửa nước cam, nửa nước chín đã trở thành thức uống chuẩn của bé. Khi trời nóng bức, Penny nhận thấy là Oona có thể uống dễ dàng khoảng nửa ly thức uống mình ưa thích mỗi ngày.

Giờ đây Oona được 10 tháng rồi và rất ra dáng một thành viên của gia đình, càng ngày càng ăn nhiều hơn những món ăn của gia đình, chỉ cần rây mịn, nghiền nát cho hợp với bé thôi. Bé thích các loại nước sốt và Penny khám phá ra rằng nước sốt giúp cho bé ăn được gần như bất cứ thức ăn nào mới lạ. Kem đã trở thành món “ruột” được ưa thích đến độ Penny phải hạn chế món này và chỉ cho ăn 1 hay 2 lần mỗi tuần thôi vì sợ Oona ăn vào nhiều đường và chất béo quá. Em bé lên cân đều nhưng không béo, Penny rất hãnh diện về điều này và cũng rất tự hào về những cố gắng mới đây của bé Oona muốn cầm muỗng tự xúc ăn một mình – điều mà bé đã cố gắng làm từ khi 7 tháng tuổi.

Vì Oona rõ ràng là thích thú với những món ăn của mình, Penny rất nhanh nhẹn trong việc tập cho bé làm quen với nhiều mùi vị mới. Penny hỏi tôi có phải tránh thức ăn nào không và tôi đã khuyên chị chỉ nên tập cho ăn lần lần những loại rau “có mùi hăng rõ rệt” như bông cải xanh, hành, hay ớt xanh không cay và dùng vội cho ăn bánh mì nguyên cám, hạnh nhân hay trái cây cả vỏ ngay, mà hãy đợi tới chừng Oona đầy năm hãy cho ăn.



TÊN Oona King

TUỔI 7 tháng

TIỀN SỬ Sinh đủ tháng.

Y KHOA Thoát vị rốn
cho đến 6 tháng
thì hết. Bú mẹ

THỰC ĐƠN ĂN CHAY CHO MỘT EM BÉ BẢY THÁNG TUỔI

Điểm tâm	Bú mẹ hay bú bình Yaourt trắng mịn cho em bé	Bú mẹ hay bú bình Ngũ cốc điểm tâm với sữa	Bú mẹ hay bú bình Cháo cho em bé
Bữa trưa	Nước ép trái cây pha loãng hay nước đun sôi để nguội. Đậu lăng nấu tán nhuyễn với rau. Trái cây tán nhuyễn	Nước ép trái cây pha loãng hay nước đun sôi để nguội. Trứng luộc và cải xanh với ruột bánh mì xắt lát	Nước ép trái cây pha loãng hay nước đun sôi để nguội. Pho mai hoặc bơ đậu phộng với rau tán nhuyễn. Chuối nạo nhuyễn và yaourt
Bữa xế	Bú mẹ hay bú bình	Bú mẹ hay bú bình	Bú mẹ hay bú bình
Bữa chiều	Khoai tây tán với pho mai nạo và bông cải xanh.	Súp đậu lăng nấu đặc Táo dứa lò với cháo hoặc mầm lúa mì.	Bắp cải tán nhuyễn với bơ đậu phộng và bánh mì mềm

Nguồn Calo chính của em bé cũng vẫn còn là sữa mẹ và sữa bò bú bình, vậy mỗi bữa, bạn hãy cho bé ăn sữa, tuy nhiên bạn cũng vẫn phải cho em bé uống nước đun sôi để nguội.

BẮT ĐẦU CHO UỐNG BẰNG TÁCH

Bạn có thể tập cho em bé uống bằng tách khi bé được khoảng 4 tháng tuổi. Cố giúp bé bỏ luôn bú bình vào khoảng 12 tháng.

- Tách có vòi là kiểu tốt nhất để em bé nửa bú nửa uống để đưa bất cứ thứ gì lỏng vào miệng. Những vòi mềm là dễ sử dụng nhất.
- Khi em bé tiền bộ hơn, bé có thể chuyển sang kiểu tách có hai quai bé có thể nắm được dễ dàng. Những tách kiểu có vòi thun thì rất tốt vì khi uống, bé rất ít khi làm vung vãi ra ngoài.

Hai quai cho
dễ nắm



Tách để tập uống nước

Chắc hẳn bữa trưa và bữa xế là những lúc tốt nhất để sử dụng tách. Lúc này là lúc em bé có nhiều khả năng chịu ăn đặc hơn.

CHO ĂN VÀ NGUỒN DINH DƯỠNG Ở CÁC EM BÉ

Trong năm đầu, em bé sẽ chuyển từ giai đoạn “nếm mùi” thức ăn đặc cùng với các cữ bú, sang giai đoạn ăn ba bữa ăn đặc mỗi ngày với những đồ uống là nước, nước ép trái cây pha loãng, hoặc sữa.

Một khi bé đã thỏa mãn với một, hai thức ăn đặc khác nhau rồi, điều quan trọng là tập cho bé làm quen với nhiều loại mùi vị và thể chất đa dạng. Không những là bé có thể sẽ tiếp xúc với những thức ăn đã được nghiền nhừ, tán nhỏ hay băm nhuyễn, mà bé cũng sẽ học cách nhai và mút những mẫu thức ăn xắt lớn hơn (xem *Những thức ăn để nhón ăn*, ở trang đối diện) nhưng cũng cần nhớ là mỗi em bé có những nhu cầu và những ham thích về ăn uống khác nhau. Nếu bạn có nghi ngờ điều gì, bạn chỉ cần cho em bé ăn được tới mức nào mà em bé còn chịu ăn thôi. Lượng sữa em bé cần tới sẽ giảm đi khi số bữa ăn đặc của bé tăng lên. Vì lẽ em bé sẽ thu nhận đa số calo từ những thức ăn đặc hơn là từ sữa, bé sẽ đâm ra khát nước. Khi bé khát, thì bạn hãy cho em bé uống nước hay nước ép trái cây pha loãng hơn là sữa. Đừng bao giờ cho bé uống nước giải khát sẵn có trên thị trường có chứa đường và phẩm màu.

CHO CON ĂN

Cho tới khi bé được 6 tháng tuổi, chắc hẳn là bạn sẽ cho bé ăn, ngồi trong chiếc ghế em bé, hay trong lòng bạn, tuy nhiên một khi cổ và lưng bé đủ sức để nâng đỡ thân bé, bạn có thể tính đến chuyện sử dụng một chiếc ghế cao hay có mặt bàn nhỏ để cho bé ăn. Với chiếc bàn như vậy, bạn sẽ phải cúi mình để cho em bé ăn, cho tới khi bé có thể tự ăn một mình và thoát đầu bạn có thể phải chèn gối để cho cháu dựa lưng, vì vậy nên dùng một chiếc ghế cao; cần thận xem em bé có được cột chắc vào ghế không đã. Con bạn luôn luôn phải được trông chừng khi đang ăn. Gần như mọi đứa trẻ đều có lúc bị nghẹn vì một thức ăn nào đó, và cái chính là bạn phải phản ứng nhanh khi gặp tình huống như thế. Một chút mới lạ, mới cho ăn lần đầu, có thể làm cho cháu nghẹn vì bất ngờ. Trong trường hợp này, bạn hãy vỗ mạnh vào lưng cháu và khuyến khích cho cháu ho cho tới khi nào miếng thức ăn bật ra được. Khi bắt đầu ăn, bạn hãy dịu dàng nói với cháu và xoa nhẹ lưng cháu và cháu có thể sẽ nuốt trôi được dễ hơn thức ăn mới lạ. Lỡ như em bé có bị sặc, và đặc biệt nếu cháu bị bất tỉnh, bạn cần phải biết cách làm sơ cứu cho cháu (xem trang 326).

Em bé sẽ sớm trông chờ bữa ăn như một dịp vừa được ăn vừa được chơi, nên việc cho ăn sẽ trở nên bữa bãi, lộn xộn hơn. Bạn nên đặt cháu xa các bức tường và trải giấy báo dưới sàn nếu như cháu có đánh vãi thức ăn. Trong vòng khoảng một tháng bắt đầu ăn đặc, em bé sẽ có thể cho ăn được bằng muỗng.

Tập tự ăn lấy một mình là một bước tiến trong quá trình phát triển về thể chất và tinh thần của em bé, và bạn phải khuyến khích mọi cố gắng của bé để bé làm được việc này. Tính khéo tay và khả năng kết hợp tay và mắt sẽ rất tiến bộ khi bé biết tự ăn lấy một mình, vậy bạn hãy để cho em bé thử nếu bé tỏ ra thích thú và bạn hãy chuẩn bị để đối phó với tình trạng lộn xộn. Thức ăn chính là động cơ thúc đẩy tiến trình kết hợp cơ bắp và giữ thăng bằng.

TỰ ĂN LẤY MỘT MÌNH

*Yếm dãi bằng nhựa
có khay để hứng
thức ăn bẻ làm rơi*

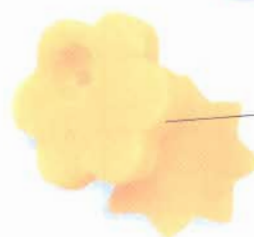


Tự ăn lấy một mình

Hãy cho con bạn tự cầm muỗng xúc, nếu cháu xúc được. Hãy chọn những thức ăn nào không quá lỏng.

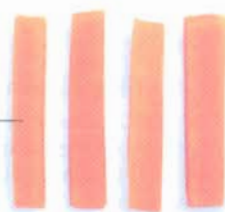
*Tấm lót có lớp cao su
hút mặt bằng giữ cho tờ
ở nguyên tại chỗ*

*Bánh mì làm bằng
bột nguyên cám, là
thích hợp*



*Những hình thù
đẹp mắt sẽ làm
cho thức ăn
trông hấp dẫn*

*Rau cắt thành
những mẫu nhỏ
cho bé dễ cầm*



Có thể phải mất nhiều tháng con bạn mới trở nên thành thạo trong việc tự xúc ăn được một mình. Bạn có thể phụ giúp bằng cách cho cháu ăn những thức ăn đừng quá lỏng và dễ múc bằng thìa, như cháo đặc, trứng khuấy hay khoai tán đặc. Nếu cháu thấy dùng muỗng không đưa thức ăn vào miệng được như ý, bạn hãy thử cho bé ăn những thứ nhón ăn bằng tay. Thức ăn sẽ là một món đồ chơi, phần lớn sẽ rơi xuống đất hơn là vào được tới bao tử bé, nhưng đó không phải là lý do đáng lo ngại; tới lúc một em bé bắt đầu tự ăn được một mình, giai đoạn bùng phát tăng trưởng ban đầu cũng bắt đầu chậm lại, nên bé cũng không cần ăn nhiều nữa.

Cách tốt nhất để bảo đảm là em bé của bạn ít nhất cũng tiếp nhận được đủ thức ăn là cả bé và bạn đều cầm muỗng. Nên sử dụng hai cái muỗng cùng màu, cùng kiểu để đánh đổi chiếc muỗng múc đầy của bạn với chiếc muỗng trống trơn của bé, khi em bé gặp khó khăn trong việc múc thức ăn.

Thức ăn dễ nhón

Trong trường hợp em bé chưa quen sử dụng muỗng, bé sẽ thấy những thức ăn xắt nhỏ để vừa nhón dễ cầm đưa vào miệng hơn; ngay nếu thức ăn có cứng, em bé cũng sẽ mút được.

THỨC ĂN ĐỂ TỰ ĂN MỘT MÌNH

Trái cây và rau

Bất cứ trái cây tươi nào dễ cầm, như chuối, lột vỏ, rồi xắt thành từng miếng nhỏ dễ cầm

Rau, đặc biệt là cà-rốt, xắt thành hình que hay hình nào dễ nắm, cầm. Tránh dùng xắt nhỏ quá

Khoai tây tán nhuyễn (múc ăn)

Ngũ cốc

Những miếng ngũ cốc khô, không tẩm đường

Cơm

Bánh mì bằng bột còn nguyên cám hay bánh bích quy

Mì hình ông sao hay chữ số

Chất đạm Protein

Bánh mì bằng bột còn nguyên cám

Phô-mai miếng mềm

Ruột bánh mì xắt thành hình que, phết phô mai.

Những miếng thịt xắt thành từng miếng vừa tay nhón.

Phô mai ít béo

Lườn cá cắt thành từng khúc

Trứng luộc chín xắt miếng

SỐ CÂN NẶNG CỦA BÉ GÁI



Số cân nặng của em bé

Đà tăng cân mau của vài tháng đầu đã chậm lại, nhưng em bé của bạn vẫn tăng cân đều đặn. Bất cứ số cân nào ở trong vùng có tô màu là bình thường. (Để hiểu đầy đủ về đồ biểu này, xem *Biểu đồ tăng trưởng*, trang 56).

Thấp dinh dưỡng

Bảng này cho thấy con bạn phải ăn các nhóm thức ăn chính theo tỷ lệ cân xứng như thế nào để có được thể cân đối dưỡng chất tối ưu. Hai nhóm thức ăn quan trọng nhất là bột-đường và rau-trái cây, rồi tới các thức ăn giàu đạm như thịt, đậu hạt và các sản phẩm từ sữa. Các loại đường, mỡ và dầu phải là thành phần ít nhất trong chế độ ăn của em bé – trên thực tế, lượng của những thứ này như sẵn có trong những thức ăn khác là quá đủ rồi. Chỉ cần theo những điều hướng dẫn này cho em bé, là bạn sẽ giúp hình thành những thói quen tốt cho bé về sau này.

CÁC NHU CẦU CỦA EM BÉ

Em bé của bạn sẽ luôn luôn phải nạp vào đủ lượng thức ăn để thỏa mãn nhu cầu của mình. Nếu không muốn ăn, thì đó là bé không có nhu cầu. Như vậy có nghĩa là có ngày bé khó ăn bất cứ thứ gì, nhưng sau đó thì lại có những thời kỳ ăn được rất nhiều.

Để có một chế độ ăn cân đối, con bạn phải ăn đủ thức ăn từ mọi nhóm thực phẩm khác nhau theo tỷ lệ thích hợp (xem dưới đây). Tuy nhiên, việc này không phải dựa trên cơ sở mỗi ngày, nên khi bạn xét xem em bé ăn có tốt không, thì bạn phải xét chuyện đó về lâu về dài: hãy xem bé đã ăn gì tuần trước hơn là chỉ xem bé đang ăn cái gì ngày hôm nay. Nhìn dưới góc độ ấy, thì việc bé chẳng thích ăn gì khác ngoài bánh mì trong hai ngày liền cũng chẳng là việc phải đáng quan tâm, khi chắc hẳn là rồi em bé sẽ ăn vào đủ rau và trái cây trong tuần để cân đối lại thôi. Điều quan trọng là phải cho cháu nhiều thức ăn khác nhau để bé lựa chọn: cháu không thể nào ăn được những thức ăn cần thiết, nếu những thứ đó không được bạn chuẩn bị cho cháu.

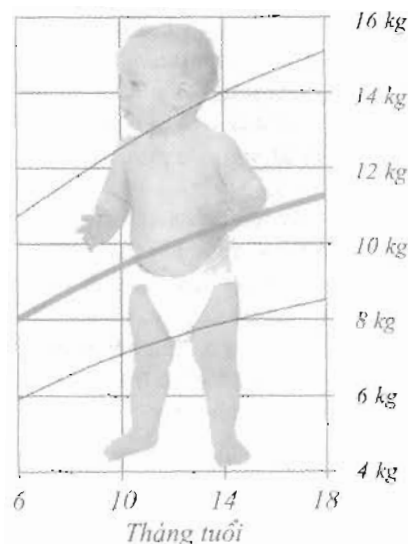
Dần dần rồi em bé sẽ ăn được nhiều thức ăn giống như bạn, nhưng chế biến dưới một hình thức cháu có thể dùng được. Tuy nhiên sẽ là điều sai lầm nếu bạn cho rằng nhu cầu của em bé chẳng khác gì nhu cầu của bạn, hoặc một chế độ ăn được xem là lành mạnh cho bạn cũng sẽ tốt cho bé. Chẳng hạn, bạn có thể nhằm mục tiêu giảm lượng chất béo ăn vào bằng cách sử dụng những sản phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo thấp, nhưng bạn phải cho con uống sữa nguyên kem cho tới khi cháu lên hai, sau đó thì bạn có thể tập cho cháu uống sữa hớt bớt một phần kem, nếu bạn thích thế. Tuy nhiên, các lợi ích của việc giới hạn lượng đường ăn vào đối với sức khỏe, ứng dụng cho các em bé cũng y như hết cho người lớn. Bạn cũng đừng bao giờ nêm muối vào các món ăn của em bé: hai quả thận em bé còn quá non yếu để xử lý muối.



THỰC ĐƠN GỢI Ý: 8 - 10 THÁNG TUỔI

Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3
Điểm tâm Bánh cuốn Trứng luộc Sữa	Điểm tâm Chuối tán nhuyễn Ruột bánh mì nguyên cám/ Xắt để nhón ăn Sữa	Điểm tâm Phô mai tươi / yaourt Cháo với thịt bò xay nhuyễn/ Xắt để nhón ăn Sữa
Bữa trưa Rau nghiền & thịt gà Táo nấu Nước trái cây pha loãng	Bữa trưa Khoai tây tán và phô- mai Vài miếng lê Nước trái cây pha loãng	Bữa trưa Đậu lăng nghiền nát với thịt xay và cơm Chuối và phô mai tươi Nước trái cây pha loãng
Bữa xế Ruột bánh mì nguyên cám Món xắt để nhón ăn Vài mẩu cam Sữa	Bữa xế Bánh bột gạo Vài miếng táo Sữa	Bữa xế Bánh mì sấy giòn Trái cây tươi Sữa
Bữa tối Súp-lơ phô mai Cháo hầm với cà rốt và khoai tây Nước trái cây pha loãng	Bữa tối Mì sốt cà chua và thịt Yaourt và trái cây nghiền Nước trái cây pha loãng	Bữa tối Cà ngừ, khoai tây tán, bí hấp và cơm Sữa Nước trái cây pha loãng

SỐ CÂN NẶNG BÉ TRAI



Số cân nặng của em bé

Đã tăng cân mau của vài tháng đầu đã qua rồi, nhưng bé trai của bạn vẫn tăng cân đều đặn. Bất cứ số cân nào ở trong vùng có tô màu là bình thường. (Để hiệu đầy đủ về đồ biểu này, xem Biểu đồ tăng trưởng, trang 56).

MỘT THÁI ĐỘ MỀM DẸO

Các thực đơn mẫu trình bày trên đây chỉ là một hướng dẫn cho những bữa ăn chính của em bé. Bạn nên nhớ là bao tử em bé không chứa được nhiều và bé sẽ cần ăn thường xuyên hơn người lớn; vậy bạn đừng nên nhất thiết bắt cháu phải ăn hết suất ăn, và bạn nên chuẩn bị cho cháu ăn những bữa phụ giữa hai bữa chính. Đảm bảo rằng bạn phải khuyến khích em bé ăn theo bữa có giờ giấc, tuy nhiên nếu bạn chỉ cho cháu ăn vào đúng bữa, thì e rằng các bữa ăn sẽ trở thành những “trận chiến” và cuối cùng là bé sẽ không ăn được thức ăn theo nhu cầu và vào lúc cần thiết. Nếu bé tỏ ra rằng ăn như vậy là đủ rồi, thì bạn đừng cố ép bé ăn nhiều hơn.

Đĩ nhiên, thật là đáng nản khi bạn đã mất bao nhiêu thời giờ để chế biến một bữa ăn mà rồi em bé không chịu ăn, hay kết quả là tất cả rơi xuống sàn nhà. Cách giải quyết là làm cho các bữa ăn càng dễ dàng chừng nào càng khỏe cho bạn chừng đó: bạn đừng có tốn nhiều thời gian chế biến những món ăn cầu kỳ làm chi, và bạn hãy để phòng bảo vệ tường và sàn nhà khỏi bị dơ bẩn vì thức ăn rơi vãi.

VỆ SINH NHÀ BẾP

Trong vài năm gần đây, những mối đe dọa từ ngộ độc thức ăn đã khiến cho các bậc cha mẹ ý thức được hơn về những nguy hại của tình trạng vệ sinh thực phẩm yếu kém. Những biện pháp để phòng thông thường sau đây sẽ bảo vệ được con bạn khỏi bị ngộ độc thức ăn.

- Bạn hãy luôn luôn nhớ rửa tay bằng xà bông trước khi đụng tới thức ăn, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh hay thay tã cho bé, và sau khi chơi với chó, mèo. Bạn hãy nhắc nhở những người khác trong gia đình cũng làm như vậy.
- Bạn nên kỹ lưỡng trong việc giữ cho nhà bếp được sạch, đặc biệt là ở những khu vực làm thức ăn; thớt và nồi niêu soong, chảo dùng để chế biến thức ăn.
- Phải có khăn sạch để lau khô chén, đĩa, hoặc để cho chén đĩa tự ráo trên giá gác chén đĩa sau khi rửa bằng nước nóng.
- Nhớ đầy nắp thùng rác trong bếp. Nhớ đổ rác thường xuyên và rửa sạch thùng rác bằng nước nóng và một chút nước sát trùng sau mỗi lần đổ rác.
- Bất cứ thức ăn nào để bên ngoài tủ đựng đồ ăn cũng cần phải che đậy lại.
- Bất cứ thức ăn nào em bé ăn còn dư cũng nên đổ đi.
- Nên có những khăn dùng riêng cho những công việc lau chùi thức ăn rơi vãi và để rửa sạch chiếc ghế cao của em bé. Nên thay hoặc luộc nước sôi những khăn lau ấy ít nhất một tuần một lần.

SỬA SOẠN THỨC ĂN

Một khi em bé đã ăn đặc được rồi thì không còn cần phải tiết trùng mọi thứ đồ dùng để cho bé ăn, nhưng bình sữa và núm vú cao su thì vẫn cần phải được tiết trùng cho tới khi bé được một tuổi. Có thể rửa tách, chén, dao đĩa bằng nước nóng và xà bông, sau đó tráng lại bằng nước nóng. Tuy nhiên, giờ đây, bữa ăn của cháu đã bao gồm nhiều loại thức ăn rồi, thì bạn nên đề phòng để tránh cho cháu những tác hại của các vi khuẩn – như bị ngộ độc do các vi khuẩn salmonella và listeria chẳng hạn – vậy bạn cần am hiểu về vấn đề sửa soạn, tồn trữ và nấu nướng thức ăn.

MUA VÀ TỒN TRỮ THỨC ĂN

Điều quan trọng nhất khi mua thức ăn là mua được thức ăn tươi. Nên đi chợ thường xuyên và sử dụng thức ăn càng mau càng tốt. Trái cây và rau bị bầm dập sẽ mau hư, do đó bạn đừng nên mua. Luôn luôn rửa sạch trái cây nếu là loại ăn được cả vỏ, vì trái cây có thể còn vấy dính thuốc trừ sâu hay hóa chất khác. Đa số các thực phẩm có bao bì đóng gói bây giờ đều có ghi thời hạn “nên sử dụng trước ngày...”, vậy bạn nhớ xem lại thời hạn dùng, và rà soát xem có dấu hiệu hư hại gì trên bao, lon, hay bị bong keo dán không.

Thức ăn cất trong tủ lạnh phải được đựng trong những đồ đựng sạch sẽ, có nắp đậy. Nên trữ thức ăn sống và thức ăn chín trong những ngăn riêng, và nhớ đặt thịt và cá sống vào đĩa, để nước không nhỏ giọt xuống thức ăn ở ngăn bên dưới. Nên kiểm tra bao bì xem thực phẩm có thích hợp để làm đông lạnh không và đừng bao giờ trữ đông lạnh quá thời gian được nhà sản xuất khuyến cáo; điều này sẽ tùy thuộc vào chất lượng tủ lạnh của bạn. Luôn luôn cho xả tan bằng những thức ăn đông lạnh trước khi sử dụng, và đừng bao giờ làm đông-lạnh trở lại thức ăn một khi đã làm tan băng.

Các phương pháp chế biến

Lúc đầu bạn sẽ cần tán nhuyễn hoặc nạo thức ăn cho em bé. Hấp là phương pháp nhanh để đun nấu mà vẫn bảo vệ được chất dinh dưỡng.

Dụng cụ bào, nạo thức ăn

Máy xay điều khiển bằng tay

Ví hấp



DUN NẤU VÀ HÂM LẠI THỨC ĂN

Luôn luôn nấu chín kỹ thức ăn của em bé; nguyên tắc này nên áp dụng cho thịt, gà, vịt và trứng. Bạn đừng bao giờ cho em bé ăn trứng sống hay luộc lòng đào, cũng như đừng bao giờ cho bé ăn pa-tê gan, pho mai mềm hay những hạt đậu phộng vì những món này dễ làm cho bé bị sặc. Tốt nhất là đừng bao giờ cho em bé ăn thức ăn còn dư bữa trước, thức ăn để tủ lạnh hay đông lạnh, hâm nóng lại. Trong trường hợp bạn sơ soạn thức ăn theo khối lượng lớn, đừng bao giờ để cho nguội trước khi cho vào tủ lạnh, vì làm như vậy sẽ cho vi khuẩn có cơ hội sinh sôi nảy nở; mà hãy đặt thức ăn vào một cái đĩa lạnh, đậy lại, và cho ngay vào tủ lạnh hay ngăn làm lạnh.

CHẾ BIẾN THỨC ĂN

Thoạt tiên, bạn sẽ phải tán nhuyễn mọi thức ăn cho em bé ăn, nhưng giai đoạn này sẽ không kéo dài lâu lắm đâu, nên nếu bạn không có máy xay sinh tố hay máy làm lỏng, thì điều tốt nhất là bạn nên mua máy xay thức ăn bằng tay cho đỡ tốn kém. Lúc đầu một cái rây sẽ hoàn toàn là thích hợp. Khi em bé được khoảng 6 tháng, bé sẽ có thể ăn được khoai hay rau tán đặc hơn, và tới 9 tháng bé sẽ thường thức được thức ăn nghiền như với những miếng thịt và rau trong đó.

Bạn có thể sẽ sử dụng nhiều chất lỏng đa dạng để làm lỏng những thức ăn chế biến ở nhà: nước đã dùng để hấp trái cây và rau là lý tưởng. Để làm đặc thức ăn, bạn có thể sử dụng ngũ cốc nguyên hạt, phô mai tươi, yaourt xay nhuyễn hay khoai tây tán. Nếu bạn cảm thấy cần làm cho thức ăn em bé ngọt hơn, bạn nên dùng nước ép trái cây sẵn có vị ngọt tự nhiên hay đường dextrose hơn là đường tinh luyện.

NHỮNG MẸO VẬT ĐỂ CHẾ BIẾN THỨC ĂN

Nên

- Dùng trái cây và rau ngay sau khi mua về.
- Gọt vỏ trái cây và rau có vỏ dày vì lớp vỏ có thể gây khó khăn cho em bé khi nuốt.
- Để nguyên cả vỏ các rau và trái cây có vỏ mỏng; làm như vậy sẽ giúp giữ lại được vitamin và cung cấp được thêm chất xơ.
- Nấu chín trái cây và rau trong nồi hấp hoặc một cái sọt đựng nắp với càng ít nước được chừng nào càng tốt chừng nấy. Làm như vậy giúp cho giữ được các sinh tố thường bị mất đi trong quá trình đun nấu.
- Hãy cho em bé ăn thịt hay cá nấu chín và nghiền nát. Món tán nhuyễn này có thể làm lỏng với nước luộc rau hay nước súp.
- Nên sử dụng dầu hướng dương hay dầu bắp. Đừng bao giờ nấu ăn với bơ hay các chất béo bão hòa (hay "chất béo no").

Không nên

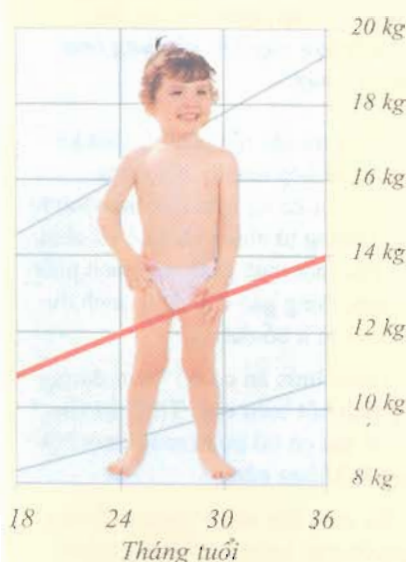
- Mua trái cây và rau bị héo hoặc bầm dập.
- Sơ soạn rau trước hay ngâm rau quá lâu trong nước, vì làm như vậy sẽ hủy mất hết vitamin.
- Đè bẹp hay làm bầm dập trái cây hay rau; làm như vậy sẽ hủy hết vitamin C.
- Cho em bé ăn thịt bò, cừu quá 2 lần mỗi tuần vì có hàm lượng chất béo bão hòa cao.
- Đun nấu quá lâu thức ăn đông hộp, vì làm như vậy hủy hết vitamin.
- Thêm muối hay đường vào thức ăn của con bạn; thậm chí còn non yếu của bé không có khả năng xử lý được nhiều muối và cho bé thức ăn ngọt sẽ dễ làm cho bé bị sùn răng.
- Để cho thức ăn đã chế biến nguội dần ở nhiệt độ của căn phòng; hãy cất vào tủ lạnh ngay sau khi làm chín.

SỬ DỤNG THỨC ĂN ĐÓNG GÓI SẴN

Những thức ăn đóng gói sẵn đắt (mắc) tiền hơn những thức ăn nhà làm nhiều nhưng những thứ này tiện dụng, đặc biệt khi bạn không có thời gian, hay đang đi du lịch. Luôn luôn áp dụng những lời khuyên sau đây khi sử dụng loại thức ăn này.

- Kiểm tra các nguyên liệu liệt kê bên ngoài hộp hay lọ. Người ta thường liệt kê nguyên liệu theo thứ tự trọng lượng từ nhiều nhất đến ít nhất, nên nếu một món gì trong thành phần có nước đứng gần đầu danh sách thì món đó sẽ ít bổ dưỡng.
- Tránh thức ăn có bổ thêm đường hay tinh bột biến chế. Thức ăn cho em bé mà có bổ thêm muối hay bột ngọt là không nên.
- Rà xem dấu niêm phong có còn nguyên vẹn không; nếu dấu niêm phong bị hư hại, thức ăn có thể đã bị nhiễm bẩn.
- Đừng để nguyên thức ăn trong lọ mà hâm nóng: thủy tinh có thể rạn nứt.
- Đừng múc cho em bé ăn thức ăn từ ngay trong lọ nếu bạn chỉ định cho bé ăn một nửa, vì thức ăn "bỏ mứa" sẽ có thể bị nhiễm nước miếng của bé. Bạn có thể cho em bé ăn thẳng từ lọ thức ăn nếu chắc chắn là em bé sẽ ăn hết.
- Đừng giữ trong tủ lạnh quá hai ngày và không bao giờ để quá hạn sử dụng những lọ thức ăn đã mở rồi.
- Đừng bao giờ trữ thức ăn trong lon đã mở rồi; hãy chuyển thức ăn sang đĩa, đậy lại và bỏ tủ lạnh. Hãy kiểm tra cẩn thận danh sách các thành phần nguyên liệu trong trường hợp bạn đang tập cho ăn lần đầu các loại thức ăn – nhiều sản phẩm có trứng, gluten, các sản phẩm từ sữa. Một số có cả đậu phộng, hạt điều trong thành phần nguyên liệu.

TRẺ BIẾT ĐI

SỐ CÂN NẶNG
CỦA BÉ GÁI


SỐ CÂN NẶNG CỦA TRẺ BIẾT ĐI

Sự tăng cân có thể thất thường trong những giai đoạn bột phát tăng trưởng, tuy nhiên bất cứ số cân nặng nào nằm trong vùng có tô màu đều là bình thường cả (xem Các biểu đồ tăng trưởng, trang 56).

CHO ĂN VÀ NGUỒN DINH
DƯỠNG Ở TRẺ BIẾT ĐI

Khi con bạn lớn lên, các nhu cầu dinh dưỡng của cháu cũng tăng lên một cách tương xứng. Cần phải có những lượng lớn hơn trong những giai đoạn bột phát tăng trưởng và khi cháu tập đi. Con bạn cần tới một chế độ ăn uống có đầy đủ chất đạm, bột đường, chất béo vitamin và khoáng chất, và cháu sẽ nhận được tất cả những dưỡng chất đó miễn là bạn cho cháu ăn rất nhiều thức ăn đa dạng. Bởi lẽ cháu đang sức lớn, cháu cũng cần cho số cân nặng của mình nhiều chất đạm và calori hơn là một người trưởng thành.

Mặc dù, nói một cách tổng quát, những thức ăn đa dạng từ 3 trên 4 nhóm thực phẩm – bột–đường, rau và trái cây, và các thức ăn giàu đạm (xem trang 62) – sẽ đáp ứng các nhu cầu của con bạn, một số thức ăn trong phạm vi từng nhóm còn có giá trị dinh dưỡng đặc biệt. Hầu như các loại trái cây và rau đều cung cấp carbohydrat và chất xơ, nhưng rau lá thì đặc biệt dồi dào về chất khoáng, trong khi trái cây như cam, chanh là một nguồn vitamin A và C rất tốt (xem bảng bên dưới).

NHÓM THỰC PHẨM

CHẤT DINH DƯỠNG

Bánh mì và ngũ cốc

Bánh mì bằng bột nguyên cám, mì, nuối, gạo

Chất đạm, bột–đường, các Vitamin B, sắt và vôi

Trái cây có mùi, có tếp như cam, bưởi, chanh, quýt (tắc)

Vitamin A và C

Dầu mỡ Bơ, dầu thực vật, dầu cá

Vitamin A và D, axit béo thiết yếu

Rau xanh và các loại rau khác

Cải bắp, măng, giá, rau bi-na, cải xoăn, đậu cô-ve, bí đao, rau diếp, cần tây, bí xanh.

Khoáng chất, trong đó có vôi, Clo, Fluor, Crôm, Cobalt, Đồng, Kẽm, Mangan, Kali, Natri và Manhê.

Thức ăn giàu đạm Thịt gà, cá, thịt cừu, thịt bò, thịt heo (lợn), bộ đồ lòng, trứng, phômai, đậu hạt.

Chất đạm, chất béo, sắt, Vitamin A và D, các Vitamin B, đặc biệt là B12 (tự nhiên chỉ có trong thức ăn động vật)

Sữa và sản phẩm từ sữa Sữa, kem sữa, yaourt, phômai tươi, kem, phômai.

Chất đạm, chất béo, canxi, Vitamin A và D, các Vitamin B

Rau và trái cây khác Khoai tây, củ cải, bắp, cà-rốt, súp-lơ, dưa, mơ, dâu tây, mận, táo, chuối.

Carbohydrat, Vitamin A, B và C

CÁC BỮA PHỤ

Cho tới tuổi lên 4 hay lên 5, con bạn sẽ thích ăn thường xuyên hơn. Bao tử của cháu vẫn chưa thể nào có khả năng đối phó với ba bữa ăn như của người lớn, nên cháu chưa sẵn sàng ăn theo cách ăn của người lớn. Cháu có thể muốn ăn từ 3 đến 14 lần mỗi ngày, nhưng số bữa điển hình là từ 5 đến 7 bữa. Cái cháu ăn quan trọng hơn là số lần cháu ăn. Trên nguyên tắc, số bữa càng nhiều bao nhiêu, thì khối lượng mỗi bữa sẽ càng nhỏ đi bấy nhiêu.

Bạn có thể quen nghĩ rằng bữa phụ là bữa “ăn thêm”, nhưng những bữa này là một phần trong toàn bộ khẩu phần ăn của cháu, nên không thể từ chối không cho cháu ăn được. Nếu giữ được để các bữa phụ không làm giảm khẩu phần dinh dưỡng hàng ngày của cháu, và không dùng để thay thế “bữa ăn chính”, các bữa phụ có thể là một phương tiện tuyệt vời để giới thiệu lần lần những thức ăn mới lạ mà không làm xáo trộn nếp ăn uống của con bạn. Nên tránh cho con bạn ăn những thức ăn công nghiệp quá tinh luyện như bánh quy, kẹo, bánh ngọt và kem, chứa nhiều calo và rất ít chất dinh dưỡng. Trái cây và rau tươi, phômai xắt từng miếng vuông, và bánh xăng-uych bằng bột mì trắng hay nguyên cám kẹp phômai có vitamin và nước ép trái cây, tất cả những thứ đó làm thành những bữa phụ lành mạnh và bổ dưỡng.

Trù tính các bữa phụ

Các thức ăn cho bữa phụ phải đóng góp cho khẩu phần dinh dưỡng của cả ngày, vậy bạn đừng chọn thức ăn ngẫu nhiên; hãy trù tính cẩn thận các bữa phụ và phối hợp các bữa ăn chính và phụ sao cho có thể dọn cho ăn những thứ khác nhau cho bữa chính và bữa phụ.

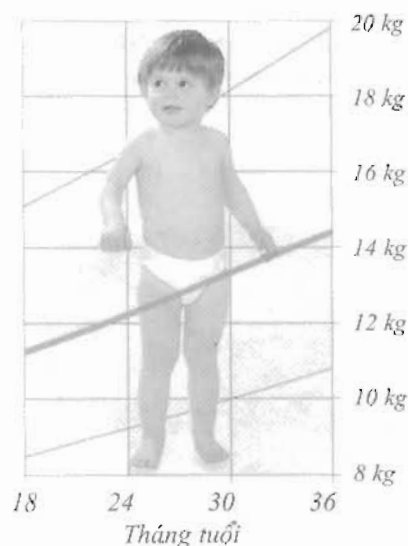
- Sữa và những thứ đồ uống chế biến từ sữa làm thành bữa phụ rất tốt và chứa chất đạm, chất vôi cùng nhiều vitamin nhóm B. Cho đến tuổi lên 2, bạn nên sử dụng sữa nguyên kem cho cháu; sau đó bạn có thể dùng sữa nửa béo chứ không phải sữa gầy đã hút hết kem trừ phi con bạn bị dư cân (xem trang 70). Nước ép trái cây tươi cũng rất bổ dưỡng và có rất nhiều Vitamin C. Nếu bạn có mua nước ép trái cây, bạn hãy tránh dùng mua loại có bổ thêm đường.

- Con bạn có thể đâm ra chán một số loại thức ăn nào đó, nên bạn hãy thử cho bé ăn rất nhiều thức ăn đa dạng, và nếu có thể được, làm cho những bữa ăn phụ trông vui mắt: thí dụ bạn có thể dùng những khuôn cắt bột làm bánh quy cắt pho mai hay ruột bánh mì thành những hình thù ngộ nghĩnh, hoặc sắp xếp những mẫu trái cây trên một lát ruột bánh mì thành một khuôn mặt vui cười.

- Một thức ăn bị con bạn từ chối dưới một hình thức này có thể lại được chấp nhận dưới một hình thức khác: yaourt có thể làm đông lạnh biến thành một loại kem, và một đứa trẻ từ chối bánh xăng-uych phô-mai có thể thích ăn phômai cùng với những mẫu cà chua xắt hạt lựu từ một cái bánh quế hình chóp dùng để ăn kem.

- Bạn cũng có thể làm cho con bạn chú ý tới thức ăn hơn bằng cách cho cháu tham gia vào việc sắp xếp hay thậm chí chuẩn bị một phần cho bữa ăn phụ. Cháu sẽ rất hân diện nếu cháu được phụ giúp bạn rửa hay lật lá xà-lách chẳng hạn, hoặc nếu bạn cho cháu tự sắp miếng bánh mì và kẹp phômai vào giữa.

SỐ CÂN NẶNG CỦA BÉ TRAI



Số cân nặng của trẻ biết đi

Con bạn có thể có những giai đoạn bột phát tăng trưởng, tuy nhiên những giai đoạn này sẽ cân đối lại bằng những thời kỳ tăng cân chậm hơn. Bất cứ số cân nặng nào nằm trong vùng có tô màu đều là bình thường cả. (Để hiểu đầy đủ về bảng này, xem *Các biểu đồ tăng trưởng*, trang 56).



Ăn ít và thường xuyên

Con bạn sẽ cần ăn nhiều bữa phụ hơn bạn, vì bé không thể ăn được những bữa lớn.

GHẾ DI ĐỘNG

Con bạn có thể ngồi ở bàn ăn trên chiếc ghế cao quen thuộc, tuy nhiên trên thị trường hiện nay còn có nhiều kiểu ghế có tính cách linh động hơn và sẽ cho bé ít bị lệ thuộc hơn.



Ghế để gắn vào bàn

Những chiếc ghế nhẹ gấp được này thích hợp cho những em bé trên 6 tháng tuổi. Một số ghế bám chặt vào bàn khi em bé ngồi vào. Loại ghế khác gắn vào bàn nhờ những cái kẹp. Những loại ghế này thường chỉ thích hợp với một kiểu bàn nhất định, nên bạn hãy cẩn thận đọc kỹ các hướng dẫn của nhà sản xuất trước khi mua.



Dụng cụ nâng tầm

Giúp cho con bạn ngồi cao lên tới mặt bàn với một dụng cụ được thiết kế đặc biệt, thích hợp cho trẻ trên 18 tháng tuổi. Ngồi bằng dụng cụ này sẽ vững hơn dùng nệm kê và có thể cột nó vào ghế ngồi của bé.

NUÔI DƯỠNG TRẺ BIẾT ĐI

Vào khoảng 18 tháng tuổi, em bé ít nhiều gì cũng đã ăn được những thức ăn giống như bạn, và bé có thể ăn được từ 1/3 đến 1/2 suất ăn của người lớn vào các bữa ăn. Bạn phải bảo đảm cho mỗi bữa ăn bé có được thức ăn giàu đạm và mỗi ngày cháu ăn vào được 4 phần rau, trái cây. Bạn hãy tính sao cho bé có được một hỗn hợp thức ăn từ các nhóm khác nhau trong bảng trình bày ở trang 66.

Đừng cho con bạn ăn thức ăn nêm quá nhiều gia vị hay bỏ quá nhiều đường – nên cho cháu ăn trái cây tươi hoặc yaourt hơn là bánh pu-đinh. Bạn cũng cần tránh cho bé ăn những mẫu thức ăn cứng và nhỏ, như đậu phộng hay bắp rang, trái cây có hạt nhỏ (như măng cầu) hoặc rau tươi hoặc trái cây tươi xắt nhỏ (miếng cứng) – lỡ cháu bị sặc do nuốt phải.

MÂM CƠM GIA ĐÌNH

Giờ đây, em bé lắm chắt biết đi đã tự xúc ăn một mình được rồi, cháu sẽ thích ngồi vào bàn trong các bữa ăn gia đình. Mặc dù bé đã ăn được những thức ăn giống như những người khác, bạn có thể vẫn phải nghiền nát hay xắt nhỏ thức ăn để bé có thể ăn được dễ dàng hơn. Em bé nào ăn còn kéo dài thời gian và hay làm rơi vãi thức ăn thì có thể cho ăn trước, rồi cho ngồi vào bàn với một vài thức ăn để nhón ăn. Những bé nào kén ăn có thể cảm thấy được khuyến khích khi cho ngồi ăn nhiều hơn cùng với gia đình.

Tuy nhiên, sẽ phải mất một thời gian trước khi con bạn sẵn sàng chịu ngồi yên trong bữa ăn. Nếu bé muốn leo xuống, rời khỏi bàn, bạn cứ cho bé đi và đừng cố bắt cháu trở lại ăn cho hết suất nếu rõ ràng là cháu chẳng còn thiết ăn nữa. Bé sẽ ăn bù lại nhiều hơn ở bữa sau.

NHỮNG BÉ ĂN CHƯA ĐƯỢC SẠCH SẼ

Con bạn có thể xem các bữa ăn như một trò chơi và bé sẽ không thấy có gì là quấy khi làm rơi vãi thức ăn lung tung ở bất cứ đâu. Mặc dù có vẻ như bé cố tình làm vậy, đó chỉ là một giai đoạn thôi và cuối cùng thì khả năng phối hợp động tác của bé sẽ khá hơn. Bạn hãy làm cho các bữa ăn đỡ bị bôi bẩn bằng cách trải giấy báo xung quanh ghế cao của bé, sau mỗi bữa có thể thu gom lại, bạn có thể khuyến khích cho bé tập ăn uống sạch sẽ bằng một trò chơi: chẳng hạn như bạn có thể vẽ một vòng tròn lên khay ghế để khoanh vùng qui định cho cái chén của bé; nếu bé giữ được cho cái chén ở nguyên trong đó và khi ăn bé không làm rơi vãi thức ăn thì bé sẽ được thưởng.



Giữ vệ sinh

Dùng khay và tô – muống nhựa loại dễ rửa sẽ giúp giữ cho một bữa ăn của bé đỡ bết bợn, vung vãi.

LÊN THỰC ĐƠN

Các thực đơn trình bày dưới đây giả thiết là em bé ở tuổi biết đi của bạn sẽ ăn 3 bữa chính và nhiều bữa phụ mỗi ngày. Nếu bạn thấy rằng trên thực tế bé ăn ít bữa chính và nhiều bữa phụ hơn, bạn chỉ việc cẩn thận lựa chọn những thức ăn để đưa vào bữa phụ mà lẽ ra bạn đã tính cho ăn vào bữa ăn chính.

THỰC ĐƠN GỢI Ý CHO BÉ 18 THÁNG TUỔI

NGÀY 1

Điểm tâm

Một chén súp cua
Một trứng luộc
nghiên nhỏ
Một tách nước trái
cây pha loãng

Bữa trưa

50g cá thu
50g gạo lứt – để nấu
cháo (trọng lượng
khô)
Một muống canh bắp
non
Một tách nước trái
cây pha loãng

Bữa phụ

Một ly sữa nhỏ
Một hũ yaourt nhỏ
Một quả chuối
Một lát bánh mì nhỏ
bằng bột nguyên cám

Bữa chiều

50 - 75g súp-lơ
50g phômai nạc
50g đậu trắng
50g thịt gà nạc,
không da
1/2 trái chuối xay
"sinh tố" với 1 tách
sữa
Một chén cơm nhỏ
gạo dẻo

NGÀY 2

Điểm tâm

25g ngũ cốc với
1/2 tách sữa
Một tách nước trái
cây pha loãng
Một trái lê gọt vỏ, xắt
lát

Bữa trưa

50g thịt gà
50g gạo dẻo (để nấu
cháo)
Một củ khoai tây cỡ
vừa
Một ít bông cải xanh
Một ly sữa

Bữa phụ

Một ly sữa nhỏ
Một ít bánh làm từ
bột gạo
Một quả táo hay lê
nhỏ
Một ly nước

Bữa chiều

50g đậu xanh
50g tôm bằm
50g nui có hình ngôi
sao hay chữ số (theo
trọng lượng khô)
1 tách nước

NGÀY 3

Điểm tâm

Một tách nước trái
cây pha loãng
Một chén nhỏ miến
nấu với nước hầm thịt
1/2 trái chuối nghiền
nát
Hũ nhỏ yaourt trái
cây

Bữa trưa

Một chén cơm với bí
đỏ hầm thịt
Vài miếng cà rốt tươi
Một trái táo gọt vỏ,
xắt lát
Một ly sữa

Bữa phụ

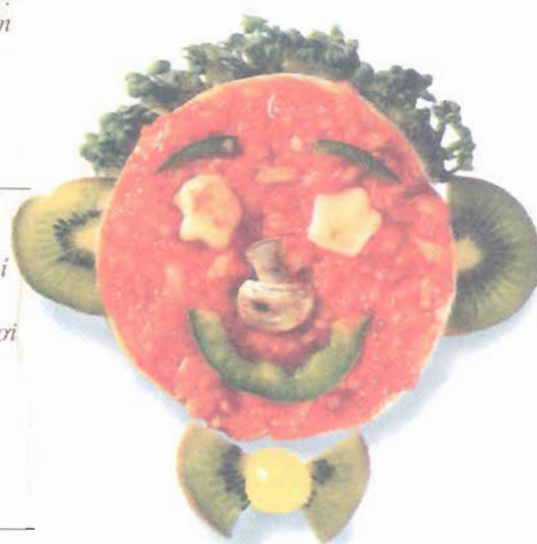
1 trái cam xắt từng
miếng
1 miếng phômai tươi
1 tách nước trái cây
pha loãng
1 gói bánh lát giòn

Bữa chiều

2 con cá mòi sốt cà
chua và đậu trắng với
cơm
1 quả lê vừa
1 tách sữa

LÀM CHO MÓN ĂN TRÔNG VUI MẮT

Làm cho các bữa ăn trở nên hứng thú với em bé đang tập nuốt tập đi của bạn sẽ khuyến khích cháu nếm thử những thức ăn mới lạ. Những thức ăn nhìn ngộ nghĩnh và lạ mắt không cần phải khó làm hay mất nhiều thì giờ; chỉ cần có chút óc tưởng tượng là được.



Guồng mặt bánh Pizza tươi cười

Phômai, rau và trái cây tươi sắp xếp để trang trí lên trên một tấm bánh pizza có thể rất hấp dẫn và làm thành một bữa ăn có chất lượng dinh dưỡng cao cho trẻ con.

DU CÂN

Béo phì là một trong những vấn đề dinh dưỡng thường gặp nhất ở trẻ con ở các nước phương Tây. Tuy nhiên, đa số các trẻ em bị béo không phải là dư cân về mặt y khoa và thường không cần can thiệp, đặc biệt là khi các cháu vẫn khỏe mạnh và nhanh nhẹn.

Nếu bạn cho rằng con mình bị dư cân – nghĩa là béo hơn các bạn của cháu một cách rõ rệt – bạn hãy cho cháu đi khám bác sĩ là người có thể cho bạn biết số cân nặng của cháu có vượt quá giới hạn bình thường so với chiều cao của cháu không.

Nguyên nhân thông thường của chứng dư cân là ăn uống không đa dạng và thiếu hoạt động. Cách tốt nhất để giúp đỡ đứa trẻ là cân theo một chế độ ăn uống lành mạnh hơn: ít chất béo và đường, nhiều rau và trái cây tươi hơn, và nhiều bột đường ít tinh luyện hơn.

Bạn không nên cố làm cho con bạn giảm cân đi, mà là giữ cho số cân của cháu không thay đổi trong khi cháu tăng thêm chiều cao. Những điều hướng dẫn sau đây có thể giúp ích được cho bạn:

- Nên hấp, nướng hay luộc thức ăn hơn là quay hay chiên (rán).

- Khi con bạn khát nước, hãy cho cháu uống nước hay nước trái cây pha loãng. Đừng bao giờ cho cháu uống nước ngọt.

- Nên cho cháu ăn bánh mì làm bằng bột mì nguyên cám, rau và trái cây tươi làm bữa ăn phụ.

- Bánh mì và nui làm bằng bột nguyên cám và gạo lứt ăn chắc dạ hơn là thức ăn cùng loại làm bằng bột tinh luyện.

- Khuyến khích con bạn hoạt động bằng cách bạn cùng tham gia chơi với cháu những trò chơi sinh động.

- Không đứa trẻ nào cần đến hơn nửa lít sữa mỗi ngày. Có thể sử dụng sữa bò hót hết hay hót một phần kem cho trẻ em dư cân trên 2 tuổi, nếu bạn có cho cháu uống kèm thêm sinh tố.

NHỮNG VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN TRONG QUÁ TRÌNH NUÔI DƯỠNG

Một số trẻ nhỏ thuộc loại “kén ăn”, tuy nhiên trong nhiều trường hợp, điều khó khăn thực tế là ở việc cha hay mẹ cứ trông chờ đứa trẻ tuân theo một kiểu ăn uống không thích hợp với nó. Nếu bạn tiếp cận các vấn đề khó khăn gặp phải với sự thông cảm và một thái độ mềm dẻo, thì thường các vấn đề đó hầu như sẽ biến mất. Nếu cháu thực sự có vấn đề về ăn uống, như bất dung nạp hay, hiếm gặp hơn, dị ứng với một số thức ăn, hãy đưa cháu đi bác sĩ. Đừng bao giờ tự mình thử phân tích một chứng dị ứng thực phẩm ở trẻ; con bạn có thể sẽ bị thiệt thòi nếu bạn bắt cháu phải kiêng những thực phẩm mà thực ra cháu chẳng phải kiêng.

NHỮNG THỨC ĂN ƯA THÍCH

Trong năm thứ hai con bạn sẽ bắt đầu biểu lộ thái độ thích và không thích đối với một số thức ăn. Đối với trẻ con, có những giai đoạn chỉ ăn một loại thức ăn nào đó và từ chối mọi thứ khác là một điều rất thông thường. Thí dụ, trong một tuần bé không ăn gì khác ngoài yaourt và trái cây rồi thỉnh thoảng ăn yaourt và bắt đầu không ăn gì khác ngoài phô-mai và khoai tây tán. Bạn chẳng nên bực mình với bé về việc này và chẳng nên ép cháu ăn một số thức ăn nào đó. Chẳng có thức ăn nào là thiết yếu đối với con bạn cả, và bao giờ cũng có một thứ bổ dưỡng thay thế cho bất cứ thức ăn nào cháu từ chối, không chịu ăn. Miễn là bạn cho cháu ăn nhiều thức ăn đa dạng, là cháu sẽ có một chế độ ăn cân đối và thả cháu ăn cái gì cháu ưa thích – thậm chí là một thứ bạn không tán thành – còn tốt hơn nhiều là nếu cháu không ăn gì cả. Có một điều bạn nên lưu ý là nếu em bé ở tuổi lăm chẵn biết đi từ chối không chịu ăn bất cứ thức ăn nào thuộc một nhóm thức ăn đặc biệt – thí dụ bất cứ loại rau hay trái cây nào, chẳng hạn. Trong trường hợp này, chế độ ăn của cháu sẽ trở nên mất cân đối, vậy bạn sẽ phải nghĩ cách gợi cho cháu thêm ăn rau và trái cây, có lẽ bằng cách nấu ăn cách khác đi hoặc tưởng tượng ra một cách trình bày hấp dẫn (xem trang 69).

Nếu bạn đã tốn thời gian chuẩn bị món ăn và rồi bé lại chẳng chịu ăn có thể bạn sẽ cảm thấy bực bội, phẫn uất rồi nổi nóng với cháu, vậy tốt nhất bạn hãy nấu món nào mà bạn biết cháu sẽ thích.

Chẳng nên tìm cách nguy trang một thức ăn cháu ghét bằng cách trộn lẫn với một thứ gì khác, hay nói với cháu rằng cháu sẽ được ăn thứ cháu ưa thích nếu cháu chịu ăn thứ cháu ghét; làm như vậy, có thể tạo cho cháu thói quen từ chối không chịu ăn cả thức ăn khác nữa. Nếu bạn đang tập cho cháu làm quen với một thức ăn mới lạ, thì nên xem trước cháu có đói bụng không đã; như vậy cháu có nhiều khả năng chịu ăn hơn. Đừng bao giờ cố ép cháu phải ăn thứ gì cháu không muốn ăn; nếu cháu nghĩ là điều đó rất quan trọng đối với bạn, cháu sẽ dùng cách này chỉ để “làm eo” với mẹ thôi.

KHÔNG CHỊU ĂN

Không chịu ăn là biểu hiện cháu có thể đang bị bệnh, nên bạn hãy quan sát cháu kỹ càng. Nếu cháu có vẻ nhợt nhạt, hay trông bực bội hoặc vùng vằng hơn bình thường, bạn hãy kiểm tra nhiệt độ cho cháu (xem trang 278) và báo cho bác sĩ nếu bạn cảm thấy lo lắng.

Thỉnh thoảng, khi đã ăn nhiều quả vật hay uống sữa trước bữa ăn, cháu có thể sẽ tỏ ra không đói bụng, ăn kém ngon hơn bình thường. Miễn là các quả vật kia là những thứ bổ dưỡng, thì chẳng có gì đáng lo ngại cả.

Nếu cháu không chịu ăn và bạn chẳng biết được là vì lý do gì, thì bạn cũng đừng băn khoăn lắm. Con bạn bao giờ cũng ăn theo nhu cầu, thực sự cần bao nhiêu, thì cháu sẽ ăn bấy nhiêu, và nếu bạn ép cháu ăn, các bữa ăn có thể trở thành một trận chiến mà bạn luôn luôn sẽ thua thôi.

CHỨNG BẤT DUNG NẠP THỨC ĂN

Người ta phải phân biệt khả năng không tiêu hóa được hoàn toàn một số thức ăn nào đó với chứng dị ứng thức ăn thực sự là một triệu chứng hoàn toàn khác biệt và rất hiếm gặp. Chứng bất dung nạp xảy ra khi hệ thống tiêu hóa của trẻ không sản xuất được những men thiết yếu để tiêu hóa thức ăn bên trong cơ thể. Một trong những hình thức bất dung nạp thực phẩm thường gặp nhất ở trẻ em là chứng bất dung nạp đường lactose – tức là tình trạng không có khả năng tiêu hóa các chất đường trong sữa. Trong trường hợp này men đó là men lactase, có thể vắng mặt ngay từ khi sinh hoặc tiến trình sản xuất của men bị một chứng rối loạn tiêu hóa như bệnh viêm dạ dày – ruột non chẳng hạn, làm cho gián đoạn. Đặc thù cho rối loạn tiêu hóa này là phân bị lợt màu, tăng khối lượng và nặng mùi. Đôi khi chứng bất dung nạp thực phẩm xảy tới không biết rõ được nguyên nhân. Nếu con bạn thường hay bị những triệu chứng như tiêu chảy, buồn ói hay đau sau khi ăn một thức ăn đặc biệt, thì có thể nguyên nhân là bị bất dung nạp. Cách chữa tốt nhất là tránh cho bé ăn những thức ăn có liên quan, tuy nhiên bạn đừng tự mình thử tìm cách nhận biết thức ăn này; bạn sẽ cần lời khuyên của bác sĩ để loại trừ đúng thức ăn gây bệnh và loại bỏ các nguyên nhân khác.

DỊ ỨNG THỨC ĂN

Đa số các trường hợp nghi ngờ là bị dị ứng thức ăn suy cho cùng thường là do bất dung nạp, hoặc một tình trạng kết hợp giữa một đứa trẻ hay khóc quấy và một bà mẹ hay quan trọng hóa vấn đề. Một trường hợp dị ứng thức ăn thực sự là hết sức hiếm gặp, và xảy ra khi hệ thống miễn dịch của cơ thể trẻ trải qua một phản ứng mạnh đối với một chất đạm hay một chất nào đó mà nó coi là “xa lạ”. Đó là một cơ chế có tính cách bảo vệ và các triệu chứng bao gồm có nhức đầu, buồn ói, ói mửa liên tục, nổi ban, những mảng da bị mẩn đỏ, và có sưng miệng, lưỡi, mặt và hai mắt.

Thoạt tiên, chất dị ứng nguyên (allergen) – là chất gây ra phản ứng dị ứng – có thể chỉ sinh ra những triệu chứng nhẹ, tuy nhiên các triệu chứng này có thể trở nên nghiêm trọng hơn, nếu đứa trẻ tiếp xúc lặp đi lặp lại nhiều lần với thức ăn có liên quan. Một số thức ăn thường gây ra những phản ứng dị ứng là lúa mì, tôm, cua, đậu, sô-cô-la, trứng và sữa bò.

Trong những năm 1980, các bệnh dị ứng thức ăn đã thu hút nhiều sự chú ý của các chuyên gia và người ta đã quy trách nhiệm các chứng rối loạn hành vi trẻ em – kể cả chứng hiếu động thái quá – cho nguyên do dị ứng thức ăn. Những công trình nghiên cứu gần đây bắt đầu hoài nghi về những giả thuyết ấy: có những bậc cha mẹ vẫn tiếp tục báo cáo lại về những rối loạn hành vi của con họ ngay cả khi thức ăn bị nghi ngờ đã được loại bỏ ra khỏi chế độ ăn của đứa trẻ. Trong một vài trường hợp người ta đã chứng minh được rằng thức ăn là nguyên nhân gây ra hành vi của trẻ, song có nhiều trường hợp, trẻ có hành vi xấu là để tìm kiếm tình thương và sự chú ý của những bậc cha, mẹ vốn hờ hững đối với con. Tôi tin rằng có quá nhiều các bậc cha mẹ muốn đổ thừa những vấn đề rắc rối về hành vi của trẻ là do thức ăn hơn là xét chính thái độ bản thân họ để tìm nguyên nhân. Trong khi đó nhiều đứa trẻ bị bắt nhin nhiều thức ăn bổ dưỡng một cách không cần thiết.

Bạn đừng bao giờ tự mình tìm cách phân tích một trường hợp dị ứng thức ăn mà không hỏi ý kiến bác sĩ, và đừng bao giờ khẳng định là có dị ứng nếu không có chẩn đoán rõ ràng của một chuyên viên dị ứng nhi khoa.

KHI TRẺ ĐAU ỒM

Chán ăn là một trong những dấu hiệu đau ốm đầu tiên ở một đứa trẻ, nhưng điều này không cần thiết là một lý do để lo âu, nếu đó chỉ là một căn bệnh ngắn hạn.

- Trẻ cần phải uống nhiều nước, đặc biệt nếu cháu đã bị ói mửa hay tiêu chảy.
- Đa số các bác sĩ khuyên nên tránh các đồ uống có sữa nếu đứa trẻ bị viêm dạ dày ruột.
- Không cần thiết phải cho ăn theo chế độ ăn cho người bệnh, tuy nhiên, điều hợp lý là nên tránh những thức ăn nhiều chất béo và khó tiêu nếu cháu bé bị rối loạn tiêu hóa.
- Hãy cho bé ăn những thức ăn bé vẫn ưa thích để cho bé phần khởi, nhưng cho ăn ít hơn thường lệ. Vì lẽ cháu bé đang nằm nghỉ ngơi, chắc hẳn là cháu không đòi ăn nhiều hơn đâu.



Cho uống

Khi cháu bé đau ốm, sức ăn của cháu có thể giảm, tuy nhiên hãy bảo đảm cho cháu uống nhiều nước bằng cách cho cháu uống thứ đồ uống cháu vẫn thường ưa thích.

TUỔI MẪU GIÁO HAY TRƯỚC TUỔI ĐI HỌC

CHO ĂN NGON VÀ THUỞNG CÔNG

Bạc cha mẹ nào cũng biết là có những lúc nên thưởng cho bé dưới một hình thức nào đó vì đã ngoan ngoan chịu nghe lời hoặc cho bé một điều gì đó để bù lại cho việc bé đã chịu hợp tác.

Có lẽ kẹo là một phần thưởng thích hợp nhất vì trẻ con bao giờ cũng thích kẹo. Tuy nhiên, bạn có thể cảm thấy là việc cho kẹo thưởng xuyên như một phần thưởng sẽ làm ảnh hưởng tới việc cho ăn ngọt một cách có phương pháp. Không có qui định nào quá cứng rắn và nhất định về việc này, và không có lý do gì để bạn không thỉnh thoảng thưởng con mình bằng kẹo, một khi cho cháu hiểu rõ đó chỉ là quà tặng mà thôi.

Tuy nhiên cũng nên đặt ra những hình thức khen thưởng khác: một hương vị yaourt cháu ưa thích, một món đồ chơi nhỏ hay một hộp viết chì mới, một buổi tắm đặc biệt kéo dài hay một câu chuyện kể lúc đi ngủ.

Tôi không tin tưởng vào biện pháp hoàn toàn loại bỏ kẹo đi vì điều này có khả năng khuyến khích trẻ ăn lên và nói dối. Tuy nhiên tôi tin tưởng vào việc chia phần kẹo vì biện pháp đó luôn luôn có kết quả với các con tôi. Nếu bạn cho phép con mình ăn một cái kẹo sau bữa trưa và một cái kẹo sau bữa tối, và khuyến khích cháu đánh răng sau khi ăn kẹo, đó là bạn động viên tính tự chủ, thói quen ăn uống lành mạnh và cách giữ vệ sinh răng miệng tốt.

CHO ĂN VÀ NGUỒN DINH DƯỠNG Ở TRẺ MẪU GIÁO

Thông thường thì cháu bé ở tuổi mẫu giáo của bạn sẽ ăn theo chế độ ăn giống như bạn và bạn phải xét các nhu cầu ăn uống của cháu trong khuôn khổ các thói quen ăn uống của toàn gia đình; thậm chí, do cân nhắc các nhu cầu của bé, bạn có thể nhân cơ hội này mà cải thiện bữa ăn của chính bản thân mình. Tới giai đoạn này, chắc hẳn là bạn sẽ ít quan tâm đến việc con mình nên ăn những gì và ăn bao nhiêu hơn là việc cháu có học được cách ăn uống và xử sự của người lớn trong các bữa ăn không. Đây là một thời điểm tốt để tập cho cháu những cách xử sự khi ngồi trong bàn ăn, mà cháu sẽ giữ mãi cho tới khi trưởng thành.

ĂN TRONG GIA ĐÌNH VÀ ĂN BÊN NGOÀI

Đối với nhiều gia đình, các bữa ăn không chỉ là những dịp để mọi người thu nạp nguồn năng lượng cần thiết cho cơ thể mà còn là những dịp có tính cách xã hội để các thành viên trong gia đình cùng ngồi lại với nhau, trao đổi tin tức, và trò chuyện vui vẻ với nhau. Đối với một trẻ nhỏ, những thời kỳ này hình thành một phần quan trọng trong quá trình học tập của cháu; cháu có thể nhận thức được khía cạnh xã hội của các bữa ăn và cháu sẽ học tập được phần lớn cách xử sự của mình khi ngồi ăn từ kinh nghiệm trong bữa ăn gia đình hơn là từ bất cứ buổi thuyết trình nào khi lớn lên về sau này. Gia đình nào cũng có những chuẩn mực về cách xử sự được chấp nhận và tôi sẽ không đề ra những qui tắc về những điều phải làm. Tuy nhiên, điều quan trọng là con bạn học được cách hòa hợp sao cho cả gia đình có thể cùng nhau hưởng những bữa ăn vui vẻ, không bị những cách xử sự xấu và những lời tranh cãi về cách xử sự làm cho bữa ăn trở nên căng thẳng.

Ngay khi cháu bé ngồi vào bàn lần đầu trên chiếc ghế cao của mình, cháu sẽ quan sát và học hỏi. Ít nhất là cháu sẽ nếm các thức ăn bạn đang ăn và có khi cháu cũng sẽ tham gia vào câu chuyện. Hãy thử cho cháu ngồi vào bàn ăn càng nhiều lần càng tốt. Hãy khuyến khích cháu khi cháu cố gắng bắt chước bạn. Thí dụ, bạn hãy khen cháu khi cháu nhờ bạn lấy giúp cháu cái gì đó trên bàn thay vì cố vội lấy thử đó. Trẻ con học tập một cách hết sức tự nhiên và dễ dàng bằng cách bắt chước, và cháu sẽ mau ghi nhận được những tiêu chuẩn xử sự mà những người khác trong gia đình tuân theo. Chẳng hạn như gia đình bạn có thói quen rời khỏi bàn ăn bất cứ lúc nào khi ăn xong chứ không đợi người khác ăn xong rồi mới đứng dậy, thì cũng khó mà thuyết phục được con bạn ngồi yên đợi bạn khi cháu đã ăn xong.

Sẽ có những dịp đặc biệt bạn muốn con mình xử sự ngoan ngoãn vào bữa ăn – thường là những khi có khách. Bạn hãy cho cháu tham gia vào những hoạt động nhộn nhịp của một bữa ăn thịnh soạn, chẳng hạn như cho phép cháu giúp đỡ trải khăn bàn. Nếu cháu hiểu rằng một số trường hợp đòi hỏi một nỗ lực đặc biệt, cháu sẽ dễ hiểu hơn tại sao bạn muốn cháu xử sự đặc biệt ngoan ngoãn và do đó cháu sẽ đáp ứng tốt hơn những điều bạn mong ước.

ĐỂ CHO CÁC BỮA ĂN ĐƯỢC THOẢI MÁI

Điều quan trọng là tránh cho các bữa ăn trở nên một chiến trường cho một cuộc xung đột gia đình. Mối liên kết giữa thức ăn và tình thương có thể rất sát sao, và những tranh cãi về thức ăn và cách ăn uống có thể gắn liền với những tình trạng căng thẳng về những vấn đề khác. Trong những trường hợp như vậy thức ăn và cách xử sự về mặt ăn uống – thí dụ như trường hợp từ chối không chịu ăn – có thể trở thành một vũ khí được đưa ra để sử dụng hoặc là để gây chú ý, hoặc là để tỏ sự giận dữ, nổi uất ức và nhiều cảm xúc khác. Do đó, cách tốt nhất là có phong cách ngồi bàn ăn khá là thoải mái đối với con bạn, để làm cho không khí các bữa ăn càng thoải mái càng tốt và đừng để bị lôi cuốn vào những cuộc cãi vã. Chỉ nên nhấn mạnh vào những khía cạnh trong phong cách ngồi bàn mà bạn cho là thiết yếu; những chi tiết nhỏ nhặt khác có thể đề cập với cháu sau cũng được.

ĐI ĂN BÊN NGOÀI

Một em bé có thể chỉ ăn những gì bạn cho bé ăn, nhưng một đứa trẻ lớn hơn sẽ có những ưa thích rõ rệt về những thứ cháu muốn ăn và có dịp để làm theo ý muốn đó. Có khả năng là sẽ có nhiều dịp hơn để cháu ăn ở bên ngoài, và trong khi hiển nhiên là không thể nào bạn quản lý được từng miếng ăn của cháu, bạn phải cố gắng bảo đảm sao cho những thói quen tốt học tập được ở nhà đừng bị xói mòn đi một khi cháu khởi sự ăn ở nơi khác.

Nếu con bạn đi mẫu giáo, nhà trẻ hay đi học thật sự, bạn hãy cố gắng cho cháu ăn một bữa điểm tâm chắc dạ trước khi đến trường. Nếu không, cháu sẽ bị đói bụng khá lâu trước giờ ăn trưa, và như vậy sẽ ảnh hưởng đến cả tính khi lẫn khả năng chú tâm của cháu. Một bữa phụ lành mạnh vào giữa buổi như một miếng trái cây hay một thanh bánh ngũ cốc sẽ giúp cháu chịu đựng cho đến giờ ăn trưa. Trong trường hợp người ta cho cháu ăn, bạn nên tìm hiểu xem họ cho cháu ăn cái gì; nếu bạn không vừa ý hoặc không có gì chuẩn bị để cho cháu ăn, khi đó, để thể vào, bạn hãy cho cháu mang theo một bữa trưa bổ dưỡng đóng hộp. Bữa trưa không cần thiết lúc nào cũng là bánh xăng-uych; bạn có thể cho cháu mang đi những miếng thịt gà và một món khoai tây trộn, những cọng rau tươi chấm với nước sốt, hay những thức ăn khác con bạn có thể bốc ăn được.

Nhiều khi trẻ con được khuyến khích nếm thử những thức ăn mới lạ vì chúng thấy bạn chúng ăn, và bạn có thể khám phá ra rằng một khi đi mẫu giáo, con bạn sẽ bắt đầu ăn được những thức ăn mà trước đó, ở nhà nó không chịu ăn.

NHỮNG THỨC ĂN NHANH

Bạn không nên vào các tiệm ăn bán “thức ăn nhanh” nhiều lần quá khi bạn đi chơi với con và muốn dừng lại để ăn một cái gì đó. Đa số các thức ăn sẵn có trong những tiệm này – khoai tây chiên, thịt bò băm hầm-bua-gơ, xúc xích, và các thứ nước ngọt – hết thấy đều có nhiều muối, chất béo hay đường và ít dưỡng chất. Nếu có thể được, bạn hãy mang theo một số thức ăn lành mạnh để ăn phụ, hoặc lựa chọn một nơi nào khác dọn những thức ăn lành mạnh hơn như bánh mì xăng-uych và xả-lách. Tuy nhiên, trong trường hợp con bạn đặc biệt yêu cầu hầm-bua-gơ và khoai tây chiên, bạn có thể chiều cháu lâu lâu một lần – nhưng cần cho cháu hiểu rõ là những thức ăn này là món ăn đặc biệt chỉ thỉnh thoảng mới được ăn thôi. Gia đình tôi có thói quen mỗi tuần ăn cơm một lần vào trưa thứ bảy ở một tiệm ăn chuyên có món hầm-bua-gơ. Điều này đã làm thỏa mãn mọi người và cũng không thường xuyên đến độ có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe.

ĐI ĂN TIỆM

Sẽ có nhiều dịp bạn dẫn con đi ăn tiệm. Chuẩn bị trước sẽ làm cho bữa ăn này thêm thích thú.

■ Hãy cố gắng tìm hiểu trước về các tiện nghi sẵn có tại tiệm ăn mà bạn đã lựa chọn: nếu bạn đặt bàn trước, bạn nhớ đề cập đến việc mình sẽ đi cùng với trẻ nhỏ, và tìm hiểu xem họ có chỗ giữ xe đẩy em bé, hay nhà hàng có ghế cao trong trường hợp bạn cần tới không.

■ Nhiều thực đơn cho trẻ con rất giới hạn và họ chỉ có súp cá, thịt, xúc-xích, hay chả cá – mọi thứ đều dọn với khoai tây chiên giòn. Nếu bạn không thích cho con mình ăn những thứ đó, bạn hãy hỏi xem có thể đặt nấu một suất nhỏ của một món thích hợp hơn từ thực đơn chính không, và liệu người ta tính cho bạn theo giá bao nhiêu.

■ Đa số trẻ em sẽ thích thú khi được đi ăn tiệm, và bạn nên cho cháu tự chọn món ăn của mình và để cho cháu tự kêu món với người phục vụ, nếu cháu không nhút nhát quá.

■ Bạn hãy mang theo chiếc ghế nâng cao của cháu, nếu bình thường cháu phải ngồi ghế như vậy. Nếu bạn nghĩ là cháu sẽ gặp khó khăn trong việc uống nước bằng cốc uống nước thông thường, bạn cũng có thể mang theo tách “tập uống” nước của cháu.

■ Nhiều nhà hàng khuyến khích trẻ con một cách tích cực, và họ sẽ vui vẻ cung cấp ống hút cho trẻ uống nước, yếm đeo cổ và ghế cao cho các em bé, và thậm chí tặng cả những món quà nhỏ như nón giấy hay hình để tô màu cho bé.

CÁCH ẤM VÀ BẾ BÉ SƠ SINH

CÁCH ĐẶT BÉ NẰM

Trong ba tháng đầu, bạn nên luôn luôn đặt em bé nằm ngửa.

Nghiên cứu trong những năm gần đây đã cho thấy các em bé đặt nằm sấp có nguy cơ bị đột tử trọng não hơn là các em bé được đặt nằm ngửa và việc công bố kết quả này ở Anh đã đưa đến kết quả là tỷ lệ đột tử trọng não sau đó giảm một cách đáng kể; tỷ lệ này đã giảm được gần 50% trong vòng 5 năm.

Một em bé sơ sinh có vẻ bề ngoài rất dễ bị tổn thương và yếu ớt, nhưng em bé mạnh hơn là bạn tưởng nhiều. Nếu hiểu rõ được điều đó, bạn sẽ có thể truyền lòng tin cậy hơn là cảm giác bất ổn cho con mình. Để cho em bé được yên ổn và cho tâm trí bạn được thanh thản, điều quan trọng là bạn phải thấy thoải mái khi bế em bé; bạn phải có thể tự tin mà bế em bé để tắm, thay đồ và cho bé ăn có kết quả.

CÁCH BÔNG ẤM EM BÉ SƠ SINH

Khi bạn di chuyển em bé, càng phải chậm rãi, êm ái và yên lặng chừng nào càng tốt chừng nấy. Bạn sẽ thấy là theo bản năng bạn sẽ bế em bé sát vào mình, mắt bạn nhìn vào mắt em bé và nói chuyện dịu dàng với bé. Chẳng lấy gì làm lạ khi người ta chứng minh rằng việc được ôm sát vào người, đặc biệt là trong tư thế nghe được nhịp tim đập thân quen của bạn, là điều có lợi cho mọi trẻ em. Thí dụ, những em bé sinh thiếu tháng tăng cân nhiều hơn khi được đặt trên những tấm trải giường xốp nhẹ, khiến cho các bé có cảm giác được vuốt ve hơn là khi được đặt trên những tấm trải giường trơn láng. Em bé sơ sinh của bạn sẽ thấy thoải mái khi có bất cứ tiếp xúc da kề da nào, nhưng cách tốt để cho em bé có cảm giác đó là cả bạn lẫn bé đều ở trần nằm cùng giường với nhau. Lúc đó bé sẽ có thể ngửi hơi của làn da bạn, cảm nhận da mẹ bằng xúc giác và nghe thấy nhịp tim bạn đập. Cũng như vậy, bằng cách đó, bạn có thể chắc chắn là bé sẽ làm quen cả với hơi của bố bé nữa.

CÁCH BÔNG BẾ LÊN



Cách ấm bé lên

Bạn hãy luồn một bàn tay xuống dưới gáy em bé và luồn bàn tay bên kia đỡ lấy lưng và mông bé để nâng đỡ phần dưới lưng một cách an toàn. Bạn hãy nhẹ nhàng và êm ái nhấc bé lên và chuyển bé sang tư thế ấm.

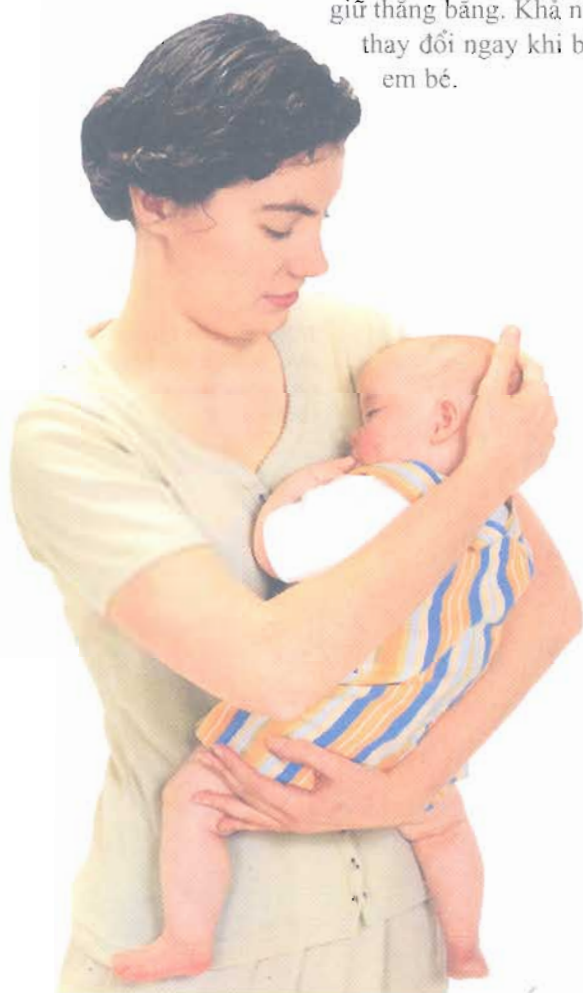
Khi bế em bé lên và đặt em bé xuống, bạn nhớ phải luôn nâng đỡ đầu em bé; bởi vì cho tới khi em bé được khoảng 4 tuần tuổi, cổ em bé vẫn còn mềm, chưa thể giữ được đầu ngay. Nếu đầu em bé ngửa ra đằng sau, em bé sẽ tưởng mình sắp bị té (ngã), em bé sẽ giật bắn lên và sẽ dang cả tay lẫn chân trong phản xạ Moro, hay còn gọi là phản xạ “giật mình” (xem trang 20).

Hãy đặt em bé xuống hay bế em bé lên với cả cánh tay bạn nâng đỡ cột sống, cổ và đầu em bé. Bạn có thể quán tả cho em bé như sau: bọc em bé chặt trong một tấm khăn choàng hay một cái mền sao cho đầu em bé được nâng đỡ và hai cánh tay của em bé được giữ xuôi hai bên thân. Một khi bạn đặt em bé nằm yên trong nôi rồi, bạn có thể nhẹ nhàng cởi bớt tấm khăn quấn ra cho em bé. Quấn chặt tả cho em bé khiến cho em bé cảm thấy an toàn hơn khi được bế, nên đây là một cách hữu ích để vỗ về và dỗ yên một em bé.

CÁCH BÔNG BẾ EM BÉ SƠ SINH

Một cách thích hợp để bông bế em bé trong vòng tay của bạn là đặt đầu em bé nằm trong hõm khuỷu tay bên trái hay phải của bạn, ở tư thế hơi nghiêng nghiêng. Phần thân em bé tựa vào phần dưới cẳng tay có cổ tay và bàn tay bạn ôm lấy, nâng đỡ lấy lưng và mông em bé. Cánh tay bên kia của bạn sẽ phụ nâng đỡ thêm mông và hai cẳng chân em bé; em bé có thể nhìn thấy gương mặt bạn khi bạn nói và cười với em bé.

Cách bông thứ hai là ôm sát em bé vào phần ngực trên của bạn và cho em bé tựa đầu vào vai bạn. Cẳng tay của bạn phải đặt ngang qua lưng em bé và bàn tay bạn phải nâng đỡ để đầu em bé dựa vào bạn, để bàn tay bên kia của bạn được rảnh. Như vậy có thể sử dụng bàn tay này để nâng đỡ mông em bé hay để bạn giữ thăng bằng. Khả năng giữ thăng bằng của bạn sẽ thay đổi ngay khi bạn làm quen với việc bông bế em bé.



Bông và bế

Hãy giữ đầu em bé và nâng đỡ chiều dài toàn thân em bé khi bế em bé. Ôm em bé sát vào người sẽ khiến cho em bé cảm thấy yên tâm và thoải mái, đặc biệt nếu em bé thấy được gương mặt bạn.

ĐAI ĐEO

Tốt nhất là nên đợi các em bé sơ sinh trong những bộ đai đeo mang phía trước ngực, vì em bé cảm thấy gần gũi bạn và được yên tâm.

■ Hãy tìm mua một bộ đai đeo làm bằng vải bố giặt được, vì đai này sẽ mau khô khi bạn giặt em bé đi dạo quanh.

■ Đai đeo phải dễ mang và phải có cảm giác thoải mái. Bạn nên đeo thử nó với cả em bé trước khi mua.

■ Đai đeo phải nâng đỡ được đầu và cổ em bé, và giữ em bé được an toàn. Em bé phải không thể nào tuột được ra hai bên hông đai đeo.

■ Các đai đeo vai phải đủ rộng để đỡ được trọng lượng em bé mỗi ngày một nặng hơn. Đai rộng cũng sẽ làm cho việc giặt em bé thoải mái hơn.

■ Người ta đã nói là không nên đợi một em bé cho tới khi nào cháu em bé có thể giữ được đầu ngay thẳng. Điều này không đúng. Bạn cứ dùng đai đeo ngay khi nào cả bạn và em bé đều cảm thấy thoải mái về việc đó.

Đai đeo

Các vật liệu của đai đeo làm bằng vải trọng lượng nhẹ, rất thoải mái để ôm em bé đi đây đi đó.



LỢI ÍCH CHO BỐ MẸ

Thoa nắn là một hoạt động tuyệt vời và rất có ích cho cả bạn lẫn bố cháu cũng như cho chính cháu nữa.

- Thoa nắn (mát-xa) cho em bé sơ sinh giúp tăng thêm sự gắn bó giữa bạn và con.
- Nếu bạn lo âu hoặc có ít kinh nghiệm với trẻ con, làm mát-xa cho bé sẽ là dịp để bạn làm quen với việc bông bẻ, xoay trở em bé sơ sinh của mình.
- Do tác động thư giãn của việc thoa nắn, thoa nắn là phương cách lý tưởng để dỗ dành một em bé hay quấy và cũng giúp bạn trấn tĩnh lại những cơn bực dọc.
- Bạn sẽ thấy là việc thoa nắn làn da mềm mại, mượt mà của em bé sẽ là một điều thích thú cho cả mẹ lẫn con.



Cổ và vai

Hãy thoa nắn nhẹ nhàng cổ em bé từ tai đến vai và từ cằm xuống ngực. Rồi vuốt vai từ cổ ra phía ngoài.

THOA NẮN (MÁT-XA) CHO EM BÉ

Thoa nắn đem lại những tác động rất tốt cho em bé như đối với người lớn; thoa nắn có tính cách xoa dịu và có thể trấn tĩnh một em bé đang bực bội và là một cách tuyệt vời để bạn bày tỏ tình thương đối với bé. Nếu ngày nào bạn cũng thoa nắn em bé, bé sẽ học được cách nhận ra thói quen hằng ngày đó và sẽ tỏ rõ cảm giác thích thú khi bạn bắt đầu. Bạn có thể tiếp tục thoa nắn em bé khi bé ngày một lớn lên; một động tác mát xa nhiều khi là cách lý tưởng để xoa dịu lại một em bé ở tuổi biết đi đang bị kích động.

Bạn hãy tạo ra một bầu không khí thoải mái trước khi bắt đầu. Vì đây sẽ là một trải nghiệm mới cho cả mẹ lẫn con, bất cứ điều gì làm xao lãng cũng có thể làm xáo trộn tâm trạng ấy và làm em bé bực bội, nên bạn hãy lựa lúc nào không có ai ở quanh đó và bạn hãy gác điện thoại lên. Hãy tạo cho căn phòng được dễ chịu, ấm áp rồi đặt em bé lên một chiếc khăn lông hay một chăn mềm hoặc bế cháu vào lòng. Hãy bắt đầu từ đầu bé, sử dụng những động tác vuốt nhẹ, đều đặn và bảo đảm cả hai bên cơ thể đều được thoa nắn một cách cân đối. Trong thời gian thoa nắn, bạn hãy nhìn vào mắt bé và hãy nói chuyện một cách êm ả, dịu dàng và triu mến với bé.

Đầu

Bắt đầu thoa nắn nhẹ từ đỉnh đầu em bé, sử dụng một cử động xoa vòng tròn, rồi vuốt xuống hai bên gương mặt. Nhẹ nhàng thoa nắn vùng trán, đi từ giữa trán ra phía ngoài trên hai lông mày và hai má để kết thúc xung quanh hai tai.



Cánh tay

Hãy vuốt hai bên cánh tay dọc xuống tới các đầu ngón tay. Bạn hãy sử dụng ngón cái và ngón trỏ bóp nắn nhẹ suốt dọc theo cánh tay từ trên xuống.

Hãy bảo đảm là bạn thoa nắn cả hai bên cơ thể em bé một cách cân đối



Ngực và bụng

Vuốt nhẹ ngực em bé từ trên xuống, lần theo các đường cong xương sườn mảnh mai của em bé. Xoa bụng theo động tác xoay tròn từ rốn hướng ra ngoài.



Chân

Bạn có thể thoa nắn phần chân em bé, đi từ đùi xuống tới đầu gối. Vuốt xuống căng chân, và di chuyển sang bắp chuối và cổ chân. Suốt từ trên xuống, chỗ nào cũng chỉ nên bóp nhẹ nhàng.



Bàn chân và ngón chân

Thoa cổ chân và bàn chân em bé, vuốt từ gót chân đến ngón chân, và sau đó tập trung vào riêng từng ngón chân một. Kết thúc buổi thoa nắn bằng những động tác vuốt dài, nhẹ, dọc theo chiều dài phía trước toàn thân em bé.



Lưng

Một khi bạn đã xoa bóp cho em bé phía đằng trước, bạn hãy lật bé lại và thoa nắn phần lưng.

LỢI ÍCH CHO EM BÉ

Em bé của bạn nhận được nhiều lợi ích từ việc bạn âu yếm thoa nắn vì việc này đem lại thích thú và cảm giác êm đềm cho bé.

■ Em bé thích được gần bạn và việc tiếp xúc mật thiết của động tác thoa nắn lại càng làm tăng thêm niềm vui này. Bé sẽ nhận biết điều đó như một dấu hiệu rõ rệt của tình thương mẹ dành cho mình.

■ Trong trường hợp em bé khóc “quấy”, bé sẽ được dỗ nín bởi những động tác vuốt ve của đôi tay bạn, điều này sẽ khiến cho bé cảm thấy yên tâm.

■ Thoa nắn đôi khi cũng có thể xoa dịu được những rối loạn tiêu hóa nhẹ, như đầy hơi chướng hạn – điều có thể đã khiến cho em bé bực bội.

■ Các em bé cần đến xúc giác. Người ta nghiên cứu thấy rằng các em bé còn thích được vuốt ve hơn là được cho ăn.

ĐỐI VỚI TRẺ LỚN HƠN

CÁCH CƯ XỬ VỚI CÁC BÉ GÁI

Người ta đã nghiên cứu và thấy rằng ngay từ khi mới lọt lòng, chúng ta đã khởi sự chuẩn bị cho các em bé gái hướng theo khuôn mẫu giới tính nữ. Khi cư xử với các bé gái, chúng ta thường:

■ Thủ thỉ, mỉm cười dịu dàng và ôm ái nâng niu cháu.

■ Không ẵm bế lên một cách nhanh nhẹn như các bé trai nên các bé gái không bao giờ biết cảm giác bay lên trong không gian.

■ Giờ tắm của bé gái thường yên tĩnh hơn giờ tắm của bé trai.

■ Thường cho các bé gái những đồ chơi mềm mại, êm ái và ngăn các cháu chơi những trò chơi mạnh bạo, lắm bắn hay nguy hiểm.

■ Cảm thông với những thương tích nhẹ và thường cố gắng làm cho các bé gái thôi khóc, nên khi lớn lên con gái thường cho rằng các cảm giác bơ vơ và xúc động là bình thường với bé.

Nếu bạn muốn con gái mình khi lớn lên sẽ cứng rắn, độc lập và tự tin, bạn phải thay đổi cung cách xử sự của bạn và đối xử với cháu "như với con trai" hơn (xem trang đối diện).

CÁCH ẵM VÀ BẾ CÁC BÉ LỚN HƠN

Giờ đây thì chắc là bạn đã ẵm bế con hết sức thoải mái rồi. Và hẳn bạn cũng đã quen với một số kiểu ẵm bế mình ưa thích, để nâng niu cháu hay để cho cháu bé quan sát những sự việc xảy ra xung quanh. Con bạn bây giờ cũng đã nặng cân hơn trước nhiều, nên bạn hãy lựa chọn cách ẵm bế hay nhắc bổng cháu lên cho phù hợp để không khiến cho bạn phải mệt mỏi.

CÁCH NHẮC VÀ ẵM EM BÉ

Giờ đây, em bé đã có thể giữ được đầu ngay rồi nên không cần phải nâng đỡ đầu như khi bé vừa mới sinh. Bây giờ bạn có thể đơn giản nhắc cháu lên bằng cách dùng hai tay xốc bổng nách cháu lên về đằng trước hay về phía mình. Đây cũng là một cách rất tốt để đặt cháu vào chiếc ghế cao; hai chân cháu sẽ du đưa và để cho cháu ngồi lọt vào chiếc ghế. Hoặc bạn có thể nhắc cháu lên, chỉ bằng một bên tay vòng xéo ngang lưng cháu và tay kia nâng mõng cháu.

Bạn có thể ẵm cháu trong hõm cánh tay, tựa vào vai bạn để cháu đối diện với bạn, hoặc với cánh tay duỗi xéo ngang lưng và nắm lấy đùi cháu trong tư thế cháu ngồi lên một bên hông bạn. Có thể sử dụng một cái đai, mặc dù với những chuyến đi xa, kiểu ba-lô cho cháu ngồi sau lưng sẽ nâng đỡ cho bạn nhiều hơn.

CÁC TƯ THẾ ẵM BẾ

Em bé rất thích vì được gần gũi mẹ

Cánh tay em bé tự do chuyển động



Một bên hông

Em bé có thể đủ vững để ngồi lên một bên hông bạn. Ngồi như vậy cháu có thể quan sát xung quanh được.



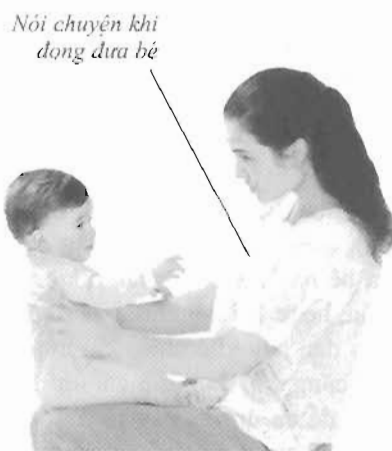
Hướng về phía trước

Bạn hãy ôm cháu an toàn ngang eo để cháu có thể nhìn ngó xung quanh. Sử dụng bàn tay bên kia để đỡ mõng cháu cho chắc chắn.



Đong đưa

Bạn có thể biến hoạt động này thành một trò chơi vui nhộn bằng cách đưa bồng em bé lên khá cao, hoặc chỉ đong đưa nhẹ nhàng để dỗ dành cháu thôi.

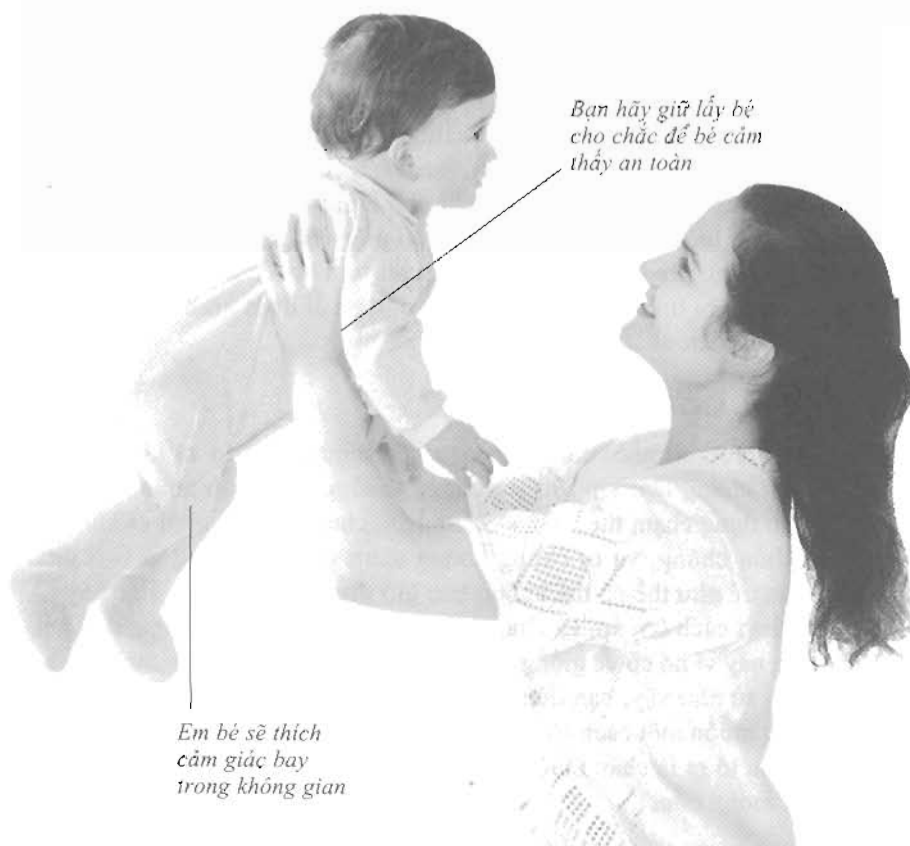


Nhún nhảy

Cho em bé ngồi nhún nhảy lên xuống nhịp nhàng trên đầu gối bạn. Luôn phải giữ bé cho chắc để bé không bị ngã ra phía sau.

CÁC TRÒ CHƠI ĐU ĐUA VÀ NHÚN NHẢY

Hầu hết các em bé đều thích được nhún nhảy và đu đưa, nhưng mức độ ưa thích của các bé đối với những trò chơi này còn tùy vào cảm giác của bé. Được cho đu bồng lên trên không là cảm giác hào hứng đối với em bé, khi bé được nhìn thấy các vật xung quanh – và nhìn thấy mặt bạn – từ một góc độ hoàn toàn mới lạ. Đôi khi bé sẽ thích được nhún nhảy trên đầu gối bạn hơn hay đơn giản chỉ là được đong đưa nhẹ nhàng thôi. Sau những trò chơi sôi động này bao giờ cũng nên dành cho bé vài phút để vuốt ve và nâng niu bé.



Bạn hãy giữ lấy bé cho chắc để bé cảm thấy an toàn

Em bé sẽ thích cảm giác bay trong không gian

CÁCH CƯ XỬ VỚI CÁC BÉ TRAI

Kinh nghiệm cho thấy là chúng ta đã ẵm bế các bé trai khác với các bé gái, và chúng ta vẫn cứ giữ nguyên các thói quen này. Khi cư xử với các bé trai, chúng ta thường:

- Nói, cười, thậm chí la to nữa, và ôm chặt lấy các bé.
 - Hay đu đưa bé nên các bé trai quen thấy nhiều hoạt động và nhiều cử động thân thể.
 - Khuyến khích các cháu làm nước tung tóc và chòi đạp trong thau tắm.
 - Cho các bé những đồ chơi cứng, và khen ngợi tinh phiêu lưu, ngay cả tính nghịch ngợm, bằng những lời nói khuyến khích.
 - Chăm sóc một cách hiệu quả hơn là tỏ ra âu yếm khi một bé trai bị trầy đầu gối, ngăn cản những biểu lộ cảm xúc và tán thưởng tính tự lập.
- Nếu bạn muốn con trai mình sau này thành người hòa nhã, thì bạn hãy điều chỉnh cách xử sự của bạn để cư xử với bé giống như với con gái hơn.

Đu bồng

Bạn hãy giơ bé lên cao rồi cho bé sà xuống giữa hai chân bạn. Bé sẽ thích ngó xuống mặt bạn từ trên cao.

CÁCH NÂNG NHẮC
BÉ BIẾT ĐI

Bạn hãy nắm chắc cách nâng nhắc những vật nặng mà không khiến cho lưng bị quá tải.

Một khi đã có em bé, là có nhiều tình huống để cho lưng bạn chịu lực tải. Con bạn luôn luôn cần nâng nhắc, ẵm bế và xe đẩy, ghế có bánh xe, và những trang bị khác cũng cần đi dời. Điều quan trọng là bạn học được cách nâng nhắc mà không bị tổn thương hay quá tải. Bạn nên giữ lưng thẳng, gấp đầu gối ngồi xuống và sử dụng các cơ bắp đùi có sức lực để thực hiện công việc nâng lên cao. Chớ bao giờ nâng nhắc vật nặng với đôi chân duỗi thẳng và lưng cong về phía trước.

CÁCH ẵM VÀ BẾ
TRẺ BIẾT ĐI

Đừng bao giờ từ chối nựng nịu em bé đang ở tuổi lẫm chẫm biết đi; dù rằng cháu không còn cần ẵm bế nhiều như khi còn bú. Cháu sẽ đòi được ẵm bế như đã từng quen được như thế những khi đi ra ngoài lâu rồi mới chân, hoặc khi nói chung là đã mệt. Có khả năng là cháu sẽ quấy khi cảm thấy đau hay khó chịu, khi mọc răng hay khi không được khỏe. Bao giờ bạn cũng cần đáp ứng các tín hiệu của cháu và đừng do dự khi phải ôm cháu để an ủi hay bày tỏ tình cảm. Con bạn sẽ tỏ rõ khi nào cháu nhận được đủ sự trấn an và sẽ leo xuống chạy chơi. Các em bé nào nhận được tình thương và các cử chỉ nựng nịu ngay khi cháu cần đến và yêu cầu thường sẽ trở nên tự lập và tự tin hơn khi lớn lên.

Chúng ta ai cũng có lòng ham muốn những biểu lộ cảm tình về mặt thể chất. Các bậc cha mẹ vì thế đừng bao giờ chế giễu những nhu cầu được nựng nịu của con mình và bao giờ cũng nên đáp ứng lại. Trong quá trình các con lớn lên, các cháu vẫn thỉnh thoảng thích được nựng nịu, đặc biệt là khi chúng mỗi mệt, bị thầy rầy la ở trường, khi chúng sợ tôi bỏ đi hay vắng mặt hay đơn giản khi thấy mọi sự không cảm thấy như ý.

NHỮNG ĐỨA TRẺ “ĐEO DÍNH”

Những đứa trẻ lớn hơn thỉnh thoảng vẫn muốn ngồi vào lòng bạn. Khi trẻ cảm thấy không thoải mái trong những tình huống xa lạ, các cháu thậm chí còn có thể muốn ngồi vào lòng bạn mà ăn, đặc biệt khi có mặt người lạ và khi các cháu cảm thấy người ta đang nhìn mình. Nếu thấy tiện, bạn cứ để cho các cháu làm như vậy; bạn sẽ nhận thấy rằng chỉ cần được một vài lúc riêng tư sẽ cho đứa trẻ lòng tin cậy để xử lý bất cứ tình huống nào.

Giờ lên giường đi ngủ là những thời lúc đặc biệt quan trọng để biểu lộ tình thương. Theo thiên ý của tôi, không bao giờ nên để cho một đứa trẻ đi ngủ mà không âu yếm vuốt ve cháu. Một cử chỉ nựng nịu sẽ đem lại cho cháu một cảm giác an toàn và làm cháu tin chắc rằng thực sự bạn quan tâm đến cháu. Nguyên tắc là khi con bạn bị đau, lo âu, bối rối hay sợ hãi thì bạn luôn luôn cần có mặt để có một vòng tay an ủi và một lời dỗ dành. Không phải đứa trẻ nào cũng cần trấn an về mặt thể chất, vậy bạn nên chuẩn bị tinh thần để đem lại nguồn an ủi dưới hình thức nào mà con mình cần đến nhất.

ĐỨA TRẺ LÃNH ĐẠM

Ngay từ khi còn rất nhỏ, một số trẻ em ưỡn mình cứng đơ và khóc r่ำ lên khi bạn ẵm chúng lên; khi lớn lên chúng thường trở thành những đứa trẻ tránh né sự đụng chạm thể chất – chẳng hạn, chúng quay người đi khi bạn tìm cách hôn chúng, và tự chúng không dang tay đón mừng ai bao giờ. Những đứa trẻ như thế có thể không bao giờ thưởng thức được việc bày tỏ tình cảm theo cách ôm ấp, và cha, mẹ có thể thấy khó lòng đương đầu với tình huống này vì nó có vẻ giống như chính họ bị hắt hủi. Trong trường hợp con bạn xử sự như vậy, bạn đừng cố nài nỉ ôm ấp nựng nịu là những điều cháu không muốn một cách rõ rệt. Bạn hãy chỉ cho cháu sự âu yếm vuốt ve khi nào cháu tỏ ra là cháu muốn được âu yếm và bạn hãy tôn trọng những điều cháu mong ước.

BIỂU LỘ LÒNG ÂU YẾM

TUỔI MẪU GIÁO

Vào độ tuổi lên ba, lên bốn, con bạn sẽ tự chủ hơn nhiều và bạn có thể cho rằng cháu ít cần tới những sự vuốt ve, âu yếm như khi còn nhỏ nữa. Có thể điều này là đúng, nhưng sẽ là một điều sai lầm nếu bạn cho rằng bé không cần các biểu hiện tình cảm của cha mẹ nữa. Bạn cần đặc biệt quan tâm đến các bé trai, nhiều khi người ta cứ cho rằng các cháu không cần phải được ôm ấp và hôn hít ngay khi còn nhỏ vì cách xử sự như vậy không được cho là thích hợp với “con trai”.

Làm mất đi thói quen bày tỏ lòng âu yếm với trẻ thì quá dễ, nên bạn hãy cố giữ lấy và duy trì thói quen này càng lâu càng tốt. Hãy ôm và vuốt ve cháu mỗi ngày khi có thể, thí dụ như đặt cháu ngồi vào lòng hay quàng vai qua cổ cháu khi bạn đọc báo, hoặc ôm ấp nựng nịu khi đặt cháu vào giường lúc đi ngủ. Tôi đặt ra cái lệ luôn nói với các con tôi mỗi ngày rằng “mẹ yêu các con”.

Những đứa trẻ lớn hơn nhiều khi trở nên ngượng ngịu khi được mẹ hôn hít hay nựng nịu trước mặt mọi người, nên bạn hãy tỏ ra bẽn lãn về vấn đề này. Bạn hãy chọn lúc nào riêng tư, khi đó bé có thể thích thú được hưởng sự chăm sóc, quan tâm và tình thương của mẹ.

CHIA SẺ TÌNH THƯƠNG

Phân chia đều thời gian và sự quan tâm cho các đứa con của bạn có thể là điều rất khó thực hiện. Một chị bạn tôi, có hai đứa con sinh đôi, đã chọn một cách hữu dụng để tiếp cận vấn đề: thay vì lúc nào cũng tìm cách chia đều sự quan tâm cho mỗi đứa con, chị quyết định chỉ chăm sóc cho đứa con nào cần tới mình hơn và chị cho rằng tự nhiên mọi việc sẽ trở nên công bằng giữa hai đứa.

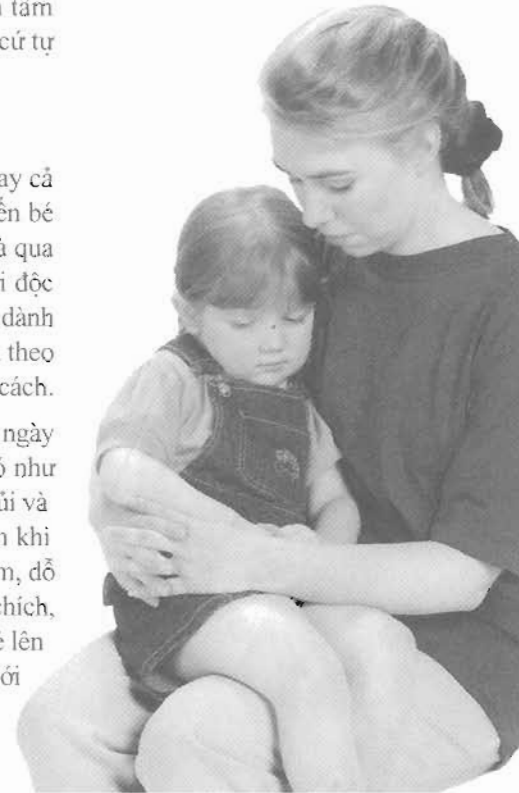
Chúng ta nên bắt chước chị bạn tôi; phần lớn thời gian thì bạn sẽ quan tâm đồng đều tới các con mình, còn nếu có một đứa đòi hỏi nhiều hơn, bạn cứ tự nhiên mà đáp ứng nhu cầu của cháu.

AN ỦI VÀ GIÚP ĐỖ

Thông thường con bạn sẽ không từ chối các cử chỉ âu yếm của cha mẹ ngay cả sau khi đã trưởng thành, cách bạn thể hiện tình thương yêu sẽ tác động đến bé và làm cho bé chóng thành người lớn hơn, bạn cần thể hiện sự âu yếm mà qua đó cháu sẽ hiểu rằng bạn cũng tôn trọng và xem cháu như một con người độc lập có suy nghĩ riêng, hơn là sự âu yếm vuốt ve đơn thuần như bạn vẫn dành cho bé khi còn nhỏ. Vậy nên bạn hãy thể hiện tình thương yêu với con bạn theo cách bé cần đến nhất để hướng dẫn bé trưởng thành cả về suy nghĩ và nhân cách.

Trẻ con ở lứa tuổi mẫu giáo vẫn cần đến các cử chỉ âu yếm của cha mẹ mỗi ngày – đặc biệt là các cử chỉ bày tỏ sự khen ngợi khi bé làm tốt một việc gì đó như mang giày đúng cách (không mang lộn chiếc) chẳng hạn. Khi trẻ khóc, an ủi và dỗ dành bé luôn là một việc cần thiết. Trẻ con ưa ngọt và tỏ vẻ ngoan hơn khi nhận được một cử chỉ âu yếm hơn là một lời trách mắng. Các cử chỉ âu yếm, dỗ dành có tác dụng trị liệu rất tốt trong trường hợp trẻ bị té ngã, bị côn trùng chích, đốt hay bị chảy máu (ngay cả khi bị một vết cắt lớn)... Đừng bao giờ để trẻ lên giường đi ngủ khi bạn chưa dành cho cháu một vòng tay âu yếm hay nói với cháu những lời triu mến như “Ngủ ngon nhé! Con yêu của mẹ”.

Khi con bạn lớn lên, các cử chỉ âu yếm mà bạn dành cho cháu được thể hiện khác đi nhưng chúng cũng có tác động nâng đỡ, động viên tinh thần cho cháu rất lớn. Một cử chỉ choàng vai, một cái vuốt tóc hay đôi khi đơn giản chỉ là một cái nắm tay... đều thể hiện được tình yêu thương của bạn và lòng tin trong cháu sẽ trở dậy. Con bạn luôn cần đến tình thương yêu và sự ủng hộ, động viên của cha mẹ – đừng bao giờ để cháu có chút may mắn gì là bạn không có đủ hai thứ đó dành cho cháu.



An ủi con

Những hờn giận, buồn phiền của con bạn có thể được giải quyết bằng một vòng tay ôm ấp che chở và đôi lời thương yêu thông cảm của mẹ.

QUẦN ÁO CỦA BÉ GÁI

Những bộ đồ bằng vải thun dùng cho cả con trai và con gái là thứ quần áo lý tưởng để mặc hàng ngày, thế nhưng trong những dịp đặc biệt bạn có thể thích chọn những bộ quần áo hợp với con gái hơn.

■ Bạn nên mua các món đồ có thể đưa vào máy giặt vì bé hay làm dơ quần áo.

■ Nên tránh mua các loại áo len đan quá nhiều lông xù hay giống như vải ren. Các loại áo xù sẽ kích thích da con bạn và những ngón tay nhỏ xíu dễ vướng vào những tấm áo ren.

■ Nón có thể vừa tiện lại vừa xinh. Bạn nên chọn những chiếc nón có dây cột hay dây thun và có vành rộng để che nắng và để giữ ấm khi trời lạnh.



Diện đẹp cho bé

Bé gái của bạn sẽ đặc biệt khảnh khảnh trong bộ đồ đẹp và chiếc nón xinh xắn. Các tay áo và ống quần có dây thun mặc thoải mái miễn là đừng bó chặt quá.

MẶC QUẦN ÁO CHO CÁC BÉ CÒN NHỎ

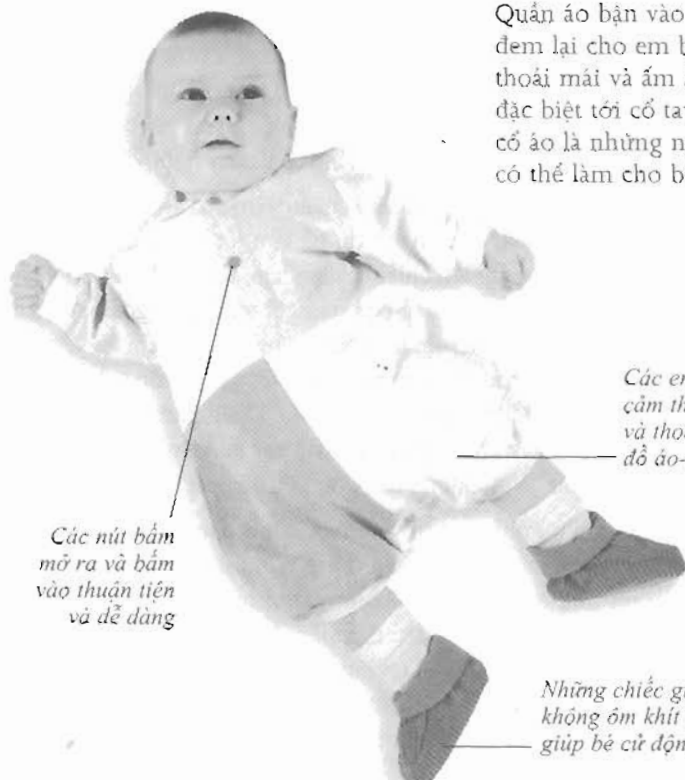
Ai cũng thích cho em bé diện đồ đẹp. Khi bé mới sinh ra, tất cả những người thân của bạn – bạn bè, những người trong gia đình – đều muốn mua đồ cho bé. Bạn chắc rất lấy làm hãnh diện vì dáng vẻ xinh xắn của bé và trong những dịp đặc biệt bạn muốn mua sắm thêm một số quần áo để chưng diện cho bé, tuy nhiên không cần phải mua nhiều, sẽ phí vì em bé rất mau lớn. Vì làn da em bé còn non nớt nên tốt nhất bạn nên mua những bộ quần áo với chất liệu mềm mại, kiểu dáng thoải mái, thuận tiện khi mặc vào và cũng dễ dàng khi cởi ra.

Em bé thường hay trở và làm nhiều thức ăn ra quần áo và chắc chắn là sẽ có những sự cố và những vết bẩn rí ra từ tã lót, vì vậy nên bạn hãy chỉ mua những bộ quần áo giặt được bằng máy, không phai màu và nên tránh mua đồ màu trắng – mau dơ và giặt nhiều dễ bị rách.

Hãy chọn mua những bộ quần áo mềm mại, mặc vào thoải mái với những đường khâu và chỗ nối không thô cứng. Những bộ đồ bằng vải bông, sợi cotton hay thuần len là thích hợp nhất với làn da em bé. Nếu bạn mua quần áo bằng sợi nhân tạo, trước hết hãy kiểm tra xem nó có được mềm mại không.

Luôn luôn chọn những loại đồ với chất liệu không dễ bắt lửa, tránh các khăn choàng và áo len đan có nhiều lỗ hổng vì ngón tay bé có thể bị mắc vào. Bạn cũng nên kiểm tra cả các nút bấm nữa: nút bấm ở đũng quần giúp thay tã dễ hơn và nút bấm ở cổ cho phép sử dụng áo được lâu hơn không sợ đầu bé sẽ quá to so với cổ áo. Các em bé ghét bị che mặt khi mặc đồ nên bạn hãy tìm những kiểu cổ rộng hay những kiểu có cài nút phía trước. Những kiểu này cho phép bạn mặc đồ cho bé thoải mái và dễ dàng hơn mà không cần phải lật bé lại.

CHỌN LỰA QUẦN ÁO



Quần áo bạn vào thuận tiện sẽ đem lại cho em bé cảm giác thoải mái và ấm áp. Hãy lưu ý đặc biệt tới cổ tay, cổ chân và cổ áo là những nơi có nút buộc có thể làm cho bé khó chịu.

Các em bé thường luôn cảm thấy được ôm sát và thoải mái trong bộ đồ áo-liền-quần

Các nút bấm mở ra và bấm vào thuận tiện và dễ dàng

Những chiếc giày vừa nhưng không ôm khít có đế mềm để giúp bé cử động được dễ dàng

NHỮNG BỘ ĐỒ CĂN BẢN CỦA EM BÉ

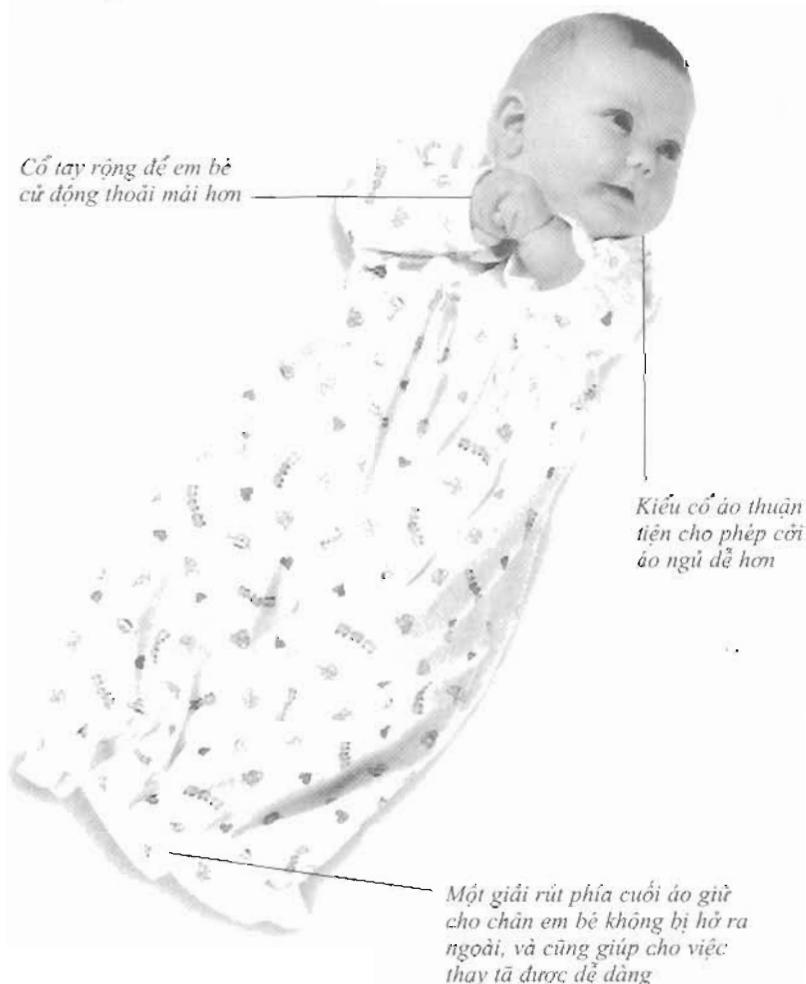
- | | |
|---|---|
| 6 áo lót cổ rộng hay áo thun ngắn tay bằng cotton | 2 áo ngủ có giải rút |
| 1 cái nón | 2 đôi vớ giữ ấm |
| 1 khăn choàng quần ngoài | 2 đôi bao tay |
| 8 bộ áo-liền-quần bằng vải thun | 1 bộ áo-liền-quần bằng vải xốp và mềm để nằm xe đẩy |
| 2 áo len đan (mùa lạnh 4 cái) | |

Bạn hãy nhớ ghi các số đo của em bé và mang theo khi đi mua sắm. Các em bé cùng một tuổi có thể có kích thước rất khác nhau, nên bạn hãy xem số chiều dài và cân nặng ghi ở ngoài nhãn hơn là số tuổi. Nếu không chắc chắn, thì hãy mua cỡ lớn hơn: mua những bộ quần áo mặc rộng rãi ấm áp và thoải mái hơn là những bộ quần áo quá chật vì chẳng mấy chốc em bé của bạn sẽ lớn thêm và mặc vừa.

Áo ngủ

Những bộ đồ ngủ rộng rãi sẽ giúp em bé thoải mái. Một giải rút ở phần cuối ngăn không cho chiếc áo co xoắn lên trên làm lạnh chân bé. Ngoài ra kiểu áo này cũng giúp thay tã dễ dàng hơn.

Cổ tay rộng để em bé cử động thoải mái hơn



Kiểu cổ áo thuận tiện cho phép cởi áo ngủ dễ hơn

Một giải rút phía cuối áo giữ cho chân em bé không bị hở ra ngoài, và cũng giúp cho việc thay tã được dễ dàng

QUẦN ÁO CON TRAI

Bạn hãy chọn những kiểu quần áo nào vừa hợp mắt vừa thuận tiện để diện cho bé trai của bạn.

- Những sắc màu tươi trông đẹp và phù hợp cho cả trai lẫn gái.
- Một quần yếm và một bộ áo thun mặc thoải mái sẽ trông lịch sự hơn. Bạn hãy mua loại quần yếm có nút bấm ở đũng để bạn có thể thay tã được dễ dàng.
- Những chiếc nón với hai miếng che tai sẽ giúp bé ấm hơn vào mùa lạnh.
- Bạn chớ quên nghĩ là những chiếc quần bó sát chỉ dành cho con gái; các em bé rất dễ làm tuột mắt vớ và giày, nên những thứ gì bó sát là thực tiễn, đồng thời còn giúp giữ ấm nữa.
- Các bộ áo liền quần kiểu "lái-xe" mặc cũng rất thoải mái và cho phép thay tã dễ dàng.



Đồ mặc hàng ngày

Những bộ áo-liền-quần với nút bấm là lý tưởng cho bé trai của bạn và rất đa năng. Bạn hãy mua thêm đôi giày và vớ mềm cho phù hợp.

GIỮ ẤM EM BÉ

Bạn có thể lo là em bé không được giữ đủ ấm, tuy nhiên chỉ cần làm một vài điều cần trọng theo lẽ thường là sẽ giữ cho em bé được thoải mái và an toàn. Bạn nên nhớ rằng các em bé dễ có nguy cơ bị ủ quá nóng; điều này có thể dẫn tới nỗi lo do nóng, và đây cũng là một yếu tố gây đột tử trong nôi.

- Em bé có thể mất đi một lượng lớn thân nhiệt nếu để đầu trần; do đó bạn hãy cẩn thận, luôn nhớ đội nón cho em bé mỗi khi ra ngoài.
- Em bé còn nhỏ nên không có khả năng giữ được thân nhiệt, chỉ nên cởi quần áo bé trong một căn phòng được sưởi ấm và không có gió lùa.
- Phòng em bé phải ở nhiệt độ ổn định và số mền bé cần đến sẽ tùy thuộc vào nhiệt độ này (xem trang 122).
- Trong trường hợp em bé bị lạnh, bạn cần phải ủ cho bé ấm lại. Cho bạn thêm một lớp quần áo chưa đủ, bạn cần phải đưa em bé tới một nơi ấm áp hơn để bé lấy lại được nhiệt độ cơ thể bình thường của mình, hoặc là bạn ôm sát em bé vào mình để chia sẻ hơi ấm cơ thể bạn cho bé.
- Đừng bao giờ bỏ em bé ngủ ngoài nắng, hay gần một nguồn nhiệt trực tiếp như lò sưởi điện chẳng hạn.
- Nếu đem em bé ra ngoài trời, bạn hãy quấn khăn choàng cho bé, nhưng hãy cởi bỏ lớp quần áo bên ngoài một khi bạn đưa em bé trở lại vào trong nhà, nếu không bé có thể bị ủ quá nóng.

MẶC QUẦN ÁO CHO EM BÉ

Lúc đầu có thể bạn chưa quen với việc mặc quần áo cho em bé, còn vụng về và lúng túng khi thao tác. Nhưng rồi với thời gian bạn cũng sẽ quen và trở nên thành thục hơn. Bạn nên nhớ phải luôn thay đồ cho bé trên một mặt phẳng không trơn trượt vì như vậy sẽ không làm cho bé té và bạn được rảnh đôi tay. Tốt nhất nên mua cho bé một tấm đệm riêng để thay tã. Thường là em bé sẽ khóc khi bạn cởi đồ bé ra vì các em bé ghét cảm giác bị lột trần. Bạn đừng lo, bé khóc không phải vì bạn làm bé đau mà vì bé cảm thấy không được an toàn và thoải mái.

MẶC ĐỒ

Choàng áo qua đầu cho bé

Hãy đặt em bé lên một bề mặt bằng phẳng, không trơn trượt, và bảo đảm tã lót bé sạch sẽ. Cuộn áo lên và với hai ngón cái, bạn hãy bành cổ áo ra. Choàng áo qua đầu em bé sao cho không chạm vào mặt bé, hơi nâng đầu bé lên khi bạn choàng áo vào đầu bé.

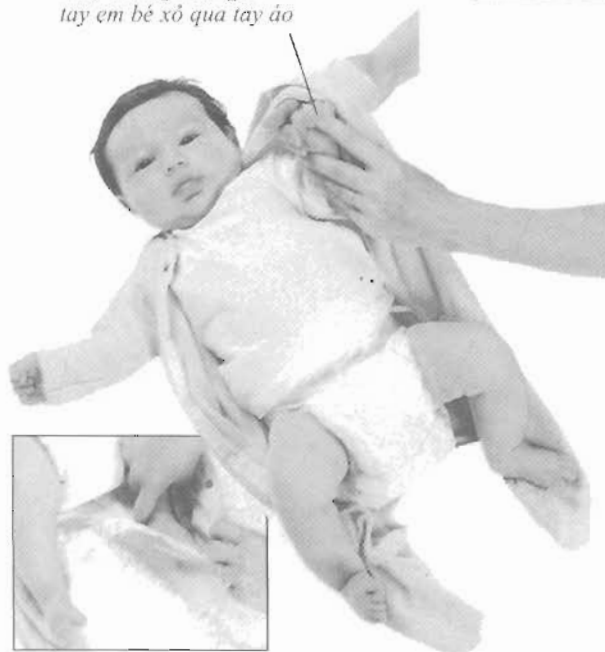


Xổ tay bé qua tay áo

Nong rộng tay áo hay lỗ tay áo bên trái và nhẹ nhàng hướng cánh tay em bé xổ qua. Làm lại như vậy với cánh tay bên kia. Kéo thân áo xuống.



Nhẹ nhàng hướng cánh tay em bé xổ qua tay áo



Mặc áo liền quần

Đặt em bé nằm lên trên cái áo mở sẵn. Gom mỗi bên tay áo rồi nhẹ nhàng nắm tay em bé xổ qua. Dạng mỗi bên chân bé ra và hướng cho chân xổ vào phần ống quần của bộ áo. Cài nút áo lại.

CỎI ĐỒ CHO BÉ



Kéo áo ra

Nhấc bổng hai chân em bé lên trong khi bạn đùn phần áo sau lưng em bé lên tới ngang vai.

Cuộn vải tay áo lên và cẩn thận rút tay em bé ra

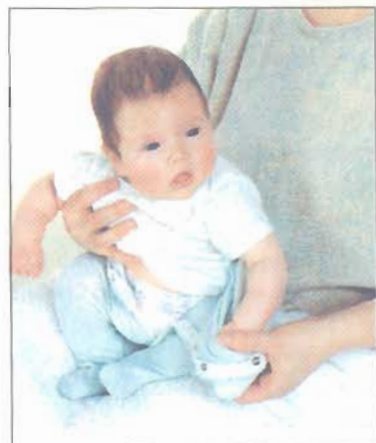


Cởi phần trên bộ áo liền quần

Nắm lấy mỗi bên tay áo nơi cổ tay và nhẹ nhàng rút tay em bé ra khỏi tay áo. Trong trường hợp em bé có mặc áo lót bên trong, bạn hãy cuộn áo lên tới cổ và nhẹ nhàng rút tay em bé ra khỏi tay áo, giữ lấy cùi chỏ em bé khi rút tay ra khỏi tay áo như vậy.

ĐẶT BÉ NGỒI TRONG LÒNG ĐỂ MẶC ĐỒ

Khi được 3 hay 4 tháng tuổi, em bé sẽ có đủ khả năng để ngồi vững trong lòng bạn khi bạn thay đồ cho bé.



Bạn hãy ngồi vắt chéo chân chữ ngũ sao cho em bé ngồi gọn vào trong lòng bạn và bạn hãy đỡ bé với cánh tay của bạn vì lưng của bé hãy còn cần nâng đỡ một chút. Bạn có thể thấy là đặt bé nằm giữa thay quần hay thay tã phần thân dưới dễ hơn (ở thể ngồi).



Cởi áo lót bên trong

Bành cổ áo rộng ra và kéo áo qua đầu em bé, giữ cho áo không chạm vào mặt bé.

EM BÉ
LỚN HƠN

QUẦN ÁO MẶC ĐI CHƠI
CHO BÉ GÁI

Giờ đây bé gái của bạn năng động hơn trước, nên khi đi chơi ra khỏi nhà, bé sẽ không phải lúc nào cũng bó gọn trong chiếc xe đẩy đâu. Bạn nên chọn mua những kiểu áo đi chơi mặc vào thoải mái không giới hạn các cử động của bé.

■ Những bộ đồ mặc bó sát bằng len, mặc ấm và thoải mái có thể mua với màu sắc hay mẫu vẽ cho hợp với áo ngoài của bé.

■ Khi trời lạnh, một cái áo khoác không tay, phủ ra ngoài áo choàng bé gái, sẽ giữ cho cháu được ấm hơn một chút. Một bộ bao tay cùng màu sẽ có thêm được một yếu tố “chung diện”.

■ Găng tay có thể cài hoặc gắn băng nhám vào tay áo và nhét xỏ vào hai tay áo.

■ Nón che nắng không những chỉ đẹp; nón là món đồ thiết yếu trong trường hợp con bạn phải ở ngoài nắng trong bất cứ khoảng thời gian nào.

Lựa chọn quần áo

Nên mua loại quần có lớp bảo vệ đầu gối trong trường hợp cháu đang tập bò.

MẶC QUẦN ÁO CHO BÉ LỚN HƠN

Một khi em bé của bạn đã biết bò, bé sẽ ít khi nào chịu ngồi hay nằm yên khi bạn mặc quần áo cho bé. Mặt khác, bây giờ bé có khả năng giúp bạn giới thiệu, khi bạn mặc đồ cho bé. Thí dụ một em bé 11 tháng tuổi có thể nắm tay lại hay duỗi cánh tay ra, khi bạn bảo cháu làm như vậy, hoặc giữ yên cánh tay trong khi bạn kéo tay áo vào vị trí. Trong trường hợp cháu không chịu ngồi yên, bạn có thể hát cho cháu nghe hay đưa ra một món đồ chơi cho cháu chú ý, hoặc cho cháu tham gia luôn vào việc mặc đồ từ đầu tới cuối, bằng cách gọi tên từng món quần áo khi mặc vào hay cởi ra, và bạn làm tới đâu thì điều khiển cho cháu nhắc lại tên từng món đồ tới đó. Bạn cũng có thể biến việc mặc quần áo thành một trò chơi “hé nhìn”: “Thế bây giờ chân con nó đâu rồi ấy nhỉ? Ô, trông này, nó đây rồi nè!”. Sau đây là một vài mẹo nhỏ để mặc quần áo cho em bé nếu khó giữ cho cháu ngồi yên:

- Đặt cháu đứng giữa hai chân bạn để giữ cháu yên trong khi bạn kéo quần cháu lên.
- Đặt cháu ngồi trên chiếc ghế cao của cháu để bạn có thể xỏ giày cho cháu.
- Bạn có thể biến việc xỏ giày thành trò chơi bằng cách xếp đôi giày ở dưới cuối cầu thang và cho cháu bước xuống xỏ ngay chân vào đôi giày, trong khi bạn giữ cháu đứng cho vững.

LỰA CHỌN QUẦN ÁO

Giờ đây em bé đã năng động hơn, bạn sẽ cần phải tìm mua các bộ quần áo nào khiến cho cử động của bé được dễ dàng. Bé sẽ ngủ ít hơn và hay bỏ đạo quanh, nên quần áo cháu mau dơ hơn, và vì thế bạn cần sắm nhiều quần áo hơn cho bé. Bạn cũng có thể phải cân nhắc xem quần áo có đủ bền chắc để bù lại sức làm hao mòn quần áo của bé không: bạn hãy tìm mua những thứ vải nào bền chắc xài được lâu, với nút cài chắc chắn, không bị bể hay rách mất. Nếu em bé của bạn đang tập bò, bạn hãy kiểm tra xem quần áo đó có đủ bảo vệ đầu gối cháu không. Một khi cháu bắt đầu biết đi, cháu sẽ cần tới giày (xem trang đối diện).

Khi mua quần áo, bạn hãy kiểm tra nhãn để xem làm bằng loại vải nào. Các sợi thiên nhiên vừa bền lại vừa mặc vào thấy thoải mái, vậy bạn hãy chọn mua vải cotton nguyên chất hay thứ vải nào có tỷ lệ cotton cao. Loại vải bông làm khăn mặt, vải bông chéo (denim), vải nhung kẻ sọc (corduroy) tất cả đều bền và lâu hư. Bạn cũng nên tìm mua những quần áo dễ tụt xuống hay cởi ra, một khi con bạn đã biết ngồi bò, và nên tránh những kiểu cài kín bằng dây kéo hay kiểu cài nào rắc rối, tốt hơn cả là lưng quần dây thun để cho cháu điều khiển nhất.

Cho tới khi bé biết đi và ngay cả khi cháu mới biết bò, tất cả những gì cháu cần (cho đôi chân) là vớ và giày ngoài bằng len. Loại giày bằng vải có dây thun ở mắt cá chân ôm lấy bàn chân tốt hơn – ít bị tụt khỏi chân. Bảo đảm cho đủ rộng để (bàn chân) dễ cử động; xương bàn chân em bé mềm và dễ uốn nên ngay cả khi bé đi vớ bó sát cũng có thể làm méo ngón chân, nếu như xỏ vớ thường xuyên.



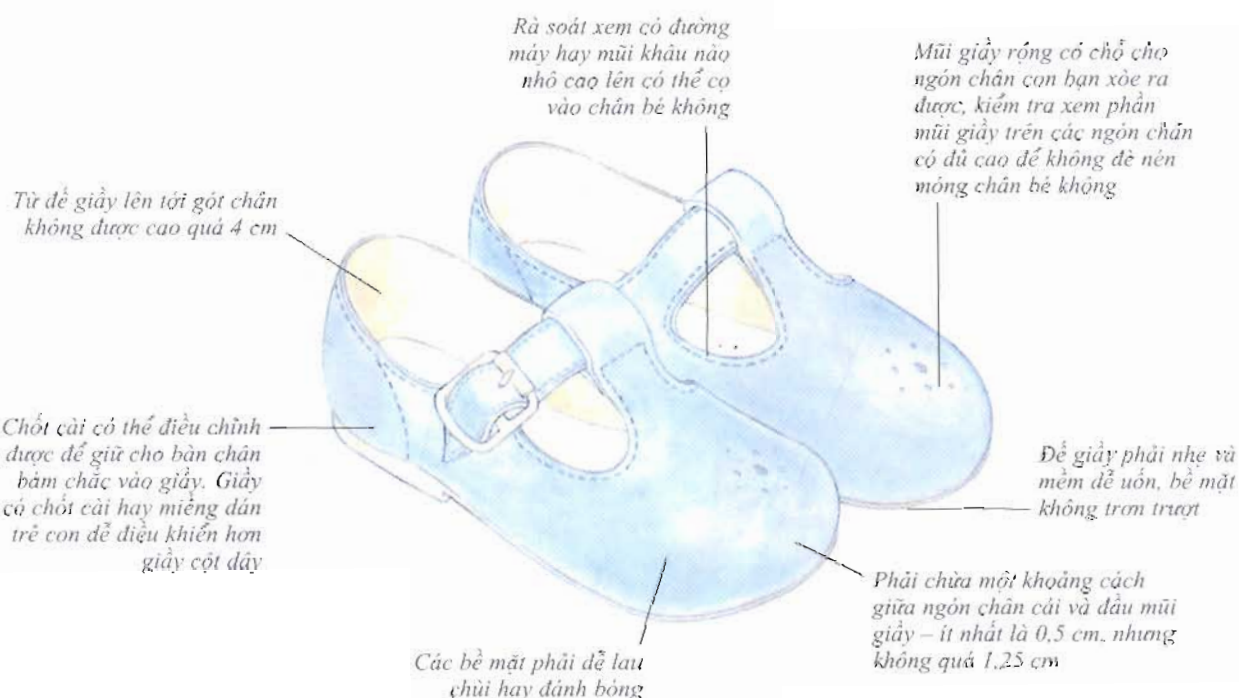
CHỌN MUA GIÀY

Khi bạn đi mua giày cho cháu, bao giờ cũng nên tới một tiệm có uy tín ở đó nhân viên đã được huấn luyện để đo và đóng giày cho trẻ con. Người phụ tá phải đo chiều dài và bề ngang bàn chân của cháu trước khi cho bé thử bất cứ đôi giày nào. Một khi con bạn đã thử một đôi, người phụ tá phải ấn những khớp bàn chân để rà lại cho chắc bàn chân không bị giới hạn về mọi phía và các chốt cài giữ chặt được bàn chân tại chỗ và không để cho cháu tuột mất giày. Bạn hãy kiểm tra bằng cách cho cháu đứng dậy và mang đôi giày đó đi quanh để xem có ngón chân nào bị đau khi đi lại không và chắc chắn là không bị trơn trượt – dễ té (ngã).

Một đôi giày da đóng đẹp và cứng cáp là thích hợp nhất khi đi ra khỏi nhà, đặc biệt khi con bạn chạy chơi loanh quanh được. Tuy nhiên, bạn còn cần phải sắm một đôi ủng nữa cho bé để đi khi nào trời mưa. Mặc dù giày dép bằng da thường bền chắc, hợp lý và xài được lâu, nhưng những đôi giày không mắc tiền bằng vải bố hay những loại có đế mềm cũng rất tốt, miễn là bạn chắc chắn chúng đi vừa cỡ chân cháu. Trong trường hợp con bạn bỗng dưng trở nên đứng không vững trên đôi chân, điều đó có thể là dấu hiệu là cháu mau lớn nên giày quá chật. Những đôi giày chân xô vào thấy vừa vặn là điều thiết yếu để bảo đảm cho con bạn có được đôi chân vững vàng vào tuổi trưởng thành. Bạn chớ có bao giờ tìm cách tiết kiệm tiền bằng cách mua lại giày cũ; giày như vậy đã như đóng khuôn theo chân người chủ trước của đôi giày.

GIÀY CHO NHỮNG ĐÔI CHÂN LÀNH MẠNH

Bạn hãy chọn lấy một đôi giày bằng da bền chắc để bé đi khi ra ngoài. Chân của cháu phải cảm thấy không bị gò bó, nhưng được giữ cho ôm lấy chân và khô tuyệt vời khỏi chân. Ngón chân không được uốn cong lên hay đau khi bước đi. Đừng bao giờ mua lại giày cũ.



TRẺ BIẾT ĐI

QUẦN ÁO MẶC ĐI CHƠI CHO BÉ TRAI

Nên chọn những bộ quần áo rộng rãi để trừ hao cho bé trai của bạn còn lớn và đủ rộng rãi cho cháu cử động thoải mái.

■ Bao giờ cũng đội nón cho cháu khi cháu ra chơi ngoài nắng. Nón có lưới trai có thể đội ngược để che nắng, bảo vệ gáy cho bé.

■ Nên mua quần áo mặc đi chơi loại khổ rộng. Như vậy có chỗ để có thể mặc thêm vài lớp bên trong và trừ hao khi con trai bạn lớn lên là vừa.

■ Bạn nên cắt tay áo vết tông cũ mặc đã chật rồi để làm thành một chiếc áo gilê.

QUẦN ÁO CHO BÉ GÁI

Các bé gái thường thích tự mình mặc lấy quần áo, nên bạn hãy chọn loại quần áo nào mà cháu có thể tự mặc được dễ dàng. Cháu cũng sẽ mau lớn đấy, nên bạn đừng tốn nhiều tiền vào quần áo vì chẳng mấy chốc cháu sẽ mặc chật thôi.

- Nên mua loại áo có cài nút phía trước; loại nút cài đằng sau cháu sẽ khó tự mặc được một mình.
- Hãy chỉ cho cháu cách mặc những chiếc áo bỏ sát người – đầu là đằng trước, đầu là đằng sau, và cả cách cuộn lên trước khi cháu choàng vào đầu.
- Nên tránh mua những quần áo quá ôm khít; quần áo như vậy cháu sẽ không còn mặc được lâu, vì cháu đang sức lớn.

TỰ MẶC LẤY QUẦN ÁO

Khi lớn lên, trẻ sẽ phát triển khả năng phối hợp các động tác cần thiết để có thể tự mình mặc được quần áo. Bạn nên khuyến khích những cố gắng của cháu khi cháu tự mặc và cởi quần áo, dù cháu có chậm chạp hay vụng về đến đâu đi chăng nữa – vì đó là dấu hiệu gia tăng tính tự lập và chín chắn. Học cách tự điều khiển các hoạt động sẽ cải thiện khả năng phối hợp của trẻ và làm tăng lòng tự tin của trẻ, vậy bạn nên kiên nhẫn với những nỗ lực đầu tiên tuy còn vụng về của cháu.

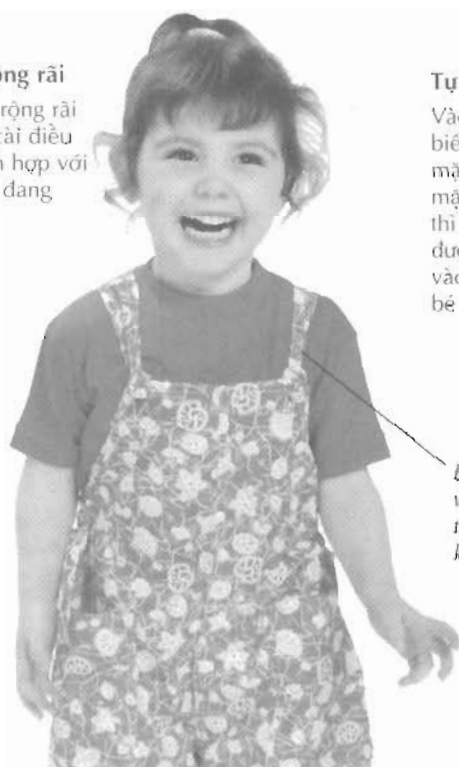
Bạn nên đặt các bộ quần áo của bé ở các tư thế sao cho cháu có thể mặc vào được dễ dàng. Thí dụ như bạn có thể quàng cái áo len đan vào lưng ghế để cháu chỉ việc ngồi vào ghế mà xỏ tay vào thôi. Cháu có khả năng làm được tới đâu thì bạn hãy để cho cháu làm tới đó, và bạn chớ có xen vào trừ phi thực sự là cần thiết, mặc dù bạn sẽ phải tự mình cài đa số các khuy áo cho tới khi cháu đủ lớn để biết cách cài chúng.

Vào 18 tháng tuổi bé sẽ cố gắng cài được nút bấm và vào khoảng hai tuổi rưỡi thì cháu có thể cài khuy vào khuyết áo và tự mình mặc các bộ quần áo đơn giản như áo thun ba lá. Vào tuổi lên bốn, chắc hẳn là cháu có thể hoàn toàn tự mình mặc đồ, cởi đồ và đủ khéo léo để cất quần áo ngăn nắp. Có nhiều việc bạn có thể làm được để giúp cho việc mặc quần áo trở nên dễ dàng hơn đối với con mình:

- Chỉ cho cháu cách cài khuy từ dưới lên trên.
- Các bộ quần áo, giày sử dụng băng nhám dính sẽ dễ hơn đối với cháu, nhưng bạn chớ nên sử dụng loại này ở những chỗ có thể làm cháu bị trầy da.
- Mua các loại quần có dây lưng bằng thun để khỏi phải dùng dây kéo.
- Trẻ con không biết phân biệt mặt trước và mặt sau của một chiếc áo thun, do đó bạn hãy chỉ cách cho cháu – mặt sau là mặt có đính nhãn ở cổ áo.

Mặc quần áo rộng rãi

Các bộ quần áo rộng rãi với những chốt cài điều chỉnh được thích hợp với con bạn vì cháu đang sức lớn.



Tự mặc quần áo

Vào tuổi lên ba, em bé lắm lắm biết đi của bạn có thể hoàn toàn tự mặc lấy được quần áo của mình, mặc dù phải mất khá nhiều thì giờ. Hãy để cho cháu được tự lập và đừng xen vào để giúp cháu, trừ phi bé thực sự cần bạn giúp.



Đảm yếm hay quần yếm với nút hay chốt cài có thể điều chỉnh cho vừa khi cháu lớn lên

Bàn tay nhỏ bé có thể nắm được đầu dây kéo dễ hơn nếu đầu dây kéo có gắn một cái khoen

Lựa chọn quần áo

Một khi con bạn ngày một tham gia nhiều hơn vào việc tự mặc lấy được quần áo, cháu sẽ trở nên ý thức hơn về áo, quần của mình. Phần lớn các em bé chẳng để ý mình đang mặc cái gì miễn là mặc thấy thoải mái và không làm vướng víu các hoạt động của mình, nhưng khi渐渐 biết đi rồi thì dần dần các cháu bắt đầu chú ý tới màu sắc và kiểu áo mình bận, và con bạn có thể sinh ra những sở thích riêng. Quần áo nào có vẻ giống quần áo mẹ hay ba bạn có thể xem ra đặc biệt hấp dẫn. Đối với cháu bé, cảm giác (xúc giác) khi mặc quần áo vào cũng quan trọng – như thấy mềm hay ngứa ngáy, bó sát hay co giãn. Cháu đâm ra ghét một bộ đồ, có thể là vì bộ đồ mặc không vừa và do đó mặc vào không thấy thoải mái.

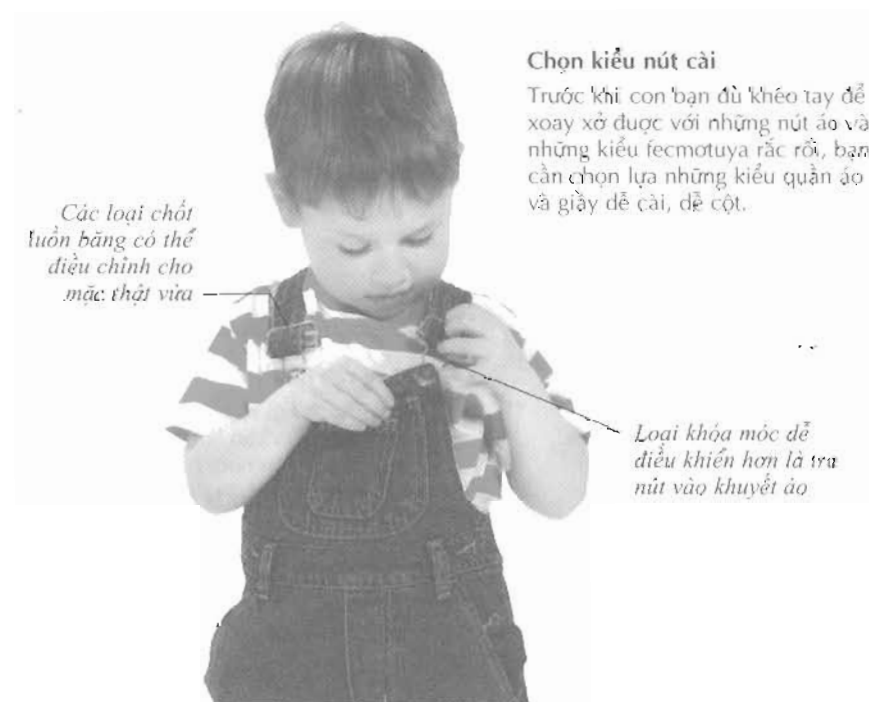
Khi bạn mua quần áo cho cháu, bạn cũng nên coi trọng – không nên “coi thường” – những điều cháu quan tâm. Một khi những đòi hỏi chính của bạn, là những yêu cầu có tính thiết thực – độ ấm, độ bền, khả năng giặt giũ, và giá cả – được đáp ứng rồi, thì chẳng có lý do gì để bạn không chiều ý bé; về phần cháu thì có khi hình ảnh một nhân vật phim hoạt hình ưa thích hay một màu sắc đặc biệt nào đó lại là yếu tố quyết định. Để cháu chọn quần áo nào mặc hàng ngày cũng là điều quan trọng. Bạn có thể muốn cháu bận quần dài khi trời lạnh nhưng hãy để cháu lựa quần nào cháu thích.

Cháu có thể sinh ra những cái “thích” hay những cái “không thích” có vẻ như vô lý đối với một vài món đồ nào đó – chẳng hạn ngày nào cũng cứ khăng khăng đòi mặc “cho bằng được” một cái áo thun nhất định, hay từ chối không chịu mặc cái áo len chui đầu (áo pull) tự tay bà đan làm quả sinh nhật cho cháu. Tốt nhất là nên chiều theo những ưa thích đó tới mức tối đa, mặc dù thỉnh thoảng có thể phải dụ dỗ hay chỉ ít cũng phải thương lượng: để cháu chịu mặc chiếc áo len đan tay đó khi bà tới nhà chơi cho bà vui lòng.

QUẦN ÁO CHO CON TRAI

Hãy giúp cho bé trai của bạn tự mặc được quần áo bằng cách mua các bộ quần áo dùng có chốt cài nào rắc rối.

- Con trai thường biết ngồi bệ chậm hơn con gái, nên điều đặc biệt quan trọng là nên tránh những chốt cài rắc rối trên quần con trai bạn.
- Nên chọn loại chốt cài điều chỉnh được chiều dài trên kiểu quần thợ thuyền, hoặc khâu thêm cái nút áo để có thể nới dài quai xuống.
- Kiểu quần có dây thun là dễ cởi nhất. Tuy nhiên, nếu quần cháu là kiểu cài bằng dây kéo, bạn hãy chỉ cho cháu cách kéo dây kéo xuống khi cháu cài quần, để tránh cho dây kéo bị kẹt.
- Hãy chỉ cho con trai bạn cách ngồi xuống (ghế) để xổ chân vào ống quần, rồi đứng dậy để kéo quần lên.



Chọn kiểu nút cài

Trước khi con bạn đủ khéo tay để xoay sở được với những nút áo và những kiểu fecmotuya rắc rối, bạn cần chọn lựa những kiểu quần áo và giày dễ cài, dễ cởi.

Các loại chốt luôn bằng có thể điều chỉnh cho mặc thật vừa

Loại khóa móc dễ điều khiển hơn là tra nút vào khuyết áo



Giày

Nên dùng băng dán dính thay vì dây giày hay khóa cài để giúp cho con bạn tự cởi giày dễ dàng.

BÉ SƠ SINH

RỬA RÁY CHO BÉ GÁI SƠ SINH

Bạn không cần phải banh môi âm hộ em bé gái để làm sạch bên trong, và bạn chờ bao giờ làm như vậy. Bạn chỉ cần rửa ráy khoảng da vùng quần tã và thấm khô da kỹ càng là được.

Khi rửa ráy cho bé gái hãy cẩn thận luôn chùi từ đằng trước ra đằng sau – nghĩa là về phía hậu môn. Điều đó sẽ tránh làm dơ âm hộ và giảm thiểu nguy cơ lan truyền vi khuẩn đường ruột sang bàng đái hay âm đạo là việc có khả năng gây nhiễm trùng.

TẮM RỬA VÀ LÀM VỆ SINH CHO CÁC BÉ SƠ SINH

Một phần trong nếp sinh hoạt hàng ngày của bạn là giữ cho em bé được sạch sẽ. Nhiều người mới có con lần đầu rất lo ngại khi tắm cho bé vì sợ sẽ làm bé té vào nước, tuy nhiên rồi bạn sẽ nhanh chóng quen với những thao tác khi tắm cho bé, và trông chờ tới giờ đó để có dịp vui chơi với bé. Thay vì e ngại, bạn hãy để ra nửa giờ sắp xếp mọi vật dụng cần thiết xung quanh bạn, tìm cách thư giãn và rồi bạn sẽ thích thú với việc tắm cho bé.

Các em bé sơ sinh không cần tắm rửa nhiều lần vì chỉ có phần dưới móng, mặt, cổ và các nếp (da) gấp là dơ, nên bạn chỉ cần tắm bé, hai, ba ngày một lần thôi, và ngay cả những ngày đó, bạn chỉ cần rửa phần trên và phần dưới thay vì ngâm cả mình bé trong thau tắm (xem ở dưới). Điều này cho phép bạn rửa ráy những phần đoạn nào thực sự cần rửa ráy – do đó chỉ quấy rầy, làm em bé khổ sở ở mức tối thiểu thôi. Đối với em bé sơ sinh, bạn nên sử dụng nước đã đun sôi để nguội ở độ ấm vừa phải, nhưng khi em bé của bạn lớn hơn một chút, bạn có thể dùng thẳng nước ấm từ vòi nước nóng. Bạn nên gội đầu cho em bé thường xuyên để tránh bị đóng mảng “cứt trâu” (xem trang 93). Với trẻ sơ sinh thì không cần phải dùng xà-bông; từ khoảng 6 tuần tuổi bạn có thể sử dụng dầu tắm, xà-bông, và những sản phẩm khác dành riêng cho việc tắm rửa em bé.

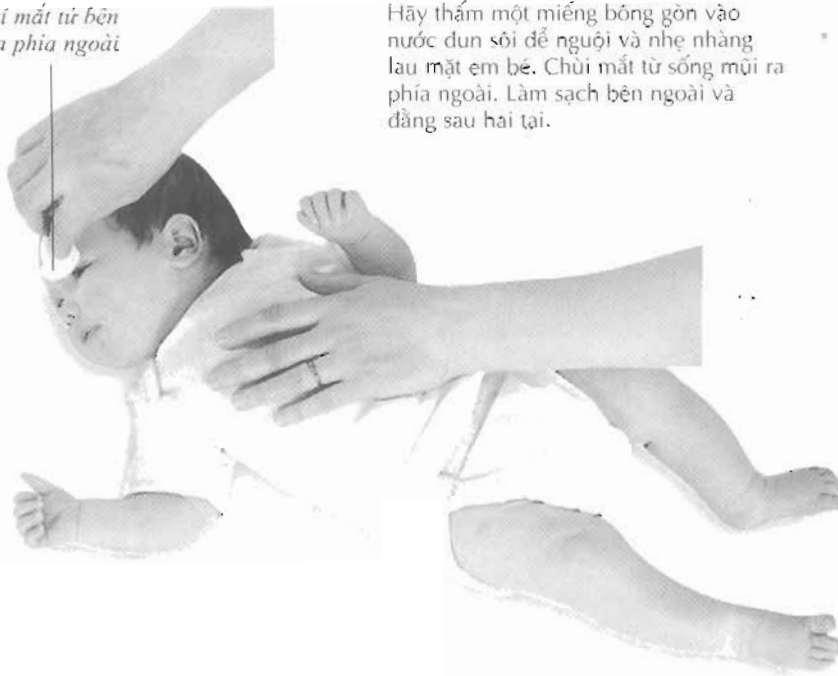
Các em bé không thích cảm giác bị lột trần, nên bạn chỉ nên để em bé ở truồng trong thời gian càng ngắn càng tốt. Bạn hãy ủ ấm sẵn một tấm khăn bông lớn và mượt mà trên lò sưởi (đừng nóng quá!) để choàng quanh bé ngay sau khi bạn tắm rửa cho bé xong.

LÀM VỆ SINH CHO EM BÉ

Mắt và tai

Hãy thấm một miếng bông gòn vào nước đun sôi để nguội và nhẹ nhàng lau mắt em bé. Chùi mắt từ sống mũi ra phía ngoài. Làm sạch bên ngoài và đằng sau hai tai.

Chùi mắt từ bên trong ra phía ngoài



Tay và chân

Chùi sạch với một miếng bông gòn mới rồi thấm khô bằng khăn tắm. Với em bé lớn hơn, bạn có thể dùng một cái khăn mặt – thay vì bông gòn.

CHĂM SÓC PHẦN THÂN TRÊN

Một khi đã làm vệ sinh kỹ càng vùng quần tã em bé và cẩn thận giữ cho làn da của em bé không còn dính thức ăn hay các vết bẩn có thể làm cho da bị viêm tấy, thì bạn không phải lo gì cả.

Mắt, mũi và tai

Hãy làm sạch mắt em bé bằng những miếng bông gòn vo tròn và một chút nước đun sôi để nguội. Chùi mắt từ góc mắt bên trong ra ngoài, và dùng một miếng bông mới khác cho mỗi bên mắt để tránh làm lây lan bất cứ bệnh nhiễm trùng nào có thể đang có.

Chớ có ngoáy bên trong lỗ mũi hay lỗ tai em bé. Lỗ mũi, lỗ tai tự giữ được sạch, nên bạn không nên dùng thuốc nhỏ mũi hay tai, trừ phi bác sĩ dặn. Chỉ cần làm sạch tai bằng cách sử dụng bông gòn thấm nước thôi. Nếu bạn thấy có ráy tai trong lỗ tai em bé, bạn chớ nên tìm cách móc ra; ráy tai là tiết dịch tự nhiên của đường kênh tai ngoài, có tính khử trùng và bảo vệ màng nhĩ khỏi dính cát, bụi. Lấy ráy tai chỉ khiến cho tai càng sản xuất nhiều ráy tai hơn. Nếu bạn có lo lắng thì hãy đi bác sĩ.

Móng tay, móng chân

Móng tay em bé sơ sinh không nên để mọc dài; nên cắt ngắn đi để em bé không tự cào xước da mình. Thời gian tốt nhất để cắt móng tay là sau một lần tắm, khi móng tay bé đang còn mềm. Nên dùng một cái kéo nhỏ có đầu tròn. Nếu bạn lo lắng sợ không dám cắt, bạn hãy dùng miếng mài cắt móng tay bé; rằng bạn nhạy cảm lắm, sẽ không sợ làm em bé đau đâu.

Rốn

Trong vài ngày đầu sau khi sinh, cuống rốn các bé sẽ khô teo đi rồi rụng (xem trang 15). Bạn có thể tắm em bé, trước khi cuống rốn rụng, miễn là thấm thật khô sau khi tắm. Nên để vùng rốn hở ra không khí càng nhiều càng tốt để giúp cho cuống rốn mau teo và mau rụng đi.

RỬA RÁY CHO BÉ TRAI SƠ SINH

Chớ bao giờ tuốt ngược bao qui đầu bé trai để làm sạch; bao qui đầu khá là bó sát lấy qui đầu và có thể bị kẹt nếu bạn tuốt ngược lên. Rửa toàn bộ vùng quần tã và thấm khô cẩn thận, đặc biệt là chỗ các nếp da gấp. Vào khoảng tuổi lên ba, lên bốn, bao qui đầu sẽ nổi lông ra và có thể tuốt được dễ dàng.

Trong trường hợp em bé vừa mới được cắt bao qui đầu, bạn nên coi chừng cẩn thận xem có dấu hiệu chảy máu nào không. Một vài giọt máu là chuyện khá bình thường; sưng và hơi viêm tấy một chút cũng vậy, nhưng rồi cũng êm xuôi. Tuy nhiên nếu vẫn cứ còn chảy máu hoặc nếu có bất cứ dấu hiệu nhiễm trùng nào, thì nên đi khám bác sĩ. Nên cẩn thận hỏi rõ bác sĩ về cách tắm bé và nếu con chim có quần băng thì nhớ hỏi xem phải làm gì.



Đặt một ngón tay bạn giữa hai mắt cá chân để cho hai bên chân bé không cọ xát vào nhau

Tã ướt

Khi thay tã cho bé, nếu tã chỉ ướt do nước tiểu thôi, hãy lau chùi vùng quần tã bằng bông gòn thấm nước hoặc nước xúc em bé.

Tã dơ

Nếu tã dơ (do phân), nên dùng phần sạch của tã đó chùi càng sạch phân chừng nào càng tốt chừng nấy. Làm sạch vùng quần tã bằng bông gòn thấm nước xúc em bé (xem trang 108).

Với các bé gái, nên chùi từ âm hộ về hậu môn phía sau



CÁC VẬT DỤNG ĐỂ TẮM RỬA

Da em bé sơ sinh rất mềm mại. Trước khi em bé được ít nhất là sáu tuần tuổi, bạn không nên dùng xà bông hay những miếng bông có thấm nước rửa, vì làm như vậy sẽ lấy đi mất những chất dầu tự nhiên từ làn da em bé khiến cho da bị khô và làm em bé khó chịu. Những sản phẩm đặc biệt dùng để tắm rửa em bé thường êm dịu và sẽ không làm tẩy da em bé – có nhiều sản phẩm có độ gây dị ứng thấp.

- Một chút dầu em bé thêm vào nước tắm sẽ là một cách giữ ẩm tốt cho làn da nhạy cảm của bé
- Đối với những chỗ da rất mềm, như da vùng quần tã, nên dùng dầu xúc em bé vì đây là một loại nước làm sạch và giữ ẩm lý tưởng.
- Phần rôm em bé có thể làm cho da em bé bị khô. Trong trường hợp sử dụng phần rôm, hãy rắc phần rôm vào bàn tay bạn trước đã, tránh cho em bé hít phải phần. Đừng bao giờ dùng phần trên những nếp gấp da, là chỗ phần có thể đóng đầy lên và làm tẩy da.
- Kem dầu thầu dầu hay va-đơ-lin không thấm nước sẽ bảo vệ da em bé không bị ướt vì nước dãi. Trong trường hợp em bé bị hăm tã (xem trang 111), nên dùng các loại kem thuốc để bôi lên vùng da quần tã.

Hãy dùng bông gòn và nước xúc em bé để làm sạch vùng da quần tã



LAU MÌNH BẰNG BỘT BIỂN

Nếu thực sự em bé không thích bị cởi đồ, hoặc nếu bạn hơi ngại tắm cho bé vì sợ làm bé ngã, cách tốt nhất là nên lau mình cho bé bằng bột biển. Bạn hãy giữ bé an toàn trong lòng trong khi chỉ cởi ra số đồ tối thiểu, lau mình tới đâu thì cởi tới đó. Nếu bạn thấy khó lau chùi cho em bé trong lúc bé đang ngồi trong lòng bạn, thì bạn hãy đặt bé nằm lên một tấm lót thay đồ và cũng lau mình theo cách y như vậy, cẩn thận mặc đồ che kín nửa người cho bé trong khi bạn lau nửa kia để bé khỏi bị cảm lạnh.

SỬ DỤNG MIẾNG BỘT BIỂN



Vùng quần tã

Khi làm vệ sinh phần này nhớ che kín phần thân trên cho bé để bé khỏi bị lạnh. Làm sạch vùng quần tã (xem các chỉ dẫn ở trang 108).



Phần thân trên

Bạn hãy đặt một tô nước ấm cạnh bạn và để em bé ngồi trên chiếc khăn tắm trong lòng bạn. Cởi áo phần thân trên và lau phía trước ngực cho bé bằng một miếng bột biển hay một chiếc khăn mặt mềm. Thấm khô. Nghiêng bé về phía trước dựa lên trên cẳng tay bạn và lau phần lưng cho bé.



Phần thân dưới

Dùng miếng bột biển hay một khăn mặt mềm, lau cẳng chân và bàn chân bé. Nhẹ nhàng thấm khô, thoa kem bảo vệ (nếu bạn dùng kem) và quần tã sạch và mặc đồ cho bé.

CHĂM SÓC TÓC CHO BÉ

Từ khi bé lọt lòng, bạn nên gội đầu cho bé mỗi ngày, dù không nhất thiết phải với dầu gội đầu – dùng dầu tắm hòa với nước là được rồi. Sau khoảng 12 đến 16 tuần, nên gội đầu bé mỗi ngày và mỗi tuần một hay hai lần với dầu gội đầu. Cần thận nên dùng loại dầu gội đầu không cay mắt, nhưng dù sao cũng cần thận đừng để rơi vào mắt bé. Đối với một em bé còn nhỏ, bạn có thể bồng bé theo kiểu “ôm banh” (xem hình). Hoặc bạn có thể ngồi cạnh gờ bồn tắm và đặt em bé ngang đùi bạn, đối mặt với bạn. (Cách đó sẽ làm cho bé cảm thấy yên tâm, đặc biệt nếu bé sợ nước). Đừng nên lo lắng về thóp của bé (xem trang 17); lớp màng che chắn thóp rất chắc và không cần phải chà tóc, nên bạn không thể làm điều gì hại bé cả miễn là bạn gội đầu cho bé thật nhẹ nhàng. Thoa dầu gội đầu hay dầu tắm vào tóc em bé, và xoa dần dần cho tới khi nổi bọt. Đợi khoảng 15 giây trước khi xả cho hết bọt: không cần phải thoa dầu gội lần thứ hai. Để xả sạch tóc, chỉ cần sử dụng một cái khăn mặt nhúng vào nước ấm chùi hết bọt đi. Cố gắng lau cho sạch hết mọi vết xà bông. Khi làm khô tóc em bé, cố gắng dùng che mặt bé kéo bé có thể sợ hãi và khóc. Tốt nhất, để tránh điều này, là chỉ nên dùng khăn tắm để thấm khô đầu.



Gội đầu

Cập chân em bé vào nách. Nâng đỡ lưng em bé và xoa đầu.

TRƯỜNG HỢP TRẺ GHÉT GỘI ĐẦU

Nhiều em bé rất ghét bị gội đầu, ngay dù vẫn thích được tắm. Nếu em bé của bạn rơi vào trường hợp như vậy, có lẽ tốt nhất là nên tách riêng việc gội đầu với việc tắm; nếu không, vì bức bối bé có thể sẽ ghét cả tắm nữa.

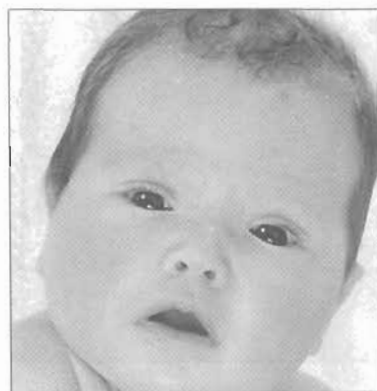
Nguyên do chính khiến cho bé ghét bị gội đầu là vì các em bé không thích bị nước và xà bông vào mắt, bạn nên cố gắng hết sức để tránh điều đó. Hiện nay có những loại nón được thiết kế đặc biệt đội vừa vào đường tóc mọc, ngăn không cho nước và bọt xà bông chảy xuống mặt em bé khi bạn xả nước cho sạch tóc bé. Bạn cũng có thể thấy là em bé sẽ đỡ khó chịu hơn khi bạn giữ bé trong lòng bạn trong khi gội đầu và dùng một cái khăn mặt để làm ướt và lau sạch bọt đi hơn là xối nước trực tiếp lên đầu bé để cho bọt trôi đi.

Đừng bao giờ buộc bé gội đầu khi bé không thích và cũng đừng bao giờ dùng sức mạnh để kiềm chế bé khi bé tỏ ra phản đối. Điều đó chỉ làm cho việc gội đầu càng trở nên kinh khủng đối với bé. Nếu việc gội đầu làm cho cháu khổ sở, tốt hơn bạn nên dùng cách lau chùi cho bé trong hai hay ba tuần trước khi thử gội trở lại. Bạn vẫn có thể giữ gìn cho tóc cháu sạch sẽ bằng cách lau đầu bằng bọt biển để chùi sạch thức ăn hay bụi bặm, hoặc chải sạch tóc với một bàn chải mềm và thấm ướt. Chắc hẳn là tóc bé sẽ trở nên trơn nhơn, nhưng điều đó không gây hại gì.

MẢNG CÚT TRẦU

Thỉnh thoảng những khoảng da đỏ, đóng vảy có thể xuất hiện trên da đầu em bé. Mảng cút trầu hết sức thông thường và không phải do thiếu vệ sinh hay do bạn dùng loại dầu gội đầu không thích hợp với bé. Chúng này thường biến đi chỉ sau vài tuần.

Hãy ngăn chặn không để mảng cút trầu hình thành bằng cách gội da đầu em bé sơ sinh nhẹ nhàng mỗi ngày với một bàn chải tóc có lông mềm và một chút dầu gội đầu em bé hòa tan trong nước ấm. Bạn nên chải tóc hết cả đầu ngay dù cho em bé có rất ít tóc, để ngăn không cho vảy hình thành. Trong trường hợp mảng cút trầu vẫn cứ xuất hiện, bạn hãy bôi lên da đầu bé một chút dầu em bé vào ban đêm để làm cho vảy mềm và tróc ra, khiến cho dễ gội bong hết đi sáng hôm sau. Chớ có dùng móng tay để cạy đi các mảng cút trầu này, làm như vậy chỉ khuyến khích cho càng có nhiều vảy hình thành hơn. Nếu mảng cút trầu không hết hay lan rộng ra, thì nên đi khám bác sĩ, có thể bác sĩ sẽ khuyên nên dùng loại dầu gội đầu đặc biệt cho bé.



Mảng cút trầu

Những khoảng da đóng vảy trên da đầu em bé rất thường gặp. Các mảng này hoàn toàn vô hại và thường biến mất sau vài tuần chẳng cần chữa trị gì đặc biệt.

NHỮNG LỜI KHUYÊN KHI TẮM BÉ

Hãy làm cho giờ tắm bé càng thú vị càng tốt cho cả bạn lẫn em bé.

- Trước khi bắt đầu, hãy kiểm tra xem đã có đủ những thứ bạn cần trong tầm tay chưa.
- Bao giờ cũng đổ nước lạnh vào thau trước tiên. Thử nhiệt độ sau cùng với cùi chỏ hay mặt trong cổ tay của bạn.
- Giữ cho nước ở mức nông. Sâu khoảng 5 - 8 cm là đủ.
- Chỉ để em bé trần truồng trong thời gian tối thiểu; các em bé rất mau bị lạnh.
- Hãy đeo một tạp dề không thấm nước để che quần áo của bạn; một chiếc tạp dề mặt trước bằng khăn tắm, mặt sau lót nhựa có chặm vào da em bé cũng cho cảm giác dễ chịu.
- Hãy hơi ẩm khăn tắm em bé trên lò sưởi, nhưng đừng để lâu kẻo nóng quá.
- Sử dụng dầu tắm em bé thêm vào nước để tắm thì tốt hơn là dùng xà-bông vì đỡ làm cho da khô hơn (do bị khử dầu).



Trước khi tắm

Cởi đồ cho bé, làm sạch vùng quần tã (xem trang 109) và lấy khăn tắm quần em bé. Nhẹ nhàng lau sạch mặt và tai bé bằng bông gòn thấm nước ấm.

TẮM CHO EM BÉ

Bạn có thể tắm cho em bé trong bất cứ căn phòng nào miễn là ấm áp, không bị gió lùa, và có đủ chỗ để bày mọi thứ cần thiết ra. Nếu cần, bạn có thể đổ nước sẵn vào thau tắm của bé trong bếp hay trong nhà tắm, rồi bê ra căn phòng rộng hơn, miễn là thau tắm không quá nặng.

Người ta có thể tắm cho em bé còn nhỏ trong một cái thau bằng nhựa được thiết kế đặc biệt có mặt đáy không trơn trượt. Đặt thau tắm lên một mặt bằng hay mặt bàn ở độ cao thuận lợi, thường cao khoảng ngang hông để bạn đỡ phải cúi khom quá. Như vậy sẽ bảo vệ cho lưng bạn khỏi bị kéo căng không cần thiết. Một số thau tắm em bé có cả giá đỡ hoặc được thiết kế để máng lên thành bồn tắm, điều này giúp cho việc tắm bé biến thành một việc làm thoải mái hơn nhiều.

TẮM CHO EM BÉ



Kiểm tra nhiệt độ nước

Bạn hãy sử dụng cùi chỏ hay mặt trong cổ tay để kiểm tra nhiệt độ nước. Nước phải không được nóng quá cũng như không được lạnh quá. Nếu không thể cảm nhận được đúng nhiệt độ, bạn có thể sử dụng một nhiệt kế để đo, nhiệt kế phải chỉ 29,4°C.



Gội đầu cho bé

Giữ em bé theo kiểu ôm bánh (như trong hình), nghiêng đầu lên trên thau tắm và gội đầu bé. Xả nước kỹ và thấm khô tóc bé. Nếu có mảng cứt trâu, nên chải đi một cách nhẹ nhàng.

Đặt em bé vào thau tắm

Một bên tay đỡ lấy vai em bé, ngón tay bạn nắm chắc dưới nách bé, bên tay kia đỡ chân hay mông bé. Cứ tiếp tục cười và nói chuyện với bé khi bạn đặt bé vào thau tắm.



Rửa ráy

Giữ nguyên bàn tay bạn bên dưới vai bé để cho đầu và vai bé luôn luôn ở trên mặt nước, và sử dụng bàn tay kia để rửa ráy cho em bé.



Nhấc bé lên khỏi thau tắm

Khi bé đã sạch sẽ và xả hết xà bông, nhẹ nhàng nhấc bé lên khỏi thau đặt lên khăn tắm, nâng đỡ bé như trước.

CẢM GIÁC SỢ TẮM

Một số em bé tỏ ra rất khiếp sợ khi phải tắm. Nếu em bé của bạn cũng vậy, bạn đừng nên ép bé phải ngâm mình trong thau tắm; hãy thử cho bé tắm lại sau một vài ngày, chỉ sử dụng một chút nước trong thau tắm thôi. Trong khi tập cho bé quen đi, bạn có thể dùng một miếng bọt biển để lau mình cho bé ở phần trên và phần dưới.

Trong trường hợp em bé của bạn vẫn tiếp tục sợ nước, bạn hãy đưa việc tắm bé vào một khung cảnh vui chơi. Hãy đổ nước vào xô lớn và đặt xô này trong một căn phòng ấm áp (không phải nhà tắm). Cạnh đó trải một cái khăn tắm, và thả một vài món đồ chơi vào xô nước. Cởi đồ em bé và khuyến khích bé chơi với các món đồ chơi. Nếu bé cố về vui khi làm việc đó, hãy khuyến khích cháu vọc vào nước, trong khi bạn vẫn giữ chắc lấy bé.

Sau khi đã làm như vậy một đôi lần, hãy thay thế xô nước bằng một cái thau tắm em bé và tiếp tục để em bé chơi. Khi bé cố gắng vào trong thau nước với các món đồ chơi, bạn sẽ biết là bé đã hết sợ nước rồi, tuy nhiên bạn nên kiên nhẫn; hãy để bé làm như vậy một đôi lần trước khi bạn thực sự tắm cho bé trong thau tắm.



Thấm khô

Quấn em bé vào một chiếc khăn tắm ấm và thấm khô toàn thân kỹ càng. Chớ sử dụng phần rôm ở vùng quần tã; phần rôm có thể vón lại trọng các nếp da và làm tẩy da.

AN TOÀN KHI TẮM BÉ

Bạn nên cẩn thận khi tắm cho em bé, đặc biệt là các bé còn nhỏ – có nhiều điểm bạn cần phải lưu ý.

- Đặt một tấm lót không trơn trượt dưới đáy thau tắm.
- Luôn luôn kiểm tra nhiệt độ nước trước khi đặt em bé vào thau tắm. Ngay những em bé lớn hơn cũng cần nước tắm ấm hơn so với người lớn.
- Nhớ khóa chặt vòi nước nóng trước khi cho em bé vào bồn tắm.
- Hãy che vòi nước nóng lại bằng một cái khăn mặt để em bé khỏi bị phỏng hay đau lở có chàm phải.
- Đừng để em bé đứng lên hay nhảy chơi trong bồn nước mà không được bạn nâng đỡ. Lỡ bị té, dù cho không bị thương, cũng có thể làm bé sợ tắm sau này.
- Nếu bé thích có đồ chơi trong bồn tắm, bạn hãy lựa những thứ nào bằng nhựa trơn tru, không sắc cạnh.
- Đừng gỡ nút lỗ thoát nước khi em bé còn đang trong bồn tắm. Tiếng nước rút đi và cảm giác nước cạn dần dễ làm cho nhiều em bé hoảng sợ.
- Khi nhắc em bé ra khỏi bồn tắm, hãy cẩn thận xem bạn có đứng ở tư thế vững chắc không. Hãy chịu sức nặng bằng đôi chân chứ đừng bắt lưng phải chịu.
- Cẩn thận lau em bé thật khô sau khi tắm xong. Quần kín bé trong một chiếc khăn tắm ấm áp và nựng nịu bé là một cách chấm dứt giờ tắm làm bé khuây khỏa, ngay cả với những cháu lớn hơn.

TẮM RỬA VÀ LÀM VỆ SINH CHO EM BÉ LỚN HƠN

Các em bé trên sáu tháng đã lớn và không còn thích hợp để tiếp tục tắm trong thau, do đó bạn sẽ phải dùng bồn tắm để tắm cho bé. Để làm cho việc chuyển tiếp được dễ dàng, thoát đầu bạn hãy đặt thau tắm vào trong bồn tắm để cho bé làm quen dần với bồn tắm mới. Một khi đã quen rồi, thì cháu sẽ rất thích với nhiều trò thú vị trong bồn tắm nhất là được chơi với những đồ chơi mình ưa thích trong môi trường rộng rãi hơn.

GIỜ TẮM

Một khi em bé của bạn trở nên năng động, bé sẽ mau làm bẩn người hơn trước và các buổi tắm sẽ trở thành hoạt động đều đặn mỗi ngày. Rửa ráy em bé trong bồn tắm khó hơn là trong thau tắm. Hãy giảm áp lực cho lưng bằng cách quỳ xuống bên cạnh bồn tắm và kiểm tra xem mình đã có mọi thứ cần thiết trong tầm tay chưa. Hãy giữ cho nước tắm trong bồn ở mức nông, không sâu quá 10 - 13 cm và sử dụng một tấm lót bằng nhựa không trơn trượt ở đáy bồn tắm để tránh cho em bé khỏi bị ngã. Hãy canh chừng cháu thật sát, chỉ cần lơ đãng một lúc là một em bé có thể trượt ngã trong nước, nên chờ bao giờ để bé ở một mình trong bồn hay rời xa bé mà không có ai trông coi.

Vào khoảng 6 tháng tuổi là em bé sẽ cảm thấy quen với việc tắm trong nước và không còn sợ bị rơi đồ ra nữa. Hãy cố gắng làm cho giờ tắm trở thành những giờ phút thư giãn vui thích và càng ít gây lo lắng càng tốt.

KHI BÉ SỢ TẮM

Nếu con bạn thấy bồn tắm dễ sợ, bạn sẽ phải kiên nhẫn và làm cho em bé quen dần với cái bồn tắm thôi. Bạn có thể thử cho nước vào thau tắm của bé và thả vào đó một vài món đồ chơi; sau đó đặt thau tắm vào bồn tắm và đặt một tấm lót sàn không trơn trượt cạnh bên thau tắm của bé.

Vui chơi khi tắm trong bồn

Con bạn sẽ thích chơi vọc nước lung tung, nên bạn hãy luôn luôn sử dụng một tấm lót đáy không trơn trượt để bé khỏi bị té ngã.



Đặt em bé vào bồn tắm để bé có thể chơi với các món đồ chơi của bé và leo vào thau tắm này nếu bé thích. Một khi bé đã quen rồi, bạn có thể xả thêm một ít nước vào bồn tắm. Bé có thể leo vô leo ra thau tắm em bé và làm quen với việc ngồi trong làn nước nông trong bồn tắm. Bạn có thể tăng dần lượng nước trong bồn tắm; sau một thời gian chắc hẳn là bạn sẽ nhận thấy rằng bé cũng chẳng để ý là cái thau tắm cũ có còn độ hay không nữa. Nếu bạn cảm thấy cháu vẫn chưa yên tâm, bạn hãy leo vào trong bồn cùng với bé và chơi vọc nước với cháu trong bồn.

CHƠI TRONG KHÍ TẮM

Một khi cháu đã biết ngồi, bạn có thể cho cháu thêm chút thời gian để vui chơi sau khi đã được tắm rửa sạch sẽ, cho cháu vọc nước và chơi với các món đồ chơi chẳng hạn. Bạn chẳng cần các món đồ chơi gì đặc biệt; những miếng bọt biển, ly và tách nhựa là đủ để cháu chơi rồi. Trong trường hợp bạn có hai con nhỏ, bạn có thể thử cho hai cháu tắm cùng với nhau. Như vậy vừa tiết kiệm được thời gian cho bạn, vừa có thể để đứa lớn cùng chơi đùa với em. Bọt xà bông luôn luôn là một trò chơi được trẻ con rất ưa thích, nên bạn có thể thêm nhiều nước bọt xà bông vào nước tắm (nhưng cẩn thận – bọt xà bông nhiều quá có thể làm tắt vùng âm hộ ở các bé gái). Thỉnh thoảng bạn có thể vào bồn tắm cùng với em bé và cùng bé vui chơi.

ĐỒ CHƠI TRONG BỒN TẮM

Em bé sẽ rất thích thú khi chơi với những vật dụng trong nhà trong bồn tắm. Bạn hãy kiểm tra xem những món “đồ chơi” trong bồn tắm đó có được sạch, không thấm nước, không sắc cạnh và nhẹ vừa phải không. Trong trường hợp bạn cho em bé những chai bằng nhựa – thí dụ như những chai dầu gội đầu đã xài hết – bạn hãy kiểm tra lại xem chai có được rửa sạch hết dầu gội chưa và nhớ bịt nắp đi vì em bé có thể sẽ đưa những “đồ chơi” ấy vào miệng mình!

Nhiều món đồ chơi, đặc biệt là những thứ làm bằng nhựa cứng, như lúc lắc hay cốc vại, cũng thích hợp với bồn tắm. Nếu bạn muốn mua những đồ chơi đặc biệt để bé chơi trong bồn tắm, thì cũng có rất nhiều món để chọn lựa. Những tàu thuyền và con vịt nhựa quen thuộc luôn luôn được trẻ con ưa thích, tuy nhiên bạn có thể có cả những cuốn sách không thấm nước cho em bé lớn hơn hay những loại đồ chơi chuyển động khi đổ nước vào.



Đồ chơi khi tắm

Những món đồ chơi đơn giản nổi trên mặt nước sẽ làm cho bé thích tắm hơn.

Những chú vịt bằng nhựa luôn luôn là món đồ chơi ưa thích trong bồn tắm của trẻ

CHĂM SÓC RĂNG SÓM

Bạn nên khuyến khích em bé hình thành những thói quen tốt với trò chơi đánh răng càng sớm càng tốt.

Hãy để cho bé thấy bạn đánh răng, cho bé thấy khi đánh răng thì phải làm sao, rồi bạn hãy cho bé một chiếc bàn chải răng mềm để bé tập thao tác theo. Bé sẽ cố gắng bắt chước giống như bạn. Bạn không cần phải xem cháu có đánh răng đúng cách không; vào giai đoạn này, đó là một trò chơi để cháu chú ý và để cho đánh răng là một việc cháu ưa thích. Khi bạn thực muốn làm sạch răng cháu, bạn hãy thấm ướt một chiếc khăn tay và bôi lên khăn một chút kem đánh răng, sau đó chà nhẹ lên nướu và răng cháu. Bạn cần làm sạch nướu ngay cả khi cháu chưa có răng; làm như vậy sẽ loại bỏ được các vi khuẩn gây nên mảng bám và tạo nên một môi trường tốt cho răng sữa mọc lên.

NÊN CẨN THẬN

Dù em bé có đang vui vẻ và mãi mê chơi với đồ chơi của mình đến đâu, thì bạn cũng không được để em bé ngồi một mình trong bồn tắm mà không có ai trông chừng, dù chỉ một lát. Hãy kiểm tra xem nước có trở nên lạnh quá chưa; em bé có thể mãi chơi không để ý rằng nước đã nguội lạnh. Nên cài máy đun nước ở mức nhiệt độ dưới 54°C và chờ bao giờ rót thêm nước nóng vào bồn tắm trong khi em bé đang ngồi chơi trong đó.

TRẺ BIẾT ĐI

AN TOÀN TRONG NHÀ TẮM

Nên coi chừng cẩn thận các bồn tắm vì một đứa trẻ ở tuổi này hãy còn có nguy cơ bị trượt và té (ngã) chìm trong nước. Mặc dù hiện nay em bé của bạn đã đủ lớn để có thể ngồi vững không cần ai đỡ trong bồn tắm, phần lớn những điều áp dụng cho các em bé (trang 96) về vấn đề an toàn vẫn còn ứng dụng được.

Trẻ biết đi rồi thường thích tự mình làm lấy mọi thứ – như tự rửa mặt chẳng hạn – nên sẽ có thêm các rủi ro là cháu có thể vịn vào nước nóng hay nắm lấy cục xà bông hay chai dầu gội đầu và bị xà bông hay dầu làm cay mắt. Lấy một cái khăn tắm chụp lên vòi nước nóng là một cách tốt để cho trẻ có ngã hay va phải thì cũng đỡ đau hơn.

Một đứa trẻ trước đây đã tỏ ra rất thích thú khi ngâm mình trong bồn tắm có thể đâm ra sợ tắm, đặc biệt là nếu cháu đã bị một phen hoảng sợ trong lúc tắm. Bày ra nhiều trò vui trong bồn tắm hoặc để cho cháu tắm chung với anh hay chị em mình có thể giúp cho cháu bớt sợ. Cho cháu tắm cùng với mẹ cũng sẽ giải quyết được mọi điều khó khăn.

TẮM RỬA VÀ LÀM VỆ SINH CHO CÁC BÉ MỚI BIẾT ĐI

Chắc hẳn là em bé lăm chằm biết đi của bạn chủ yếu xem giờ tắm là giờ chơi, nên bạn có thể lợi dụng việc đó mà dạy cháu tự rửa ráy như một trò chơi vậy. Nên cho cháu một miếng bọt biển riêng để cháu tập tắm và mới đầu là dạy cho cháu cách rửa mặt, rồi đến rửa cánh tay và cẳng chân... Cháu sẽ chưa làm được khéo đâu, nên chắc chắn là bạn sẽ phải rửa lại mặt, lại cánh tay cho cháu với một cái khăn mặt khác. Chà xà bông vào tay cháu và chỉ cho cháu cách thoa xà bông lên thân mình và cánh tay; rồi bày ra trò chơi xả nước cho hết bọt xà bông.

THÓI QUEN RỬA RÁY

Trẻ con hay đói bụng lúc thức dậy vào buổi sáng, nên tốt nhất là để đến sau bữa điểm tâm rồi hãy rửa ráy cho cháu, lúc đó con bạn sẽ vui lòng chịu đứng yên cho bạn rửa mặt và rửa tay, đánh răng (xem trang bên) và chải đầu. Từ khoảng 18 tháng tuổi trở đi, cháu có thể tập tự rửa tay dưới vòi nước và sau này, cháu sẽ tập tự xoa xà bông vào tay, mặc dù cháu có thể bày bừa và làm văng nước.

THÓI QUEN SẠCH SẼ

Tập cho cháu thói quen giữ vệ sinh càng sớm chừng nào thì càng tốt chừng nấy, và cách dạy tốt nhất là làm gương cho cháu noi theo. Bạn hãy rửa tay cùng với cháu: bạn hãy thoa hai tay đầy xà bông với nhau và rửa tay cùng với cháu, sau đó kiểm tra tay lẫn cho nhau, xem tay ai sạch hơn. Nếu cháu thấy khăn mặt “cứng quá”, bạn hãy để cháu dùng tấm bọt biển sẽ mềm hơn.

Bao giờ cũng phải nhắc cháu rửa tay sau khi đi cầu. Bạn nên bắt đầu tập cho cháu thói quen này vào thời kỳ cháu biết ngồi bô (xem trang 114) và cứ mỗi lần đi cầu là chỉ cho cháu cách rửa tay. Cũng giống như vậy, bạn hãy kiểm tra xem cháu có rửa tay trước các bữa ăn và sau khi chơi với chó, mèo hay không.

Nên khuyến khích cháu tự rửa tay lấy một mình. Giúp cháu với được tới bồn rửa tay và ngồi lên được bàn cầu dễ dàng bằng cách đặt một cái bục trong nhà tắm để cháu sử dụng, và kiểm tra lại xem cháu có thực sự biết vòi nước bên nào là nước nóng, vòi bên nào là nước lạnh không.

CHĂM SÓC MÁI TÓC

Giờ đây thì chắc hẳn là đầu cháu đã mọc nhiều tóc rồi và sẽ phải gội đầu thường xuyên để giữ cho mái tóc được sạch sẽ, không bám bụi. Có một điều khó khăn là ít có trẻ con nào thích gội đầu. Bạn có thể làm cho việc gội đầu trở nên dễ dàng hơn bằng cách làm theo các lời khuyên sau đây để giảm thiểu những sự khó chịu có thể xảy ra:

- Nên cắt tóc ngắn cho con bạn; tóc ngắn chải cũng dễ hơn.
- Nên sử dụng loại dầu gội đầu không cay mắt và nên mua cho cháu loại mũ dùng gội đầu cho trẻ để ngăn không cho nước và bọt xà bông chảy vào mắt cháu.

■ Trong trường hợp con bạn thực sự không thích gọi đầu, hãy thử cho cháu điều khiển phần nào việc gọi đầu: chẳng hạn cho cháu chọn cách gọi ngửa ra đằng sau hay cúi đầu về phía trước, hay cầm vôi sen và tự làm uớt tóc.

■ Bạn cũng có thể có những biện pháp để cháu chịu cho gọi đầu như hứa cho chơi một trò chơi đặc biệt hay kể cháu nghe một câu chuyện sau mỗi lần hoàn tất được việc gọi đầu, hoặc thậm chí chính bạn cũng leo luôn vào bồn tắm và cho cháu “gội đầu” cho bạn, “đền bù” lại việc bạn gội đầu cho cháu.

CHĂM SÓC RĂNG

Bạn sẽ phải chà răng cho em bé ngay từ khi răng bắt đầu xuất hiện (xem trang 97) và bạn nên tiếp tục chà răng cho cháu ít nhất 2 lần mỗi ngày. Luôn luôn đánh răng cho cháu sau bữa ăn tối để cho không còn vương mẩu thức ăn nào trong miệng qua đêm. Khi con bạn lớn hơn, chắc hẳn cháu sẽ muốn tự mình cầm bàn chải đánh răng và tự đánh răng lấy một mình. Trong khi việc đó vẫn nên được khuyến khích, cháu sẽ chưa có khả năng làm sạch răng được một cách có hiệu quả, và bạn nên luôn luôn theo sát các nỗ lực của cháu để giúp cháu đánh răng cho thật kỹ.

Khi đánh răng cho cháu, nên sử dụng một cái bàn chải nhỏ lông mềm và một loại kem đánh răng có Fluor. Bạn chỉ nên dùng một lượng kem đánh răng bằng hạt đỗ, vì nếu dư Fluor trong thời gian răng đang phát triển sẽ khiến cho răng bị nhiễm Fluor (đổi màu hay lõm đốm men răng). Hiện nay trên thị trường sẵn có những vị kem đánh răng thơm và không cay cho trẻ con có thể khuyến khích cho cháu đánh răng. Tuy nhiên, chó có mua về một loại kem đánh răng nào mà có chứa đường, vì vậy nên rà soát các thành phần nguyên liệu trước khi mua. Hãy đặt cháu ngồi nghiêng một bên lên lòng bạn, một cánh tay bạn giữ cho cháu ngồi an toàn, và nhẹ nhàng chải lên chải xuống hàm răng cháu. Nếu cháu không chịu giữ đầu yên, hãy nhẹ nhàng thử đặt một bàn tay giữ yên trán cháu.

Nếu răng được chăm sóc chu đáo, con bạn sẽ không cần phải đi chữa răng sớm. Tuy nhiên điều quan trọng là chuẩn bị tư tưởng cho cháu quen với việc đi khám nha sĩ. Bạn nên quan tâm đến việc cho cháu đi cùng với bạn khi nào bạn đi kiểm tra răng. Đa số các nha sĩ sẽ thông cảm với nhu cầu ấy và chắc hẳn là sẽ vui lòng cho con bạn ngồi lên cái ghế “kỳ diệu” và bảo cháu há miệng ra để kiểm tra và đếm răng.

MÓNG TAY, MÓNG CHÂN

Nên cắt ngắn móng tay và móng chân của cháu, móng cắt ngắn sẽ vệ sinh hơn và giúp tránh cho cháu khỏi tự cào xước da mình và những người khác. Móng chân dài cũng có thể khiến cho đi giày không được thoải mái. Chắc hẳn là bạn cũng đã nhận ra rằng cắt móng tay móng chân cháu dễ nhất là khi móng mềm sau khi tắm. Và vì móng trẻ con rất mau dài, bạn nên tạo thành một thông lệ cứ một tuần một lần lại cắt móng tay móng chân cho cháu sau khi tắm. Nên sử dụng kéo đầu tròn thiết kế cho đặc biệt an toàn đối với trẻ em, hoặc loại bấm móng tay. Bạn sẽ thấy rằng nếu bạn cho cháu ngồi vào lòng, cháu có uốn eo cũng dễ giữ cho cháu ngồi yên hơn. Cứ theo lần viên móng tự nhiên mà cắt và đừng cắt sát vào phần thịt mềm dưới móng. Móng chân thì nên cắt thẳng ngang một đường.

CHÓ MÈO VÀ VẤN ĐỀ GIỮ VỆ SINH

Bạn có thể thấy rằng nuôi chó mèo trong nhà có thể tạo ra những nguy cơ cho sức khỏe em bé nhất là các bé mới lẫm chẫm biết đi. Tuy nhiên nếu bạn tuân theo vài nguyên tắc vệ sinh đơn giản, bạn không có lý do gì để ngại và việc đem lại sự vui thích cho con sẽ đáng công sức bạn giữ gìn vệ sinh.

■ Lác da là một chứng bệnh ngoài da do lây lan từ chó, mèo và thường gặp ở trẻ em. Nếu nghi ngờ cháu bị lác da, bạn nên cho cháu đi khám bác sĩ ngay.

■ Luôn luôn ngăn đùng để cháu hôn hít chó, mèo, đặc biệt ở vùng mũi và miệng con vật.

■ Khuyến khích cháu rửa tay sau khi chơi với chó, mèo – đặc biệt là trước khi ăn.

■ Có thể tránh bọ chét và giun sán ở chó mèo một cách dễ dàng bằng cách sử dụng thuốc phòng ngừa một cách đều đặn.

■ Nếu chó mèo đã bị nhiễm bệnh này (bọ chét hay giun sán), hãy chữa trị ngay cho chúng và đừng để con bạn lại gần bất cứ lúc nào cho đến khi trị dứt hẳn.

TUỔI MẪU GIÁO

THÓI QUEN VỆ SINH Ở CON GÁI

Các bé gái phần nhiều là có tính kỷ lưỡng và bạn có thể lợi dụng bản tính này để tập cho cháu cách tự giữ vệ sinh.

- Nên khuyến khích thói quen giữ vệ sinh tốt ở bé gái ngay từ khi cháu còn nhỏ, bằng cách chỉ cho cháu cách tự rửa ráy và cách làm sạch hàm răng.
- Hãy để cho cháu tự chải tóc lấy, cháu sẽ thích thế hơn, và điều đó có nghĩa là cháu có thể lựa chọn kiểu tóc, các dải ruy-băng, kẹp tóc hay băng-dô riêng của mình.
- Nên cho cháu có khăn mặt, đĩa xà bông, và khăn tắm riêng, cháu sẽ thích thú với những món đồ riêng tư của mình.
- Sau khi tắm, hãy để cháu tự thoa dầu bảo vệ da vào da của mình.
- Nên dạy cho cháu cách thay và mặc đồ càng sớm càng tốt.

TẮM RỬA VÀ GIỮ VỆ SINH CHO CÁC BÉ TUỔI MẪU GIÁO

Khi trẻ em được khoảng 3 tuổi, các cháu sẽ có cách nhìn riêng về nhiều vấn đề trong cuộc sống hàng ngày, và ý muốn tự điều khiển nếp sống hàng ngày của mình cũng gia tăng. Điều đó nhiều khi được biểu hiện một cách tiêu cực bằng thái độ miễn cưỡng hay thậm chí là thái độ không vâng lời khi bạn bảo cháu ngưng một hoạt động hay một trò chơi hứng thú nào đó để đi tắm hay gội đầu. Cách tốt nhất để tránh tình trạng căng thẳng là biến việc rửa ráy và chải đầu trở thành một trò chơi hay đưa vào công việc đó một yếu tố có tính cách vui thích. Cho con bạn nhận lãnh thêm trách nhiệm trong quá trình thực hiện một công việc, được kiểm tra giám sát nếu cần; hoặc cho cháu một chút quyền lựa chọn trong hoạt động ấy – thí dụ như cho cháu chọn cái lược nào để chải tóc hay thứ dầu gội nào để gội đầu chẳng hạn – thì có thể khiến cho giờ tắm thú vị hơn và ép buộc cháu hợp tác. Những điều gợi ý sau đây sẽ làm cho việc làm thường ngày dễ dàng và thích thú hơn cho cả bé lẫn bạn:

- Cố gắng dùng hồi thúc bé hoàn thành nhanh một công việc mà cháu đang cố gắng tự mình giải quyết. Điều đó dẫn tới căng thẳng và có thể khiến cho cháu nản lòng và không muốn thử làm lần nữa.
- Đừng để khi đi ngủ mới tắm cho bé vì lúc này cháu có thể quá mệt và không thích thú với việc tắm nữa.
- Nên làm cho việc đánh răng trở nên vui thích bằng cách sử dụng vỏ cau để chà răng một lần mỗi tuần. Đánh cho răng sạch là một cách tuyệt vời để con bạn hứng thú và biết cách đánh răng được thật tốt.
- Hãy biến việc gội đầu thành một trò chơi bằng cách cho cháu nhìn vào gương để thấy được tất cả những kiểu tóc ngộ nghĩnh mà cháu có thể sáng tạo ra từ mái tóc đầy bọt xà bông của mình.
- Bạn có thể phá lệ bằng cách cho bé sử dụng một vài mỹ phẩm “đặc biệt” của người lớn như xà bông thơm hay dầu tắm lên bọt để thưởng cho việc cháu chịu hợp tác lúc tắm. Những cách “lấy lòng” như vậy thường có hiệu quả đối với những cháu nhỏ.

GIẢI THÍCH TẠI SAO PHẢI GIỮ VỆ SINH

Vào khoảng tuổi lên ba, trẻ có thể hiểu biết, lý luận và nhận thức được tại sao một việc gì đó lại là quan trọng. Bạn nên cho cháu biết lý do tại sao cháu không được làm một việc nào đó hơn là lấy uy quyền mà bắt cháu tuân theo, nếu được nhắc nhở thì chắc là cháu sẽ không dám làm nữa đâu và bạn sẽ giành được sự hợp tác của cháu dễ dàng hơn là bạn cứ cố trình bày những lý lẽ để bắt cháu làm việc này việc nọ. Bạn hãy cắt nghĩa cho cháu hiểu rằng nếu tay cháu bẩn tức là bàn tay đầy những vi trùng có thể làm cho cháu bệnh; rằng ăn kẹo có thể làm cho cháu sún răng; rằng khi cháu vuốt ve con chó, lông chó có thể làm dây vi trùng vào tay cháu rồi sẽ làm cháu bị đau bụng.

Một khi con bạn bắt đầu hiểu tại sao phải rửa ráy và đánh răng, bạn phải kiên định và phải là tấm gương để cháu học tập. Một khi bạn đã thuyết phục cháu là cần thiết phải rửa tay trước bữa ăn và phải đánh răng sau khi ăn, chắc hẳn là cháu sẽ chất vấn bạn nếu chính bạn bỏ qua hai việc đó. Đồng thời bạn cũng cố gắng đừng làm rùm beng quá về vấn đề sạch sẽ.

THÓI QUEN VỆ SINH Ở CON TRAI

Con trai thường hay chống cự lại việc rửa ráy và bạn sẽ phải mất nhiều thời gian để nhắc cháu về việc giữ vệ sinh cơ thể và răng miệng hơn con gái.

- Hãy làm cho lúc tắm càng thích thú càng tốt với những đồ chơi, trò chơi và thật nhiều bọt xà-bông.
- Bạn nên dành thời gian để chỉ cho cháu cách rửa ráy, và nếu cần thì chỉ cho cháu làm nhiều lần.
- Bạn hãy cố gắng đừng làm rùm beng quá về vấn đề giữ gìn sạch sẽ; nếu cháu đang chơi dở dang một trò chơi, nên đợi cho cháu chơi xong, rồi hãy nhắc cháu đi rửa tay.
- Nên để cho cháu tự rửa ráy một mình, nếu cháu muốn thử làm việc đó, rồi sau đó bạn hãy rửa lại cho cháu thật kỹ lưỡng.
- Khuyến khích cháu tập thay và mặc quần áo càng sớm càng tốt.



Vành che đầu

Giữ cho xà-bông và nước không chảy xuống mặt cháu bằng một chiếc nón che được thiết kế đặc biệt cho trẻ.

Tóc ướt nước có thể dễ tạo thành những kiểu ngộ nghĩnh



Làm cho trẻ thích gội đầu

Cho phép cháu chơi những trò chơi vui vẻ trong giờ tắm để giúp cho cháu thôi ghét gội đầu.

NHỮNG CĂN BỆNH CÓ THỂ LAN TRUYỀN GIỮA TRẺ CON

Một khi con bạn bắt đầu tiếp xúc với trẻ khác, cháu có nguy cơ mắc phải một số căn bệnh thường lan truyền giữa trẻ con với nhau. Bạn chẳng nên lo lắng quá mức, những căn bệnh này không nhất thiết là do thiếu vệ sinh đâu, và tất cả những chứng bệnh này đều dễ chữa trị, (xem mục *Ký sinh trùng*, trang 296).

Lác da Chứng bệnh nhiễm vi nấm ảnh hưởng đến da đầu (chốc đầu do nấm *tinea capitis*) hay da trên người (lang ben do vi nấm *tinea corporis*). Bệnh lác da thể hiện bằng những vùng da đầu bị rụng tóc, hoặc dưới dạng những đốm hình tròn, màu đỏ hay xám troc vẩy trên da. Những đốm này thường có hình bầu dục và các đường viền ở trong tình trạng troc vẩy trong khi ở giữa thì da lột màu đi, để lại những dấu tròn. Nên đi khám bác sĩ vì căn bệnh này thường làm rát da và dễ lây.

Chí Con chí thì mắt thường khó thấy và đa số mọi người trước tiên là chú ý tới những trứng chí lột màu, hình bầu dục gắn chặt lên sợi tóc. Bạn nên dùng loại thuốc xức đặc biệt để giải quyết vấn đề. Hãy gội đầu cháu, xức thuốc trị chí và chải tóc với một chiếc lược bi (răng lược rất khít nhau). Cứ 2 hay 3 ngày lại gội đầu và thường xuyên xức thuốc trong ít nhất 2 tuần hoặc cho đến khi khỏi hẳn.

Giun kim và giun đũa Giun kim là dạng giun đường ruột thường gặp nhất ở người. Giun kim sống trong ruột và đẻ trứng xung quanh rìa hậu môn khiến cho trẻ bị ngứa hậu môn ban đêm. Giun đũa khá là hiếm gặp và chỉ xuất hiện nếu bạn đã đi du lịch ở các nước vấn đề vệ sinh còn yếu kém. Bác sĩ có thể kê toa một thứ thuốc để trị hoặc là giun kim hoặc là giun đũa.

ĂN SAO CHO TỐT RĂNG

Cần thận cho trẻ ăn những thức ăn cần thiết là điều quan trọng nhất mà bạn có thể đóng góp để giúp cháu có được hàm răng lành mạnh.

■ Đừng bao giờ cho em bé của bạn các bình nước trái cây pha đường ngọt để uống tùy thích bất cứ lúc nào vì như vậy có nghĩa là răng em bé sẽ liên tục tiếp xúc với đường và kết quả là cháu sẽ bị hư răng cửa do “bú bình” rất sớm – mới lên 3 mà miệng đã đầy răng sún.

■ Cho ăn bánh kẹo ngọt vào khoảng giữa 2 bữa ăn sẽ làm tăng thời gian răng tiếp xúc với những axit hại răng, nên nếu cho ăn thì hãy cho ăn vào cuối bữa thì tốt hơn.

■ Nếu cho trẻ ăn kẹo, thì nên tránh dùng cho ăn kẹo dẻo dính răng vì những kẹo này lưu lại trên răng lâu hơn.

■ Cho ăn phô mai vào cuối bữa ăn khiến cho nước miếng hóa kiềm và giúp cho trung hòa chất axit làm mòn răng.

■ Chỉ nên cho trẻ ăn một miếng bánh, ăn trong vài phút chứ đừng cho ăn một bịch kẹo phải ăn cả một buổi chiều mới hết.

■ Nên thưởng cho bé trái cây và yaourt không bỏ đường, tránh tập cho bé quen ăn những thứ có hại cho răng.

Đánh răng

Hãy cho cháu một chiếc bàn chải mềm và khuyến khích cháu sử dụng sau các bữa ăn, đặc biệt là khi cháu đã mọc răng hàm (xem trang 175).

CHĂM SÓC RĂNG

Khi trẻ được khoảng 3 tuổi, thói quen cơ bản về chăm sóc răng cũng đã trở nên thuần thục rồi (xem trang 99). Sáng và chiều hai lần đánh răng có sự giám sát cẩn thận của người lớn ngay dù rằng ở tuổi này một đứa trẻ chắc hẳn là đã đủ khéo tay để biết tự đánh răng một mình rồi. Sáu tháng một lần đi khám nha sĩ để kiểm tra xem răng có mọc bình thường không, cũng là điều quan trọng. Những kỳ đến cho nha sĩ “đếm răng” cũng là một cách tốt để cho trẻ làm quen dần với những lần đi khám nha sĩ.

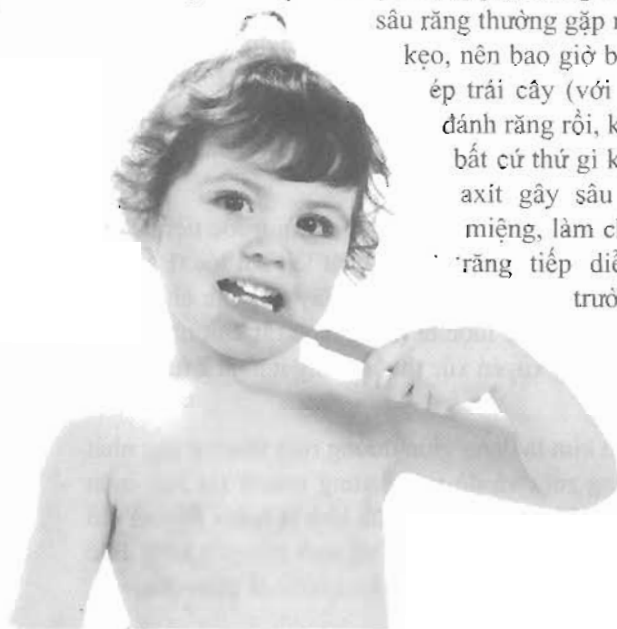
Hiện nay đa số mọi người đều có ý thức là, trong bữa ăn, đường là chất hại răng. Những thức ăn ngọt sinh ra những chất axit trong miệng gây tổn thương cho lớp men răng do lấy đi mất chất vôi canxi. Một khi hiện tượng này đã xảy ra, chiếc răng bên dưới sẽ bị bệnh sâu răng xâm nhập và các lỗ “sâu ăn” bắt đầu hình thành. Trám răng có thể chữa cho răng hết sâu, điều không thể tránh khỏi là chiếc răng sâu bị yếu đi và nếu bị sâu nhiều, có khi cần phải nhổ và tác hại đến vị trí của chiếc răng mọc sau.

PHÒNG NGỪA SÂU RĂNG

Các em bé chỉ ăn những thức ăn nào mà bố, mẹ hay người chăm sóc cho ăn thôi. Một khi em bé lớn lên, và tăng thêm tính tự lập, bé sẽ bắt đầu biểu lộ rõ hơn những sở thích về ăn uống và sẽ có nhiều cơ hội để tự mình lựa chọn thức ăn – và thức ăn ngọt nhiều khi là những thứ trẻ con thường ưa thích. Vì lý do đó, nên sớm tập cho cháu có những thói quen tốt về mặt ăn uống. Trên hết, bạn nên cố gắng kiểm soát số lượng kẹo cháu ăn vào. Không có đứa trẻ nào cần thiết phải ăn đường hay kẹo cả, và bạn có thể dễ dàng tìm ra những thức ăn ngon ít tác hại hơn dưới dạng trái cây hay những quả vật có hương vị thơm ngon.

Dĩ nhiên, trong cuộc sống thực tế, trẻ con có ăn một số lượng nhất định thức ăn ngọt có đường. Bạn có thể giới hạn tác hại của những thức ăn này trên hàm răng con bạn, bằng cách cho cháu ăn chúng vào chung trong các bữa ăn. Các quả vật có đường ăn trong khoảng giữa hai bữa ăn gây tác hại hơn cả. Lỡ con bạn có ăn thứ gì đặc biệt ngọt, bạn hãy cẩn thận nhắc cháu đánh răng ngay sau khi ăn càng sớm càng tốt.

Cho uống nước ép trái cây không pha loãng cũng là một nguyên nhân gây sâu răng thường gặp ngay cả ở những đứa trẻ ít ăn kẹo, nên bao giờ bạn cũng nên pha loãng nước ép trái cây (với nước). Buổi tối, sau khi đã đánh răng rồi, không nên để trẻ ăn hay uống bất cứ thứ gì không phải là nước. Các chất axit gây sâu răng có thể lưu lại trong miệng, làm cho tiến trình tác hại lên men răng tiếp diễn trong nhiều giờ. Trong trường hợp con bạn quen uống sữa trước khi đi ngủ, bạn hãy cho cháu uống trước và rồi hãy đánh răng.



NHỮNG LỖ TRÁM ĐẦU TIÊN

Nếu bạn may mắn, con bạn sẽ ít cần hay không cần phải chữa răng trong suốt thời thơ ấu. Nha sĩ của bạn sẽ để ý thấy bất cứ dấu hiệu sâu răng nào vào những dịp khám răng định kỳ sáu tháng một lần, tuy nhiên ông sẽ cho cái hẹn thêm nếu bạn nhận thấy có bất cứ dấu hiệu đổi màu ở răng hoặc nếu con bạn kêu đau răng. Nếu bị đau răng nhẹ trên răng sữa, nha sĩ có thể quyết định không trám răng để tránh gây xáo trộn không cần thiết cho con bạn. Người ta đã chứng minh rằng lớp men răng có khả năng tái canxi hóa nếu lỗ răng sâu không lớn.

Một nha sĩ chữa răng cho trẻ con thường đã khai thác được những kỹ thuật giảm thiểu mọi cảm giác lo sợ. Bằng cách sử dụng những thuốc gây tê xịt tại chỗ để cho không đau và dùng những kim cực nhỏ để tiêm cho thích hợp.

NHỮNG SỰ CỐ LIÊN QUAN TỚI RĂNG

Ở trẻ em dưới 5 tuổi, ngoài sâu răng ra, ít có khi nào cần đi chữa răng. Một tổn thương cho răng tổn hại đến dây thần kinh có thể khiến cho răng “chết”, ngay cho dù răng vẫn còn nằm nguyên vị trí. Trong trường hợp này cái răng sẽ đổi màu nhưng tiếp theo thì không có ảnh hưởng xấu nào khác và người ta có thể cứ để nguyên răng đó cho đến khi có răng trưởng thành thay thế. Nếu một chiếc răng bị mẻ, bạn nên đưa cháu đi hỏi ý kiến nha sĩ. Nếu một cái răng sữa hoàn toàn bị gãy, bạn sẽ cần đưa ngay đi nha sĩ. Nên đưa con bạn tới phòng cấp cứu nha khoa gần nhất, mang theo cả chiếc răng bị gãy. Trong một số trường hợp người ta có thể đặt lại chiếc răng vào hàm, tùy thuộc vào tuổi đứa trẻ và vị trí của cái răng.

FLUOR

Fluor là một khoáng chất đã được chứng minh làm giảm được tỷ lệ xuất hiện của bệnh sâu răng do củng cố lớp men răng. Người ta cho thêm Fluor vào kem đánh răng và ở một số vùng, vào cả nguồn nước dùng.

■ Người ta cũng có thể uống Fluor qua đường miệng dưới dạng thuốc giọt hay viên nén. Các nha sĩ khuyến cáo nên dùng kem đánh răng có hàm chứa Fluor cho cả người lớn lẫn trẻ con.

■ Nhiều nha sĩ cho rằng chỉ kem đánh răng có Fluor thôi, không đủ để bảo vệ răng khỏi bị sâu.

■ Nếu nước trong vùng bạn ở hàm chứa dưới 0,7 phần triệu chất Fluor (bạn có thể có được thông tin đó từ cơ quan có thẩm quyền về nước tại địa phương), nên cho con bạn uống thêm Fluor dưới dạng viên nén.

■ Luôn luôn hỏi ý kiến nha sĩ hay bác sĩ của bạn trước khi cho uống Fluor bổ sung, và nên theo lời khuyên nha sĩ (hay bác sĩ) một cách chu đáo.

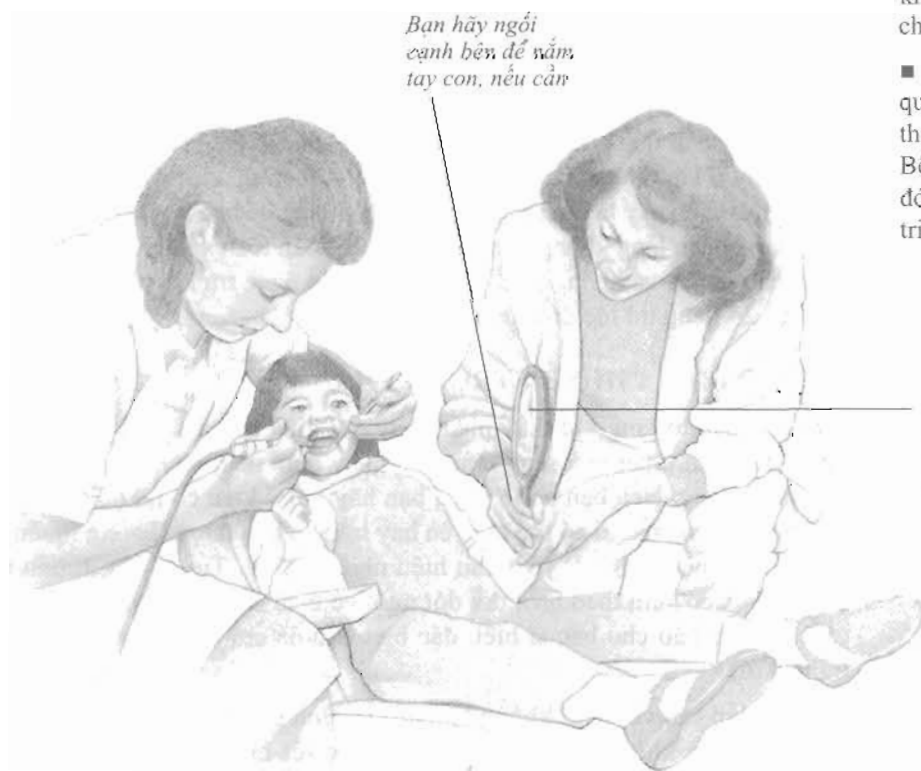
■ Điều quan trọng là nên tránh cho quá liều chất Fluor. Cho quá liều có thể dẫn tới một căn bệnh gọi là Bệnh nhiễm Fluor (Fluorosis), khi độ lóa răng trưởng thành đang phát triển trở nên lốm đốm.

*Bạn hãy ngồi
cạnh bên để nắm
tay con, nếu cần*

*Bạn có thể đưa cho con
một chiếc gương để cầm
sói cho cháu nhìn xem bác
sĩ đang làm gì*

Đi khám nha sĩ

Luôn luôn nên ở bên con bạn trong bất cứ lần chữa răng nào, hoặc ngay cả những lần kiểm tra răng thôi. Sự có mặt của bạn làm cháu yên tâm hơn.



BÉ SƠ SINH

CHỨC NĂNG CỦA THẬN VÀ BÀNG QUANG

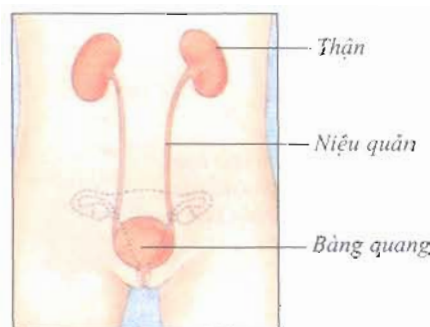
Một khi thức ăn đã được hấp thu vào dòng máu của cơ thể, thận có nhiệm vụ phải lấy các chất thải ở máu đi và bài tiết nó ra dưới dạng nước tiểu.

Tiến trình sản xuất nước tiểu

Các chất cặn bã trong máu được thận lấy đi và hòa tan trong nước. Nước tiểu sau đó theo các ống niệu đạo chảy xuống bàng quang và được tổng xuất ra ngoài khi bé đi tiểu.

Tổng xuất nước tiểu

Nước tiểu tạm thời được trữ trong bàng quang và bàng quang thì dốc cạn nước tiểu ra ngoài qua niệu đạo. Các em bé thậm chí không hay biết khi nào mình đang đi tiểu cho đến khi được 15 - 18 tháng (xem các trang 112 - 113). Phải vài tháng sau, cảm giác một đi tiểu mới xuất hiện, vì bàng quang của trẻ sơ sinh chỉ có khả năng nhịn tiểu được trong những khoảng thời gian ngắn thôi.



Thận và bàng quang

Hệ thống đường tiểu và hệ thống sinh sản gắn liền với nhau; bàng quang bé gái nằm kề tử cung.

VẤN ĐỀ TIÊU TIỂU Ở BÉ SƠ SINH

Một em bé sơ sinh có thể cần thay tã tới 10 lần mỗi ngày, và mặc dù số lần thay tã sẽ giảm khi bé lớn lên, đa số các em bé chỉ đến năm lên 2 mới có được khả năng kiểm chế việc đi tiêu, đi tiểu. Mặc dù bạn chẳng thể nào thúc đẩy được tiến trình này, sự giúp đỡ và hỗ trợ của bạn sẽ rất quan trọng đối với bé.

ĐI TIỂU

Bàng quang của một em bé còn nhỏ sẽ tự động dốc cạn thường xuyên cả ngày lẫn đêm. Ngay khi bàng quang chứa đựng một chút nước tiểu, thành bàng quang căng giãn ra và tiến trình xuất nước tiểu được kích động. Hiện tượng này hoàn toàn bình thường, và người ta không thể nào trông mong em bé sẽ ứng xử khác đi, ít nhất cũng là cho tới khi bàng quang bé đủ phát triển để có thể giữ được nước tiểu trong những thời gian lâu hơn.

ĐI TIÊU

Khi em bé còn nằm trong tử cung, ruột bé chứa đầy một chất nhầy nhớt màu đen gọi là phân su. Phân su được tổng xuất ra trong vòng 24 giờ sau khi sinh, và một khi hiện tượng này đã xảy ra, việc đi cầu ra phân bình thường sẽ nối tiếp theo sau.

Một khi em bé của bạn đã ổn định vào một nếp đi tiêu thường nhật rồi, phân của bé sẽ trở nên đặc và lợt màu hơn. Bạn không cần phải chú ý nhiều đến phân, và cũng chẳng nên suy nghĩ hay lo lắng vì phân em bé miễn là bé vẫn thoải mái và mau lớn.

Số lần em bé đi tiêu có thể thay đổi khá nhiều mà vẫn là bình thường, và lúc đầu mới cho bú bình đa số các em bé cứ bú một bình lại đi tiêu một lần. Mặt khác một em bé bú mẹ có thể chỉ đi tiêu một lần một ngày hoặc ít hơn nữa vì sữa mẹ không để lại cặn bã.

Số lần em bé đi tiêu giảm dần khi em bé lớn lên. Có thể là lúc đầu em bé đi tiêu 5 hay 6 lần một ngày; nhưng sau 3 hay 4 tuần thì chỉ còn đi 2 lần mỗi ngày thôi. Điều này là bình thường và chẳng đáng để bạn lo ngại. Cũng như vậy, dạng phân lỏng không đóng khuôn, hay hoàn toàn xanh lè là điển hình cho phân em bé và không phải là lý do đáng lo ngại, trừ khi phân lỏng kéo dài quá 24 tiếng thì lúc đó mới nên đi bác sĩ.

NHỮNG BIẾN CHUYỂN TRONG PHÂN

Bạn chớ nên lo lắng khi thấy phân thay đổi giữa các ngày. Khi tiếp xúc với không khí phân ngả sang màu xanh hay màu nâu, điều đó hoàn toàn là bình thường. Nếu bạn có lo ngại, bạn hãy hỏi ý kiến cô nữ hộ sinh hay bác sĩ, là những người có thể khuyên hay trấn an bạn được. Thông thường, phân lỏng không phải là một dấu hiệu nhiễm trùng. Tuy nhiên đi tiêu ra nhiều nước có kèm theo biến đổi đột ngột về màu sắc, mùi, hoặc số lần đi cầu thì phải báo cho bác sĩ biết, đặc biệt nếu da em bé tái nhợt đi (xem trang 276).

Phân có lẫn các vệt máu không bao giờ là bình thường. Nguyên nhân có thể hoàn toàn không quan trọng – như một vết rạn da xung quanh hậu môn chẳng hạn – song bạn phải xin ý kiến bác sĩ. Những lượng máu lớn

hay có mủ hoặc chất nhầy xuất hiện có thể là dấu hiệu của một căn bệnh nhiễm trùng đường ruột, nên bạn hãy liên hệ ngay với bác sĩ khi thấy bé đi tiêu như vậy.

Em bé bú mẹ Vào khoảng ngày thứ nhì (sau sinh) loại phân màu vàng nhạt đặc thù của em bé bú sữa mẹ sẽ xuất hiện. Phân ấy hiếm khi nào cứng hay có mùi hôi và có thể không đặc mà chỉ hơi sền sệt. Bạn nên nhớ là thức ăn bạn ăn vào sẽ ảnh hưởng đến em bé và bất cứ thứ gì có nêm quá nhiều gia vị hoặc chua quá cũng có thể gây rối loạn tiêu hóa cho em bé.

Em bé bú bình Một em bé bú bình có khuynh hướng đi tiêu nhiều lần hơn, ra phân rắn hơn, nâu hơn, và hơi hơn phân em bé bú sữa mẹ. Khuynh hướng thường gặp nhất ở phân trẻ bú bình là khá cứng. Cách dễ nhất để điều chỉnh lại phân như vậy là cho em bé uống thêm chút nước đun sôi, để nguội trong những khoảng cách giữa hai cữ bú.

TIÊU CHẢY

Tiêu chảy là dấu hiệu ruột bị kích thích dẫn tới bị đi cầu ra phân lỏng, đi cầu nhiều lần và ra nhiều nước. Ở những em bé còn nhỏ, chứng bệnh tiêu chảy luôn luôn có tiềm năng nguy hiểm do nguy cơ bị mất nước, hiện tượng này có thể phát sinh ra rất mau. Trong trường hợp em bé của bạn không chịu bú hoặc có bất cứ dấu hiệu nào trong số các dấu hiệu sau đây, bạn hãy liên hệ ngay với bác sĩ.

- Đi tiêu ra phân nhiều nước, lập lại nhiều lần.
- Phân màu xanh lục và có mùi hôi.
- Sốt 38°C hay cao hơn.
- Có mủ hay máu trong phân.
- Bơ phờ, mắt quầng thâm.

Nếu bạn cho rằng em bé bị mất nước, hãy quan sát thóp bé. Nếu thóp bị lõm xuống, đó là dấu hiệu em bé đang bị mất nước: hãy liên hệ ngay với bác sĩ. Nếu được chữa sớm, chứng bệnh tiêu chảy có thể trị khỏi được mau lẹ.

Bạn cũng có thể tự mình chữa trị cho em bé, nếu em bé bị tiêu chảy nhẹ và không có triệu chứng nào khác. Cứ tiếp tục cho em bé bú, nếu em bé đang bú mẹ. Chứng tiêu chảy thường dễ khỏi ở trẻ bú (sữa) mẹ, tuy nhiên bình sữa pha theo công thức thì cần pha loãng tới một nửa độ đậm bình thường thôi, với lượng sữa bột bằng nửa liều lượng bình thường đi với lượng nước như thường lệ. Cháu có thể chỉ ăn những lượng nhỏ thức ăn và đồ ngọt hay drier hơn. Trong trường hợp chứng tiêu chảy nhẹ không khá hơn trong vòng 2 ngày, bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ.

Khi bạn khởi sự cho ăn trở lại sau một đợt tiêu chảy, tốt nhất là nên bắt đầu với những suất ăn nhỏ, những thức ăn nhẹ, có sữa như thạch hay yaourt; nước trái cây pha loãng, trái cây ninh nhừ; cơm ngũ cốc khô với sữa; khoai tây tán; thịt trắng và trứng. Ngày đầu tiên hãy bắt đầu với ít hơn phân nửa số lượng bình thường và ngày thứ nhì, từ nửa đến 2/3 lượng thông thường. Những đồ uống có muối để bù khoáng chất có công thức được thiết kế đặc biệt cho trẻ sơ sinh nên được cho uống vào giai đoạn này. Nếu mọi sự tốt lành bạn có thể cho cháu ăn trở lại theo liều lượng bình thường.

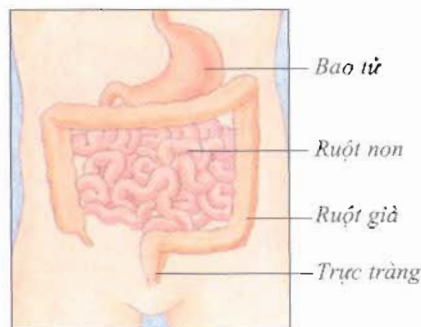
CHỨC NĂNG CỦA RUỘT

Thức ăn đi qua bao tử vào ruột non và từ ruột non xuống ruột già. Các chất cặn bã của thức ăn được tích trong trực tràng trước khi được tổng xuất ra ngoài qua hậu môn.

Tiêu hóa Thức ăn được tiêu hóa bởi các men enzym. Tiến trình tiêu hóa khởi sự trong miệng, rồi tiếp tục trong bao tử và phần trên của ruột non.

Hấp thu Một khi thức ăn đã được biến thành những phân tử giản đơn, thì thức ăn được hấp thu vào dòng máu cơ thể, trên hành trình đi qua ruột non. Sau đó, thì qua ruột già, nơi đây có bao nhiêu nước thì cơ thể hấp thu vào bấy nhiêu. Các chất thải đi qua trực tràng là phân.

Bài xuất Phân được tích chứa trong trực tràng và được tổng xuất ra ngoài qua hậu môn. Các em bé sơ sinh không có khả năng kiểm chế được phản xạ khiến cho trực tràng tổng phân ra ngoài – dù là trong một giây. Nói chung, các em bé còn nhỏ hay đi cầu khi được cho bú, do phản xạ bao tử – trực tràng, kích thích trực tràng tổng xuất phân mỗi khi thức ăn vào bao tử.



Hệ thống đường ruột

Sau khi thức ăn được tiêu hóa trong bao tử và ruột non, chất cặn bã tích trữ thành phân và ra ngoài qua hậu môn.

TÃ LÓT DÀNH CHO BÉ GÁI

Các bé gái sẽ có khuynh hướng làm ướt tã ở phần giữa, hoặc về phía sau, nếu bé nằm giữa

- Các tã lót loại dùng một lần rồi bỏ, cho bạn ngày hay ban đêm, được thiết kế khác nhau cho thích hợp với khuynh hướng này ở trẻ gái, với tấm đệm lót dày nhất ở vị trí nước sẽ tụ lại nhiều nhất.
- Bạn có thể tìm mua những chiếc quần đẹp mắt hay có viền ren để che tã đi, những quần này mặc bên dưới áo choàng trông rất đẹp vào những dịp đặc biệt.

TÃ LÓT

Về tã lót, việc chọn lựa đầu tiên của bạn là giữa tã vải hay loại dùng một lần rồi bỏ. Trong những năm gần đây, đại đa số các bậc cha mẹ chọn lựa loại “dùng một lần”, mặc dù sự ý thức ngày một gia tăng về các vấn đề môi trường đã khiến nhiều người xét lại các ưu điểm của tã vải (vì tạo ra ít rác hơn). Tuy nhiên vấn đề chưa được rõ ràng hẳn: các chất tẩy rửa cần thiết để giặt sạch tã vải cũng có thể gây ô nhiễm cho nguồn nước, và năng lực cần tới để giặt tã cũng có thể coi như lãng phí. Trong khi tã vải rẻ hơn loại dùng một lần, về lâu về dài bạn cũng cần xét tới số hóa đơn tiền điện gia tăng vì phải dùng máy giặt nhiều hơn và cả chi phí về thời gian của bạn nữa. Có điều rõ ràng là chỉ cần tã được thay thường xuyên theo nhu cầu và các nguyên tắc vệ sinh căn bản được tuân thủ thì em bé của bạn sẽ được sung sướng dù cho sự lựa chọn của bạn là gì đi nữa.

TÃ LÓT DÙNG MỘT LẦN

Loại tã lót dùng một lần (rồi bỏ) khiến cho việc thay tã hết sức đơn giản. Tã này dễ quấn – chẳng phải gấp, chẳng cần kim băng và không phải mặc quần lót không thấm ướt bên ngoài – và có thể vứt bỏ khi còn đang dở và ướt. Tã này tiện lợi khi bạn đang phải đi đâu mà cần đem theo ít tã và thiếu chỗ để thay tã, và bạn không phải vác về nhà đồng tã ướt nhẹp, hôi rình để giặt. Bạn sẽ cần một nguồn cung cấp đều đặn, vậy để tránh khuôn tải những khối lượng công kênh cùng với những đồ mua sắm khác, bạn hãy đặt mua luôn với số lượng lớn – lâu lâu mới phải mua lại. Nhiều cửa tiệm hiện nay nhận giao hàng tận nhà.

Đừng bao giờ vứt loại tã này vào cầu tiêu rồi giặt nước vì chắc chắn đến khúc quanh hình chữ S là cái tã sẽ bị vướng lại đó và gây nghẹt cầu. Thay vì làm vậy, nên bỏ tã dơ vào một túi nhựa dày, cột miệng túi lại cho chặt, trước khi vứt đi.

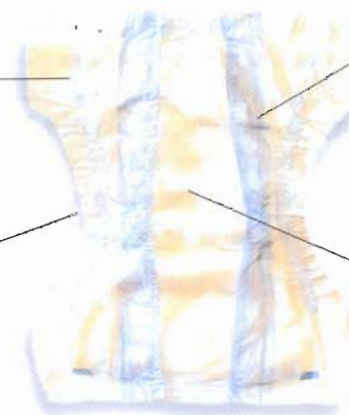
TÃ LÓT BẰNG VẢI

Mặc dù thoát đầu, tã vải mắc tiền hơn loại tã dùng một lần, về lâu về dài tã vải lại hóa ra rẻ hơn. Tã lót bằng vải đòi hỏi nhiều công sức hơn tã dùng một lần vì phải xả nước, ngâm dung dịch diệt trùng, giặt, hong khô, sau khi sử dụng.

TÃ LÓT DÙNG MỘT LẦN

Bằng keo dán trở lại được để có thể kiểm tra xem tã lót có sạch không

Dây thun ôm sát đùi để quần tã vừa khít tránh nước dơ chảy ra ngoài



Bạn cần tối thiểu 24 cái tã vải để bảo đảm lúc nào cũng có đủ tã sạch cho bé, tuy nhiên bạn càng có thể mua được nhiều tã chùng nào thì bạn càng đỡ phải giặt thường xuyên bấy nhiêu. Khi mua tã vải, bạn hãy chọn lựa thứ nào tốt nhất so với điều kiện (kinh tế) của mình. Về lâu về dài, tã như vậy là đáng giá vì dùng được lâu hơn; thấm nước tốt hơn và do đó quần vào cũng thoải mái cho em bé hơn.

Những tấm vải khăn tắm vuông vức có thể gấp theo nhiều cách, tùy theo kích cỡ và nhu cầu em bé (xem trang 109). Loại vải này rất thấm nước – thấm tốt hơn là đa số các tã lót dùng một lần – nên quần ban đêm rất tốt.

Các tã lót bằng vải bông xù có hình chữ T, làm bằng loại “vải khăn tắm” mềm hơn, mịn hơn là loại vải khăn tắm khổ vuông, và tã này ở giữa có một tấm dây ba lớp để tăng độ thấm hút. Hình dạng của tã để quần em bé gọn gàng hơn.

Với tã lót bằng vải, bạn nên quan tâm tới lớp lót tã: nên lựa chọn loại (thảm) “một chiều” thấm hút được nước tiểu nhưng phản sát bề da em bé thì vẫn khô ráo, giảm thiểu nguy cơ mông bị đau rát do cọ xát hay ẩm ướt (gây hăm tã). Các lớp lót tránh cho tã khỏi bị quá dơ; lớp (giấy) lót có bị dính tí phân nào có thể lấy ra khỏi tã, vứt vào cầu tiêu, giặt nước cho trôi đi. Bạn cũng sẽ cần tới ít nhất là 24 cái kim băng an toàn – loại có đầu chốt che mũi kim nhọn, để bảo vệ da em bé – và 6 cái quần lót bằng nhựa để tránh cho tã ướt hay dính phân làm dơ quần áo hay chăn giường em bé.

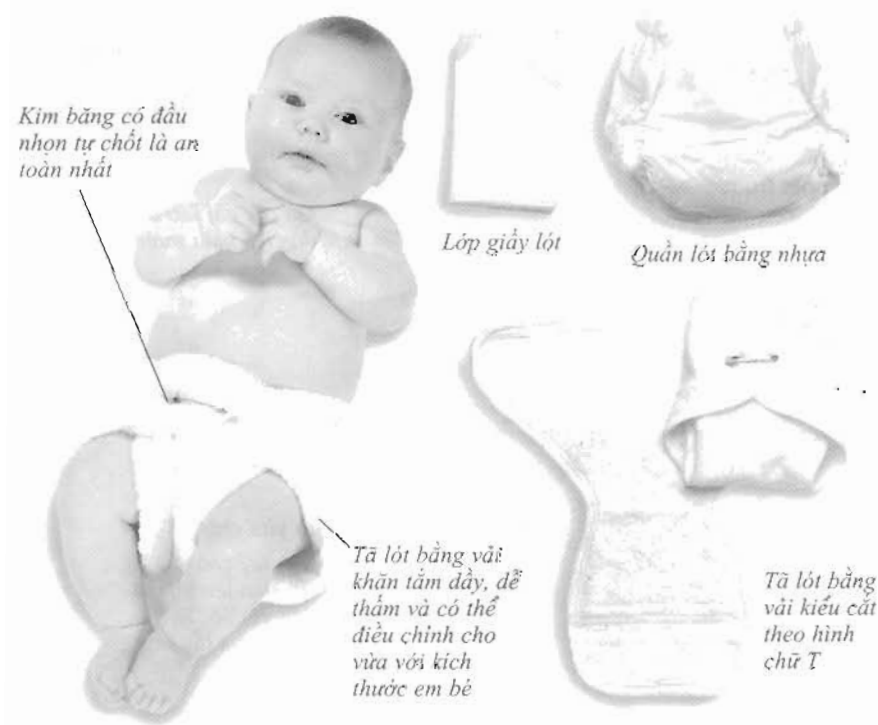
Ở ngoài thị trường có bán kiểu tã lót bằng vải có đủ các đặc điểm của loại tã dùng một lần, nhưng lại giặt được bằng máy: loại này được thiết kế cho vừa khít, cài bằng những băng nhám dính, quanh chân có dây thun, và làm bằng nhiều lớp vải thấm hút với một lớp ngoài cùng chống rò rỉ.

TÃ LÓT DÀNH CHO BÉ TRAI

Bé trai có khuynh hướng tiểu ướt phần phía trước tã, và tã lót dùng một lần cho bé trai thường được thiết kế để thích hợp với nhu cầu này, với lớp đệm lót thêm về phía trước dày hơn.

- Nên gấp tã lót bằng vải sao cho có nhiều lớp vải về đằng trước hơn, đặc biệt là ban đêm.
- Con trai nhiều khi tiểu trong khi đang thay đồ, nên hãy lấy một tã lót dự trữ sạch che con chim của bé khi bạn lấy chiếc tã dơ đi.
- Luôn luôn gài con chim xuống phía dưới khi thay tã mới, để tránh cho nước tiểu lọt ra ngoài từ phía trên tã.

TÃ LÓT BẰNG VẢI



THAY TÃ CHO BÉ GÁI

Luôn luôn chùi sạch cho bé gái từ đằng trước ra đằng sau, và không bao giờ được chùi rửa quá mạnh bên trong các môi âm hộ.



Chùi phân

Dùng phần phía trước của chiếc tã dơ (còn sạch) để chùi sạch phân dính trên mông bé.



Chùi nước tiểu

Sử dụng một cái khăn ướt hay một miếng bông thấm ướt để chùi sạch bộ phận sinh dục và vùng da xung quanh.



Chùi đít

Nhấc hai chân bé lên theo như trong hình, và chùi sạch từ đằng trước ra đằng sau. Lau khô thật kỹ lại bằng khăn mềm.

THAY TÃ

Cần thay tã cho em bé mỗi khi tã bị ướt hoặc dính phân. Số lần thay tã sẽ thay đổi tùy theo từng đứa trẻ, không bé nào giống bé nào. Tuy nhiên, thông thường, chắc hẳn là bạn sẽ phải thay tã mỗi buổi sáng khi em bé thức dậy, buổi tối trước khi đặt em bé vào giường đi ngủ, sau khi tắm và sau mỗi cử bú, kể cả các cử bú đêm.

Thay tã lót loại dùng một lần thì dễ rồi, miễn là bạn lựa chọn kiểu nào thích hợp nhất với kích thước em bé, sao cho vừa vặn, gọn gàng. Với tã lót bằng vải, bạn có thể lựa chọn loại tã nào phù hợp với điều kiện kinh tế của bạn nhất – nhưng cũng đừng mua loại rẻ tiền quá vì sẽ dùng không bền (xem trang đối diện). Bạn cũng cần sử dụng cả lớp giấy lót tã nữa.

TÃ LÓT DÙNG MỘT LẦN

Đặt em bé vào vị trí

Trải rộng chiếc tã ra với các dải keo dính nằm dưới lưng. Kéo tã xuống bên dưới thân em bé, sao cho mép trên ngang với eo (rốn).



Kéo phần trước ngang qua bụng bé



Cài phía trước

Kéo phần trước tã vào giữa hai chân và vuốt phần này cho ôm lấy bụng. Gỡ các dải keo dính.

Gỡ các dải keo dính và dán lên phía trước



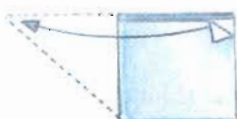
Quấn cho vừa chặt

Kéo cho vừa tay các dải keo dính và dán lên mặt tã cho vừa vặn với bé. Tã phải quấn ôm khít lấy bụng bé.

CÁCH GẤP TÃ VẢI

Kiểu gấp có ba lớp thấm

Đây là kiểu gấp thích hợp nhất cho em bé sơ sinh của bạn; phần giữa có độ thấm tốt; kiểu tã này nhỏ và gọn gàng. Tuy nhiên, tã gấp kiểu này không thích hợp cho những em bé có vóc lớn hơn. Bắt đầu với một chiếc khăn vuông gấp làm 4, với các mép mở ngo ở bên trên và bên tay phải.



Nhón lấy góc phải của lớp trên cùng.



Kéo góc ấy đưa qua bên trái sao cho hình thành một tam giác lộn ngược (đầu nhọn xuống dưới).



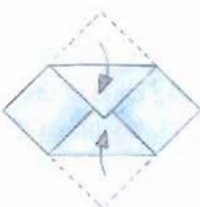
Quay ngược tã cho góc nhọn ở trên và về bên phải.



Gấp vào trong 2 lần gấp để hình thành một phần dày ở giữa.

Các kiểu gấp tã theo nếp song song và thành hình điều

Các kiểu gấp này thích hợp cho em bé lớn hơn. Bạn có thể điều chỉnh chiều sâu của hình điều cho vừa với kích thước của em bé. Cả hai kiểu đều khởi đầu bằng một chiếc tã trải ra theo hình "hạt xoàn".



Gấp góc trên và góc dưới vào giữa.



Nhón lấy góc bên trái xếp cho ngang bằng với mép trên; làm y như vậy với góc phải.



Gấp hai đường mép (bên dưới) vào trong để thành hình "điều".



Gấp góc trên vào giữa. Gấp góc dưới cùng hướng vào giữa, thay đổi chiều sâu cho vừa với em bé.

TÃ BẰNG VẢI



Luồn tã xuống dưới thân em bé sao cho eo em bé (ngang rốn) ngang bằng với mép trên cùng. Đưa phần phía trước tã vào giữa 2 chân và một tay giữ tã cho ngay, trong khi bạn gấp hai góc hai bên vào giữa và gài bằng kim băng.



THAY TÃ CHO BÉ TRAI

Bé trai hay dãi khi bạn tháo tã ra. Một miếng giấy vệ sinh thấm nước đặt lên con chim bé sẽ hạn chế nước tiểu bắn tung toé.



Chùi phân

Chùi sạch hết phân với dầu tắm và bông gòn, mỗi lần chùi lại dùng một miếng bông mới khác.



Chùi sạch nước tiểu

Chùi bằng bông gòn, chùi từ phía trên nếp gấp bên hướng xuống con chim. Đừng bao giờ vuốt ngược da quai đầu của em bé trai.



Chùi dứt

Để chùi dứt, hãy nhấc cao hai chân em bé lên bằng cách cầm lấy hai mắt cá chân như trong hình. Lau cho thật khô.

ĐỂ CHO DỄ GIẶT

Giặt tã lót sẽ chiếm mất nhiều thời gian của bạn, nên hãy làm cho cuộc sống được thoải mái hơn bằng cách sắp xếp công việc cho hợp lý nhất. Những điều sau đây nhằm giúp cho việc giặt giũ của bạn được dễ dàng hơn.

■ Nên dùng những kẹp gấp hay bao tay để vớt tã lót ra khỏi xô ngâm tiết trùng. Nên để những vật dụng đó ở gần cho tiện tay.

■ Khi thay tã lót ban đêm, nên giữ tã dơ trong chiếc xô hay một túi nhựa riêng biệt, và sáng hôm sau bỏ tã này vào dung dịch tiết trùng.

■ Trong trường hợp bạn sử dụng một loại bột tiết trùng, bạn nên luôn luôn cho nước vào trong xô trước, rồi hãy bỏ bột vào sau; để tránh hít phải bột đó.

■ Sấy khô tã lót trên lò sưởi sẽ khiến cho vải trở nên cứng và quần vào kém thoải mái (cho cháu). Nên sấy khô bằng máy giặt, phơi ra dây, hoặc một giá phơi có thể đặt trên bồn tắm.

■ Bạn có thể dùng một loại bình xịt làm thơm không khí trong xô ngâm tã lót.



Xô đựng tã lót

Để ngâm tiết trùng, bạn sẽ cần tới hai cái xô: một xô để đựng tã dính phân, một xô để đựng tã ướt (do nước tiểu).

VỆ SINH TÃ LÓT

Điều quan trọng là phải giặt tã lót cho thật kỹ; bất cứ vết thuốc sát trùng hay xà bông nào còn sót lại trên tã cũng sẽ làm cho da em bé tấy lên, và các vi khuẩn trong phân có thể gây nhiễm trùng cho bé. Các chất tẩy rửa mạnh và những loại bột sinh học cũng có thể làm tấy da em bé, vậy bạn nên dùng xà bông tinh chất và giặt thử cùng một chất tẩy với một chiếc tã và để riêng cái tã này ra xem bé có bị phản ứng gì không. Trong trường hợp bạn sử dụng loại nước ngâm cho mềm vải, luôn luôn bảo đảm là nước này cũng phải được xả đi cho hết hoàn toàn, dù cho lời hướng dẫn của nhà sản xuất có nói thế nào đi chăng nữa. Nếu bạn sử dụng một dung dịch tiết trùng, thì bạn chỉ cần giặt các tã bị dính phân thôi, vì tã ướt nước tiểu chỉ cần xả thật kỹ là được. Không cần phải đun sôi tã lót trừ phi tã quá dơ, hoặc đã trở nên gần như xám. Nên sử dụng nước nóng cho cả xả lẫn giặt.

VIỆC GIẶT GIỮ THƯỜNG LỆ

Đặt ra một thói quen về giặt giũ sẽ làm cho cuộc sống của bạn dễ dàng hơn, đặc biệt nếu bạn muốn giặt tã lót theo những đợt lớn. Dĩ nhiên, để làm được việc này, bạn cần có một số tã lớn dự trữ – tối thiểu là 24 cái. Bạn sẽ cần tới hai thùng bằng nhựa có nắp đậy và có quai xách chắc chắn: một thùng đựng tã dính phân, và một thùng chứa tã ướt (nước tiểu). Các thùng phải đủ lớn để chứa được ít nhất 6 cái tã, tuy nhiên không lớn đến độ bạn không thể xách nổi khi thùng đầy. Bạn có thể sắm những loại thùng đặc biệt để đựng tã, nhưng thực sự thì bất cứ cái thùng nào có nắp cũng được; những loại thùng thiết kế để đựng bia là lý tưởng nhất.

Mỗi sáng, bạn đổ dung dịch tiết trùng vào thùng và luôn luôn xả kỹ tã trước khi bỏ vào. Các tã ướt (nước tiểu) phải được xả bằng nước lã, vắt ráo, và bỏ vào dung dịch. Với những tã dính phân, bạn hãy xả sạch phân ở mức tối đa có thể, cầm lấy cái tã dưới tia nước cầu tiêu trong khi bạn giặt nước cho phân trôi đi. Vắt cho ráo nước và bỏ vào xô tã “dính phân”. Khi tã đã ngâm đủ thời gian cần thiết, bạn hãy lấy tã ra vắt ráo nước. Tã ướt nước tiểu phải được xả kỹ trong nước nóng rồi phơi hay sấy khô; tã dính phân cần được giặt trong máy giặt hoặc ngâm trong thau nước nóng, rồi xả và phơi khô. Quần lót bằng nhựa dẻo sẽ trở nên cứng không xài được nữa nếu bạn giặt trong nước nóng quá hoặc lạnh quá. Bạn nên giặt quần lót này trong nước ấm với một chút nước giặt, rồi hong khô và để phơi ra không khí trước khi sử dụng. Nếu quần lót trở nên cứng, thì bạn có thể làm cho mềm trở lại bằng cách cho quay trong máy sấy cùng với một số khăn tắm.

CHỨNG HẸM TÃ

Trong trường hợp để cho nước tiểu ướt sũng tã hay tiếp xúc với da lâu quá, nước tiểu bị các vi khuẩn từ phân em bé phân hủy rồi làm tấy và rát da, và đó là nguyên do thường gặp nhất của chứng hăm tã. Một chứng hăm tã nhẹ sẽ xuất hiện dưới dạng những nốt đỏ nhỏ trên mông em bé, tuy nhiên nếu chứng hăm tã trở nên trầm trọng hơn, bạn sẽ thấy một vùng da viêm tấy bị nứt nẻ và những đốm có thể đầy mủ.

Các vi khuẩn sản sinh ra chứng viêm da (chứng hăm tã) phát triển được trong môi trường kiềm. Các em bé bú sữa mẹ khó bị hăm tã hơn các em bé bú bình. Nếu bạn theo những điều hướng dẫn (ở cột bên phải), sẽ giảm thiểu khả năng bị hăm tã.

Nếu, mặc dù đã gìn giữ cẩn thận, mông em bé vẫn bị đỏ đau, hãy kiểm tra theo bảng sau đây, xem em bé có cần chữa trị không. Nếu không cần, cứ tiếp tục những biện pháp phòng ngừa (ngoại trừ việc sử dụng kem thoa bảo vệ), cũng như những việc làm sau:

- Thay tã em bé thường xuyên hơn.
- Ban đêm, nên sử dụng loại tã dùng một lần đặt bên trong một loại tã bằng vải khăn tắm để tăng thêm độ thấm, đặc biệt là nếu em bé ngủ thẳng giấc luôn cả đêm.
- Một khi em bé bị hăm tã, điều quan trọng là da bé phải được để hở ra không khí sau khi thay tã, chẳng hạn như 15 - 20 phút.

Không phải tất cả những chứng ngoài da xuất hiện ở vùng quần tã đều là chứng hăm tã (xem bảng dưới đây). Điều quan trọng là bạn phải nhận biết được chính xác một chứng nổi ban để có thể có cách xử trí thích hợp.

CÁC KIỂU PHÁT BAN

Da đỏ xung quanh vùng cơ quan sinh dục đúng hơn là xung quanh hậu môn. Bạn sẽ nhận thấy mùi nồng nặc. Trong những trường hợp nặng, vùng da đỏ có thể lan tới mông, bẹn và đùi, và có thể dẫn tới loét da nếu không được chữa trị.

Những vết da rộp nhỏ khắp vùng quần tã đi cùng với chứng phát ban nơi khác trên thân thể.

Da đỏ và nứt nẻ tại các nếp gấp ở chân, đùi.

Phát ban màu đỏ-nâu, có vẩy trên cơ quan sinh dục và tại các nếp gấp, đặc biệt ở bẹn, và bất cứ nơi nào da có chất nhón như da đầu chẳng hạn.

Chứng phát ban từng đám khởi sự xung quanh hậu môn và lan tới mông và mặt trong da đùi. Bạn có thể cũng nhận thấy những mảng trắng bên trong miệng em bé.

NGUYÊN NHÂN VÀ CÁCH CHỮA TRỊ

Viêm da do làm tẩy da. Nếu các cách chữa trị như trên đều không có hiệu quả, hãy đi khám bác sĩ.

Rôm sảy. Ngưng sử dụng quần lót bằng plastic, và tránh quần tã cho em bé, bất cứ lúc nào có thể được. Làm cho em bé được mát mẻ hơn, bằng cách cho mặc các quần áo thoáng mát, đắp bột chân đi.

Không lau khô, để da các vùng này đọng nước sau khi tắm xong. Hãy thấm khô da em bé thật kỹ lưỡng và dùng dùng phấn rôm.

Chứng này rất hiếm gặp ở các em bé. Gọi là bệnh viêm da bã nhờn. Bác sĩ sẽ kê toa một loại thuốc mỡ cho chứng phát ban, và kèm theo một thứ nước xức nếu da đầu bị mắc chứng này.

Đẹn, do nhiễm nấm gây nên. Nên đi khám bác sĩ. Bác sĩ chắc hẳn sẽ cho thuốc chống nấm.

PHÒNG NGỪA HẨM TÃ

Điều thiết yếu là phải luôn giữ cho da em bé được khô ráo và thông thoáng và bảo đảm là tã lót luôn luôn được giặt và xả nước kỹ lưỡng.

■ Nếu thấy có dấu hiệu da bị nứt nẻ là nên khởi sự dùng kem chống hăm tã ngay. Những loại kem chứa muối titan đặc biệt dùng rất tốt. Đồng thời cũng nên ngưng sử dụng quần bằng plastic, vì quần này ngăn cản không cho nước tiểu khô được (bay hơi).

■ Dùng rửa dít em bé bằng nước và xà-bông vì cả nước và xà-bông đều làm da bé bị khử đi chất dầu tự nhiên.

■ Nên dùng loại giấy lót tã hoặc loại tã dùng một lần có lớp lót thấm một chiều, để giữ cho da em bé được khô.

■ Nên sử dụng một loại kem bảo vệ da đặc và thoa khá nhiều kem vào. Tuy nhiên, dùng dùng kem này cùng với lớp lót hay tã dùng một lần thấm một chiều, vì kem sẽ bít lỗ vải thấm một chiều.

■ Bảo đảm mọi vết dơ phải được loại khỏi tã lót bằng cách giặt và xả nước thật kỹ.

■ Chờ bao giờ để mặc em bé nằm với một tã lót đã ướt sũng nước tiểu.

■ Nên để hở mông em bé ra không khí khi nào có thể được.



Kem bảo vệ da

Kem này bảo vệ da em bé khỏi bị ảnh hưởng làm viêm tấy, tuy nhiên không nên sử dụng trong trường hợp em bé đã bị chứng hăm tã rồi.

EM BÉ TUỔI LỚN HƠN

TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN Ở BÉ GÁI

Ở các bé gái, khả năng kiểm soát được việc đi tiêu đi tiểu thường khởi sự sớm hơn và hoàn tất mau hơn so với các bé trai. Các giới hạn tuổi đưa ra dưới đây chỉ là phỏng chừng thôi.

Giai đoạn đầu: 1 - 1 tuổi rưỡi

■ Dấu hiệu đầu tiên của bàng quang đang trở nên thành thực là khi em bé ra hiệu hoặc phát ra âm thanh để cho biết là bé đang buồn tiểu.

■ Vào giai đoạn này thường không có dấu hiệu kiểm soát được việc đi tiêu.

Giai đoạn giữa: một tuổi rưỡi - hai tuổi rưỡi

■ Một ngày nào đó, giữa 15 với 18 tháng, em bé sẽ tự mang bỏ lại và nếu mau lẹ, bạn có thể cho bé đi cầu kịp thời.

■ Vào khoảng 18 tháng cho tới 2 tuổi, bạn có thể thấy cháu biết đi cầu vào bồn sau mỗi bữa ăn. Em bé sẽ báo cho bạn biết lúc nào bé cần ngồi bồn và bé có thể đợi được. Một khi em bé có thể đợi được khoảng 5 phút hoặc hơn, nên thử cho cháu mặc quần lót suốt cả ngày.

Giai đoạn cuối: hai tuổi rưỡi - ba tuổi rưỡi

■ Con gái hoàn tất việc kiểm soát đi tiêu rất mau. Em bé sạch sẽ cả ban ngày cũng như ban đêm, không còn "lạm xấu" bất ngờ nữa.

■ Em bé khô ráo suốt ngày. Nên thử cho em bé mặc quần lót trong giấc ngủ trưa. Một khi em bé khô ráo được trong giấc ngủ trưa, bạn có thể thử cho bé mặc quần lót vào ban đêm.

■ Bé có thể ngủ qua đa số các đêm không đái dầm. Việc kiểm soát đi tiêu hầu như hoàn tất. Bé bị rất ít "sự cố".

VẤN ĐỀ TIÊU TIỂU Ở CÁC BÉ LỚN HƠN

Một khi em bé ăn được thức ăn đặc, bạn sẽ thấy là tã em bé sẽ ít dính phân hơn. Bạn cũng sẽ nhận thấy những biến chuyển trong việc đi tiêu một khi hệ tiêu hóa của bé trở nên thành thực hơn (cho tới tuổi lên 5 hay lên 6). Sau khi em bé ăn thức ăn đặc được vài tháng, bạn có thể cảm thấy là đã tới lúc tập cho bé ngồi bồn được rồi, song chớ nên nôn nóng với việc này (xem trang đối diện).

CÁC BIẾN CHUYỂN TRONG VIỆC ĐI TIÊU

Nói chung, bạn có thể nghĩ là phân em bé sẽ trở nên rắn chắc và đi ít lần hơn khi bé càng lớn lên. Có những biến chuyển khá là chuẩn xác ở một số độ tuổi; tôi chỉ đưa ra đây để bạn dễ hình dung, chứ không phải để bạn căn cứ vào đó mà so sánh với con mình. Mọi thời điểm chỉ là phỏng chừng.

0 - 6 tháng Số lần đi cầu có thể gần thường xuyên như các cử ăn, và phân rất mềm. Phân trải qua những biến đổi về màu sắc: mới đầu đen xanh (phân su, xem trang 104), rồi vàng, rồi nâu nhạt.

6 - 12 tháng Sau khi em bé khởi sự ăn đặc, phân trở nên khô hơn, màu sẫm hơn và số lần đi cầu ít đi, 3 lượt một ngày chẳng hạn. Cho uống nhiều nước sẽ giữ cho phân được mềm.

1 - 3 tuổi Một khi con bạn ăn theo bữa ăn gia đình, chắc hẳn là cháu sẽ chỉ đi cầu 2 lần mỗi ngày thôi.

3 - 5 tuổi Phân giống như phân người lớn, không kể về khối lượng và con bạn ít khi nào đi cầu quá một lần mỗi ngày.

CHỨNG KÉM HẤP THU VÀ BỆNH TIÊU CHẢY MỠ

Chứng kém hấp thu - tình trạng thẩm thấu dưỡng chất suy kém ở ruột non - có thể do thiếu men enzym hay do bệnh tiêu chảy mỡ gây nên. Đây là một tình trạng viêm ruột non do nhạy cảm với chất gluten, là một chất tìm thấy trong lúa mì và lúa mạch đen. Ruột sưng viêm mất khả năng hấp thu nhiều thức ăn, nên em bé có thể trở nên thiếu ăn. Cũng may là căn bệnh này rất hiếm gặp.

Trong đa số các trường hợp trẻ bị bệnh tiêu chảy mỡ, các triệu chứng thường phát sinh ra trước tuổi lên hai, và dù ở một số trẻ các triệu chứng thường nhẹ và có thể không mắc bệnh trước tuổi trưởng thành. Các triệu chứng có thể bao gồm: kém ăn, ỉa chảy và tiêu chảy; chậm lên cân, chậm phát triển; đi tiêu ra phân màu lợt, có mỡ và mùi hôi. Những chứng bệnh khác, như thiếu máu có thể phát sinh do thiếu chất.

Điều hết sức quan trọng là một em bé bị bệnh tiêu chảy mỡ phải được định đúng bệnh và kịp thời, nếu không thì tiến trình phát triển của bé có thể bị ngưng trệ. Điều cũng đáng lo ngại không kém là có thể tình trạng thiếu chất và sức đề kháng với bệnh nhiễm trùng sẽ bị suy giảm. Nếu nghi ngờ trẻ bị bệnh tiêu chảy mỡ, bạn nên hỏi ngay ý kiến bác sĩ về vấn đề này.

Người ta có thể chữa trị bệnh tiêu chảy mỡ một cách rất đơn giản; em bé của bạn sẽ phải ăn những thức ăn không có chất gluten. Hiện nay sẵn có nhiều sản phẩm và thức ăn nấu chín với bột không có gluten, ăn rất ngon - có lần

tôi đã dự buổi liên hoan mừng sinh nhật của một đứa trẻ bị bệnh tiêu chảy mãn, thật khó nói được sự khác biệt của những món ăn ở đó với các món liên hoan thông thường.

TRƯỜNG HỢP CHỐNG LẠI “KIỂU TẬP LUYỆN ÁP ĐẶT”

Những em bé được để cho tự hoàn tất việc kiểm soát đi tiêu đi tiểu theo nhịp độ riêng của mình, sẽ mau tập được thói quen ngồi bô và gặp ít sự cố. Chỉ khi nào cha mẹ can thiệp vào sự tiến triển đều đặn của con mình bằng cách ép bé đi đúng giờ hay trông chờ quá nhiều, quá sớm ở con mình thì mới làm hỏng việc thôi. Các em bé sinh ra đều muốn sạch sẽ và khô ráo; công việc của chúng ta đơn giản là để cho các cháu tự hoàn tất được giai đoạn quan trọng này một cách vui vẻ.

Cha, mẹ quá độc đoán có thể gây ảnh hưởng cho sự phát triển của trẻ ngay cả trong giai đoạn đầu, và có thể phải chịu trách nhiệm về những vấn đề khó khăn trong cuộc sống về sau của trẻ. Hãy cứ tưởng tượng cảnh: một bà mẹ độc đoán, nhắc đi nhắc lại với em bé là bé không được rời khỏi bô cho tới khi nào bé đi xong. Em bé không thể nào hiểu thấu đáo được điều gì mẹ mình muốn, bởi vì bé không (chưa) ý thức được việc đi tiểu hay đi tiêu và bọng đại cùng hệ thần kinh của bé còn quá thô sơ. Ngay dù bé có hiểu đi chăng nữa, bé cũng không “kiểm soát” được, bạn cứ thử nghĩ coi. Bé không thể nào hình dung ra được tại sao một việc tự nhiên với bé như vậy lại quan trọng như vậy đối với bạn. Và như vậy bé không còn biết cách nào chiều theo ý người mẹ bình thường vẫn rất đối tượng yêu mình. Khi bé đứng dậy rời khỏi bô, thì bạn lại hung dữ một cách bất thường, bé không thể nào đương đầu nổi, và bé sẽ khóc òa lên. Và nếu bạn cứ tiếp tục như vậy, chắc chắn bé sẽ sử dụng sự ám ảnh của bạn với việc tập ngồi bô như một vũ khí chống lại bạn sau này. Bé sẽ coi phân của bé như một cái gì bạn muốn và như vậy bé sẽ nhịn (nín) đi cầu khi thực sự là bé muốn đi. Đó là lý do vì sao các trẻ bị đối xử kiểu này lại hay ỉa dùn vào ban đêm trong khi ngủ – ban ngày bé nhịn không đi nên phân phải tổng xuất ra vào ban đêm. Đáp án cho vấn đề này là cần uyển chuyển và nhẹ nhàng khi tập cho trẻ ngồi bô.

Đừng bao giờ gây áp lực hay mắng mỏ cháu. Nên khen ngợi khi nào cháu thành công.

TẬP CHO TRẺ NGỒI BÔ

Có những cách để bạn có thể giúp em bé khô ráo và sạch sẽ, nhưng chỉ khi nào cháu ra hiệu cho bạn bằng âm thanh hay điệu bộ là bé cần đi tiểu hay đi tiêu. Hãy để cho bé tìm thấy nhịp riêng của mình, không có bất cứ áp lực nào từ phía bạn.

Bước 1 Khởi sự bằng cách cho bé tập ngồi ghế bô, cũng giống như ghế bần cầu của bạn.

Bước 2 Để bé ngồi chơi trên ghế bô mặc nguyên đầy đủ quần áo trong khi bạn đọc cho cháu nghe một câu chuyện.

Bước 3 Lần lần tập cho cháu quen ngồi vào bô mà không quần tã.

Bước 4 Khi cháu đi cầu hay đi tiểu làm dơ hay ướt tã, hãy nhẹ nhàng đặt cháu ngồi lên ghế bô sau khi bạn đã chùi sạch bé rồi và đi lấy đồ mới để thay cho bé.

Bước 5 Một khi bé quen hơn rồi, bạn hãy đặt bé ngồi bô 2 hay 3 lần mỗi ngày.

TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN Ở BÉ TRAI

Các bé trai thường chậm hơn bé gái trong việc kiểm soát việc đi tiêu, đi tiểu, do đó chúng đại dâm thường gặp ở các bé trai nhiều hơn là ở bé gái. Các giới hạn tuổi trong phần này chỉ có tính cách tham khảo thôi.

Giai đoạn đầu: một tuổi rưỡi – hai tuổi rưỡi

■ Vào giai đoạn này bé trai của bạn chưa “kiểm soát” được cả việc đi tiêu lẫn đi tiểu. Bọng đại non nớt của bé không thể giữ được nước tiểu đủ trong thời gian ngắn.

■ Cháu vẫn còn chưa đợi được cho tới khi bạn đưa bô tới sau khi ra hiệu là cháu đang muốn tiểu.

Giai đoạn giữa: hai tuổi rưỡi – ba tuổi rưỡi

■ Bé trai của bạn có thể cầm bô lại cho bạn chỉ sau khi cháu có thể nhận đại được trong 1 hay 2 phút thôi.

■ Cháu biết nói với bạn cháu cần ngồi bô, nhưng cháu cũng vẫn còn bị nhiều sự cố.

■ Chỉ khi nào bạn thấy là cháu có thể nhịn được nhiều phút, mới thử cho cháu mặc quần lót độn dưng vào ban ngày thôi.

Giai đoạn cuối: 3 tuổi rưỡi – 6 tuổi

■ Cháu có thể sạch sẽ vào ban ngày, trừ khi có sự cố, nhưng vẫn còn đại dâm vào ban đêm.

■ Cháu luôn sạch sẽ tuy đôi khi có sự cố. Khi cháu đã sạch suốt ngày rồi, hãy thử cho cháu mặc quần lót độn dưng lúc ngủ trưa.

■ Cháu khô ráo suốt ngày nhưng cần quần tã vào ban đêm.

■ Cháu có thể khô ráo suốt đêm với rất ít sự cố.

EM BÉ TUỔI BIẾT ĐI

GIÚP ĐỖ BÉ GÁI

Nên tập cho bé gái của bạn những thói quen tốt về vệ sinh như rửa tay cho bé và dọn dẹp nhà vệ sinh sau khi bé đi cầu. Bạn sẽ nhận ra rằng cháu đáp ứng rất tốt với việc này.

Nói chung con gái sạch sẽ gọn gàng hơn con trai và các bé gái thích biến nền nếp sạch sẽ thành một trò chơi: “Giờ ta giặt nước cho chảy cái áo, rồi thì xối cái xô nữa. Nào giờ đến lượt bàn tay xem nào”.



Vệ sinh khi đi cầu

Nói chung con gái dễ tiếp thu các thói quen tốt về vệ sinh hơn con trai.

VẤN ĐỀ TIÊU TIỂU Ở TRẺ BIẾT ĐI

Một khi cháu bé đã tỏ ra có dấu hiệu sẵn sàng ngồi bô để đi cầu thì mục tiêu của bạn chỉ là giúp đỡ và khuyến khích cháu thôi. Nếu bạn làm như vậy, chắc chắn là cháu sẽ mau tự biết “kiểm soát” và không gặp trục trặc gì nữa. Trái lại, nếu bạn cứ nhất định bắt cháu ngồi bô khi cháu chưa sẵn sàng, hoặc cứ cố ép cháu phải ngồi bô, thì trước tiên là cháu sẽ khổ sở vì không làm vừa ý bạn được, rồi dần ra có mặc cảm tội lỗi và uất ức. Quan hệ giữa mẹ và con trở nên căng thẳng, và việc tập (đi tiêu, đi tiểu) trở thành một trận chiến thật sự, mà kẻ thắng không bao giờ là bạn.

KIỂM SOÁT ĐƯỢC VIỆC ĐI TIÊU

Nếu bé vừa mắc tiểu, vừa muốn đi tiêu, chắc hẳn là bé sẽ nhận được việc đi tiêu trước, vì “nhịn đi tiêu” với một khúc trực tràng đầy phân dễ hơn rất nhiều so với “nín tè” với một bàng quang căng đầy nước. Bởi vậy, bạn hãy giúp cháu sử dụng bô để đi tiêu trước đã; việc này dễ làm hơn, vì dù sao đi nữa, đi tiêu dễ đoán trước hơn và mất nhiều thời gian hơn đi tiểu. Khi con bạn ra hiệu cháu muốn đi cầu, bạn nên gợi ý cháu sử dụng cái bô.

Khi đi cầu xong, hãy chùi đít cho cháu (với con gái, chùi từ đằng trước ra đằng sau), rồi giặt nước xả giấy vệ sinh và phân, nước tiểu trong bô đi. Rửa sạch hết không còn tí phân nào trong bô và tráng nước, sử dụng nước tẩy để rửa sạch lại. Sau đó bạn hãy rửa tay và khuyến khích con cũng làm như vậy. Nếu cháu không muốn dùng bô khi bạn đề nghị, bạn cứ tạm thời quên việc đó đi và thử lại sau vài ngày.

ĐỂ KIỂM SOÁT VIỆC TIÊU TIỂU

NÊN

- Khen và khuyến khích cháu, nên coi việc kiểm soát được việc tiêu, tiểu là một thành tích của cháu.
- Hãy để cháu tự chủ động. Bạn có thể giúp cháu trong quá trình này nhưng không thể nào thúc giục được.
- Nên gợi ý cho cháu ngồi bô, nhưng nên để cháu quyết định.
- Nên để cháu tự chủ theo ý mình, đi vào cầu tiêu hay sử dụng bô, và nên khen ngợi tính độc lập của cháu.
- Nên sử dụng quần độn đúng để cho con bạn ý thức tự lập.

KHÔNG NÊN

- Bắt cháu phải ngồi bô khi cháu không muốn.
- Tổ ý ghê tởm phân của cháu.
- Bảo cháu đợi một khi cháu đã yêu cầu cho ngồi bô – cháu chỉ có thể “nhịn” được trong một khoảng thời gian rất ngắn thôi.
- Mắng mỏ khi cháu làm sai hay có sự cố. Cháu sẽ bị ám ảnh và càng lo sợ hơn với việc điều khiển đi tiêu, tiểu và vấn đề càng tồi tệ hơn.

KIỂM SOÁT ĐƯỢC VIỆC ĐI TIỂU

Dấu hiệu đầu tiên của khả năng kiểm soát được việc đi tiểu của trẻ là khi cháu trở nên ý thức được việc muốn tiểu, và cháu cố gắng thu hút sự chú ý của bạn và chỉ vào tã của mình. Khi bàng quang của cháu thành thực và có khả năng chứa được nước tiểu lâu hơn, bạn có thể thấy tã cháu còn khô sau một giấc ngủ trưa. Một khi điều này xảy ra một cách đều đặn, bạn có thể khỏi quần tã cho cháu khi ngủ trưa và khuyến khích cháu đi tiểu trước giấc trưa. Khi cháu đã có thể làm được việc đó và cháu có thể cho bạn biết cháu muốn ngồi bô, thì bạn nên khởi sự bỏ hẳn không quần tã ban ngày cho cháu nữa, miễn là cháu có thể đợi vài phút trong khi bạn cởi quần để cho cháu ngồi bô. Khi đi chơi, bạn có thể mang theo một chiếc bô “lưu động” nếu thấy tiện; những kiểu bô này thường đi kèm với những tấm giấy lót quần dùng một lần rồi bỏ.

Vào thời kỳ này con bạn chưa thể nhịn dài được lâu đâu khi bàng quang căng đầy, và khó tránh được các sự cố, nên bạn hãy cố gắng coi đó là chuyện nhỏ và đừng bao giờ vì thế mà mắng mỏ cháu. Chỉ nên làm sạch, thay đồ cho cháu và nói “Không sao đâu. Lần sau con nhớ nói sớm hơn nghe.”

THỰC HIỆN ĐƯỢC VIỆC KIỂM SOÁT BAN ĐÊM

Việc kiểm soát được bàng quang vào ban đêm là việc sau chót, khi một đứa trẻ cỡ hai, ba tuổi có thể nhịn đi tiểu được tới 4 - 5 tiếng. Một khi con bạn thức dậy đều đặn với một cái tã khô ráo, bạn có thể bỏ luôn khỏi quần tã ban đêm cho cháu, tuy nhiên bạn nên khuyến khích cháu đi tiểu trước khi đi ngủ. Nên đặt một cái bô bên cạnh giường cho cháu sử dụng nếu cần, nhưng bạn hãy bảo đảm là đồ mặc ban đêm của cháu dễ cởi, và bạn nhớ để một ngọn đèn ngủ ở đầu giường cho cháu thấy đường. Bạn nên kiên nhẫn nếu cháu tới yêu cầu bạn giúp đỡ; chịu trách nhiệm về cái bô một mình không phải là chuyện dễ đối với cháu. Bạn hãy thử như vậy một tuần đi, tuy nhiên nếu con bạn đại dâm mất vài đêm, bạn hãy quần tã trở lại cho cháu một thời gian đã – nếu không thì cháu sẽ rất mệt mỏi vì không ngủ được yên giấc. Nếu quả thật là cháu tỏ ra có dấu hiệu tự lực được, bạn nên khuyến khích cháu và củng cố lòng tự tin của cháu. Cháu cũng sẽ còn có lúc đại dâm, vậy bạn nên bảo vệ nệm giường bằng một tấm lót cao su, phủ vải trải giường lên trên. Bạn cũng có thể trải một tấm lót cao su nhỏ lên trên tấm vải trải giường thường lệ, với một nửa tấm vải phủ ở trên. Nửa tấm vải này có thể lấy đi một cách dễ dàng sau một sự cố và tấm vải bên dưới sẽ được tấm lót cao su bảo vệ.

SỬ DỤNG CẦU TIỂU

Khi con bạn bắt đầu sử dụng cái bô đều đặn suốt ngày, bạn nên khuyến khích cháu ngồi vào cầu tiểu; điều này sẽ đỡ cho bạn phải mang theo cái bô khi ra khỏi nhà. Nhiều trẻ em lo lắng khi ngồi lên ghế bô cầu vì chúng sợ té hay thậm chí sợ lọt vào cầu tiểu. Để làm cho con bạn yên tâm hơn khi ngồi lên ghế bô cầu lớn, bạn có thể sử dụng một trong những loại ghế thiết kế đặc biệt cho trẻ con gắn vừa khít vào bên trong mép ghế bô cầu. Bạn nên gợi ý cháu nằm lấy hai bên mép để cảm thấy thăng bằng. Bạn cũng có thể đứng gần đó cho đến khi bạn thật chắc chắn là cháu ngồi thoải mái trên ghế. Để giúp cho cháu dễ đứng dậy, hãy đặt một cái bọc hay hộp nhỏ trước bô cầu; cháu cũng có thể sử dụng bọc này để với tới bồn rửa tay.

GIÚP ĐỠ BÉ TRAI

Các bé trai nhiều khi bừa bãi hơn bé gái trong việc ngồi bô hay đi cầu, tuy nhiên có một số việc bạn có thể làm để giúp cháu.

Bé trai có khả năng nghịch với phần mình hơn con gái. Nếu điều này xảy ra, bạn chớ nên tỏ ra giận dữ; chỉ việc điềm tỉnh rửa tay con bạn, cứ như bạn thường làm khi tay cháu dơ bẩn dính bùn hay sơn.

Hãy chỉ cho bé trai của bạn cách đứng trước bô cầu và tập cho cháu hướng vòi nước tiểu vào cầu trước khi muốn đi tiểu. Bạn có thể đặt một miếng giấy vệ sinh vào lòng bô cầu cho cháu nhắm vào đó.



Bô

Những chiếc bô dạng khuôn đúc đặc biệt để giúp bé ngồi vững và thích hợp cho cả con trai lẫn con gái.

TRẺ EM TUỔI MẪU GIÁO

QUẦN ĐỘN ĐỪNG

Trước khi khả năng kiểm soát được bàng quang phát triển hoàn thiện, bạn có thể sử dụng quần độn dừng cho cháu.

■ Loại quần độn dừng dùng một lần có những đường nổi bên hông dễ xé để có thể gỡ ra mau trong trường hợp có sự cố.

■ Cả hai loại quần độn dừng – loại dùng lại được và loại dùng một lần – đều có thể dùng để mặc ban đêm. Tuy nhiên, loại quần này vướng víu nên một số trẻ thấy bạn không được thoải mái.



Quần độn dừng

Chắc hẳn con bạn sẽ thích bạn quần độn dừng hơn là quần tã vì trông có vẻ người lớn hơn.

VẤN ĐỀ TIÊU TIỂU Ở TRẺ TUỔI MẪU GIÁO

Vào tuổi lên ba, đa số trẻ em có khả năng kiểm soát được việc tiêu, tiểu khá là tốt, tuy nhiên thỉnh thoảng vẫn còn xảy ra sự cố. Ban ngày các sự cố hay có nguy cơ xảy ra, nhất là khi cháu phớt lờ các dấu hiệu mắc tiểu, cố nín vì mãi chơi hay vì cháu không chịu sử dụng cầu tiêu ở một nơi lạ. Bạn có thể giúp cháu bằng cách thỉnh thoảng lại nhắc cháu đi cầu và khi tới chỗ lạ, bạn nên đi cùng với cháu vào cầu tiêu. Ở những nơi quen thuộc, bạn nên khuyến khích cháu tự đi một mình càng sớm càng tốt, nhưng đừng bao giờ cứ nhất định bắt cháu phải đi cầu một mình ở một nơi lạ.

NHỮNG CHÁU PHÁT TRIỂN CHẬM

Ở một số trẻ việc kiểm soát tiêu, tiểu hoàn tất chậm hơn vì tín hiệu thần kinh nối liền não và bàng quang ở các bé này mất nhiều thời gian hơn để hình thành, không nên trách mắng bé vì điều đó là sai lầm và ác nghiệt quá. Chậm trễ trong quá trình đạt được khả năng kiểm soát tiêu, tiểu nhiều khi có tính di truyền. Trong trường hợp bác sĩ nghi ngờ có một nguyên nhân bệnh lý nào đằng sau hiện tượng này – kể cả những nguyên nhân tâm lý – bác sĩ sẽ cho tiến hành làm các xét nghiệm nếu cần thiết. Nếu không thì thường người ta chẳng làm gì cả cho tới khi bé được ba hoặc bốn tuổi đối với chúng đái dầm ban ngày hay 7 tuổi đối với chúng đái dầm ban đêm.

CÁC SỰ CỐ VÀ CHÚNG ĐÁI DẦM

Khi cháu quả thực có tật đái dầm, bạn nên nhớ là dù mình có cảm thấy khó chịu thế nào vì điều phiền toái ấy, chắc nhiều phần là cháu còn ngượng nghịu hơn bạn nhiều. Hãy trấn an cháu là bạn hiểu đó chỉ là một sự cố và cháu không có lỗi gì. Chuẩn bị tinh thần trước cho sự cố sẽ làm giảm lo âu cho cả bạn lẫn cháu; khi đi chơi, nên luôn luôn mang theo đồ lót và quần dự phòng.

Đái dầm ban đêm (xem trang 115) có thể xảy ra ở một đứa trẻ thuộc bất cứ độ tuổi nào và chúng này rất thường gặp ở trẻ em cho tới tuổi lên sáu, và con trai đặc biệt dễ bị đái dầm hơn. Đa số trẻ em lớn lên sau độ tuổi này thì hết đái dầm không cần phải giúp đỡ gì đặc biệt. Nên giảm thiểu sự lúng túng của con bạn bằng cách cho cháu quần tã ban đêm cho đến khi bạn tin tưởng là cháu đã đạt tới mức độ có thể giữ được mình khô ráo suốt đêm. Một khi bạn để cho cháu ngủ được khỏi cần quần tã, bạn nên chuẩn bị tinh thần là thỉnh thoảng cũng sẽ vẫn còn sự cố. Bạn không nên cho cháu biết là mình lo lắng về việc cháu đái dầm thường xuyên; làm như vậy chỉ làm tăng thêm sự lo lắng của cháu. Thay vào đó nên khuyến khích cháu bằng cách đặc biệt khen ngợi cháu nếu cháu qua được một đêm mà không đái dầm.

CHỨNG TÁO BÓN

Nếu trẻ đi cầu không thường xuyên – có nghĩa là, ít hơn ba hay bốn ngày một lần – và đi ra phân quá cứng gây khó chịu hay đau, thì cháu đã bị táo bón. Chứng táo bón không kèm với bất cứ dấu hiệu bệnh nào khác thì không có gì đáng lo ngại, tuy nhiên nếu táo bón làm cho trẻ khó chịu, thì bạn nên đưa cháu đi khám bác sĩ.

ĐỂ KIỂM SOÁT VIỆC TIÊU TIỂU

NÊN

- Nên nhắc con bạn đi cầu đều đặn một cách thường xuyên.
- Nên mang theo quần áo dự phòng khi đi chơi.
- Nên đi cùng với cháu vào cầu tiêu ở những nơi chốn lạ.
- Hãy tỏ ra thông cảm và coi nhẹ bất cứ sự cố nào.
- Nên khen ngợi khi con bạn qua được một đêm không dài dầm.
- Nếu dài dầm hay ỉa đùn xảy ra sau một thời gian dài cháu đã kiểm soát được, hãy tìm nguyên do trong gia đình trước tiên. Nếu hiện tượng này tiếp diễn, nên đưa cháu đi khám bác sĩ.

KHÔNG NÊN

- Mắng mỏ hay giận dữ vì bất cứ sự cố nào con bạn bị phải.
- Bắt một đứa trẻ nhịn uống nước buổi chiều (để tránh dài dầm).
- So sánh con bạn với những đứa khác cùng tuổi có thể có khả năng kiểm soát được tiêu, tiểu tốt hơn.
- Giấu cọt về các sự cố của cháu trước mặt bạn bè.
- Thiếu thông cảm nếu con bạn mót đi cầu vào một lúc bất tiện.

Đa số các bác sĩ khuyên không nên sử dụng thuốc nhuận trường hay thuốc xổ đối với trẻ nhỏ. (Chúng táo bón hiếm gặp ở các em bé còn nhỏ và gần như luôn luôn có thể chữa được bằng cách cho em bé uống nước). Bạn chớ bao giờ tự ý tìm cách chữa trị chứng táo bón bằng thuốc nhuận trường, các viên nhét hậu môn, hoặc bằng biện pháp tự mà không hỏi ý kiến bác sĩ.

Một khi con bạn theo một chế độ ăn đa dạng, cháu sẽ không bị phải chứng táo bón nếu bạn cho cháu ăn đủ trái cây và rau tươi và uống nhiều nước. Nếu cháu bị táo bón, bạn chỉ việc cho cháu ăn những thứ đó nhiều hơn. Các chất carbohydrat phức hợp trong rau củ và rau xanh hàm chứa chất cellulose, giữ được nước trong phân và làm cho phân tăng khối lượng và mềm đi, cũng như các sản phẩm ngũ cốc có lúa mạch như cháo lúa mạch chẳng hạn. Vài quả mận hay một vài lát đu đủ chín cũng có thể giúp cho trẻ đi cầu, nhiều khi trong vòng 24 giờ là tạo ra phân mềm.

Một đứa trẻ có thể trở nên bị táo bón kinh niên vì nhiều lý do: nếu bạn là những bậc cha, mẹ quá chú trọng đến số lần cháu đi cầu, trẻ có thể nhịn đi cầu như một phương cách để gây chú ý ở bạn. Nếu cháu đã bị đau và khó chịu khi cố gắng đi cầu, cháu sẽ nhịn đi cầu để tránh khỏi bị đau trở lại; cũng có trường hợp cháu không thích cầu tiêu ở trường hay những chỗ lạ khác và miễn cưỡng sử dụng những cầu tiêu đó.

Chứng táo bón kinh niên cũng có thể gây nên một chứng bệnh gọi là ỉa đùn. Những cục phân cứng trở nên lèn chặt trong ruột, và dạng phân lỏng, nhiều nước rò thoát ra ngoài vượt qua chỗ tắc nghẽn, đôi khi khiến cho người ta nhầm lẫn chứng bệnh này với chứng tiêu chảy.

Khi bé bị bệnh có sốt cao, sau đó vài ngày có thể bị táo bón, một phần có lẽ vì trẻ đã ăn uống rất ít, nên chẳng có cặn bã nào để đi ra phân cả, và một phần vì cháu đã mất nhiều nước do đổ mồ hôi khi bị sốt. Kiểu táo bón này sẽ tự điều chỉnh lại khi trẻ ăn uống trở lại chế độ bình thường.

PHÁT TRIỂN THỤT LÙI (THOÁI TRIỂN)

Phát triển thụt lùi – dài dầm trở lại vào ban đêm hay ban ngày ở một đứa trẻ đã có một thời gian tự kiểm soát được thường là một dấu hiệu đáng lo.

Một em bé mới sinh là một lý do điển hình để cho trẻ rơi vào tình trạng “phát triển thụt lùi”, trở về một giai đoạn trước, như một cách để tranh thủ sự chú ý của bạn, tuy nhiên bất cứ sự xáo trộn nào như dọn tới một nhà mới hay một trường học mới cũng đều có thể gây nên hiện tượng này. Thỉnh thoảng hiện tượng phát triển thụt lùi có thể do một bệnh nhiễm trùng đường tiểu gây nên. Vì thế khi bạn đưa bé đi khám bác sĩ vì bất cứ vấn đề đường tiểu nào, bạn hãy cầm theo một mẫu nước tiểu của cháu để bác sĩ làm xét nghiệm.

Khả năng kiểm soát việc đi tiêu, một khi đã phát triển hoàn thiện, thường kiểm soát tốt hơn việc đi tiểu. Các sự cố về đi tiêu ít khi gặp và trong trường hợp sự cố xảy tới thường xuyên, đặc biệt là sau khi khả năng kiểm soát việc đi tiêu đã ổn định là dấu hiệu của một bệnh lý hay tình trạng căng thẳng của cảm xúc. Nên tham vấn ý kiến bác sĩ.

TRƯỜNG HỢP THAM KHẢO



TÊN Fanny Hughes

TUỔI 32 tuổi

TIỀN SỬ Một con trai
SẢN KHOA Will, 5 tuổi;
sinh bình thường
Một con gái
Miranda, 7 tháng;
sinh bình thường.

TIỀN SỬ BỆNH Những bệnh
LÝ Y KHOA thông thường tuổi
ấu thơ.

TIỀN SỬ Chồng Chris,
GIA ĐÌNH 35 tuổi,
hồi nhỏ kiểm
soát đi tiểu
muộn, và đái
dầm ban đêm
cho tới tuổi lên 6.

Fanny biết rằng Will sẽ kiểm soát được tiêu tiểu hơi muộn vì cô biết rằng bé trai thường kiểm soát được tiêu tiểu muộn hơn các bé gái. Cô cũng biết rằng những người kiểm soát tiêu tiểu muộn khi còn bé thường sẽ có con cũng chậm kiểm soát đi tiểu, mà Chris, chồng cô, mãi đến 6 tuổi mới kiểm soát được tốt hoàn toàn. Vì vậy cô rất bình tĩnh và vui vẻ khi Will đang học cách kiểm soát và không bao giờ thúc giục bé. Về phần mình Will rất hợp tác và mong muốn làm mẹ vui lòng, và đã biết dùng nhà vệ sinh khi được 3 tuổi rưỡi.

PHÁT TRIỂN THỤT LUI (THOÁI TRIỂN)

Khi Fanny bắt đầu mang bầu bé gái Miranda, Will không biết được việc gì đang xảy ra. Nó không thừa nhận em gái nó ngay từ đầu. Fanny làm đủ mọi cách để trấn an Will, cho cháu xem những hình em bé nằm trong bụng mẹ, cho cháu sờ bụng lúc em bé đạp, và cho Will tham gia vào mọi công việc chuẩn bị phòng mới cho em bé. Một tháng trước ngày sinh dự kiến, Will bắt đầu bị xáo trộn giấc ngủ, trong giấc ngủ bé nói mơ cái gì đó về em bé, nhưng sáng ra, lúc thức dậy thì lại chẳng nhớ gì cả. Bé Miranda được đỡ sinh tại nhà. Will ngồi bên ngoài phòng ngủ của mẹ, chết khiếp vì sự náo động trong nhà, và bé từ chối không vào nhìn đứa em mới sinh. Đêm hôm đó Will đái dầm, là điều mà bé đã không bị từ cả năm rồi.

CẢM TƯỢNG BỊ BỎ RƠI

Chris rất tức giận với Will vì cháu đã không tỏ ra quan tâm đến bé Miranda, mắng cháu và tổng cháu thẳng lên giường khi đi ngủ. Tối hôm đó vì tất cả bao nhiêu chuyện xáo trộn trong nhà, Will đã không được nghe kể chuyện trước khi đi ngủ như thường lệ, và sáng hôm sau, giường cháu lại ướt sũng. Chris bận lo chuẩn bị bữa ăn sáng cho mọi người và làm cho Fanny được thoải mái, nổi cáu lên với Will, lúc đó đang đứng trong bếp và lại đái dầm. “Tao cũng không biết phải làm gì với mày nữa đây” là những lời nói cuối cùng của Chris với Will, khi Chris rời khỏi nhà đi làm.

Fanny hiểu rằng Will sẽ chẳng bao giờ đái dầm trừ phi cháu bị xáo trộn. Cô nữ hộ sinh nhận chăm sóc Fanny và em bé thấy ngay vấn đề lúc cô tới nhà và thấy Will đứng khóc lóc trong bếp. Cô giải thích cho Fanny rằng Will đang đau khổ vì bị hạ bệ. Trong 4 năm rưỡi đã là cực cung của Fanny, giờ đây Will cảm thấy bị Miranda truất phế, và Fanny sẽ phải làm cho Will cảm thấy được yêu mến và yên tâm trở lại. Cô cũng nói với Fanny rằng bác sĩ cần thử nước tiểu của Will để kiểm tra xem nguyên nhân của chứng đái dầm có phải là một bệnh nhiễm trùng không. Kết quả xét nghiệm là âm tính.

TÌM KIẾM LỜI KHUYÊN

Fanny quyết định có một cuộc trao đổi chân tình với mẹ mình, bà nhắc lại cho Fanny một quy tắc của gia đình – là bố luôn luôn ôm em bé mới sinh để mẹ rảnh tay cho những đứa con khác. Bà nêu lên rằng Will sẽ không cảm thấy bị bỏ rơi, nếu như Chris ôm em bé mới sinh để cho Fanny rảnh tay đối với Will. Như vậy thì nó đã hiểu được rằng Fanny hãy còn thì giờ dành cho nó và mẹ vẫn yêu mình. Bà nhắc lại cho Fanny một truyền thống trong dòng họ là những đứa trẻ bao giờ cũng nhận được quà từ em bé mới sinh, như vậy chúng mới biết là em bé cũng yêu chúng nữa. Bà cũng nói là đêm đầu tiên Will nên được phép ngủ trên giường trong phòng Fanny, để cháu cảm thấy mình được ưu đãi và không bị bỏ rơi.

Giờ đây Fanny cảm thấy rất có lỗi vì đã chẳng theo một cách nào trong những cách đó để làm cho Will cảm thấy mình quan trọng và yên tâm, và Fanny đã đi gặp cô nữ hộ sinh để hỏi cô cách lấy lại lòng tự tin cho Will. Cô

ây đã giải thích rằng một đứa trẻ bị xáo trộn tâm lý, vì bất cứ lý do nào, dù cho đó là vì có em mới sinh, hay vì mới đi lớp mẫu giáo, sẽ tiến triển thật lùi trở về một giai đoạn phát triển nguyên thủy hơn, đúng y như Will đã làm. Cô cũng nêu lên rằng Will đã không kiểm chế được điều đó và, thay vì phạt Will nếu còn đái dầm nữa, thì ngược lại cả gia đình phải rất nhẹ nhàng và xem nhẹ những “sự cố” đó, và tìm cách trấn an bé như: “Không sao đâu, Will. Để bố (hay mẹ) rửa cho con, sau đó chúng ta có thể chơi một trò chơi, nếu con thích.” Tuy nhiên Will cảm thấy bất ổn và không thể phục hồi ngay được, và sáng hôm sau cháu còn tệ hơn nữa và từ chối không tự ăn một mình: cháu đòi hỏi phải có người đút mới chịu ăn.

MỘT KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

Fanny và Chris quyết định hành động tích cực ngay lập tức và theo lời khuyên của cô hộ sinh, bắt đầu một kế hoạch tái tạo lại lòng tự tin cho bé Will.

■ Họ nói cho các cô giáo ở trường biết về những khó khăn mà họ đang gặp ở nhà và yêu cầu các cô tỏ ra thông cảm và khi nào có cơ hội thì khen ngợi các nỗ lực của Will.

■ Mỗi chiều khi Will ở nhà trở về, Chris phải ở với con trai nửa giờ. Trong thời gian này Chris dành cho Will tất cả sự quan tâm chú ý của mình và nhiều cử chỉ ôm ấp nựng nịu, và luôn nói với Will rằng “Bố thương con” mỗi khi Will cảm thấy buồn như vậy.

■ Fanny cũng dành cho Will nửa giờ mỗi ngày khi cháu đi học về, với nhiều cử chỉ ôm ấp nựng nịu, bày tỏ tình thương và quan tâm sâu sắc với những sinh hoạt của cháu trong lớp mẫu giáo.

■ Fanny cũng có những buổi ăn sáng đều đặn với bé Will, và để bé Miranda trong nôi của bé, ngoài hẳn tầm nhìn của Will. Fanny cũng không bao giờ bế Miranda vào phòng trong những thời gian đặc biệt ấy, trừ phi là Will gọi ý.

■ Fanny chỉ cho Will thấy tất cả những điều mà Will đã khắc phục được mà Miranda, một em bé nhỏ xíu, chưa thể nào làm được, và Fanny gợi ý là có lẽ Will có thể tập cho Miranda làm, thậm chí bảo vệ em bé nữa.

■ Will có thời gian tắm riêng của mình, và Fanny và Chris luân phiên nhau mỗi tối đọc chuyện cho cháu nghe trước khi đi ngủ.

■ Fanny và Chris cũng luân phiên đưa Will đi ăn một món ngon tùy ý bé chọn mỗi tuần.

Fanny và Chris thực hiện kế hoạch này và trong vòng ba ngày Will đã vui vẻ tự ăn lấy một mình. Sau hai tuần Will xin cho Miranda xem con gấu nhồi bông của mình, nhưng không để cho em bé đụng tới. Sau hai tuần, Will không còn đái dầm ban ngày nữa, và sau bốn tuần thì bé không còn đái dầm ban đêm nữa. Được cha, mẹ ân cần chăm sóc, yêu thương, bé trấn an trở lại, và vui lòng chấp nhận em bé Miranda – trên thực tế, ba tháng sau, Will nói nó sẽ lấy Miranda làm vợ, nếu không cưới được mẹ Fanny!



TÊN Will Hughes

TUỔI 5 tuổi

TIỀN SỬ Sinh bình thường,
SẢN KHOA không gặp biến chứng rắc rối.

TIỀN SỬ BỆNH Bệnh nhiễm
LY NỘI KHOA trùng ở tai
nhẹ, vào năm
thứ 3, khỏi
hẳn sau khi
chữa trị.



EM BÉ CÒN NHỎ

NHỮNG TỐI ĐI CHƠI

Vì lẽ các em bé còn nhỏ dễ ấm và ngủ nhiều nên rất dễ chuyển chỗ, vậy bạn vẫn có thể đi chơi ra bên ngoài và mang theo con đi cùng.

Trong mấy tuần đầu, đối với những cặp vợ chồng mới sinh con và đặc biệt cho các bà mẹ, đi chơi ra khỏi nhà và thư giãn với bạn bè là một điều tốt. Làm việc đó dễ hơn nhiều khi em bé của bạn còn nhỏ vì ở bất cứ chỗ nào thì bé cũng sẽ chỉ ngủ mà thôi. Một chiếc ghế đi xe hơi dùng thay thế một chiếc ghế rời riêng lẻ là lý tưởng cho việc này; người ta có thể gắn nó định vị an toàn vào xe hơi, rồi đem vào trong nhà khi bạn tới nơi định tới trong khi em bé vẫn ngủ.

Bạn nên lợi dụng khả năng linh hoạt ấy khi nào có thể được. Một khi em bé bắt đầu ngủ suốt cả đêm, bạn sẽ cần theo đúng một thông lệ đi ngủ đúng giờ một cách đều đặn.



Ngủ

Hãy bảo đảm em bé của bạn được ủ ấm và đắp mền, nhưng đừng ủ ấm nóng quá (xem trang 123). Tắm hình một gương mặt đặt trong giường sẽ thu hút sự chú ý của bé nếu bé thức dậy.

NGỦ VÀ THỨC Ở TRẺ SƠ SINH

Các em bé sơ sinh cần ngủ nhiều, trừ phi em bé đói, lạnh hay khó chịu. Có khả năng là em bé sẽ trải qua ít nhất 60% thời gian trong tình trạng ngủ.

Em bé của bạn có thể lẫn ra ngủ ngay sau một cử bú và đôi khi cả trong khi bú nữa. Chắc hẳn em bé sẽ không để ý thấy có tiếng động như đóng cửa hay máy radio – trên thực tế, em bé có thể cảm thấy những tiếng ồn đều đều là dễ chịu. Các kiểu thói quen về giấc ngủ của các em bé có khác nhau, tuy nhiên, nếu em bé của bạn cứ thức sau một cử bú, bạn đừng cứ khẳng định bắt bé nằm trong nôi của mình.

Điều quan trọng là em bé học cách phân biệt giữa ngày và đêm. Khi bên ngoài trời tối dần, bạn hãy khép các màn cửa lại và tắt đèn mờ lên. Bạn hãy bảo đảm cho bé được ủ ấm và đắp mền và, khi thức dậy ban đêm, bạn hãy cho bé bú nhanh và lẳng lặng không bật đèn sáng lên và đừng chơi với bé. Sớm hay muộn rồi cũng tới lúc bé sẽ học được cách phân biệt giữa cử bú ban ngày và cử bú ban đêm.

NÊN ĐỂ EM BÉ NGỦ Ở ĐÂU?

Chắc hẳn là bạn sẽ thấy cách dễ nhất là đặt em bé ngủ trong một vật dụng dễ chuyển chỗ. Ban ngày, một cái ghế (để gắn) vào xe hơi với quai xách tay là lý tưởng, nếu bạn lái xe hơi. Trong trường hợp bạn không có xe hơi, một chiếc nôi xách tay là thích hợp cho cả ban ngày lẫn ban đêm vì nó có thể di chuyển được dễ dàng và có thể gắn vào một cái khung gầm có bánh xe khi bạn ra khỏi nhà. Khi bé lớn hơn không còn nằm vừa chiếc nôi xách tay nữa, cháu sẽ cần một chiếc giường thích hợp.

Ngủ cùng với mẹ

Thoạt tiên một số cha mẹ lựa chọn cách cho em bé sơ sinh ngủ cùng giường với họ, vì dễ cho bú các cử bú đêm hơn, và sau hai tuần thói quen này cũng không phải là một thói khó dứt bỏ. Nếu quả thật là bạn ngủ cùng với em bé, bạn hãy đặt em bé nằm giữa bạn và bố cháu để bé không bị rơi xuống sàn. Bạn chẳng lo sẽ nằm đè lên em bé đâu, miễn là bạn đừng có uống rượu say hay uống thuốc gì khiến cho ngủ quá say.

Phòng ngủ em bé

Hãy cẩn thận chú ý tới nhiệt độ căn phòng của em bé. Các em bé chưa có khả năng điều hòa được nhiệt độ cơ thể như người trưởng thành và để duy trì được một mức nhiệt độ thích nghi không thay đổi, các em bé cần một nhiệt độ (căn phòng) vừa phải và đủ số mền để giữ ấm – nhưng đừng ấm quá (xem trang 123). Một ngọn đèn đêm hay một nút xoay cho bớt sáng có nghĩa là bạn có thể kiểm tra được em bé ban đêm mà không cần đánh thức cháu dậy.

Khi ngủ ngoài trời

Chỉ trừ phi trời lạnh, còn lại em bé của bạn sẽ ngủ rất ngon lành dù ở ngoài trời, tuy nhiên bạn nên bảo đảm là cháu được quấn chăn ấm, lúc nào cũng có thể trông thấy được và không bao giờ đặt ra chỗ có nắng chiếu trực tiếp; nên chọn một khu có bóng mát hoặc che em bé bằng dù. Nếu trời gió, hãy kéo dùm mui chiếc nôi xách lên để nó tác động như một cái bình phong chắn gió. Chùm một chiếc lưới mỏng lên cái nôi xách để che cho ruồi muỗi khỏi quấy rầy em bé.

Quần áo Em bé của bạn sẽ cần thay đồ luôn, và trong khi cháu ngủ cháu cần bạn đồ gì đó cho bạn dễ thay tã. Một kiểu áo liền quần hay áo choàng mặc ban đêm – một kiểu nào đó có dây thun cuối áo để áo dùng cơ rút lên sau lưng – là tốt nhất.

Điều quan trọng là em bé đừng bị nóng quá hay lạnh quá. Khi thời tiết nóng, một cái tã và một chiếc áo là đủ. Mùa đông, bạn có thể kiểm tra xem em bé có đủ ấm không bằng cách lấy tay sờ sau gáy em bé. Da em bé phải cho cảm giác cùng nhiệt độ với bạn. Trong trường hợp thấy cháu nóng và ướt nhẹ mồ hôi, bạn cần bỏ bớt đi một cái mền và đợi cháu bớt nóng.

NHỮNG VẤN ĐỀ ĐẶT RA

Trong trường hợp em bé hay đánh thức bạn dậy ban đêm hoặc nếu bé khóc khi bạn có ý trở lại giường ngủ lại, bạn sẽ thiếu ngủ và sẽ thấy khó lòng mà đối phó. Điều thiết yếu là bạn phải có đủ thời gian nghỉ ngơi và cần chia sẻ trách nhiệm cho bú với bố cháu – dù cho bạn có cho cháu bú sữa mẹ, bố cháu cũng vẫn có thể cho cháu bú bình với sữa của bạn đã nặn sẵn trong đêm. Hoặc bạn có thể nhờ bố cháu đưa bé lại để bạn cho bú rồi sau đó anh ấy có thể thay tã cho bé. Nếu bạn kiệt sức thì nên nhờ một người bạn hay bà con giúp đỡ, để nới lỏng công việc thường làm hàng ngày, sáng dậy trễ, và ngủ thêm một vài giấc ban ngày.

Nên khuyến khích em bé ngủ ban đêm bằng cách tạo nhiều tình huống kích thích ban ngày làm cho bé thức và chơi: hãy nói chuyện với bé, ẵm bé lên và cho bé trông thấy những đồ vật khác nhau. Nếu cháu thức dậy trong đêm vì tã bị ướt, bạn hãy sử dụng tã lót dày gấp đôi hoặc những tấm giấy lót tã, và nếu bé khóc khi bạn đặt xuống, thì bạn đừng có trở lại ngay lập tức để ẵm bé lên. Có thể chỉ cần đu đưa cái giường, bỏ bớt một cái mền, hay thay đổi tư thế cho cháu là đủ.

Quần hay bọc ngoài em bé bằng một chiếc khăn choàng hay một cái mền có thể giúp cho cháu ngủ ngon. Cảm giác được quần chặt cho các em bé một cảm nhận hết sức an toàn. Đây cũng là cách tiện lợi để xoa dịu một em bé đang trong một tình huống khó chịu.

QUẦN CHẴN CHO BÉ

Để ủ ấm cho em bé, bạn cần một cái khăn choàng hay một tấm mền nhỏ. Nên gấp cái khăn choàng làm đôi thành hình tam giác và đặt em bé lên, đầu ngang hàng với rìa dài nhất. Rồi gấp một góc của tấm khăn choàng ngang qua em bé và rút cho chắc sau lưng bé. Làm như vậy với góc bên kia. Rút phần dưới của tấm khăn ngược lên bên dưới hai chân để che kín chân. Quần sát giữ tay em bé trong một tư thế thoải mái cho em bé một cảm giác an toàn, yên tâm và cũng giúp cho em bé ngủ được lâu hơn. Trong trường hợp chân tay em bé cử động được trong khi ngủ, thì ít có nguy cơ em bé thức dậy nếu đã được quần chặc như vậy.

Không phải tất cả các em bé đều thích được quần chặc, và trong trường hợp em bé của bạn không thích, bạn đừng có lo. Khi trời lạnh, quần chặc là an toàn, tuy nhiên nên kiểm tra nhiệt độ bằng cách sờ da em bé. Hãy tháo quần ra ngay nếu bé có vẻ bị nóng quá.

ĐẶT NẤM ỔN ĐỊNH

Có nhiều điều bạn cần làm để em bé chịu nằm yên khi ngủ.

- Trong tháng đầu tiên, nên quần em bé (xem phần *Quần chặc cho bé*) trước khi đặt xuống.
- Nên cho em bé bú ti hay bú bình cho bé khuây khỏa.
- Nên làm cho căn phòng tối đi vào ban đêm (chỉ để đèn ngủ).
- Khi trời lạnh, nên đặt một chai nước nóng vào chiếc nôi trong một thời gian ngắn trước khi đặt em bé vào nôi – nhưng đừng bỏ chai lại trong nôi.
- Nên treo trên chiếc nôi một món đồ chơi chuyển động phát ra nhạc để dỗ cho bé nín.
- Trong trường hợp bé không chịu nín khóc, bạn nên đu đưa hay vuốt lưng hoặc tay chân cháu để dỗ cho cháu nín.
- Hãy thử mang cháu đi dạo quanh bằng dây đeo: cơ thể bạn cận kề và tiếng nhịp tim bạn sẽ giúp cho em bé nguôi ngoai.

CÁCH LÀM GIẢM NGUY CƠ

Nếu theo những hướng dẫn sau đây, bạn sẽ làm giảm một cách đáng kể nguy cơ bị đột tử của trẻ.

- Luôn luôn đặt em bé nằm ngửa khi ngủ.
- Đừng hút thuốc, đừng cho ai hút thuốc trong nhà bạn, và tránh những nơi có khói thuốc.
- Đừng để em bé bị nóng quá.
- Khi quấn chăn hay đắp mền cho em bé, nên chú ý đến nhiệt độ căn phòng – nhiệt độ càng cao thì em bé càng cần ít chăn mền, và ngược lại (xem biểu đồ trang đối diện).
- Tránh quấn mền quá chặt để em bé có thể chới đạo chăn ra khi nóng.
- Nếu bạn nghĩ là em bé không được khỏe, đừng ngại liên hệ bác sĩ.
- Trong trường hợp em bé bị sốt, đừng đắp thêm mền – bỏ bớt mền để bé có thể hạ được nhiệt độ.



Cách bảo vệ em bé

Việc quan trọng nhất bạn có thể làm được là đặt em bé nằm ngửa khi ngủ. Bạn cũng phải bảo đảm là em bé không bị ủ nóng quá.

CÁCH LÀM GIẢM NGUY CƠ BỊ ĐỘT TỬ

Hội chứng trẻ sơ sinh bị đột tử, hay gọi nôm na là “chết trong nôi” là trường hợp một em bé chết đột ngột và bất ngờ chẳng có lý do nào rõ ràng khi đang ngủ.

Người ta không biết rõ nguyên nhân của chứng đột tử, và do đó không có lời khuyên nào bảo đảm phòng tránh được hội chứng này. Tuy nhiên có nhiều cách các bậc cha mẹ có thể làm để làm giảm thiểu nguy cơ này. Các cuộc điều tra mới đây đã chứng minh là chích ngừa cũng như việc giữ em bé trong phòng ngủ của bạn ban đêm trong 6 tháng đầu làm giảm được nguy cơ trẻ bị đột tử.

TƯ THẾ NÀM NGỦ

Một trong những nguy cơ then chốt là tư thế bạn thường đặt em bé nằm khi đi ngủ. Ở đa số các nước, các em bé thường được đặt nằm ngửa. Ở Anh, đa số các em bé cũng đều được đặt nằm ngửa cho đến năm 1960 và số trường hợp bị đột tử rất thấp. Tuy nhiên, năm 1970, các khoa sản sóc trẻ em đặc biệt bắt đầu đặt các em bé thiếu tháng nằm sấp vì có vẻ như tư thế này cải thiện được chức năng hô hấp và làm giảm ối mửa, và rồi cuộc thông lệ này được áp dụng cho cả các em bé sinh đủ ngày đủ tháng.

Ý nghĩa của tư thế nằm ngủ trong sự tương quan với hội chứng đột tử được người ta để ý tới vào năm 1965, tuy nhiên bằng chứng không có tính thuyết phục, và phải đợi cho đến năm 1986, khi người ta đem so sánh tỷ lệ trẻ bị đột tử trong những cộng đồng khác nhau, thì mới thấy rõ được là hội chứng trẻ sơ sinh đột tử hiếm gặp khi các em bé được đặt nằm ngửa trong khi ngủ. Ở Anh vào thời điểm đó, 93% các em bé đều ngủ đặt nằm sấp trong nôi.

Nghiên cứu ở Tân Tây Lan từ đó tới nay đã cho thấy là ít có trường hợp đột tử ở các em bé đặt nằm nghiêng, tuy nhiên các em bé có thể xoay sang thế nằm sấp. Như vậy, tư thế an toàn nhất cho em bé của bạn là nằm ngửa. Một số người sẽ nói với bạn rằng tư thế này có thể khiến cho em bé hít lại những gì đã trở ra, nhưng không có gì làm bằng chứng cả.

HÚT THUỐC

Các bà mẹ có thói quen hút thuốc lá trong thời gian mang thai sẽ làm tăng nguy cơ trẻ bị đột tử. (Và cũng làm tăng nguy cơ sinh thiếu tháng hay sinh ra em bé nhẹ cân). Nguy cơ bị đột tử ở các em bé có mẹ hút thuốc lớn gấp đôi so với các em bé có mẹ không hút, và cứ mỗi chục điếu hút/ngày, thì nguy cơ sẽ tăng lên gấp 3. Người ta có thể tránh được nhiều trường hợp đột tử hơn nữa ở Anh, nếu có thể loại bỏ hẳn thói hút thuốc của người mẹ. Những công trình nghiên cứu tiến hành ở Hoa Kỳ hiện nay cho thấy là tình trạng một em bé tiếp xúc với khói thuốc làm gia tăng nguy cơ bị đột tử tới 200%, và nếu cả bố lẫn mẹ đều hút thuốc, thì nguy cơ còn lớn hơn nữa.

NHIỆT ĐỘ

Không còn gì nghi ngờ nữa là khi ủ ấm với quá nhiều quần áo, chăn mền, và khi nhiệt độ căn phòng quá cao thì cũng là một yếu tố góp phần gây nên hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh và đột tử thường gặp hơn ở các em bé bị ủ quá ấm.

Nhiều cha mẹ tăng thêm số chăn, mền khi một em bé khó ở, nhưng điều đó không phải là điều em bé cần. Nhiệt độ cao cộng với bệnh nhiễm trùng ở những em bé trên 10 tuần tuổi làm tăng nguy cơ bị hội chứng đột tử. Nếu hiện tượng thái nhiệt bị ngăn cản, thân nhiệt của một em bé bị nhiễm trùng đang thức sẽ tăng lên ít nhất là 1°C mỗi giờ. Em bé nếu có mất phần lớn nhiệt lượng là từ mặt, ngực và bụng, nên đặt nằm ngửa khiến cho thân nhiệt được điều hòa tốt hơn.

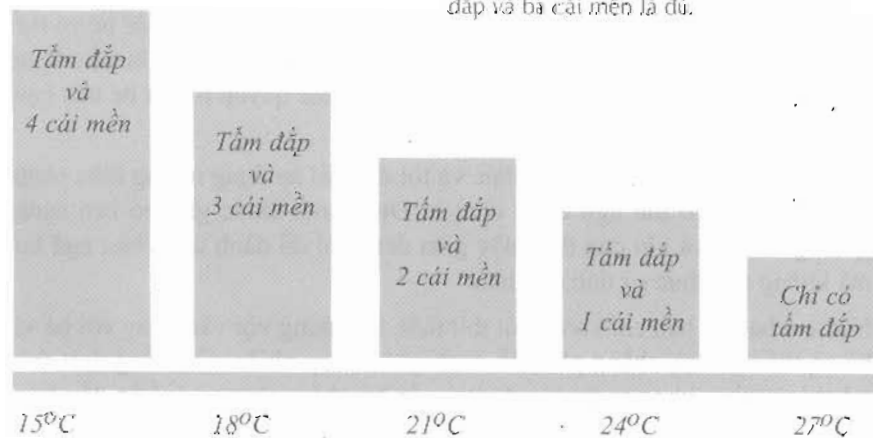
Những túi ủ, tấm da cừ, chăn lông vịt, và gối đệm bông hết thấy đều là những vật cách nhiệt, và do đó không nên sử dụng cho các em bé còn nhỏ, vì chúng ngăn cản hiện tượng thái nhiệt. Không cần phải sưởi suốt đêm ở phòng em bé trừ phi thời tiết rất lạnh. Chỉ cần bảo đảm là em bé của bạn có đủ chăn, mền cần thiết (xem dưới đây). Trong trường hợp bạn có gắn lò sưởi trong phòng em bé, bạn nên sử dụng kiểu có bộ ổn nhiệt khi căn phòng trở nên nóng quá thì nó tự tắt và tự bật lên khi nhiệt độ hạ xuống.

CÁC NGHIÊN CỨU KHÁC

Mặc dù đã nhận dạng được các yếu tố nguy cơ, người ta vẫn chưa hiểu rõ nguyên nhân của hội chứng này. Hiện người ta đang nghiên cứu các cơ chế điều hòa nhiệt độ ở các em bé và hệ thống hô hấp trong sáu tháng đầu, và điều khám phá mới đây là một tình trạng thiếu enzym di truyền có thể là nguyên nhân của một số ít – khoảng 1% – số trường hợp trẻ bị đột tử. Một công trình nghiên cứu mới đây ở Anh liên hệ hội chứng này với các hóa chất làm chậm cháy hiện diện trong nệm giường em bé, tuy nhiên mối liên hệ này chưa được chứng minh một cách rõ ràng. Hai phần ba các trường hợp đột tử xảy ra vào mùa đông.

Kiểm soát nhiệt độ phòng

Nên đặt một nhiệt kế trong phòng em bé để bạn có thể biết em bé cần bao nhiêu chăn mền. Ở nhiệt độ 18°C , một tấm đắp và ba cái mền là đủ.



TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỖ

Cái chết bất ngờ của một bé sơ sinh là một mất mát đặc biệt đau đớn với cha mẹ bé, tuy nhiên có những nguồn giúp đỡ để hỗ trợ cho các bậc cha mẹ đương đầu với những cảm nghĩ đau buồn, hoang mang và day dứt của mình.

■ Ở nước ngoài, nhiều cha mẹ tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức sau khi con chết – đôi khi trong vòng vài giờ – và có sẵn những đường dây điện thoại có thể cung cấp thông tin và một người sẵn lòng lắng nghe ở đầu dây bên kia để an ủi họ.

■ Về lâu về dài, các bậc cha mẹ có thể tìm kiếm sự giúp đỡ của những người trong giới chuyên môn. Sự hỗ trợ liên tục của nhân viên y tế, một cán bộ xã hội, hay một cố vấn có thể là vô giá.

■ Các bậc cha mẹ có thể được giúp đỡ vì họ có thể tâm sự với một người nào đã trải qua một tình huống tương tự, hoặc là trong những nhóm hỗ trợ hay là trên cơ sở tình người (bạn bè với nhau).

■ Những bậc cha mẹ đã bị mất con vì hội chứng này nhiều phần là hết sức lo âu khi sinh một đứa con khác. Có những tổ chức hỗ trợ bao gồm các cha mẹ, cô đỡ, bác sĩ, và nhân viên y tế bảo đảm cho em bé mới sinh nhận được dịch vụ chăm sóc tốt nhất.

EM BÉ LỚN HƠN

NGUYÊN NHÂN THỨC GIẤC

Sau đây là một số việc bạn có thể làm nếu em bé của bạn thức giấc suốt đêm.

- Bảo đảm là em bé không bị nóng quá cũng như lạnh quá (xem trang 123).
- Kiểm tra xem em bé có bị khó chịu gì không do bị tã dơ (vì phân) hay bị hăm tã.
- Đừng có thỉnh linh vào phòng em bé hoài để xem em bé có ngủ không.
- Nếu em bé của bạn bỗng dưng không chịu ngủ, hãy nghĩ đến những nguyên nhân có thể xảy ra, thí dụ như một sự thay đổi trong việc thường làm hàng ngày, có người lạ ở cùng với bạn, hoặc vì bạn sắp sửa đi làm. Dù nguyên nhân là gì đi nữa, em bé sẽ cần bạn chú tâm đến rất nhiều.



Tình trạng thao thức

Nên treo những tấm gương và những món đồ chơi có tiếng động lên thành giường em bé cho em bé chơi khi thức dậy.

NGỦ VÀ THỨC Ở CÁC BÉ LỚN HƠN

Các em bé thường ổn định nếp ngủ trong vòng mấy tháng đầu và nếu bạn thấy con mình ngủ nhiều trong năm đầu, thì chắc hẳn là năm thứ hai cũng sẽ như vậy. Vào một lúc nào đó trong 12 tháng đầu, em bé sẽ ngủ suốt đêm (mặc dù với một số em bé, thói quen này có thể xảy tới trễ hơn nhiều), và một khi cháu bắt đầu tập bò, ban ngày bé sẽ tiêu hao nhiều năng lượng đến độ có thể ngủ liên tục 10 hay 11 tiếng. Tuy nhiên, ngay dù cần ngủ, bé cũng có khả năng thức tỉnh để chơi cùng với bạn. Bé có thể khóc thút thít hay lớn tiếng, bị nóng và bực bội, và khi đó thì căng thẳng và khổ sở khiến bé không thể nào ngủ cho được. Trong trường hợp em bé bị ướt tã và không ngủ được và tỏ vẻ không yên tâm, cách ứng xử tốt nhất đối với bé là ở bên. Bạn hãy ở cùng với bé, ôm bé sát vào mình, đu đưa, hát ru, dỗ bé, đi đi lại lại với bé cho tới lúc bé cảm thấy là bạn không bỏ bé đi đâu và cử chỉ thân thương của bạn đã làm bé yên tâm trở lại. Làm như vậy có thể mất nửa tiếng, nhưng thường thì chỉ sau khoảng 10 - 15 phút là bé lăn ra ngủ trong vòng tay của bạn, và lúc đó thì bạn có thể đặt bé vào giường trở lại.

CÁC EM BÉ HAY THỨC

Có một số em bé chỉ cần ngủ rất ít. Những em bé “hay thức” như thường gọi, thường sáng dạ, tò mò, thông minh và rất triu mến. Các bé này mau hiểu ra rằng suốt đêm bạn có đó và chúng có thể thu hút sự chú ý của bạn bằng cách khóc hay kêu bạn. Tội tin chắc là người ta không thể phớt lờ một tiếng khóc của em bé. Một em bé bị bỏ mặc khi khóc sẽ hiểu ngay rằng người lớn không đáp ứng lại những tiếng khóc kêu gọi được giúp đỡ và thương yêu. Bé sẽ ngưng không yêu cầu được chăm sóc và có thể trở nên cô đơn và lãnh đạm. Không nên bực mình khi con bạn tỉnh giấc và quấy khóc: bé đang bày tỏ tính chất muốn hòa đồng và trí thông minh của mình vì bé lúc nào cũng đang học tập, và bạn sẽ nhận thấy là khi lớn lên, bé tỏ ra là một người bạn đáng mến. Nếu em bé thức dậy trước giờ bạn đi ngủ, hãy thử mang cháu trong dây đeo, đi dạo quanh hay đặt cháu vào cái đu em bé để bé có thể nhún nhảy cho bé mệt và dễ ngủ.

Các giải pháp

Các em hay thức rất nhiều khi cần được khuây khỏa, nên ngay khi bé biết ngồi dậy được, bạn hãy bỏ một số món đồ chơi hay cuốn sách bằng nhựa mềm vào giường bé. Nên treo một tấm gương lên thành giường để bé có thể ngó vào gương và tự nói chuyện với mình. Một món đồ chơi chuyển động treo bên trên giường phát ra âm thanh cũng có thể quyến rũ em bé của bạn trong một thời gian khá lâu.

Tôi đã có hai đứa con nhỏ hay thức và tôi đã phải áp dụng những biện pháp “đặc biệt” để có thể ngủ được chút ít. Đặt một chiếc ghế bô bên cạnh giường em bé và khi con thức dậy giữa đêm, tôi đỡ dành cho cháu ngủ lại mà không cần thực sự tỉnh dậy hẳn.

Nếu em bé của bạn chỉ khóc thút thít thôi, bạn đừng vội vào ngay với bé vì bé có thể ngủ lại, chẳng phải dỗ dành gì cả. Tuy nhiên nếu tiếng thút thít trở thành tiếng khóc to thì lúc đó bạn cần tới thăm chừng bé. Lần đầu tiên bạn vào thăm, hãy cố dỗ bé nín bằng lời, vừa dỗ vừa vỗ vỗ vào lưng bé. Nếu như vậy mà bé không nín, bạn sẽ phải ẵm bé lên để dỗ, sau đó đặt bé

lại vào giường và rời căn phòng. Nếu bé tiếp tục khóc, bạn có thể quyết định cứ năm phút lại trở lại dỗ cho bé nín. (Nếu như vậy, bạn nên thử dỗ bé mà không ẵm hân bé lên – thí dụ như đu đưa cái giường hay “nói chuyện” với bé thôi).

LỄ THỐI TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

Khi em bé của bạn lớn lên thêm, bé sẽ đòi hỏi bạn chú tâm đến bé nhiều hơn lúc lên giường đi ngủ và chắc hẳn là phải có một lễ thói ổn định nào đó để đi vào giấc ngủ, thí dụ như kể chuyện, hát ru hay chơi một trò chơi nào nhẹ nhàng. Bạn hãy làm mọi việc có thể được để làm cho bé được yên tĩnh, vui vẻ trước khi ngủ. Không nên mắng mỏ cháu vì một lỗi nhỏ; bạn đâu có muốn con phải đi ngủ mà cảm thấy buồn muốn khóc hay bị bức bối phải không?

Chẳng có gì là kỳ diệu ở các phòng ngủ hay giường ngủ cả. Bố mẹ là những “bạn chơi cùng” ưa thích của cháu, và bé sẽ sung sướng nhất nếu được đi ngủ cùng với bạn. Nếu bạn có đủ sức, hãy để cho bé chạy quanh bạn cho tới khi thực sự lặn ra ngủ dưới chân bạn, cuộn tròn trong chiếc ghế bên cạnh bạn, hoặc kê một chiếc gối lên đầu gối bạn trên ghế sofa và đi vào giấc ngủ. Khi cháu đã ngủ rồi, bạn có thể bế cháu vào giường. Thay vì có một đứa trẻ cô đơn, đâm ra bức bối và cất tiếng gọi bố gọi mẹ, bạn sẽ có một đứa trẻ yên tâm, êm dịu, rất có thể là ngủ được luôn một mạch cho tới sáng.

Những thói quen làm cho thoải mái Con bạn có thể trở nên gắn bó với một đồ vật nào đó làm cháu cảm thấy thoải mái: một con búp bê, một chiếc khăn tay, hoặc một chú gấu nhồi bông. Dù cho đó là cái gì đi nữa, bạn cũng đừng cố lấy của cháu đi hay thay đổi cái đó. Bạn cũng có thể khám phá ra rằng những thói quen như đu đưa, mút ngón tay cái, xoắn tóc, hay day môi trên trở thành một phần của lễ thói trước giờ đi ngủ của bé. Chẳng có gì là sai trái với những thói quen của giờ đi ngủ ấy. Bằng cách sử dụng một phương tiện làm cho mình thoải mái để đi vào giấc ngủ, em bé của bạn đang tận dụng những tiềm năng của mình và trở nên tự lực. Đến một thời điểm nào đó, bé sẽ tự mình từ bỏ những thói quen ấy thôi.

CÁC GIẤC NGỦ NGÀY THAY ĐỔI RA SAO

Một số em bé ngủ luôn suốt đêm khi còn nhỏ, một số khác thì không. Theo lệ thường, em bé càng năng động và càng tiêu hao năng lượng bao nhiêu, thì càng ngủ say bấy nhiêu – giấc ngủ được chia ra là các giấc ngủ ngày và giấc ngủ ban đêm.

Khi con bạn lớn lên, giấc ngủ đêm trở nên liên tục và các giấc ban ngày trở nên khá đều đặn – một giấc vào buổi sáng và một giấc buổi trưa.

Sau này, thời gian các giấc ngủ ngày sẽ thay đổi: bé có thể bỏ luôn giấc buổi sáng lui lại tới sau bữa ăn trưa, và khi đó cần có một giấc nữa vào khoảng 3.30 giờ - 4.00 giờ chiều, trước giấc ngủ ban đêm vào lúc 7 giờ tối. Mỗi ngày có thể mỗi khác.

Cho dù ban ngày em bé đã ngủ bao lâu, cứ để nhu cầu của bé hướng dẫn bạn. Đừng cố áp đặt bất bé ngủ. Và hãy cố gắng sắp xếp công việc để có thể ngủ cùng giấc (ban ngày) với bé; cả bạn lẫn bé sẽ cảm thấy tỉnh táo khi thức dậy.

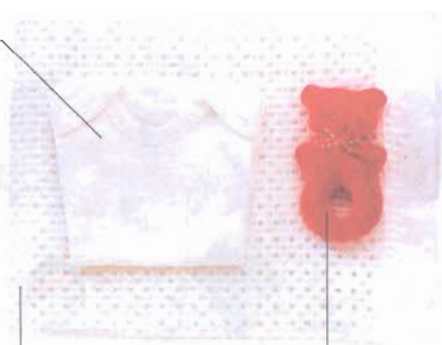
Những vật dụng yêu thích của bé

Để cảm thấy thoải mái, con bạn có thể sử dụng những món đồ như đồ chơi hay một cái mền mềm mại để giúp cháu dỗ giấc. Đây là một điều hết sức bình thường nên bạn đừng cố lấy vật đó đi khỏi bé.

Áo bằng vải bông



Cuốn sách bằng vải



Mền bằng vải sợi

Lúc lắc bằng vải bông



Khăn tay bằng lụa

TRẺ BIẾT ĐI

KHI XA NHÀ

Khi đi tới nhà bạn bè hay nhà ông bà chẳng hạn, hay khi có dịp đi xa vào ngày nghỉ – trẻ thường sợ và từ chối không chịu ngủ ở giường lạ là điều bình thường.

■ Hãy biến cái giường lạ thành một “sân chơi”: bỏ nhiều đồ chơi vào giường và hãy để cho con bạn uống và ăn trên giường để cháu liên kết cái giường với những điều thích thú.

■ Cho con bạn thấy là bạn ở ngay gần bên cháu. Hãy bảo cháu gọi bạn và lúc đó, bạn hãy lên tiếng trả lời để cháu biết là bạn ở kề bên.

■ Nếu cháu dăm ra sợ hãi và không chịu leo lên giường, bạn chớ nên chê nhạo cháu, đừng ép cháu phải lên giường, đừng để cháu một mình, và đừng khóa cửa. Như thế chỉ làm cháu sợ hơn, nên hãy phá lệ cho cháu.

■ Hãy thử nói với cháu rằng vì cháu tỏ ra mình là người lớn và chịu nằm giường lạ, cháu được thưởng, như được nghe một câu chuyện mới lúc đi ngủ hoặc được ngồi 10 phút trong lòng mẹ để coi tivi.

Các giấc ngủ ngày

Ban ngày, bạn nên theo dõi xem con mình có dấu hiệu bực tức hay cáu kỉnh không và bảo đảm cháu được nghỉ ngơi hoặc chơi một trò chơi yên tĩnh.

NGỦ VÀ THỨC Ở TRẺ BIẾT ĐI

Nhiều trẻ em cỡ 2 tuổi cứ một thời gian lại thức dậy ban đêm. Nếu con bạn cũng giống như vậy, điều này có thể khiến cho bạn và bố cháu lo lắng, tuy nhiên điều này là việc bình thường hay xảy ra, nên bạn đừng bao giờ từ chối không dành cho cháu tình thương, niềm an ủi và sự âu yếm. Có thể có những lý do hiển nhiên nhưng nhiều khi bạn chẳng thể nào thấy được nguyên do làm cho một đứa trẻ thức dậy. Có thể chỉ là nó hơi sợ bóng tối, nhưng cháu không có khả năng giải thích cho bạn có điều gì bất ổn, cũng như bạn không thể nào trấn an cháu bằng lời nói. Bạn đánh phải an ủi cháu bằng những hành động, vậy bạn hãy tỏ nhiều cử chỉ hôn hít, nựng nịu, để cho con mình biết là cháu được thương yêu.

Thói quen ngủ ngày Khi con bạn lớn hơn lên, bạn sẽ khám phá ra là cháu không nhất thiết cần ngủ vào giấc trưa, nhưng quả thực là cháu cần nghỉ ngơi. Bạn cố đặt ra một lệ thói ngủ trưa dù cho con bạn có ngủ hay không vào giờ đó, bằng cách là lúc đó cho cháu nghe nhạc hay đọc sách. Bạn có thể thấy rằng con mình chịu ngủ vào giờ nghỉ trưa, nếu bạn cho cháu ngủ trên giường mình như để đặc biệt thưởng cháu, hoặc nếu bạn cho cháu được chút ý niệm thời gian ngủ trưa phải kéo dài bao lâu; có một cách để thực hiện điều này là cho cháu nghe băng nhạc ưa thích và bảo với cháu là giờ nghỉ trưa chỉ chấm dứt khi nào hết băng nhạc.

NĂM VÀO GIƯỜNG

Khi con bạn có đủ sức mạnh và đã biết phối hợp tốt các động tác để leo ra khỏi giường và vào phòng bạn, là tới lúc cháu nằm được giường lớn – không phải là cái nôi nữa. Đa số trẻ con rất thích và tỏ ra phấn khởi với chiếc giường mới của mình, nhưng nếu con bạn tỏ ra bực bội, có nhiều việc bạn có thể làm được để giúp cháu làm quen với giường mới (xem trang 128-129); đơn giản nhất là cho cháu nằm giường mới trong các giấc ngủ ban ngày cho tới khi cháu sẵn sàng ngủ ở đó ban đêm. Trong trường hợp sợ cháu rớt xuống đất, có lẽ bạn nên gắn một lan can bảo vệ vào một hay cả hai bên cạnh giường.



NHỮNG GIÂY PHÚT THOẢI MÁI KHI ĐI NGỦ

Từ tuổi lên ba trở đi, con bạn có thể sử dụng những chiến thuật trì hoãn để đẩy lui giờ đi ngủ. Cách thức bạn xử lý tình huống này thực sự tùy thuộc vào chính bạn và cách đi ngủ bạn đã tạo cho cháu thời gian trước đó. Trong trường hợp bạn đã chăm lo cho cháu và thực hiện các công việc nội trợ suốt ngày rồi, bạn sẽ cần có chút thời gian riêng tư và có thể cảm thấy muốn buộc cháu đi ngủ. Mặt khác, nếu bạn đã đi làm suốt ngày, bạn lại muốn trông thấy con, nên bạn có thể rất thông cảm với những lời biện hộ để dành được sự quan tâm của bố, mẹ.

Nếu bạn đã tạo cho bé một lịch đi ngủ đúng giờ mà con bạn bỗng dưng đi chệch ra khỏi nền nếp ấy, thì chắc hẳn điều tốt nhất cho cả bạn lẫn cháu là bạn phải kiên quyết lập lại giờ giấc đi ngủ với thái độ cương quyết và đầy tình thương. Tuy nhiên, nếu bạn đã linh động uyển chuyển về giờ giấc đi ngủ thì chắc hẳn là sẽ tạo được sự vui thích cho con cũng như sự thanh thản cho bạn, nếu bạn để cháu ở cùng bạn và làm cho cháu được thoải mái. Chỉ vài phút là cháu sẽ đi vào giấc ngủ nếu biết chắc được là mẹ ở cùng với mình trong căn phòng.

TẠO CHO GIỜ ĐI NGỦ ĐƯỢC BÌNH YÊN

Tôi nghĩ rằng những lúc đi ngủ phải là những giây phút hạnh phúc và với các con, tôi luôn luôn sẵn sàng nhân nhượng theo cách nghĩ ấy. Tôi có thể làm mọi điều để tránh cho các con mình đi ngủ trong tâm trạng khổ sở. Tôi có thể làm hết sức mình để ngăn chặn bất cứ vụ khóc lóc nào, và trong khi ban ngày tôi có thể trừng phạt một tật xấu nhỏ nhặt, thì tối đến tôi có thể bỏ qua để bảo đảm rằng con mình khi đi ngủ sẽ không còn có âm vang trong tai gióng nói tức giận của bố mẹ.

Nếu bạn có hai cháu trở lên, bạn hãy để chúng cùng hưởng những giây phút đi ngủ ở cùng một phòng ngủ. Có người ngủ cùng phòng cháu sẽ yên tâm hơn và khi nhìn thấy chị hay anh mình mặc đồ ngủ cùng lúc với mình con bạn sẽ cảm thấy giờ giấc đi ngủ là đúng và hợp lý, ngay dù cho con lớn của bạn có được phép đi ngủ trễ hơn một chút. Khi chúng chưa tới tuổi cần có góc riêng tư, thì nên để cho các con cùng ở chung một phòng với nhau.

CẢM THẤY SỢ BÓNG TỐI

Khi con bạn lớn lên, và trí tưởng tượng của cháu trở nên phong phú hơn, thì cháu dễ tưởng tượng ra những điều hãi hùng trong bóng tối. Cảm giác sợ bóng tối là hoàn toàn bình thường – ngay cả người lớn cũng vẫn còn có người sợ bóng tối nữa là. Bạn hãy để một ngọn đèn ngủ nhỏ ở trong phòng hoặc để đèn có thể điều chỉnh độ sáng ở hành lang để cháu thấy đường đi về sinh khí cần, hoặc lối sang phòng bạn nếu cháu sợ hãi. (Trong trường hợp bạn dùng một ngọn đèn mở, hãy bảo đảm là ngọn đèn không hắt lên tường những bóng đen “dễ sợ”). Đừng bao giờ bắt phòng ngủ của cháu phải tắt đèn hoàn toàn tối om, và đừng bao giờ chế nhạo cháu nhất sợ bóng tối; đó thực sự là một dấu hiệu con bạn đang lớn lên và tìm hiểu về thế giới xung quanh. Hãy nói với cháu rằng nếu cháu có thức dậy ban đêm mà hoảng sợ, thì lúc nào cháu cũng có thể sang với bạn để được ôm ấp.

TUỔI MẪU GIÁO

DẠY TRẺ VỀ SỰ RIÊNG TƯ

Bạn có thể dạy cho con bạn quen với sự riêng tư ngay từ tuổi lên hai, nhưng tốt hơn là khi lên ba vì lúc đó cháu đã nắm được khái niệm đúng, sai rồi. Cháu sẽ biết được là cháu không được quấy rầy bạn một cách vô tư chỉ vì thích thì làm như vậy.

Dạy cho cháu biết tôn trọng góc riêng tư của bạn sẽ hay hơn là cấm không cho cháu vào phòng bạn, là điều không bao giờ bạn nên làm. Bạn có thể khuyến khích cháu xử sự một cách chín chắn bằng cách dành cho cháu một khoảng không gian riêng của cháu, chỉ riêng thuộc về cháu, ở đó cháu để những đồ vật riêng, và nơi đó cháu có thể tìm thấy những vật cháu ưa thích. Trẻ em đáp ứng mau với ý thức về góc riêng tư, đặc biệt nếu người ta dành cho các em một khoảng không gian cho riêng bản thân để có thể sắp xếp ngăn nắp, hành diện về nó, và lui tới khi muốn được yên tĩnh và chơi một mình.

Bạn có thể xác nhận ý thức góc riêng tư đó bằng cách luôn luôn chỉ rõ cho con bạn là một số đồ vật nào đó thuộc quyền sở hữu của cháu; đây là cuốn sách của con, đồ chơi của con, cái áo của con và tất cả những thứ đó đều có nơi chốn của chúng. Theo cách đó cháu sẽ quen với đồ sở hữu của mình và biết chỗ để tìm ra chúng. Vào độ tuổi lên bốn, cháu đủ chín chắn để nhận thức rằng nếu cháu có đồ của cháu, bạn cũng có những đồ vật riêng của mình và cũng như cháu không thích những vật sở hữu của cháu bị xáo trộn, thì bạn cũng vậy.

TỪ NÔI SANG GIƯỜNG



TÊN	Rachel Freiman
TUỔI	28 tuổi
TIỀN SỬ Y KHOA	Không có gì bất thường
TIỀN SỬ PHỤ KHOA	Một con, bé Hella, 3 tuổi. Có thai lần thứ nhì được ba tháng.

Có nhiều cách để đồ đạc cho một đứa trẻ chuyển từ nôi sang nằm giường, nhưng cách ít gây khóc lóc nhất là luôn luôn cần một chút chuẩn bị, và tốt nhất là lên kế hoạch từ vài tháng trước. Rachel và anh Zak, chồng chị, quyết định chuyển bé Hella, ba tuổi sang nằm giường khi Rachel có bầu đứa thứ nhì, được ba tháng, và quyết định của họ là do nhu cầu cần thêm chỗ, cũng như do bé Hella đã lớn.

Rachel và Zak thấy không tiện khi để bé Hella nằm trong phòng nuôi trẻ cùng với em bé (sắp sinh), hai vợ chồng cũng không muốn bé bức bối vì bị đẩy ra khỏi phòng ngủ của mình để nhường chỗ cho em bé. Họ quyết định làm hai cuộc thay đổi cùng một lượt – đổi phòng ngủ mới, và đổi giường mới – trước khi em bé ra đời, như vậy thì không có gì có vẻ không tự nhiên cả. Rachel tâm sự: “Bây giờ nghĩ lại thì thấy có thể một lần mà thay đổi nhiều quá, vì mặc dù Hella phản khởi về căn phòng mới của mình, song đó vẫn là một môi trường mới lạ, như vậy có nghĩa là ban đêm cháu không được ổn định bằng khi nằm nôi”.

Rachel và Zak cho Hella tham gia tối đa, để cho bé chọn màu cho căn phòng mới của mình, và dẫn cháu đi mua sắm, cho chọn cái mền lông có hình chị chuột Minnie – một cách làm khôn khéo để làm cháu phấn khởi với cái giường mới của mình. Nếu bạn không thực sự cần một cái mền mới thì việc mua cho con bạn một món đồ chơi mới cũng có hiệu quả không kém – một con gấu nhồi bông hay con búp bê – “sống” luôn trong giường với bé. Làm như vậy sẽ khiến cho cháu cảm thấy an toàn.

DẪN DẪN THÍCH NGHI

Việc Rachel và Zak cho Hella nằm thử giường mới của mình một vài lần, cho quen trước khi bé chuyển sang nằm hẳn, là một ý kiến hay. “Để thưởng cháu”, theo lời Zak, “chúng tôi đem giấu một món đồ chơi nhỏ dưới cái mền lông và để cho cháu tự khám phá ra. Hai tuần trước khi chúng tôi dự tính chuyển cháu sang, chúng tôi cho cháu ngủ trưa trên giường – một mẹo hay mà Rachel học hỏi được từ cha mẹ ở nhóm bạn cùng tuổi biết đi của cháu. Vì Hella có những giấc ngủ trưa ban ngày, nên cháu làm quen với cái giường của mình không bị rắc rối vì những sợ hãi ban đêm.”

“Tôi nghĩ tiền hành việc này từ từ là một điều tốt, vì trẻ con có những điều sợ hãi mà người lớn không bao giờ tưởng tượng nổi. Chẳng hạn như một trong những vật dụng mới mà chúng tôi sắm cho căn phòng của Hella là một chiếc đồng hồ báo thức có hình chú chuột Mickey, cho xứng với cái mền lông của cháu. Vào đêm thứ nhì trong chiếc giường mới của mình, chúng tôi nghe thấy cháu khóc và chúng tôi vội vào phòng cháu. Rõ ràng là cháu hoảng sợ và nói có một người ở trong phòng. Chúng tôi quả quyết với cháu là không có ai, nhưng cháu cứ nhất định nói là cháu đã nghe thấy tiếng chân người đi rất rõ. Thật may mắn là Rachel tin vào lời cháu nên thử tìm hiểu xem đó là tiếng gì, sau đó cô ấy phát hiện ra âm thanh gây cho cháu sự sợ hãi và liên tưởng đến bước chân người chỉ là tiếng tích tắc khá lớn của chiếc đồng hồ báo thức!”

Ngay dù cho Rachel và Zak cõ mành cái đồng hồ đi, Hella cũng vẫn từ chối không chịu ở lại trong phòng của mình trong đêm đó. Đêm hôm sau có vẻ khá hơn, mặc dù 15 ngày sau đó có nhiều đêm Hella đã dãi dầm ướt giường, điều này có vẻ như là một phần của tiến trình thích ứng dần, vì từ trước tới giờ, Hella chưa dãi dầm bao giờ.

“Khó lòng mà nhìn việc đó từ góc độ của một đứa trẻ”, Zak giải thích, “tuy nhiên tôi nghĩ rằng chắc phải là một điều khủng khiếp khi phải nằm trong một cái giường rộng thênh thang trong một căn phòng lạ. Thoạt tiên tôi nghĩ là Rachel đã tỏ ra quá lý thuyết khi nói rằng phải chuẩn bị tinh thần cho Hella để cháu chuyển phòng và chuyển giường, song qua kinh nghiệm này, tôi nhận ra là cô ấy đã nghĩ đúng.”

KHI NÀO LÀ ĐÚNG LÚC?

Không có qui tắc nào đề ra thời điểm chuẩn chuẩn cho việc chuyển bé từ nằm nôi sang nằm giường. Điều này thường thực hiện khi bé được 2 tuổi rưỡi đến 3 tuổi rưỡi, mặc dù điều này phụ thuộc nhiều vào tính tình con bạn và hoàn cảnh cá nhân của bạn; như Rachel và Zak, bạn có thể có ít khả năng lựa chọn, hoặc vì con bạn hiển nhiên là có thể lớn quá không thể nào nằm trong nôi được nữa hoặc không chịu nằm nôi nữa. Một đứa trẻ biết leo ra khỏi chiếc nôi của mình có thể gây nguy hiểm cho chính mình nên việc đặt cháu nằm vào cái giường thấp sẽ an toàn hơn là để cháu té khi leo qua thành nôi cao.

Bạn nên nhớ rằng một khi cháu nằm ngủ ở giường, cháu có thể bước ra khỏi giường và đi thám thính các ngõ ngách, các đồ vật của căn phòng khi cháu thức dậy mỗi buổi sáng. Điều đó có nghĩa là nên kiểm tra lại các biện pháp an toàn ở phòng của bé để bảo đảm rằng là một đứa trẻ không có ai coi thì cũng sẽ không bị tổn hại gì khi bé thức một mình trong phòng.

Nếu cũng như Rachel và Zak, bạn đang trông đợi có một em bé nữa, bạn đừng chuyển con đầu lòng của bạn ra khỏi phòng hay giường của cháu khi đứa em ra đời, vì làm như vậy chỉ làm cháu thêm ghen tỵ hơn. Cũng như với mọi việc khác, tốt nhất là nên cho con bạn thời gian để thích nghi với một ý tưởng mới và cho cháu tham gia vào việc chuẩn bị khi nào có thể được.

Trừ phi bắt buộc phải di chuyển con bạn đi, còn không thì không nên ép buộc việc này. Trong khi một số trẻ muốn rời khỏi chiếc nôi của mình càng sớm càng tốt, có những đứa khác lại cần nhiều thời gian hơn và cần được thuyết phục hơn một chút. Trong trường hợp mọi nỗ lực thuyết phục đều thất bại, bạn hãy “dụ” con bạn vào giường bằng cách chính bạn cũng vào giường luôn – trẻ con thường tò mò về những điều cha, mẹ đang làm, và cháu sẽ mau bắt chước bạn thôi.

LÀM CHO VIỆC CHUYỂN GIƯỜNG NHẸ NHÀNG

Hãy giúp con bạn chuyển từ nôi sang nằm giường bằng cách tạo lại một môi trường xung quanh hoàn toàn giống như môi trường cháu đã quen thuộc khi nằm trong chiếc giường nôi. Nếu con bạn sợ hay thấy bất ổn và không ngủ được, như vậy có nghĩa là bạn cũng mất giấc luôn, thì nên bỏ công chuẩn bị trước tinh thần cho bé rồi hãy di chuyển. Như Rachel và Zak đã làm, bạn hãy làm cho cuộc di chuyển trở nên tích cực và hào hứng.

Hãy nói với con bạn là bây giờ cháu đã lớn rồi, cháu thật là may mắn khi được ngủ trong một chiếc giường lớn, “giống như cha, mẹ vậy”. Hãy đặt thật nhiều những món đồ chơi cháu ưa thích (như búp bê, gấu nhồi bông) vào giường cùng cháu và đặt thêm một ngọn đèn ngủ nhỏ ở đầu giường hoặc chỉ cần để mở cửa phòng để cháu có thể thấy ánh sáng ngọn đèn đầu cầu thang. Nếu âm nhạc giúp xoa dịu được cháu, bạn hãy mở nhạc nhỏ cho cháu nghe khi cháu đi ngủ.

Một khi bạn đã đặt cháu vào giường rồi, thì chớ có phạm sai lầm là bỏ đi ngay lập tức vì điều đó có thể làm cho cháu lo lắng, bất an rồi không ngủ được và bạn có thể thấy mình mất nhiều công sức mà chẳng được kết quả gì. Thay vào đó, bạn nên làm cho cháu thoải mái bằng cách hát ru hay đọc chuyện cho cháu nghe một lúc, để một ly đồ uống cạnh giường, và một cái bô, nếu cần, và sau đó nói “Thôi con ngủ đi nhé mẹ yêu con nhiều” hôn tạm biệt bé và đi ra nhẹ nhàng, và đừng đóng cửa để cháu biết là bạn hãy còn đó.

Trong trường hợp con bạn không đổi phòng, bạn hãy đặt chiếc giường mới vào phòng cháu trong vài tháng trước khi thực hiện việc “đổi giường” để chiếc giường trở thành quen thuộc dần với bé. Một số trẻ em sợ ngã (té) khỏi giường mới của mình vì giường không có thành rào. Nếu bé sợ điều này, bạn hãy làm một thành rào tạm bằng cách sắp một vài cái ghế thành hàng cạnh bên giường, hay sắp một dây tấm nệm giữa con bạn và mép giường.



TÊN: Hella Freiman

TUỔI: 3 tuổi

TIỀN SỬ: Một vài bệnh nhẹ của trẻ em.

Y KHOA: Hiện kiểm soát được việc tiêu tiểu gần như hoàn toàn, cả ban ngày và ban đêm.

BÉ SƠ SINH

BÉ GÁI KHÓC

Việc khóc nhiều hay ít và những lý do khiến bé khóc có sự khác nhau giữa các bé trai và các bé gái.

- Lúc mới sinh, các bé gái bị tâm trạng căng thẳng làm tổn thương ít hơn con trai và ít khi nào khóc.
- Một công trình nghiên cứu ở Mỹ cho thấy ở 3 tuần tuổi, con gái ít cáu kỉnh hơn con trai và vì thế con gái ít khóc hơn con trai.
- Ở những tình huống lạ, con gái ít khóc hơn con trai.
- Các bà mẹ có khuynh hướng chú ý hơn tới những bé gái khóc nhiều.

KHÓC VÀ CÁCH ĐỒ DÀNH CÁC BÉ SƠ SINH

Mọi em bé đều khóc nhiều và con bạn cũng sẽ khóc nhiều thôi, nên bạn hãy chuẩn bị tinh thần cho tình trạng này. Có những lúc lý do làm cho em bé khóc rất rõ ràng: do em bé đói bụng, bị ủ nóng quá, lạnh quá, do buồn bực, khó chịu vì tã ướt hay tã dơ, hay đôi khi đơn giản chỉ vì bé muốn được mẹ ôm ấp và gần gũi với mình. Một nguyên nhân làm cho em bé khóc mà cha mẹ đôi khi không nhận biết là bé buồn ngủ. Tôi nhớ có một lần tôi đã cố gắng dỗ bé trai mới sinh của tôi đủ kiểu để cháu nín khóc trước khi hiểu ra rằng cháu thật sự chỉ muốn được ngủ thôi.

Những em bé còn nhỏ khóc khi bị quấy rối, khi bị vận chuyển hơi mạnh tay, như là lúc tắm, hoặc khi bị va chạm, có lẽ do có cảm giác như mình sắp bị té, do một tiếng động mạnh làm giật mình, hay một ánh sáng mạnh làm chói mắt. Một em bé hai tuần tuổi luôn luôn có cảm giác an toàn khi được quấn chặt trong một tấm khăn choàng, hoặc được ôm trong một vòng tay chắc chắn, đáng tin cậy. Một khi bạn đã tìm hiểu về tiếng khóc của em bé, bạn đừng lo lắng quá nhiều về việc này – trên thực tế tiếng khóc là cách duy nhất để bé liên lạc với mọi người.

Nhận biết những tiếng khóc khác nhau

Trong vòng vài tuần, bạn có thể phân biệt và hiểu được những tiếng khóc khác nhau của em bé, bé đói bụng, đang bực bội vì không có ai chơi với mình, muốn người ta đặt mình xuống để được ngủ, hay muốn được vuốt ve. Dĩ nhiên em bé của bạn cũng đang tập hiểu thêm về chính bạn nữa và về cách làm sao liên lạc được với bạn. Bé khóc do có nhu cầu và muốn bạn đáp ứng lại những điều bé cần.

ĐÁP ỨNG LẠI EM BÉ

Bạn cần đáp ứng lại mỗi khi em bé khóc. Nếu bạn không đáp ứng, thì lúc đó em bé sẽ có cảm nhận như khi bạn bị người ta phớt lờ đi trong một cuộc trò chuyện vậy. Có khá nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy cách đáp ứng của người mẹ với tiếng khóc của con đã ảnh hưởng như thế nào đến đứa bé. Chẳng hạn, nếu các bà mẹ đáp ứng lại tiếng khóc của con thì các bé này về sau có kỹ năng giao tiếp tiến bộ hơn, kể cả trong nói năng và cách xử sự.

Những em bé bị người ta phớt lờ sẽ khóc nhiều hơn và khóc lâu hơn trong năm đầu so với những em bé được chăm sóc chu đáo. Đường như thể chính các bà mẹ tạo cho con mình thói quen hay khóc và khóc dai vì họ đã không đáp ứng lại tiếng khóc của bé, tạo ra một vòng lẩn quẩn theo đó đứa bé cứ khóc, người mẹ không đáp ứng, em bé khóc nhiều hơn và thậm chí người mẹ còn kém sẵn sàng hành động hơn nữa. Vậy bạn hãy luôn đáp ứng lại mỗi khi bé khóc, chính cách xử sự đó mới thúc đẩy cho con bạn sự tự tin và tự trọng về sau này.

Giao tiếp

Em bé chỉ có thể cho người ta biết nhu cầu của mình bằng cách khóc, vậy bạn hãy luôn luôn đáp ứng lại bé mỗi khi bé khóc.



Một số bà mẹ cho rằng nếu lúc nào cũng đáp ứng lại tiếng khóc của bé thì sẽ làm cho con mình hư mất. Ở lứa tuổi này không có khái niệm làm hư đứa trẻ, bé khóc là để “thông báo” bé đang cần sự giúp đỡ của bạn và bạn không thể làm hư bé vì bạn lo cho bé, chăm sóc cho bé bằng tình thương yêu nồng ấm của mình. Tình cảm ấy chỉ càng làm cho tình cảm mẹ con thêm khăng khít mà thôi.

NHỮNG CON KHÓC NHÈ

Đa số trẻ con đều có những cơn khóc nhè. Nhiều khi trẻ khóc lúc xế chiều hay lúc sắp tối, khi đó em bé có thể khóc lâu tới nửa tiếng. Trong trường hợp em bé bị đau bụng đêm (xem trang 133), những cơn khóc buổi tối có thể kéo dài tới hai tiếng. Có một thời các bà mẹ cho rằng trẻ cần khóc như thế để giúp cho hai buồng phổi phát triển tốt và vì thế họ cứ để mặc cho các em bé khóc. Điều đó là hết sức vô lý; bao giờ bạn cũng nên cố gắng dỗ dành em bé trong một cơn khóc nhè.

Một khi con bạn hình thành một kiểu khóc nhè từng cơn, những cơn khóc này có thể tiếp diễn nhiều tuần liền. Điều đó dễ hiểu thôi – đó là phương cách của bé để thích nghi với một cuộc sống khác hẳn cuộc sống đã trải nghiệm khi còn nằm trong bụng mẹ. Bạn càng đáp ứng lại bé và để tiếng khóc của bé hướng dẫn bạn một cách bèn nhảy chùng nào, thì bé sẽ càng chống thích nghi với nếp sống mới của mình chùng này; bạn càng sớm đáp ứng với những điều cháu thích và không thích, thì những cơn khóc nhè càng sớm chấm dứt.

KHÓC NHÈ BAN ĐÊM

Chắc chắn là cha mẹ nào cũng khó đương đầu với những cơn khóc nhè, đặc biệt là về đêm. Bạn chớ nên nản lòng vì con bạn không đáp ứng lại các nỗ lực của bạn khi dỗ cho cháu nín. Nếu đi lên đi xuống, hát ru, ôm ấp vẫn có vẻ như không có tác dụng, bạn có thể cho cháu ngồi lên xe và lái cho cháu đi chơi một vòng; chuyển động lắc lư nhẹ nhàng của xe hơi có thể đưa cháu dần vào giấc ngủ.

Ban đêm, việc trẻ khóc sẽ làm cho bạn sốt ruột, và tệ nhất, là bạn phải làm mọi điều để cho em bé ngưng khóc. Những cảm tưởng đó là bình thường, nên bạn đừng nên sợ hãi và căng thẳng, nếu không thì cơn khóc sẽ chỉ trở nên tệ hơn nữa đấy. Khi em bé năm ngày tuổi của tôi cứ khóc mãi không chịu nín ban đêm, tôi thực sự có lúc nghĩ là nếu mình ném nó vào tường thì chắc chắn nó phải nín. Lẽ dĩ nhiên là tôi không làm điều đó, nhưng việc nghĩ tới những điều như thế là điều hết sức bình thường; chỉ khi nào chính bạn làm những việc đó thì mới là điều bất thường.

TẠI SAO EM BÉ KHÓC NHIỀU NHƯ VẬY?

Các công trình nghiên cứu cho thấy là bé có thể khóc mặc dù bạn dùng mọi cách để dỗ dành và dù cháu có cảm thấy khó chịu hay không. Thí dụ, các em bé có mẹ đã phải dùng thuốc mê lúc chuyển dạ, hoặc đã được đỡ đẻ ra bằng kẹp forceps, thường có khuynh hướng khóc nhiều hơn trong mấy tuần đầu sau sinh. Tương tự như vậy, các em bé sinh sau một thời gian chuyển dạ kéo dài, thường ngủ từng chập ngắn, và khóc nhiều trong những khoảng thời gian giữa hai giấc ngủ. Có điều chắc chắn là một bà mẹ truyền tâm trạng của bản thân mình sang cho con, nên nếu bạn căng thẳng, hay cáu gắt và sốt ruột, thì em bé sẽ cảm thấy điều đó và hay khóc. Có những khác biệt về cá tính và nòi giống giữa các em bé. Một số em bé khóc ít hay nhiều ngay sau khi sinh cho dù có được chăm sóc và chú ý y như nhau. Chẳng hạn, các nhà nghiên cứu đã nhận xét thấy là các em bé Mỹ gốc Hoa khóc ít hơn các em bé Mỹ gốc Âu.

BÉ TRAI KHÓC

Con trai khác con gái ở nguyên nhân gây khóc, và ở cách đáp ứng lại những nỗ lực dỗ dành của mẹ.

■ Các bé trai có khuynh hướng thích nghi với một nếp sinh hoạt đều đặn, và nếu nếp thường này bị xáo trộn, các bé thường sẽ khóc.

■ Bé trai có khuynh hướng mất nhiều thời gian hơn để thích nghi với những tình huống mới, và có thể khóc nếu bị thúc ép.

■ Các bé trai thường bị gán cho cái nhãn là “khó dạy” hơn các bé gái, tuy nhiên có nhiều công trình nghiên cứu cho thấy là các bé trai “khó dạy” này cũng chẳng khó dạy hơn bất cứ đứa trẻ nào khác vào tuổi lên 2, đặc biệt là nếu cha mẹ cố gắng hết sức để dỗ dành con và làm cho con vui vẻ.

■ Bé trai có vẻ cần đến sự đáp ứng của cha mẹ nhiều hơn bé gái để có thể vui vẻ, và dễ khóc nếu không nhận được sự chú ý và tình thương của cha mẹ.

■ Các bé trai ít được mẹ chú ý đến và các bà mẹ cũng ít nựng nịu con hơn khi con họ khóc nhiều, vì họ hiểu sai rằng nếu muốn con cứng rắn thì phải làm như vậy.



Bé sơ sinh khóc

Nhiều trẻ sơ sinh thoát tiền khóc nhiều, nhưng chỉ vài tuần sau là lắng dịu.

NÚM VÚ GIẢ

Các em bé khi sinh ra đều có phản xạ mút. Không có phản xạ này, bé không bú được và không nuôi dưỡng được. Điều quan trọng là nên cho bé bú mỗi khi bé có nhu cầu (khóc đòi bú).

Một số em bé có thói quen “hay mút” hơn các bé khác. Tôi đã có một cháu cứ muốn mút hoài, dù bé có đói hay không. Với cả bốn cháu trai của tôi, tôi thường hay đưa ngón cái của các cháu vào miệng cho mút để đáp ứng lại thói quen thích mút của các cháu và tôi chẳng thấy gì là sai trái khi sử dụng núm vú cao su để đỡ cho trẻ nín khóc, dù những em bé còn nhỏ thường không sẵn sàng chịu mút núm vú giả.

Khi em bé còn nhỏ, người ta cũng phải tiết trùng các núm vú giả y hệt như tiết trùng các bình sữa và núm vú cao su. Một khi con bạn đã ăn dặm rồi, và bắt đầu dùng ngón tay của mình để đưa thức ăn vào miệng, thì mới không cần phải tiết trùng các núm vú giả nữa. Chỉ cần rửa thật kỹ và xả sạch nước thôi.

Bạn nên mua nhiều núm vú giả sẵn để có thể thay thế khi có cái bị dơ bẩn hay hư hỏng.

ĐỒ CON

Có rất nhiều cách bạn có thể sử dụng để dỗ dành và làm lắng dịu một em bé đang khóc. Thông thường, các em bé thích âm thanh và sự chuyển động: bạn có thể đặt bé vào xe nôi rồi đẩy tới đẩy lui, chuyển động êm dịu này cùng với tiếng nhạc nhẹ nhàng có thể làm cho một em bé đang cáu gắt lắng dịu lại và dần dần chìm vào giấc ngủ. Hoặc bạn cũng có thể sử dụng các cách thức sau đây để dỗ bé nín:

- Những chuyển động du đưa nhịp nhàng: cho bé nằm trong vòng tay ru của mẹ, trên võng, trong chiếc nôi du đưa hay cho bé ngồi trong một chiếc ghế rập rình...
- Bồng bé cùng nhún nhảy hay khiêu vũ theo nhịp điệu – điều đó khiến bé nhớ lại thời kỳ mình hay bị xóc nhẹ khi nằm trong bụng mẹ.
- Cho bé lắc lư trên đùi bạn hay trong vòng tay bạn.
- Mang đai đeo rồi cho bé nằm áp vào ngực bạn, cảm nhận hơi thở và nhịp đập trái tim mẹ sẽ đem lại cho bé cảm giác yên tâm.
- Mở nhạc êm dịu cho bé nghe – các băng hát ru nhẹ nhàng hoặc chính giọng hát của bạn.
- Đưa bé một món đồ chơi nhiều màu sắc hoặc phát ra âm thanh để thu hút sự chú ý của bé.

HIỂU RÕ NGUYÊN NHÂN

Bạn cần phải học cách “giải mã” các tín hiệu mà em bé muốn chuyển tải đến bạn để có thể thấu hiểu và đáp ứng kịp thời các nhu cầu mà em bé cần đến. Khi đã hiểu được “ý bé muốn nói” qua tiếng khóc, bạn cần đáp ứng ngay, nếu không chắc chắn là bé sẽ hét to hơn nữa. Luôn luôn nên bén nhảy với các nhu cầu mà em bé cần đến. Hãy tập cách lắng nghe, quan sát và cố gắng tìm hiểu xem bé muốn truyền đạt đến bạn điều gì thông qua cách xử sự của mình. Khi bạn và em bé đã thực sự hiểu nhau rồi, chắc chắn bạn sẽ biết nên làm gì để thỏa mãn nhu cầu cho bé. Chẳng hạn, nếu bạn biết là cháu đang đói, đừng trì hoãn việc cho ăn bằng cách tắm cho cháu trước, đơn giản chỉ vì bạn muốn tuân thủ theo đúng nếp sinh hoạt hàng ngày, đôi khi nên linh động, bỏ qua các lễ thói cũ – đáp ứng nhu cầu của em bé lúc này là ưu tiên trên hết.

Có nhiều dấu hiệu chứng tỏ bé đang bức dọc vì không khỏe mà bạn cần chú ý. Chẳng hạn như khi con bạn bị cảm, mũi cháu có thể bị nghẹt khiến cháu không thể vừa thở vừa ăn được nên cháu dậm ra cáu gắt, nản chí và thường bạo giỡn cũng sẽ khóc vì khó chịu.

Bị cởi đồ

Các em bé thường hay khóc khi tắm vì bé ghét cảm giác bị lột trần, làn da phải tiếp xúc với không khí lạnh.



NGUYÊN NHÂN LÀM BÉ KHÓC

Đói Tiếng khóc do đói gần như bao giờ cũng là tiếng khóc đầu tiên cha mẹ nhận ra và đây cũng là nguyên nhân thông thường nhất khiến cho các em bé khóc. Các em bé hiếm khi cảm giác bao tử căng đầy, hơn là được ấm hay bú.

Mệt Trước khi quen được với môi trường mới của mình, các em bé thường khóc khi mệt mỏi và cha mẹ có tình ý thì mới nhận ra điều đó và cho bé đi ngủ.

Thích ôm ấp Một số bé sẽ ngưng khóc ngay khi được ấm lên, đơn giản vì bé muốn được ôm ấp. Các em bé được nuôi nấng trong những nền văn hóa mà ở đó bé luôn được dịu hay quấn chặt sẽ hiếm khi nào khóc.

Giật mình Một cử động xóc nảy, một tiếng động bất thình lình, hay một ánh sáng chói đều có thể làm em bé giật mình. Các trò chơi thể chất mạnh bạo quá, cũng sẽ làm em bé khóc.

Cởi đồ Đa số các em bé không thích bị cởi đồ ra, vì khi đó cơ thể các bé phải trải qua những cử động chẳng quen thuộc mà cũng chẳng dễ chịu gì và chúng ghét cảm giác lạnh lạnh khi làn da tiếp xúc với không khí. Bị xóc nảy bất thình lình cũng làm cho các em bé sợ hãi.

Nhiệt độ Các em bé có khuynh hướng khóc lên khi chúng cảm thấy nóng quá hay lạnh quá. Các bé có thể khóc khi bị ướt hay dơ hoặc khi bị hăm tã.

Đau Một bệnh nhiễm trùng tai, một cơn đau bụng hay một nguyên nhân đau nào khác cũng có thể làm cho em bé của bạn khóc. Nếu tai cháu đau, cháu có thể nằm tay vào tai. Nếu là đau bụng, hai chân của cháu có thể co lên bụng.

VIỆC CẦN LÀM

Nên cho bú theo nhu cầu của trẻ. Trong trường hợp bạn có một em bé lúc nào cũng muốn bú dù đã no, bạn không cần phải cho bú; chỉ nên cho em bé uống nước chín. Bạn nên dùng một núm vú giả, nếu cần thì giữ cho cháu ngậm trong miệng, để cháu có thể mút nó.

Hãy đặt em bé nằm ở những nơi yên tĩnh và ấm áp. Nên quấn chặt bé trước khi đặt bé xuống nơi cho ngủ, làm như vậy giúp cho bé dễ ngủ hơn.

Luôn luôn nên ấm em bé lên ngay khi bé khóc. Nên ấm và cho bé đi dạo trong một chiếc khăn quàng hay một bộ dây đeo để bé lắng dịu. Hãy đặt em bé nằm sấp ngang đùi bạn và xoa nhẹ lưng bé.

Hãy ôm em bé sát vào người, đu đưa nhẹ nhàng, và hát để ru bé. Tránh những cử động xóc nảy, bất thình lình, tiếng ồn và ánh sáng chói.

Nên cởi đồ em bé càng ít chừng nào càng tốt trong một vài tuần đầu, và hãy giữ em bé được quấn hay che với một cái khăn tắm khi bạn cởi từng lớp quần áo ra. Trong khi thay đồ cho bé luôn luôn nói chuyện âu yếm với bé.

Hãy giữ cho nhiệt độ căn phòng em bé ở nhiệt độ giữa 16 - 20°C với số chăn mền gợi ý ở trang 123. Hãy bỏ bớt chăn mền và quần áo nếu em bé nóng quá; mặc thêm một lớp quần áo và đắp thêm mền khi cháu lạnh quá. Nên thay tã, nếu cần.

Hãy ấm cháu sát vào người, vuốt ve và thủ thủ âu yếm để xoa dịu cháu. Trong trường hợp bạn có thể tìm ra nguyên nhân gây đau, như bị kim băng đâm, hãy lấy ngay cái kim băng đi. Nếu em bé có vẻ bị đau ốm (bệnh), bạn nên đưa bé đi khám bác sĩ.

CHỨNG ĐAU BỤNG Ở TRẺ SƠ SINH

Chứng đau bụng thể hiện qua những cơn khóc nhè vô cớ lặp đi lặp lại, thường xuất hiện vào lúc xế chiều hay buổi tối, nhưng cũng có thể là vào bất cứ lúc nào. Bé có thể khóc rất to từng cơn ngắn hoặc kéo dài hàng tiếng đồng hồ và phần nhiều là không dỗ nín được bằng những phương cách thông thường. Mặt em bé trở nên rất đỏ, hai chân co lên bụng và hai bàn tay nắm lại.

Phần nhiều chứng đau bụng thường tự hết khi bé được 3 hay 4 tháng tuổi, mà bạn chẳng phải làm gì cả, hiếm khi nào nghiêm trọng, và chẳng cần chữa trị gì cả. Tuy nhiên, nó làm cho các bậc cha mẹ bối rối. Cũng chẳng biết tại sao các cơn đau bụng xuất hiện, nhưng nó thường bắt đầu trong vòng 3 tuần đầu sau sinh. Những đứa trẻ bị các cơn đau bụng như vậy thường hết sức mạnh khỏe và tiếp tục phát triển tốt.

Người ta đã đưa ra đủ thứ nguyên nhân, như cho bú nhiều quá, cho bú ít quá, sinh bụng, ấm lên nhiều quá hay ít quá, khó tiêu, hay căng thẳng.

Theo tôi tình trạng căng thẳng có khả năng là nguyên nhân đúng nhất. Bạn lo lắng vì phải lo nhiều việc vào buổi tối như tắm cho bé, cho bé đi ngủ và sửa soạn bữa tối. Rất có thể là em bé bị tình trạng căng thẳng độ của bạn ảnh hưởng, và điều hoàn toàn bình thường là cháu đáp ứng bằng một cơn khóc.

Khi em bé khóc mỗi tối, liên tục trong 12 tuần, tôi cho là không nên dùng bất cứ thứ thuốc gì để ngăn chặn cơn khóc đó. Dĩ nhiên là bạn nên cố gắng dỗ em bé, nhưng bạn đừng trông mong rằng em bé sẵn sàng đáp ứng đâu. Hãy cố tự an ủi mình là những cơn khóc này chỉ xuất hiện vào ban đêm (khóc dạ đề) và chỉ kéo dài 3 tháng, sau thời gian đó rồi bé sẽ hết khóc thôi.

EM BÉ LỚN HƠN

KHÓC VÀ CÁCH DỠ DÀNH CÁC BÉ LỚN HƠN

Khi em bé lớn hơn lên và môi trường xung quanh cũng trở nên rắc rối hơn, các nguyên nhân khiến bé khóc cũng thay đổi: ở một em bé lớn hơn, nguyên nhân gây khóc gần như bao giờ cũng là một dạng rối loạn cảm xúc: mẹ đi vắng và thiếu tình thương của mẹ, sợ hãi, lo âu hay sợ phải xa cha mẹ.

BUỒN CHÁN

Em bé càng lớn lên thì thời gian bé thức – không ngủ – càng kéo dài lâu hơn, và do đó càng có nhiều cơ hội để bé rơi vào những lúc tẻ ngắt. Nhiều bé khóc nhè đúng là vì buồn chán, đặc biệt là khi bé bị bỏ một mình chẳng có gì để chơi đùa, chẳng có gì để nhìn ngó và chẳng có ai chơi cùng bé. Đứa con một tuổi của bạn sẽ thích ở cùng với bạn hơn bất cứ ai khác, và bé không ngớt chú ý đến việc bạn đang làm gì.

Việc cần làm Hãy luôn luôn để lại đồ chơi trong giường cháu, đặc biệt là những tạp chí cũ nhiều màu sắc hay những cuốn sách bằng vải. Những đồ chơi di động treo trên nôi, những chiếc chuông gió kêu leng keng với màu sắc tươi tắn treo ở trên giường cháu nằm sẽ giúp cho em bé giải trí và tiêu khiển. Dù việc khóc nhè có thể làm cho bạn mệt, nhưng nếu bạn giữ em bé gần bạn tới mức tối đa, thì em bé sẽ bớt khóc vì buồn chán và cũng yên tâm hơn khi luôn nhìn thấy bạn.

SỢ XA CÁCH

Khi em bé được khoảng 6 đến 8 tháng, sự xa cách với bố mẹ trở thành nguyên nhân lớn nhất gây đau đớn về tinh thần cho bé và gần như bao giờ cũng khiến cho bé khóc. Bạn hãy thử cho em bé làm quen dần dần với tình huống xa cách bằng những khoảng thời gian ngày một lâu hơn, chẳng hạn như hai mươi phút, rồi một giờ, rồi ba giờ. Nếu bạn đi làm, bạn sẽ thấy nỗi sợ của em bé làm cho bạn bối rối, tuy nhiên giai đoạn này rồi sẽ qua đi vì em bé sẽ quen thấy bạn đi nhưng bao giờ cũng trở về. Trong thời gian bé còn sợ mẹ bỏ đi như vậy, bạn nên hết sức cẩn thận về cách bạn “tạm biệt” bé để đi làm và bảo đảm rằng bé thân thuộc với môi trường và những người xung quanh bé. Nếu em bé cảm thấy sự xa cách mẹ lần đầu tiên là rất khó chịu, chắc hẳn là bé sẽ phản ứng bằng một cơn khóc lảo nhữ. Làm cho việc xa cách càng dễ dàng chừng nào càng tốt chừng nấy, điều này tùy thuộc vào bạn.

Việc cần làm Bạn nên tỏ ra thông cảm và an ủi cháu, đừng bao giờ chế giễu những nỗi lo sợ của bé. Bé sẽ đáp ứng tốt hơn với những hành động hơn là những lời nói trấn an, nên nếu bạn hứa với bé là bạn trở lại, bạn nên luôn luôn giữ đúng lời. Nếu bạn nói bạn chỉ đi 5 phút thôi, thì bạn cứ rời căn phòng, làm chuyện vặt gì đó và trở lại đúng sau thời gian đó.

BẤT AN VÀ LO ÂU

Khi em bé lớn lên, cháu sẽ ngày càng cảnh giác khi có người lạ. Những tình huống khiến cho cháu lo âu nhất là phải ở một nơi xa lạ với bạn hay ở với những người xa lạ.

Chừng nào mà bạn còn ở đó thì cháu còn có thể đối phó được với tình huống mới, nhưng nếu bạn bỏ cháu ở một nơi xa lạ cùng với những người lạ thì



Đối phó với lo âu

Người và chỗ lạ thường làm cho em bé lo âu, nên bạn hãy vỗ về trấn an cháu.

cháu sẽ hoàn toàn mất tự tin. Bạn chớ có bao giờ làm như vậy. Bất cứ nguyên nhân gây lo âu nào cũng làm cho con bạn đeo dính lấy bạn. Bé phải trông vào bạn để được an ủi. Thậm chí bé có thể bỏ ăn. Nếu bạn để ý thấy là con mình đang lo âu, bạn phải đáp ứng lại cháu ngay lập tức.

Khi con bạn tìm nguồn an ủi, cháu có thể trở nên gắn bó với một đồ vật như cái mền, hay xoay sang mút ngón tay cái để giải khuây lúc bạn không có đó. Gần như mọi đứa trẻ đều cần đến một hình thức an ủi nào đó mà chúng điều khiển được. Rất nhiều khi những đồ vật giải khuây là những thứ mà trẻ có thể mút hay vuốt ve được trong những lúc lo âu hay căng thẳng, để lặp lại ấn tượng mình được vuốt ve hay an ủi.

Việc cần làm Điều tốt nhất nên làm là trấn an bé, vỗ về, ôm ấp, yêu thương và xoa dịu bé. Con bạn sẽ vượt qua giai đoạn lo âu, tuy nhiên không nên ép cháu đến với một người lạ nếu thực sự cháu không muốn. Bạn hãy giải thích với những người lạ là cháu còn rất nhát, và cần một chút thời gian để làm quen với họ. Sự hiện diện của bạn sẽ giúp cháu đương đầu với những tình huống và những kinh nghiệm mới, ngay dù cháu có vẻ sợ hãi và khó chịu lúc đầu. Bất kể điều gì bạn làm, luôn luôn hãy để cho em bé được lựa chọn người (hay vật) an ủi cháu, và luôn luôn cho cháu nhiều cử chỉ vuốt ve để trấn an cháu.

Điều này không có nghĩa là bạn không có thể nhẹ nhàng khuyến khích con bạn tò mò và phiêu lưu. Để lớn lên với một cảm tưởng tự tin, con bạn cần được bạn tán thành, thương yêu và khen ngợi, vậy bạn hãy cho cháu những thứ đó mỗi khi cháu tỏ ra có chút tính tự lực nào.

THẤT VỌNG

Khi con bạn lớn lên, ước muốn của cháu khi thực hiện những điều cháu muốn có thể không được như ý, vượt xa khả năng thực tế, nên cháu trở nên thất vọng. Điều này đôi khi là nguyên nhân khiến trẻ khóc lóc. Khi cháu khởi sự biết bò, rồi mon men theo bàn, ghế, rồi biết đi, thời gian này gần như bậc cha mẹ nào cũng kiểm soát và hạn chế vì sợ cháu té ngã, điều này lại dẫn tới thất vọng thêm nữa, và bé sẽ khóc lóc mỗi lần bạn ngăn cấm. Khi được 18 tháng tuổi, tinh thần phiêu lưu của em bé trội hơn khả năng giữ thăng bằng, di chuyển và phối hợp động tác. Có khả năng là cháu toan làm những việc quá sức và kết quả là cháu bị thất vọng. Ngay dù bạn biết là cháu thất vọng, bạn cũng sẽ phải ngăn không cho cháu làm những việc đó, đơn giản là để bảo vệ cháu.

Việc cần làm Bạn hãy làm cho căn nhà bạn càng có tính “an toàn cho trẻ con” cao chừng nào càng tốt chừng đó (xem trang 306-11): hãy lấy đi các đồ vật quý để vợ khỏi tầm với của cháu và bạn hãy gắn những tấm an toàn và bảo vệ mọi nơi trong nhà để bảo đảm là cháu không tự làm mình bị thương. Giải khuây là một mẹo tốt để chống lại cảm tưởng thất vọng, nên bạn hãy luôn luôn có món đồ chơi ưa thích nào đó để đưa cho cháu hoặc đề nghị một trò chơi mới mỗi khi cháu tỏ vẻ thất vọng vì không làm được một điều gì đó như ý.

Thu giãn khi đi ngủ

Dù bạn có bận đến đâu cũng hãy cố sắp xếp để chơi với cháu một lúc trước khi cháu ngủ, cảm giác ấm áp và bình yên khi ở bên mẹ để đưa cháu vào giấc ngủ sâu.

Các em bé có khuynh hướng khóc nê lúc đi ngủ vì chúng mệt, dễ cảm ứng và không muốn xa mẹ. Bạn có thể trấn an bé bằng cách đặt ra những thông lệ vui vẻ cho giờ đi ngủ (xem trang 125).

Bạn hãy làm cho giờ trước khi lên giường đi ngủ thực sự thành một thời gian vui thích. Hãy bế cháu ngồi vào lòng, đọc cho cháu nghe một câu chuyện, hay một cuốn sách hoặc chơi một trò chơi yên tĩnh, hay hát cho bé nghe.

■ Có thể tắm cháu nhẹ nhàng, vui vẻ sẽ làm cho cháu dễ ngủ hoặc cho cháu uống một đồ uống gì ấm ấm trước khi lên giường.

■ Gần như chắc chắn là em bé của bạn phải có một trò chơi, bài hát hay một câu chuyện ưa thích và đối với một em bé, việc lặp lại thường xuyên những điều này là hạnh phúc, vậy bạn hãy làm điều gì bé yêu cầu; điều đó làm cho cháu cảm thấy an toàn.



TRẺ BIẾT ĐI

NHỮNG VỤ TỔN THƯƠNG NHỎ NHỎ

Trẻ biết đi có khuynh hướng cứ hơi bị tổn thương một chút là đã khóc vì sợ đôi khi đó chỉ là một vết cào nhẹ, một vết xước, bị trầy da, hay một vết bầm nhỏ xíu.

Trong nhà chúng tôi, tôi luôn luôn có “kem thoa kỳ diệu” (một loại kem sát trùng nhẹ) trong tầm tay, và các con tôi gần như đáp ứng ngay lập tức sự quan tâm, lời trấn an, và một lớp mỏng “kem thoa kỳ diệu” này. Đôi khi, tôi phải ngồi xuống ôm sát các cháu vào người, vỗ về, và nói chuyện thông cảm để tỏ cho các cháu rằng tôi hiểu rằng cháu đau ra sao hay các cháu sợ hãi thế nào – nhiều đứa trẻ trông thấy máu là hoảng sợ. An ủi và “kem thoa kỳ diệu” gần như bao giờ cũng có tác dụng làm yên lòng bé.

Hễ khi nào con bạn tới với bạn trong tình trạng đau đớn, khổ sở khóc lóc vì bị một tổn thương nhẹ, bạn hãy tỏ ra thông cảm. Bạn hãy nói rằng bạn biết là cháu đau như thế nào và bạn đừng cố bắt cháu tỏ ra “gan dạ”. Chỉ một lúc thôi là cháu sẽ rời khỏi lòng bạn và trở lại trò chơi của cháu sau một cái hôn “để làm cho đỡ đau”, một cú chỉ vỗ về, và một ly đồ uống hay chút đồ ăn gì cháu ưa thích.

Nếu cần, hãy gieo vào tâm trí cháu một ý gì hay hay để cháu quên đi vụ tổn thương, thí dụ như một món ngon nào vào bữa xế, một trò chơi nào đặc biệt với bố, một chuyến đi đã ngoại, hay một chuyến đi chơi tới một nơi nào cháu ưa thích.

KHÓC VÀ CÁCH ĐỖ DÀNH TRẺ BIẾT ĐI

Khi suy nghĩ của em bé trở nên có tư duy hơn, cháu có được một cách đánh giá bao quát hơn về thế giới xung quanh, và những nguyên nhân để trẻ khóc trở nên khó phân loại hơn. Cháu đã bắt đầu hiểu được những gì bạn nói, không chỉ về mặt sự việc, với những câu trả lời của bạn, cháu bắt đầu sử dụng lý trí của mình và đáp ứng lại với những lý lẽ theo cách tư duy của cháu. Cháu bắt đầu ý thức về bản thân mình và về người khác, và về ý của người khác với ý của bản thân mình. Do đó các điều sợ hãi của cháu có liên quan với các hoạt động của cháu lúc ban ngày và với bất cứ xáo trộn nào bắt nguồn từ những hoạt động này. Về mặt xúc cảm, cháu cũng đang phát triển rất nhanh. Cháu có thể cảm nhận những cảm xúc như tội lỗi, xấu hổ, ghen tị, ghét (không ưa) và cháu có thể bị cảm xúc tác động làm cho cháu phát khóc lên.

NHỮNG NỖI SỢ HÃI

Các nỗi sợ thường gặp nhất ở nhóm tuổi này là sợ bóng tối và sợ tiếng sấm. Sợ bóng tối là điều thông thường đến độ gần như ai cũng sợ. Nỗi sợ này chẳng thể giải thích được và có lý luận với con bạn cũng sẽ chẳng giúp ích được gì. Chế giễu nỗi sợ của cháu là tàn nhẫn và bạn đừng bao giờ làm điều đó. Hãy gắn cho con bạn một bóng đèn ngủ lý thú – có thể là một bóng đèn màu hay một cây đèn có phát ra một điệu nhạc êm dịu.

Sợ sấm chớp cũng là nỗi sợ rất thường gặp, và cách tốt nhất để đối phó với nỗi sợ này là làm cho cháu xao lãng khi nghe thấy tiếng sấm. Bạn có thể vận nhạc lớn lên hoặc bật truyền hình lên, hoặc đưa cháu tới một căn phòng kín hơn và đọc cho cháu nghe một câu chuyện. Bạn cũng có thể ưu đãi cháu bằng cách cho cháu một món đồ chơi bạn đã để dành cho cháu chơi vào ngày mưa gió.

ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG NỖI SỢ HÃI

Một trong những cách tốt nhất để xua tan các nỗi sợ là bàn về chúng, vậy bạn hãy làm cho cháu cởi mở và thành thực nói cho bạn nghe những gì làm cho cháu sợ hãi. Hãy dành cho cháu trọn vẹn sự chú ý của bạn và hỏi han cháu, để cháu hiểu rằng bạn không coi thường cháu. Nhiều khi những nỗi sợ khó nói ra được bằng lời, tuy nhiên cứ nghe cháu bày tỏ. Hãy giúp cháu giải thích bằng cách đưa ra một vài thí dụ, và hãy thừa nhận rằng bạn cũng đã có những nỗi sợ tương tự. Đừng bao giờ mắng hoặc chế giễu con bạn về những điều cháu sợ. Hãy làm một việc gì đó đơn giản và làm cho vững dạ, như chứng minh cho con bạn rằng trong hồ bơi vui lắm và nước không có gì là đáng sợ cả. Con bạn sẽ tin bạn và cái sợ của cháu sẽ giảm đi lần lần. Khi cháu đủ lớn, hãy thử giải thích cho cháu rõ hơn về các sự việc làm cháu sợ: thí dụ như tia chớp chỉ như là một tia lửa khổng lồ.

Nếu con bạn sợ đi tới nhà một người bạn, hãy nói cho cháu thông qua từng bước một: “Trước tiên mẹ (hay bố) sẽ lái xe đưa con tới nhà Johnny, rồi con sẽ tặng quà cho Johnny và bạn ấy sẽ yêu cầu con chơi với bạn ấy”. Gần như mọi đứa trẻ đều có một số cái sợ vô lý, như sợ yêu quái, sợ ma, sợ rỗng. Nên nhớ rằng với con bạn, cái sợ là một cái gì nghiêm trọng, nên bạn chớ nên nói với con rằng những cái cháu sợ chỉ là tưởng tượng.

SỢ XA CÁCH

Ngay khi con bạn được ba tuổi rồi, cháu sẽ vẫn còn sợ khi phải xa cách bạn. Lúc còn nhỏ, cháu chỉ lo và khóc khi không trông thấy bạn, giờ đây nỗi sợ hãi đó sâu sắc và cụ thể hơn, khi bạn bỏ cháu đi, cháu lo là bạn sẽ không quay trở lại, bạn sẽ gặp nguy hiểm, sẽ bỏ cháu đi luôn hoặc sẽ chết và cháu mãi mãi thiếu vắng bạn. Cách tốt nhất để trấn an bé là minh chứng cho cháu thấy những điều đó không hề xảy ra, rằng dù bạn có đi đâu thì cũng quay về với bé khi bé cần đến. Nên tập cho bé quen dần với khái niệm rằng sự vắng mặt của bạn chỉ có tính chất tạm thời, không nên nói dối bé khi bạn cần vắng nhà, một khi trẻ con phát hiện ra rằng những điều bạn nói với chúng là không đúng sự thật, chúng sẽ mất lòng tin và sẽ không nghe những lời giải thích khác của bạn dù là hợp lý đến mấy. Hãy cho cháu biết bạn dự định đi đâu và chuẩn bị tinh thần cho cháu để cháu an tâm khi biết rằng ba, mẹ đi vắng là vì bận việc và rồi sẽ về với mình ngay thôi. Chẳng hạn bạn có thể nói: “Khi đi làm về bố và mẹ sẽ chuẩn bị để đi thăm dì Sarah của con, sau khi tắm và thay đồ xong bố, mẹ sẽ đưa con lên giường. Mẹ vẫn kể chuyện, hát cho con nghe và âu yếm con như thường lệ, rồi con sẽ kể mẹ nghe con đã làm được gì ngày hôm nay và dự định làm gì vào ngày mai nhé! Mẹ sẽ không bỏ đi khi con chưa ngủ say và khi con thức dậy vào sáng mai con sẽ lại thấy mẹ ở bên con”.

BỊ HẠ BỆ

Con bạn sẽ cảm thấy buồn khi nghĩ tới việc mình sắp có em và sợ sẽ bị hạ bệ khi mẹ sinh em bé. Bạn hãy trấn an cháu và cho cháu làm quen dần với em bé: cho cháu sờ vào bụng bạn mỗi khi em bé máy hay chồi đáp để cháu thấy em mình đang lớn dần lên trong bụng mẹ, chỉ cho cháu chỗ sau này em bé sẽ nằm, cho cháu tham gia vào việc sắp xếp phòng và chỉ cho cháu những việc cháu có thể làm để phụ giúp bạn cùng săn sóc em bé... dần dần cháu sẽ hình thành tình cảm với em mình thôi. Trong thời gian bạn đi sinh ở bệnh viện, hãy thu xếp để con bạn được thoải mái, yên tâm với người sẽ coi sóc cháu. Khi cháu đến thăm, hãy đặt em bé nằm trong xe nôi cạnh bạn để rảnh tay ôm ấp và trò chuyện cùng cháu. Khi bạn trở về nhà – ngay lúc đó và mỗi ngày – nên dành một ít thời gian để hỏi han và ôm ấp cháu, đừng lúc nào cũng chỉ chú tâm đến em bé mà quên đi cháu, cháu sẽ tủi thân và nghĩ rằng mẹ đã có em bé nên không còn yêu thương mình như trước nữa. Hãy quan tâm đến cháu bất cứ lúc nào bạn có thể.

TÌNH TRẠNG QUÁ MỆT

Một đứa trẻ vào tuổi này thường hay trở nên quá kích động và mệt dừ khi đến giờ đi ngủ. Cháu sẽ cố trì hoãn giờ lên giường được càng lâu càng tốt, và đơn giản là trở nên càng kiệt sức hơn. Con bạn có thể trở nên mong manh đến độ chỉ cần bạn tỏ ra hơi khó chịu hay thất vọng một chút là làm cho cháu khóc òa lên không sao đỡ nổi.

Nếu tới đó bạn định cho bé đi ngủ trễ do có một cuộc chiêu đãi đặc biệt như liên hoan chẳng hạn hay một buổi diễn trọng trường, bạn nên cẩn thận cho cháu ngủ trưa để cháu có sức chịu đựng lâu hơn. Nếu cháu trở nên quá kích động và mệt dừ, điều quan trọng là bạn phải tiếp tục bình tĩnh và im lặng. Bạn nên nói với cháu nhẹ nhàng, dành cho cháu nhiều cái ôm ấp, nên kiên nhẫn và hết sức dịu dàng đưa cháu về phòng ngủ. Hãy hát hay đọc một câu chuyện cho đến khi nào cháu trở nên bình tĩnh và lắng dịu xuống.

NHỮNG CON NỔI GIẬN

Trẻ nhỏ gần như bao giờ cũng có những cơn nổi giận vì thất vọng, không được thỏa ý hoặc vì chúng muốn chứng tỏ ý kiến của mình với người khác nhưng không được chấp nhận.

Trẻ nổi giận vì chúng cho rằng không còn cách nào khác để tỏ quyết tâm của mình. Nếu đang ở nhà, cách tốt nhất để đối phó với một cơn nổi giận, đơn giản là phớt lờ nó đi và ra khỏi phòng.

Tuy nhiên nếu điều đó xảy ra ở chỗ đông người thì bạn nên xử sự khác đi. Chớ nên làm rùm beng, quát tháo hay tỏ ra bối rối. Hãy bình tĩnh đưa con bạn tới một nơi yên tĩnh và cố làm cho cháu nguôi đi. Nếu bạn đang trong một cửa hàng thì hãy dẫn cháu ra ngoài đường, vào trong xe hơi, hay ra khỏi phòng ăn ở nhà hàng và vào phòng vệ sinh.

Trẻ sợ hãi

Không bao giờ nên coi thường những điều trẻ sợ hãi, hãy bảo cháu cất nghĩa cho bạn nghe, nếu được.



Bạn phải cho con mình cả thời gian lẫn cơ hội để thích nghi với sự thay đổi khá là đáng sợ này trong cuộc sống. Bạn có thể giúp giảm đi những nỗi sợ của con mình bằng cách cho cháu làm quen với việc đi tới trường, với cái cổng trường, với phòng học của mình, với một số trẻ sẽ học cùng với cháu, với cô giáo, biết chỗ chơi ở đâu và một số những sinh hoạt ra làm sao. Đa số các cô giáo hoan nghênh việc bạn đưa con đến trường nhiều lần trước khi nhập học để cháu có thể cảm thấy dễ chịu với môi trường mới. Bạn nên làm cho chuyến thăm viếng đầu tiên càng có tính cách ngẫu nhiên chừng nào càng tốt chừng nấy. Bạn chỉ nên nán lại vài phút thôi, để cho con bạn đừng chán hay sợ hãi và đừng buộc cháu làm việc gì cháu không thích.

Để chia tay được dễ dàng Buổi sáng đầu tiên chắc hẳn sẽ khó khăn cho cả mẹ và con. Có thể là bạn sẽ phải ở lại bên con cả buổi sáng nhưng điều này sẽ xảy ra không quá một lần đầu. Chớ nên quên đây là một sự kiện chuyển tiếp lớn đối với cháu, vậy bạn nên kiên nhẫn. Nhiều trường mẫu giáo cho phép bạn ở lại để cho con bạn tự tin. Cuối cùng, khi con bạn hiểu là bạn sẽ không bỏ đi, cháu sẽ vui vẻ tiếp tục các sinh hoạt thường lệ của lớp, miễn là bạn ngồi yên đầu đó, và kín đáo quan sát cháu.

Có thể là trong buổi sáng thứ nhất, nhưng thường là trong buổi sáng thứ hai, bạn nên gợi ý là bạn ra ngoài mua tờ báo, và bạn hãy trở lại trong vòng năm phút, để cho con bạn được yên tâm. Đừng bỏ đi nếu con bạn rất khổ sở khi nghĩ tới lúc bạn bỏ đi. Một khi cháu vui vẻ, bạn hãy gợi ý mình cần đi ra ngoài nữa, lần này chừng nửa giờ, và bạn hãy trở lại sau đúng thời gian đã nói. Trong vài ngày kế tiếp, bạn hãy bỏ đi trong những thời gian mỗi ngày một lâu hơn, tùy theo con bạn đáp ứng ra sao. Bạn sẽ thấy là sau một thời gian ngắn cháu sẽ chẳng cần bạn ở lại tí nào cả. Một đứa trẻ tự tin có thể còn gợi ý bạn cứ đi, trước cả lúc mà bạn nghĩ là cháu có thể xa được bạn. Đôi khi cô giáo của bé sẽ khuyên bạn là tới lúc bạn đi được rồi.

Bắt đầu đi mẫu giáo

Một khi con bạn mê mải trong một số sinh hoạt, cháu có thể hầu như không để ý tới lúc nào bạn bỏ đi.



NHỮNG XUNG ĐỘT TRONG GIA ĐÌNH

Quả là con bạn sẽ trở nên rất bối rối nếu cháu nghĩ rằng những người thân yêu nhất trên đời đối với mình, là cha và mẹ, không còn yêu nhau nữa và có nguy cơ là họ có thể chia tay nhau hay bỏ mình.

Trẻ con hết sức nhạy cảm với không khí bên trong một mái nhà, vậy nếu bạn và bố cháu trải qua một thời kỳ khó khăn, các bạn hãy xử sự một cách thận trọng và trùu mến trước mặt con và tỏ ra mình quan tâm tới nhau. Chứng kiến một vụ xô xát giữa bố và mẹ là một trong những trải nghiệm gây tổn thương tai hại nhất mà bạn có thể giáng cho con mình, vì vậy nên tránh cho cháu nhìn thấy những điều đó.

Mặt khác, tôi cũng nghĩ rằng hai vợ chồng không phải lúc nào cũng luôn thống nhất với nhau về mọi việc. Con bạn phải hiểu rằng bố và mẹ có thể có những ý kiến khác nhau, đó là chuyện bình thường, miễn là những ý kiến đó bạn không phát biểu theo cách gay gắt.

Đa số trẻ em sẽ tự trách mình vì bất cứ xung đột nào giữa bố và mẹ cũng được chúng cắt nghĩa theo suy nghĩ của mình và cháu sẽ cho rằng các bạn giận nhau là do lỗi của cháu. Hãy trấn an con bạn và giải thích cho cháu hiểu cháu không đáng trách vì bất cứ điều gì, và dù có gì thì bạn vẫn thương yêu cháu.

CẦN MANG THEO NHỮNG GÌ CHO EM BÉ

Bạn sẽ cần mang theo một vài bộ quần áo cơ bản để thay, những vật dụng để cho bú, và một món đồ chơi cho em bé.

- Tắm đệm lót hay cái chiếu để thay đồ cho bé.
- Tã lót bằng vải hay loại dùng một lần.
- Băng và giấy vệ sinh để lau chùi em bé.
- Kem thoa chống hăm tã.
- Một cái hộp hay những túi nhựa để đựng tã dơ.
- Một bình sữa, nếu bạn cho bé bú bình.
- Các miếng lót ngực nếu bạn cho em bé bú sữa mẹ.
- Nón.
- Áo len sợi mềm.
- Một hai món đồ chơi ưa thích nhất của bé.

ĐI DU LỊCH VÀ ĐI CHƠI

Lập trước kế hoạch cho việc đi chơi xa hay đi du lịch là không bao giờ dư thừa. Em bé càng nhỏ thì bạn càng cần bỏ nhiều thì giờ để dự tính. Trong những tháng đầu, không nhất thiết phải dự tính giờ giấc cho bé bú, bạn chỉ cần đem theo một bình sữa dự trữ nếu bạn không cho bé bú mẹ, và dĩ nhiên, bất cứ dụng cụ nào bạn thường dùng để pha chế. Những loại túi dùng để đựng đồ em bé, có sẵn tắm đệm lót thay đồ cho bé hiện có bán ở khắp nơi. Nên tính trước lộ trình bạn sẽ đi để biết nơi nào bạn có thể dùng để thay đồ cho bé, nơi nào bạn có thể cho bé bú mẹ mà không bị lúng túng hay bất tiện. Nếu bạn dự định đi mua sắm ở một nơi nào đó, nên gọi điện đến đó trước để hỏi xem họ có chỗ để bạn thay đồ cho em bé khi cần không và tránh đến những cửa hàng nào không có sẵn những tiện nghi đó.

Nếu em bé còn quá nhỏ, tốt hơn bạn không nên đi đâu xa một mình – vì rất bất tiện: bạn sẽ phải cuốc bộ nhiều, phải mang theo nhiều đồ vật linh tinh, phải thay đổi phương tiện di chuyển. Nếu được hãy thu xếp để đi cùng với bố cháu hoặc rủ một người bạn cùng đi, như vậy lúc nào bạn cũng sẽ có người phụ giúp cho dù bạn có gặp lúng túng. Em bé của bạn có thể đi cùng bạn bất cứ nơi nào miễn là bạn có sự chuẩn bị trước và có phương tiện để mang cháu theo: một chiếc xe đẩy, ghế gắn vào xe hơi hay một dải dây đeo...

SỬ DỤNG XE ĐẨY

Nếu bạn không muốn mang cháu bằng một dải đai đeo thì nên tìm một chiếc xe đẩy; đây là một vật dụng lý tưởng cho một em bé còn nhỏ ngồi vừa vặn một cách thoải mái và gọn gàng. Ngay từ lúc còn nhỏ, các em bé đã tỏ ra thích thú với môi trường xung quanh mình, nên ngay khi nào em bé biết ngồi, bạn nên dựng chiếc xe ở thế mà bé có thể thấy những gì xảy ra xung quanh mình.

Bạn phải biết cách gấp và mở chiếc xe ra trong vòng vài giây, vậy bạn hãy tập dượt trước ở nhà đi, trước khi đi ra đường. Trong trường hợp bạn không gấp được xe nhanh gọn, bạn sẽ bị người ta chen lấn để lên trước bạn, khi bạn xếp hàng, điều này làm cho bạn thêm thất vọng thôi. Tối thiểu là chỉ bằng một tay bạn có thể mở xe ra, đá gấp xe lại được bằng chân và biết cách vận hành thắng – và đừng quên rằng bạn sẽ phải làm tất cả những việc đó trong khi đang ẵm em bé. Sau đây là một số điều cần lưu ý để được an toàn:

- Khi mở chiếc xe đẩy, luôn luôn kiểm tra xem xe có ở vị thế đã đuổi căng hết ra với thắng được khóa chốt hoàn toàn hay chưa.
- Không bao giờ đặt em bé vào xe đẩy mà không có bộ yên an toàn.
- Không bao giờ bỏ em bé trong chiếc xe đẩy mà không có ai trông coi.
- Lỡ em bé có ngủ thiếp đi trong xe đẩy, bạn hãy điều chỉnh cho xe ở vào thế nằm để em bé có thể ngủ một cách thoải mái.
- Đừng treo những đồ mua sắm lên hai cán xe đẩy; làm như vậy có thể làm cho xe mất thăng bằng và làm em bé bị té ngã.
- Khi bạn dùng chân, luôn luôn cài thắng vì bạn có thể sơ ý rời tay khỏi cán xe và xe có thể lăn bánh đi xa.

■ Bạn nên kiểm tra đều đặn chiếc xe đẩy của em bé để bảo đảm là thắng và chốt gài vẫn hoạt động tốt và bánh xe vững chắc, không lung lay.

PHƯƠNG TIỆN CHUYÊN CHỖ CÔNG CỘNG

Sử dụng phương tiện chuyên chở công cộng có thể là một khó khăn, khi cả xe buýt lẫn xe lửa đều không trang bị hay chưa có dịch vụ dành cho các bà mẹ và trẻ nhỏ. Bạn cứ hình dung cảnh một mình bạn với một chiếc xe đẩy, một em bé nặng và ngộ nghĩnh, cái túi xách em bé, cái xách tay của bạn, chiếc áo khoác và rất có thể lại còn có đeo theo một đứa trẻ lằm chằm biệt đi, và như vậy chắc chắn rằng bạn không hề muốn bước chân lên bất cứ một loại phương tiện chuyên chở công cộng nào.

Tất nhiên, bạn có thể làm cho mọi sự dễ dàng hơn bằng cách không bao giờ đi chuyển vào giờ cao điểm, còn nếu không, với một em bé còn nhỏ, thì nên mang bé theo trong một dải đai đeo. Đối với một em bé lớn hơn, một kiểu “balô” để cõng cháu sau lưng sẽ giúp bạn bớt lúng túng hơn và bạn có thể giải quyết mọi chuyện dễ dàng với đôi tay rảnh rang. Luôn luôn chuẩn bị kỹ trước khi đi. Đơn giản là tôi sẽ không dám rời nhà đi cùng với các con tôi nếu không mang theo một món đồ chơi để cho chúng khuây khỏa, một cuốn sách hay một món quà (ăn được) ưa thích. Tất cả những đồ dùng cá nhân, kể cả chiếc xe đẩy phải được gom lại với nhau trước khi đi và phải có đủ thì giờ để bạn có thể kiểm tra lại hết sao cho bảo đảm mình không quên gì cả. Cũng phải làm y như vậy khi bạn ra khỏi xe buýt hay xe lửa. Hãy chuẩn bị sẵn sàng từ trước khi xuống xe tại trạm dừng. Luôn luôn nên nhờ những hành khách đi cùng giúp đỡ.

NHỮNG CHUYÊN ĐI XA ĐẶC BIỆT

Bạn có thể đưa em bé đi chơi cho dù đó là một em bé rất nhỏ; quả thật, với một em bé còn nhỏ, đúng là bạn có thể đi được bất cứ nơi đâu, và nếu cháu có thể ngó được xung quanh, cháu sẽ thích sự thay đổi cảnh vật dù là cháu chẳng hiểu được bao nhiêu những việc đang xảy ra. Khi dự trù một chuyến đi chơi với một em bé lớn hơn, hãy luôn luôn cố gắng trù liệu trước những điều phù hợp với tính cách của bé. Nếu bạn có một đứa con thích yên lặng và có thể chú tâm lâu dài đến một điều gì đó, bạn có thể dẫn cháu tới một buổi trưng bày hoa hay một viện bảo tàng, và chỉ cho cháu những đồ vật xung quanh cháu. Nếu, trái lại, cháu rất năng động, cháu sẽ cần nhiều không gian hơn để chạy nhảy và như vậy, một chuyến đi sở thú, một sân chơi, một hội chợ là thích hợp hơn. Bất cứ nơi nào bạn đi, bạn nên chuẩn bị tư tưởng là sẽ luôn phải dừng lại để ngó bất cứ thứ gì thu hút sự chú ý của con bạn. Luôn luôn mang theo đồ uống và quả (ăn được) để giữ cho con bạn được vui vẻ trong suốt thời gian chuyển đi. Đừng cố giữ ý định thực hiện trọn vẹn chuyến đi chơi trong trường hợp bạn hay con bạn cảm thấy khó chịu; ngày hôm đó chắc chắn sẽ là một tai ách; vậy, nói chung bạn chớ nên cảm thấy có lỗi về việc đã hủy bỏ chuyến đi trong trường hợp cần thiết.

CẦN MANG THEO NHỮNG GÌ CHO CÁC BÉ LỚN

Đối với một em bé lớn hơn, bạn sẽ cần tới thức ăn đặc, và những vật dụng để cho ăn và thay đồ.

- Chiều hay tắm lót để thay đồ.
- Tã lót bằng vải hay loại dùng một lần.
- Bông và giấy vệ sinh để lau chùi cho bé.
- Kem chống hăm.
- Túi nhựa hoặc hộp đựng có thể niêm kín được để đựng tã dơ.
- Thức ăn cho em bé, đĩa, và muỗng.
- Yếm dài để cho ăn.
- Quà vật (ăn được), như trái cây, chẳng hạn.
- Nước ép trái cây pha loãng.
- Nón che nắng hay nón bằng len.
- Áo đan len hay áo nịt.
- Núm vú giả để bé ngậm.
- Cuốn sách ưa thích.
- Đồ chơi ưa thích

Điều khiển chiếc xe đẩy thuần thục

Phải chắc chắn rằng bạn có thể dùng chân đá cho xe gấp lại được, giương và mở nó ra được bằng một tay, và điều khiển được thắng xe.



ĐI MUA SẮM VỚI EM BÉ

Khi ra ngoài với em bé, bạn nên luôn luôn trù tính mọi di chuyển và lúc dừng chân của mình để sử dụng thời gian cho có hiệu quả.

■ Hãy cố gắng canh giờ để đi mua sắm giữa hai cữ cho bú hoặc, nếu bạn nghĩ sẽ là một chuyến đi lâu hơn thường lệ giữa hai bữa ăn, thì bạn nên mang theo một ít thức ăn.

■ Trong trường hợp con bạn cần thay tã, luôn luôn nên mang theo sẵn để thay. Hiện nay nhiều cửa hàng có những khu vực dành riêng các bà mẹ có em bé.

■ Trong trường hợp đi chuyển bằng xe hơi, bạn nên điều chỉnh ghế ngồi em bé vào tư thế nằm để bé có thể ngủ được.



Bộ dây cương và dây cột thắt lưng

Ở ngoài đường hãy giữ cho con bạn được an toàn bằng một bộ dây cương và dây cột thắt lưng. Bộ dây cương cũng có thể sử dụng được trên ghế cao có những dây neo vào ghế.

NHỮNG CHUYẾN ĐI MUA SẮM

Dẫn một em bé đi mua sắm cần phải có những sự chuẩn bị đặc biệt từ trước. Em bé có thể dễ chán, đâm ra đói bụng, bực bội và khó bảo; vì vậy nên trù tính chu đáo mọi việc để giảm thiểu căng thẳng. Nếu có điều kiện để đi mua sắm bằng xe hơi thì mọi việc sẽ rất thuận tiện cho bạn: bạn có thể cho bé ăn và thay đồ cho bé trong xe hơi. Bạn có thể chất những thứ mua sắm vào “cốp” đằng sau xe, mà không cần phải “tha” theo mình, và bạn cũng chẳng phải lo bắt kịp xe buýt và xe lửa. Trong trường hợp bạn không có xe hơi, có thể rủ một người bạn có xe cùng đi mua sắm, hoặc hỏi mượn xe một người thân trong gia đình. Nên cố gắng đi sớm trong ngày, vì đường phố và các cửa tiệm ít đông đúc hơn, và ít có những cái làm cho em bé xao lãng hơn. Luôn luôn nên cố cho em bé ăn thật no trước khi đi; như vậy bạn có hai hay ba tiếng để hoàn tất công việc mua sắm của mình mà em bé không bị đói bụng.

Bạn nên mang bất cứ đồ vật nào bạn thường mang theo trong những chuyến đi khác. Đồ chơi có vẻ như “cục nợ” phải đeo theo, nhưng bố công hơn bạn tưởng nhiều vì bạn có thể cột đồ chơi vào balô “cồng” bé lên lưng, lên chiếc xe nôi, hay chiếc xe đẩy hàng ở siêu thị để cho con bạn có thể chơi mà không sợ bé sẽ ném chúng xuống đất. Cũng nên mang theo chút quà vặt, vì đi mua sắm dường như làm cho trẻ hoặc là đói bụng hoặc là bực bội và quà ăn vặt sẽ giải quyết được cả hai yêu cầu này.

VẬN CHUYỂN EM BÉ

Bạn cần rảnh đôi tay để chọn lựa đồ, và bởi vậy nên suy nghĩ và chú ý đến cách vận chuyển em bé. Một khi em bé của bạn có thể ngồi dậy, giữ được đầu ngay và lưng ngay, là bạn có thể đặt cháu lên chiếc xe đẩy đồ mua sắm của bạn rồi. Hiện nay nhiều siêu thị có những chiếc xe đẩy có gắn luôn ghế cho em bé và bộ dây cương, tuy nhiên với kiểu ghế cũ lật lên được, bạn cần cột em bé vào ghế bằng dải dây lưng. Một kiểu balô đeo vai là lý tưởng để cồng em bé trong những chuyến đi mua sắm; sự chú ý của em bé luôn luôn được kích thích, cháu sẽ cảm thấy rất yên tâm khi được kề sát người bạn như vậy, và cháu sẽ xử sự ngoan ngoãn và ít khóc. Và điều hay hơn cả là hai tay bạn được rảnh. Bạn hãy thử thực hiện một chuyến đi mua sắm với bố cháu và để bố mang con đằng sau lưng, để bạn được tự do mua các thứ. Đối với một đứa trẻ lớn hơn, thì nên dùng dây cương, vì con bạn sẽ có cảm giác được tự do và độc lập, nhưng cháu sẽ không bao giờ có thể rời xa bạn quá được; một dây nối an toàn buộc từ cổ tay bạn vào dây cột thắt lưng cháu sẽ phòng tránh được tình huống cháu rời xa và bị lạc mất bạn.

CÁC PHƯƠNG CÁCH KIỂM CHẾ TRẺ CON

Vì các em bé luôn luôn nắm và với lấy những đồ vật gây cho chúng sự chú ý, bạn hãy bước ngay giữa lối đi giữa hai hàng kệ để cho con bạn khỏi bị lôi cuốn và kéo hộp nọ gói kia ra khỏi kệ. Một cách để kiểm chế con bạn là lôi kéo sự chú ý của cháu, và bạn có thể làm được điều này bằng cách luôn nói chuyện với cháu, với những nhận xét hay những câu hỏi thu hút cháu. Cháu sẽ thích được tham gia vào những quyết định mua sắm, và cháu sẽ cảm thấy mình rất quan trọng và rất cần thiết nếu bạn tác động vào những cái cháu ưa thích. Với những món hàng mà nhãn hiệu không quan trọng thì bạn hãy bảo con bạn tuyển lựa sản phẩm bằng cách chỉ vào cái nào cháu thích bạn mua. Khi các con tôi lớn hơn lên và có thể lăm chằm đi quanh chiếc xe đẩy, tôi

hay bảo chúng tự mình bỏ vào xe đẩy những món hàng chúng lựa chọn, nên các cháu không ngớt mãi đi kiếm những thứ chúng ưa thích, cảm thấy rất bãnh diện khi cuối cùng kiếm ra được và cảm thấy như đạt được thành tích khi chất đầy chiếc xe. Tới quầy trả tiền, bạn không nhất thiết phải trả tiền mọi thứ; bạn có thể bỏ bớt ra những món mà bạn không muốn mua nhưng không nên để con bạn trông thấy.

Một trong những cách tôi sử dụng để làm cho các con tôi xao lãng và khuây khỏa khi đi mua sắm, là hội ngay khi mới bước vào siêu thị, xem chúng có khát nước hay đói bụng không, và mua cho chúng một món đồ uống hay một món ăn vặt lạnh mạnh. Làm như vậy các cháu sẽ có thể ăn nhóp nhép hay nhấm nháp suốt thời gian đi quanh siêu thị và cảm thấy rất sung sướng và có việc làm suốt thời gian đó. Tuy nhiên, nếu bạn có một đứa con bướng bỉnh chỉ định làm những chuyện nghịch ngợm, cách duy nhất để làm chủ tình hình là giữ con bạn gần với bạn bằng sợi dây lưng hay một dải dây đeo cổ tay để tránh cho cháu khỏi đi lung tung, đi lạc, và làm phiền những người đi mua sắm khác.

HỌC HỎI

Bạn có thể sử dụng những chuyến đi mua sắm như là những cơ hội để dạy cho con bạn đủ mọi thứ chuyện – chẳng hạn như về màu sắc: “Hộp này màu đỏ, gói này màu xanh dương; cái lọ kia có lớp bao màu vàng”. Con bạn sẽ nhận ra gói cơm bắp giòn, mà cháu hay thấy vào bữa điểm tâm mỗi sáng, và sẽ sớm hiểu ra danh từ đó có nghĩa gì, nên ngay từ khi còn rất nhỏ, chẳng hạn như 18 tháng, bạn có thể nói với cháu, “Con có nhìn thấy cơm bắp giòn không?”, “Giờ mẹ không biết mút ở đâu đây?” Bạn có thể khuyến khích con biết đọc sớm bằng cách dạy cháu cách liên kết cái gì nằm bên trong một gói hay một hộp thực phẩm với những thứ cháu đã ăn ở nhà. Chẳng hạn, nếu cháu uống cacao đều đặn, bạn chỉ phải cầm lấy từ trên kệ, cái hộp nhãn hiệu cháu trông thấy mỗi ngày và hỏi “Từ này là gì đây?” để cho cháu trả lời với từ “cacao”, vì do kinh nghiệm cháu đã biết được rằng cacao là từ trong hộp đó lấy ra. Tất cả các con tôi bắt đầu biết đọc các gói thực phẩm trước khi biết đọc bất cứ chữ gì khác.

Những chuyến đi siêu thị cũng sẽ dạy cho con bạn biết về chính động tác đi mua sắm nữa, về quá trình lựa chọn và quyết định có liên quan nữa. Bạn có thể cho cháu làm quen với giá trị đồng tiền, và ở một chừng mực nào đó, với cả thái độ và cách giao lưu với người khác, vì cháu sẽ học rất mau về tính công bằng khi để cho người khác tới gần các kệ mà chính bản thân cháu cũng thích.



ĐI MUA SẮM VỚI TRẺ LẪM CHẬM BIẾT ĐI

Một khi con bạn biết đi, có thể bạn lo ngại sẽ bị lạc cháu trong đám đông, nên bạn hãy có những biện pháp phòng ngừa điều đó.

- Hãy sử dụng những dây cột thắt lưng hay cổ tay ở những nơi đông người để cháu khỏi đi lang thang.
- Hãy cho cháu mặc đồ có màu sắc tươi để bạn có thể trông thấy cháu ngay từ đằng xa.
- Nên quy ước với các con bạn một kiểu mặt mã riêng trong gia đình để các con trở lại với mình. Riêng tôi thì quen đeo một cái còi nhỏ quanh cổ.
- Mọi chuyến đi mua sắm có thể là những bài học ngay dù bạn chỉ dạy cho con cách ăn uống lạnh mạnh (ví dụ như rau tươi tốt hơn là rau đóng hộp).
- Ngay từ khi cháu còn rất nhỏ – càng sớm càng tốt – bạn nên dạy cho cháu biết tên mình, địa chỉ nhà, số điện thoại để cháu có thể nhắc lại trong trường hợp bị lạc.
- Dạy cho cháu đếm bao giờ đi theo bất cứ người lạ nào.
- Bảo đảm là con bạn nhận ra được quang cảnh xung quanh khi gần tới nhà bằng cách nêu lên những mốc ranh giới vào mỗi chuyến đi: “Đây là thùng thư ở góc đường, và đây là cổng màu xanh dương, và nhà chúng ta là căn nhà sau đó”.

Dây buộc cổ tay

Một dải dây điều chỉnh được độ dài nối liền bạn và con bạn cùng với nhau ở cổ tay sẽ tránh cho cháu khỏi đi lang thang.

EM BÉ TRONG XE HƠI

Trong những chuyến đi có em bé, nên thường xuyên sắp sẵn trong xe những vật dụng quan trọng sau đây.

- Một chiếc ghế (cho em bé) ngồi xe hơi, gắn ngay ngắn và có dây cương an toàn (xem trang 312).
- Một tấm che để che cho bớt nắng.
- Một túi xách với đồ thay cơ bản và vật dụng để cho bú, cho ăn.
- Đồ chơi cho bé chơi dọc đường.
- Một cái chăn để đắp khi bé ngủ.
- Một hai băng nhạc ưa thích.
- Giấy vệ sinh mềm.

BẢN LIỆT KÊ NHỮNG VẬT DỤNG CẦN CHO CHUYẾN ĐI

Trong bất cứ chuyến đi nào với bé, điều thiết yếu là cần sắp xếp và có sự chuẩn bị trước. Những lời khuyên sau đây có thể giúp bạn để mọi việc được suôn sẻ hơn:

- Cố gắng đi buổi sáng sớm hay ban đêm, khi đường xá ít người.
- Nên mang một túi xách có quần áo để thay cho mỗi cháu trong xe, nên bình thân khi có sự cố (đái ướt quần chẳng hạn) và thay ngay quần áo khô ráo cho con bạn.
- Để được an toàn, nên dán băng keo bọc quanh dao kéo ở các hộp đựng thức ăn (để các cháu không nghịch và làm đứt tay).
- Luôn luôn mang theo một vài cái áo mềm mại như áo choàng có mũ chụp đầu hay áo len để con bạn có thể dùng làm gối.
- Luôn luôn có dư túi đựng để có thể bỏ hộp giấy, chai, hay bao giấy sau khi sử dụng.
- Nên mang theo một hộp giấy vệ sinh cho em bé để chùi tay hay lau mặt.

NHỮNG CHUYẾN ĐI BẰNG XE HƠI

Trẻ con có thể rất năng động trong những chuyến đi xe hơi. Trẻ đang học và rất hăng diện về những kỹ năng mới đạt được về thể lực như nhảy cao, nhảy xa, nhảy lò cò, leo trèo và chạy, và chúng không thích bị giới hạn trong một không gian nhỏ. Tất cả những điều đó càng thấy rõ hơn khi trời nóng bức vì con bạn sẽ đâm ra mệt mỏi, nhay cảm và dễ khóc hơn là trong thời tiết ôn hòa. Đừng bao giờ bỏ một đứa trẻ ở một mình trong một chiếc xe hơi khi trời nóng, vì nhiệt độ bên trong xe có thể tăng cao hơn nhiệt độ bên ngoài, khiến cho cháu bị nóng quá và thậm chí có thể bị mất (kiệt) nước. Bạn nên luôn luôn che cho con bạn không bị nắng chói bằng cách đặt một tấm che chỗ cửa kính nào bị ánh nắng chiếu xuyên qua. Bạn cũng có thể nghĩ tới biện pháp gắn một chiếc dù nhỏ lên cái ghế của em bé để che bớt nắng cho bé.

Trong tình huống gò bó của một chuyến đi kéo dài, khó có thể mong là con bạn sẽ luôn xử sự ngoan ngoãn, và công việc của bạn là bảo đảm cho cháu được mát mẻ, cho cháu ăn, bú, cho uống đủ nước và tìm mọi cách để cho cháu khuây khỏa, và bình thân chấp nhận các sự cố như đái dầm chẳng hạn.

VẤN ĐỀ AN TOÀN

Em bé của bạn phải đảm bảo luôn được chuyên chở an toàn trong xe hơi. Một em bé còn nhỏ cần được cho ngồi trong một chiếc ghế xoay về đằng sau, chiếc ghế có thể sử dụng ở hàng ghế trước hay ghế sau xe hơi, hoặc đặt nằm trong chiếc nôi xách tay có dây ràng thích hợp trên hàng ghế sau. Nếu bạn phải đi xe với em bé ngồi trong lòng, luôn luôn nên ngồi ở hàng ghế sau. Chờ bao giờ ngồi ghế đằng trước với một em bé không có dây ràng, vì nếu xe thăng gập em bé sẽ bị văng ra khỏi tay bạn và chắc chắn sẽ bị thương. Một em bé lớn hơn phải ngồi trên một chiếc ghế quay ra đằng trước. Sau bất cứ tai nạn xe nào, bạn phải thay hết các dây đai ràng vào ghế, chiếc ghế gắn vào xe của con bạn, và bộ dây neo, vì những vật dụng này đã bị kéo giãn và có thể bị hư hại rồi. Cũng vì lý do đó, không bao giờ nên mua lại ghế gắn xe hơi, những bộ dây cương, hay dây neo cũ, đã xài rồi cho trẻ. Không được dùng thứ đối với hành vi quấy phá như hét to hay đá, đập vì sẽ làm cho bạn rối trí trong lúc đang lái xe và thậm chí có thể gây nguy hiểm nữa. Nếu quả thật con bạn phá phách như vậy, bạn hãy đậu xe ngay vào lề, giải quyết vấn đề khúc mắc. Hãy nói với con bạn là bạn sẽ không tiếp tục đi nữa nếu cháu không xử sự đúng mức.

NHỮNG CHUYẾN ĐI DÀI HƠN

Đa số trẻ con sẽ trở nên bồn chồn nếu các cháu phải ngồi xe lâu hơn một tiếng rưỡi. Con bạn chưa có ý thức về thời gian, nên cháu sẽ hỏi bạn hoài “Mẹ ơi, bao giờ thì tới nơi” hay “Sắp tới chưa vậy mẹ”. Có thể làm cho bé bớt bồn chồn bằng cách cứ một giờ bạn lại đậu xe lại 5 phút cho con bạn chạy quanh, khám phá và nói chung để tiêu bớt phần năng lực dư thừa. Hãy báo trước cho cháu những lần đậu xe để cháu có thể chuẩn bị mặc áo hay đội mũ, nếu bên ngoài trời lạnh.

Cho bé bú và ăn Khi đi chuyển bằng xe hơi, nếu bé bú sữa mẹ thì khi nào bé đói là bạn cho bú thôi vì bạn chẳng phải chuẩn bị gì cả. Tuy nhiên, bạn không thể cho bú trong khi xe đang chạy, vì em bé của bạn sẽ trong tư thế rất là không an toàn. Tuy nhiên, nếu bạn cho bé bú bình, bạn hãy dùng loại bình dùng một lần rồi bỏ, hoặc làm luôn một lúc nhiều bình sữa pha sẵn, trữ lạnh trong tủ lạnh và mang theo bằng túi giữ lạnh. Bằng không, hãy pha sữa khi nào cần đến, trong một bình đã tiệt trùng, với một ít nước đun sôi đựng trong một bình thủy (phích nước). Chờ bao giờ tìm cách giữ ấm một bình sữa pha sẵn vì bạn chỉ làm cho vi trùng sinh sôi nảy nở thêm. Một khi con bạn đã cai sữa rồi (ăn dặm) bạn sẽ phải mang theo thức ăn, một cái đĩa để cho ăn, một chiếc muỗng bằng nhựa, một cái yếm dãi, một cái tách có vòi, một số đồ uống, và một thứ gì em bé của bạn có thể nhấm nháp được, thí dụ như những mẩu bánh mì hay bánh quy. Bạn có thể cho cháu ăn trực tiếp từ lọ thức ăn nhưng nên nhớ rằng bất cứ thứ gì mà cháu không ăn hết từ một hũ thức ăn, sau đó phải bỏ đi, vì đã nhiễm nước miếng của bé và vi khuẩn sẽ sinh sôi nảy nở trong đó rất mau.

Thay đồ Ngay cả khi bạn thường dùng tã vải, trong những chuyến đi xa bạn dùng nên ngại tốn kém và hãy mang theo loại tã dùng một lần rồi bỏ: loại tã này đúng là tiện lợi, thay mau và dễ dàng cho cả bạn lẫn em bé. Bạn luôn luôn có thể thay đồ cho em bé trên ghế sau xe hoặc trên ngăn để hành lý, nếu đặt em bé trên một tấm thảm lót hay một cái khăn tắm. Chỉ cần làm vệ sinh phần trên và phần dưới, khi đang di chuyển, nhưng hãy nên kỹ càng trong việc làm sạch vùng quần tã, và luôn luôn có sẵn kem thoa vùng quần tã để tránh cho bé bị hăm tã. Nhất thiết phải có những miếng giấy ướt để lau chùi và một thùng đựng niề m kín, để đựng tã dơ.

Em bé lớn hơn Con bạn sẽ buồn chán và đói bụng, nên bạn hãy luôn luôn có những thức ăn vặt như nho khô, cốm bắp giòn không đường, hay những mẩu phô-mai trong túi nhựa, và hãy mang theo nhiều đồ uống hơn mức bình thường – nhu cầu về nước uống của con bạn sẽ tăng lên gấp bội khi cháu đang di chuyển. Nho tươi không hột là một món ăn rất tiện lợi vì nho làm cho cháu giải khát lại vừa làm cho cháu no bụng. Bạn sẽ cần đến đồ chơi để con bạn khuây khỏa khi đi đường (tuy nhiên, có lẽ không nên đem sách theo, nếu cháu bị say sóng tàu, xe), và những đồ chơi này có thể sắp xếp theo nhiều cách để được vừa an toàn vừa tiện lợi. Nên mua hay làm một tấm che đặc biệt cho chỗ tựa đầu ghế trước, có túi phía sau có thể để đồ uống, những quả vật để ăn, đồ chơi, hoặc cột đồ chơi vào những móc mắc áo hay tay nắm để không rơi xuống dưới ghế ngồi. Những đồ chơi có gắn nam châm đặc biệt thích hợp khi đi xe hơi vì các mẩu rời không thể nào thất lạc được, và bạn có thể dán những miếng vải nhám lên một vài món đồ chơi để cho dính vào ghế xe và cứ ở nguyên một chỗ khi con bạn chơi đùa. Tôi luôn luôn thấy tốt nhất là để cho con mình chọn lấy một vài món đồ chơi cháu muốn mang theo và chịu trách nhiệm bỏ đồ chơi vào ngăn hay túi xách riêng của mình. Những băng cassette có nhạc hay chuyện kể cho trẻ con có thể cho bạn được ít nhất nửa giờ bình yên, nên bao giờ cũng có một băng sẵn để nghe. Các trò chơi như “Tôi làm thám tử” luôn luôn được trẻ ưa thích, đặc biệt nếu bạn tham gia vào, và sẽ giữ các con bạn có cái để theo dõi trong một khoảng thời gian khá lâu nếu bạn làm cho cuộc chơi thú vị. Nên để dành một món ngon đặc biệt, để làm trẻ bớt căng thẳng hay dỗ cho cháu nín khóc khi cần thiết.

SAY TÀU XE

Nếu bạn đã từng bị say tàu xe rồi, hoặc có bất cứ trường hợp tiền sử bị đau nửa đầu, bị chàm eczema hay dị ứng trong dòng họ, thì chắc hẳn con bạn cũng bị say tàu xe thôi. Có một số điều bạn có thể làm để giảm bớt tình trạng say xe.

- Đừng cho con bạn ăn một bữa ăn linh đình hay nhiều chất béo trước khi lên xe.
- Bạn có thể cho con bạn uống một thứ thuốc chống say sóng, theo toa bác sĩ; luôn luôn nên cho uống ít nhất nửa giờ trước khi lên đường.
- Nên bình tĩnh. Nếu bạn lo âu thì con bạn cũng trở nên lo âu theo. Chứng say tàu xe là do lo âu và náo động dẫn tới và thường dễ xảy ra hơn nhiều khi đi xa, nên bạn hãy kiên nhẫn khi ra đi.
- Nên mang theo những quả ăn vặt có thể ngậm cho tan, bạn nên mang theo đủ dùng kẹo Glucose.
- Giữ cho con bạn có chuyện gì chú tâm hay được khuây khỏa sẽ giúp cho tránh được chứng say xe hơi, nhưng đừng nên để cháu đọc sách, vì đọc sách dễ bị say xe hơn.
- Nếu bạn để ý thấy con mình tái nhợt đi hay nín thình, hãy hỏi xem cháu có cần dừng xe lại không. Bảo cháu nhắm mắt lại cho đến khi tới được một nơi an toàn để dừng xe, rồi đưa cháu ra ngoài xe, và bạn nên tỏ ra đồng cảm nếu cháu thực sự buồn ối. Hãy cho cháu một thời gian ngắn để lại sức trước khi bạn tiếp tục chuyến đi.
- Mang nhiều giấy vệ sinh em bé sẽ giúp bạn lau sạch con (và làm sạch xe, nếu cần), nếu như cháu ối mửa.
- Sau khi cháu ối mửa, nên cho cháu uống gì đó để cho hết vị khó chịu trong miệng.

NHỮNG THỨ CẦN MANG THEO

Hãy sử dụng bản kê sau đây để bảo đảm có mọi thứ cần thiết cho con bạn.

- Hộ chiếu và giấy chứng nhận chích ngừa
- Túi xách của em bé
- Nôi xách tay
- Xe đẩy hoặc bộ dây đeo
- Một ghế để nhún nhảy
- Vật dụng để thay tã hay một cái xô
- Vật dụng để pha sữa, cho ăn
- Một bình thủy để uống lạnh
- Đồ chơi
- Nón vú giả
- Nón che nắng
- Quần áo không màu, không cần ủi
- Nhiều quần áo để tránh cho con bạn không bị say nắng hay cháy nắng



Bảo vệ da chống nắng

Hãy cho con bạn đội nón che nắng và một áo thun và thường xuyên bôi kem chống nắng khi cháu chơi ngoài nắng.

LÊN KẾ HOẠCH CHO NGÀY NGHỈ

Đừng bao giờ nghĩ là con bạn quá nhỏ mà không cho đi du lịch. Đi du lịch với em bé là một thú vui trong gia đình tôi. Tôi được kể lại là khi tôi mới được 6 tuần tuổi, cha mẹ tôi đã đưa tôi đi cắm trại, sống dưới lều trong hai tuần ngoài bờ biển. Khi con trai thứ ba của tôi mới chỉ được 10 tuần tuổi, chúng tôi đã đem cháu đi sang Ý, và trong khi chúng tôi đang tìm hành lý bị thất lạc ở Rome, cháu là người bình tĩnh nhất trong tất cả chúng tôi. Thậm chí cháu bình tĩnh chấp nhận các nỗ lực của tôi để tìm ra đúng hiệu sữa cho cháu (phải mất ba ngày tôi mới tìm thấy).

TRƯỚC KHI ĐI

Điều quan trọng khi bạn đi du lịch ra nước ngoài là kiểm tra lại xem khách sạn bạn định ở có tiện nghi cho trẻ con và thực sự thích nhận trẻ con không. Những tiện nghi cho trẻ con mà một khách sạn có thể có gồm nhà giữ trẻ, một nơi bạn có thể đưa trẻ tới để dùng bữa tối sớm hơn giờ thường lệ, một thực đơn cho trẻ em, có những ghế cao và giường trẻ em, một phòng chơi, và một khu chơi ngoài trời, với những người phục vụ rảnh nghề. Nên chấp nhận một chút phiền toái để kiểm tra lại xem sẵn có những tiện nghi như vậy không, vì nếu con bạn không được vui vẻ, thì ngay chính bạn cũng chẳng thích thú gì các ngày nghỉ độ. Nếu bạn đi ra bờ biển, hãy xem kỹ xem các bãi biển có an toàn không.

Chích ngừa Lo xa trước kỳ hạn – ít nhất là 6 tháng – bạn phải làm theo lời khuyên cần phải chích chủng ngừa những bệnh nào, vì các quy định luôn thay đổi trên toàn thế giới. Lý do tại sao phải bắt đầu sớm là vì một số bệnh đòi hỏi phải chích ngừa trước, và đối với một số bệnh khác, như với bệnh viêm gan, bạn có thể phải đợi từ 4 đến 6 tuần giữa các mũi chích, hoặc bạn không thể tiếp nối ngay một mũi chích ngừa bệnh này với một mũi chích ngừa bệnh khác. Bạn có thể thu thập thông tin từ bác sĩ theo dõi cho bạn hoặc từ những văn phòng đại lý du lịch mà bạn đang liên hệ. Một số đại lý du lịch có cả bác sĩ có thể chích ngừa và cấp luôn cho bạn giấy chứng nhận chích ngừa, và cấp thêm bất cứ thuốc nào bạn có thể cần đến, như những viên nén tiết trùng nước uống chẳng hạn.

Thức ăn Một chuẩn mực khác cho trẻ con là cho chúng làm quen với một thức ăn khác lạ ngay khi còn ở nhà để có thể xác định thức ăn nào chúng ưa, chúng ghét trước khi ra nước ngoài. Nếu con bạn thích ăn thử những món ăn lạ, thì không có lý do gì bạn không cho chúng ăn thức ăn địa phương, miễn là thức ăn đó nấu chín và hợp vệ sinh.

ĐI MÁY BAY

Đa số các hãng máy bay sẽ có những tiện nghi đặc biệt cho trẻ con, với điều kiện họ được báo trước. Nên cố gắng giữ chỗ trước trên một chuyến bay không quá đông hành khách, và nếu bạn có em bé đi cùng, nên yêu cầu ghế ngồi có vách ngăn, những ghế này có bàn gấp lại đặc biệt để đặt nôi. Trong trường hợp không có, hãy yêu cầu bất cứ ghế ngồi nào có thể có thêm chỗ duỗi chân. Có thể có sẵn những vòng du lịch cho trẻ con trên chuyến bay. Hãy hỏi các tiếp viên hàng không xem họ có thể hâm nóng bình sữa em bé giùm bạn không. Trên một số chuyến bay, có thể có sẵn những bữa ăn dành cho trẻ con, bằng không bạn sẽ phải cho bé dùng bữa làm sẵn của mình thôi. Đa số các đại lý du lịch sẽ chiều ý khách hàng để đạt các yêu cầu này. Biết rằng trẻ em có thể có những nhu cầu khó có thể đoán trước được, điều cốt

yếu là bạn phải có những trù tính thật cẩn thận. Đây là một số điều bạn nên suy tính trước khi đi du lịch:

- Nên tới sân bay sớm để khỏi phải xếp hàng đăng ký quá lâu, và nên thu xếp để có nhiều thời gian tới đó.
- Hãy cắt tất cả những giấy tờ về chuyến đi trong một túi xách tay riêng. Nếu có thể được, hãy bỏ luôn vào đó một túi của em bé với tã và áo thay dự phòng, cùng một vài thức ăn vặt.
- Mang theo một vài món đồ chơi em bé ưa thích, hoặc xem có trò chơi nào sử dụng được trên xe hơi có thể dùng trên máy bay để cho con bạn giải trí.
- Nên đeo em bé bằng đai đeo để tay bạn được rảnh rang.
- Nên thay tã cho em bé, ngay trước khi lên máy bay.
- Nên mang một xe đẩy gấp lại được lên máy bay; nhân viên trên máy bay sẽ cất cho bạn, khi bạn bước vào khoang máy bay và họ sẽ đưa lại cho bạn khi bạn bước xuống máy bay.
- Trẻ em sẽ cảm thấy hơi đau tai lúc máy bay cất cánh và hạ cánh, nên bạn cần chuẩn bị sẵn một ít kẹo, bánh hay cái núm vú giả cho cháu mút để cần đối áp suất trong tai.

AN TOÀN KHI TẮM NẮNG

Trẻ con có thể bị say nắng dẫn đến sốc nhiệt (xem trang 338) trong một thời gian ngắn và đây là một tình trạng nguy hiểm.

Nếu em bé của bạn dưới 6 tháng tuổi, chớ bao giờ phơi da cháu trực tiếp ra nắng gắt trong bất cứ khoảng thời gian nào. Thời gian phơi nắng cho trẻ em (xem góc phải bên dưới) là áp dụng cho trẻ em trên 6 tháng tuổi. Dù các khoảng thời gian có vẻ là ngắn, song bạn nên cho các cháu bạn áo lót và đội nón suốt thời gian còn lại. Các cháu cần luôn luôn được thoa kem chống nắng suốt thời gian các cháu ở ngoài trời – ngay nếu chúng bơi lội hay khi trời kéo mây, vì dù trời có mây trẻ cũng vẫn có thể bị cháy nắng.

Nếu không có điều gì xảy ra sau 6 ngày đầu tiên, bạn có thể kéo dài thời gian ra nắng tới vài giờ, miễn là con bạn hoàn toàn vui thích và da của cháu không trở nên tấy đỏ lên.

Bạn có thể phòng tránh cháy nắng bằng cách thoa kem chống nắng có độ bảo vệ chống nắng 15 hoặc hơn trên mọi vùng da để hở của bé, nếu cần thì bôi thêm lên nữa.

Cần giữ cho em bé được càng mát mẻ càng tốt, và như vậy có nghĩa là chỉ bạn một bộ quần áo bằng vải sợi nhẹ nhưng phải là đồ dài, không hở tay chân nhiều quá, trừ phi cháu luôn luôn được đặt dưới dù và không bao giờ phơi ra nắng trực tiếp. Nếu có thể được, bạn nên đặt chiếc xe đẩy của cháu ở những nơi có gió nhẹ thổi hãy hãy cho mát da em bé. Ở nơi khí hậu nóng, trẻ em đổ mồ hôi nhiều hơn người lớn, nên bạn hãy luôn luôn có sẵn nước bên mình và cho con bạn uống bất cứ khi nào cháu thấy khát.

KEM CHỐNG NẮNG

Có nhiều loại kem chống nắng cho chúng ta lựa chọn. Bạn nên sử dụng một loại kem nào bảo vệ chống được cả các tia cực tím A và B, với một chỉ số bảo vệ chống nắng SP tối thiểu bằng 15.

Đối với một em bé, bạn phải nên dùng kem chống nắng nào mạnh nhất mà bạn có thể có với chỉ số bảo vệ chống nắng tới 30.

Chỉ số SP có nghĩa là bạn có thể ở ngoài nắng chừng ấy lần lâu hơn mà không bị cháy nắng so với nếu không bôi kem. Nếu con bạn thường bị cháy nắng sau 10 phút ra nắng, thì với một kem chống nắng có chỉ số SP 10, cháu có thể ở ngoài nắng tới 100 phút mà không hề bị cháy nắng.

Nhiều kem chống nắng ghi là không thấm nước, song nếu con bạn chạy xuống biển hay hồ bơi rồi lên, cứ khoảng nửa tiếng bạn lại nên thoa thêm kem cho cháu.

Trong điều kiện khác, thì cứ khoảng 2 tiếng bạn nên thoa lại kem chống nắng cho cháu.

THỜI GIAN PHƠI NẮNG

Thoạt đầu bạn nên cho cháu phơi dưới nắng nóng một thời gian rất ngắn và tăng dần thời gian lên.

Ngày 1	5 phút
Ngày 2	10 phút
Ngày 3	15 - 20 phút
Ngày 4	20 - 30 phút
Ngày 5	45 phút
Ngày 6	60 phút

VUI CHƠI VÀ PHÁT TRIỂN



Khi em bé của bạn chào đời, cháu đã bị bao quanh bởi một thế giới hình ảnh và âm thanh khó hiểu, chẳng có ý nghĩa gì đối với cháu. Tiến trình nhận biết và ghi nhớ các sự việc chung quanh bắt đầu ngay tức khắc. Là cha mẹ, bạn có thể giúp đỡ cháu tìm ra ý nghĩa của thế giới bao quanh cháu.

Khởi điểm của sự phát triển về mặt xã hội ở em bé chính là sự hiện diện của bản thân bạn. Ngay từ khi mới sinh, em bé sẽ làm quen với hơi hướng và giọng nói của bạn, với hình dáng của bạn; tất cả những điều đó sẽ dẫn cháu tới việc liên kết mẹ với niềm an ủi và lòng thương yêu. Bằng cách nói chuyện, vuốt ve, nhìn, tiếp xúc và chơi với cháu, bạn có thể khuyến khích lòng ham muốn trao đổi có tính bản năng của con mình.

Trong năm đầu, não bộ em bé tăng gấp đôi trọng lượng, không phải bởi vì não có thêm được nhiều tế bào, mà là vì giữa các tế bào sẵn có mở ra nhiều mạch liên lạc hơn. “Học suy nghĩ” là một tiến trình phức tạp xây dựng nên những mối liên kết bắt nguồn từ việc quan sát và tương tác với thế giới xung quanh.

Con bạn không chỉ trở nên thuần thục về mặt xã hội và tinh thần, mà cơ thể cháu cũng sẽ trở nên khéo léo hơn. Cháu sẽ tập ngồi, rồi bò và sau nữa là tập đi và chạy, và cháu cũng vận dụng bàn tay để có những động tác khéo léo. Tất cả những điều đó sẽ mở ra cho cháu những lãnh vực trải nghiệm mới.



TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN Ở CON GÁI

Giới tính là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến tiến trình phát triển. Con trai và con gái có sức mạnh khác nhau và sẽ phát triển khác nhau kể cả về mặt thể chất, tri thức hay xã hội. Nói chung, con gái:

- Thành công hơn con trai về các kỹ năng ngôn ngữ như nói, đọc và viết.
- Có khuynh hướng dễ hòa đồng hơn con trai và quan tâm đến con người hơn là đến đồ vật.
- Thường biết đi sớm hơn con trai.
- Lớn mau hơn và dễ dự đoán và phát triển đều đặn hơn con trai.
- Nhảy cao, nhảy lò cò, giữ thăng bằng giỏi hơn con trai trong các năm đi mẫu giáo.
- Dễ hòa thuận hơn con trai.
- Đương đầu với hoàn cảnh căng thẳng giỏi hơn con trai.



Nhảy

Ngược lại như người ta tưởng, các bé gái nhảy cao, nhảy lò cò giỏi hơn con trai.

TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN

Tiến trình phát triển của bé mang tính liên tục, dù có những lúc sự tiến triển của con bạn có vẻ rất chậm. Tuy nhiên mỗi em bé có tốc độ và khả năng tiếp thu khác nhau đối với từng kỹ năng và bạn chẳng nên lo lắng nếu con bạn chậm phát triển hơn những trẻ cùng tuổi khác trong một số lãnh vực.

Mặc dù bạn có thể tác động lên tốc độ phát triển của con bạn nhờ cho cháu sự kích thích đúng cách vào đúng lúc cần thiết, các giai đoạn phát triển vẫn diễn ra theo một trình tự hoàn toàn bất di bất dịch.

PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Có một vài nguyên tắc tổng quát áp dụng cho tiến trình phát triển thể chất ở mọi em bé. Các giai đoạn phát triển, hay còn gọi là “mốc thời gian”, bao giờ cũng theo cùng một thứ tự, dù cho thời gian cần để học được các kỹ năng sẽ khác nhau tùy vào từng bé.

Nhiều khi một kỹ năng đã học được trước đây có thể dường như bị quên mất khi em bé đang tập trung vào việc học tập một kỹ năng mới, nhưng nó sẽ có lại khi bé đã học được thành công kỹ năng mới. Đôi khi một hoạt động có tính tổng quát đưa tới một hoạt động chuyên biệt hơn: khi được 6 tháng tuổi, em bé có thể thực hiện được những cử động chân khá là ngẫu nhiên giống như đang bước đi, nhưng những cử động này khác hẳn những động tác em bé sẽ làm được khi thực sự khởi đầu biết đi vào khoảng 1 tuổi.

Một cột mốc quan trọng về thể chất sẽ là lúc em bé bắt đầu mọc răng. Mặc dù sự việc này có thể không có vẻ giống một bước phát triển, răng là sự phát triển thiết yếu để con bạn tập nhai thức ăn đặc và tập nói.

VẬN ĐỘNG

Có thể bạn sẽ thấy bất ngờ khi thấy rằng mọi động tác vận động – như đi hay chạy chẳng hạn – chỉ bắt đầu khi em bé có khả năng điều khiển được cái đầu. Con bạn không thể nào ngồi dậy, đứng dậy hay biết bò mà không có khả năng kiểm soát được vị thế đầu mình. Tiến trình phát triển của bất cứ hoạt động nào đều diễn ra từ đầu xuống tới ngón chân.

Thoạt tiên các cử động của em bé có vẻ ngẫu nhiên, và không có mục đích cụ thể; một bé sơ sinh có thể cử động cánh tay, chân, đầu, bàn tay và bàn chân trong khi tất cả những gì cháu muốn làm chỉ là... mỉm cười. Dần dần trong ba năm kế tiếp, các cử động của cháu khéo léo hơn, ngày càng trở nên chuyên biệt hơn cho phù hợp với điều bé muốn làm.

Bò, dù có giỏi, cũng mới chỉ là biết di chuyển kém hiệu quả và vụng về, nhưng nó cho thấy rằng con bạn đã học được cách giữ thăng bằng và phối hợp động tác, và có được sự tự tin trước khi bắt đầu tập điều khiển cơ thể mình tốt hơn.

Vận dụng bàn tay Phản xạ nắm bàn sơ ở trẻ sơ sinh (xem trang 20) thường biến mất trước khi em bé có thể nắm có chủ định được một đồ vật. Thoạt tiên em bé sử dụng miệng mình làm cơ quan chính cho xúc giác; các đầu ngón tay chỉ có thể thay thế cho miệng khi em bé học được cách sử dụng bàn tay của mình. Cháu sẽ làm cho khả năng nắm cầm các đồ vật của mình tinh tế hơn, thoát đầu nắm bằng gan bàn tay và cuối cùng mới học được cách sử dụng ngón trỏ và ngón cái. Dần dần cháu sẽ học cách buông cũng như nắm lấy đồ vật hiệu quả hơn.

Nghe và nhìn Khả năng nghe của con bạn là yếu tố quan trọng cho sự phát triển của khả năng nói, và bạn có thể quan sát một số biểu hiện sớm của bé để chắc chắn rằng bé sẽ phát triển khả năng nghe bình thường, thí dụ như cháu xoay về phía một nguồn âm thanh, hay cháu đáp ứng lại giọng nói của bạn bằng cách xoay lại hay mỉm cười.

Khả năng nhìn của em bé hoàn thiện mau trong những tuần lễ đầu đời, và mặc dù cháu chưa thể nhìn xa được, cháu có thể tập trung vào gương mặt bạn ngay từ lúc lọt lòng, miễn là mặt bạn chỉ cách mặt bé 20-25 cm thôi.

PHÁT TRIỂN TRI THỨC

Não bộ em bé tăng gấp đôi trọng lượng trong năm đầu không phải là do tăng số lượng tế bào não mà là do các mối kết nối giữa các tế bào này. Các mối kết nối này chỉ bắt đầu hình thành khi em bé phải suy nghĩ về một cái gì đó. Tiếp xúc với những cảnh tượng, âm thanh, mùi vị và cảm giác xúc giác làm cho em bé suy nghĩ, và chính vì thế mà sự kích thích là điều cần thiết ngay từ lúc lọt lòng để giúp bé phát triển.

Để hiểu được cái gì đang xảy ra xung quanh mình, em bé phải sử dụng các giác quan, trí thức và cơ thể của mình để hình thành các mạch kết nối trong trí óc, từ đó hiểu được quan hệ nhân quả (giữa các hiện tượng). Chẳng hạn để nhận lên được một món đồ chơi ưa thích, em bé phải nhìn thấy nó, nhớ lại rằng mình thích nó, với lấy nó, rồi nhặt nó lên.

Các kỹ năng trí tuệ của em bé sẽ tiến bộ tùy theo quá trình kích thích và dạy dỗ, nên sự tham gia của bạn có vai trò quan trọng trong suốt thời gian này, đặc biệt khi nào trải qua những giai đoạn bộc phát trong các năm thứ nhất và thứ ba. Bạn là người thầy đầu tiên và là người thầy quan trọng nhất của con mình.

KHẢ NĂNG GIAO TIẾP XÃ HỘI

Bạn có trách nhiệm đem lại cho con mình ý chí và năng lực hình thành những mối quan hệ với người khác khi cháu lớn lên. Các em bé khi sinh ra đời đều có khả năng cho và đón nhận tình thương, nên chúng ta phải đáp lại cả các đòi hỏi về tình thương lẫn đáp ứng nhu cầu được thương yêu của các bé.

Các em bé sẽ hình thành các quan hệ xã hội bằng cách bắt chước chúng ta và sẽ đáp ứng lại giọng nói con người ngay từ lúc lọt lòng, nên bạn cần nói chuyện với con mình ngay từ khi cháu chào đời. Nhân cách và các kỹ năng giao tiếp của con bạn có thể ảnh hưởng đến tiến trình phát triển. Một đứa trẻ tự lập và kiên quyết sẽ thử làm những động tác mới sớm hơn một đứa trẻ nhút nhát, và một đứa trẻ thích giao tiếp sẽ tìm cách trao đổi với người khác và phát triển khả năng nói sớm hơn các bạn bè cùng lứa.

Nhân cách của con bạn có ba thành phần cấu tạo nên: khả năng giao tiếp (mức độ tìm kiếm và sự thích thú khi tiếp xúc với người khác), khả năng hoạt động (tính thành thạo và sự thích thú trong các hoạt động), và cảm xúc (khuyến hướng thay đổi tâm trạng). Trong trường hợp có bất cứ đặc điểm nào thể hiện rõ nét ở con bạn, bạn nên cố gắng điều tiết, đồng thời khuyến khích sự phát triển của hai phẩm chất kia.

TIẾN TRÌNH PHÁT TRIỂN Ở CON TRAI

Tốc độ phát triển chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, và giới tính là một trong các yếu tố này; con trai và con gái phát triển theo những "thời gian biểu" khác nhau. Nói chung, con trai:

- Bắt đầu biết nói chậm hơn con gái và dễ bị những rối loạn về ngôn ngữ hơn.
- Có khuynh hướng không dễ gần gũi bằng con gái và quan tâm đến đồ vật hơn đến con người.
- Thường biết đi chậm hơn con gái.
- Có nhiều khả năng phát triển theo những đợt bộc phát đột ngột hơn con gái.
- Sau những năm đi mẫu giáo mới nhảy, chạy, và ném thành thạo hơn con gái.
- Hung hãn, tranh đua và khó trị hơn con gái.
- Dễ bị tâm trạng căng thẳng làm tổn thương hơn con gái và dễ bị rối loạn hành vi hơn con gái.
- Những khi bị căng thẳng, con trai ít khóc hơn con gái.



Chơi đùa tích cực

Các loại đồ chơi xây dựng khuyến khích sự phát triển khả năng sử dụng đôi tay khéo léo ở trẻ.

CHỌN LỰA ĐỒ CHƠI

Con bạn sẽ lớn lên và học hỏi rất mau trong ba năm đầu, nên việc bạn lựa chọn đồ chơi cần theo kịp các nhu cầu đang thay đổi của cháu.

■ Những món đồ chơi đơn giản thường có nhiều tác dụng hơn nên chơi được lâu hơn và phù hợp hơn so với những trò chơi cần vận động óc tưởng tượng.

■ Một em bé sẽ cần những món đồ chơi kích thích cả 5 giác quan. Hãy cho em bé làm quen với những màu sắc, những kết cấu, hình thù, và tiếng động khác nhau.

■ Những em bé lớn hơn thích những trò chơi xây dựng, đặc biệt những món đồ chơi có thể gắn vào, gỡ ra được nên những viên gạch đồ chơi nhiều kích cỡ khác nhau, hoặc trò chơi xếp hình là lý tưởng.

■ Khi các kỹ năng vận dụng bàn tay của con bạn phát triển, cháu sẽ có thể xử lý được những khối cài khớp với nhau và các loại đồ chơi có hình dạng phức tạp hơn.

■ Trẻ con tuổi mẫu giáo thích vẽ, tô màu và những trò chơi vận dụng trí tưởng tượng, và những trò chơi đơn giản như domino hình hay tranh lắp ráp từng miếng. Những loại trò chơi này góp phần phát triển khả năng tập trung của bé.



Tô màu

Nên cho con bạn vật dụng để tô màu và vẽ để cháu phát triển khả năng sáng tạo của mình.

THÚC ĐẨY SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

Sáu tuần đầu đời là một giai đoạn học tập căn bản đối với em bé và cần có sự tham gia tích cực của bạn. Vai trò người thầy của bạn khởi đầu từ lúc em bé sinh ra đời và kéo dài trong nhiều năm; công việc của bạn là làm cho thế giới bao quanh cháu thành một nơi thú vị và hào hứng để cháu có thể lớn lên và học tập.

Tôi tin chắc rằng người thầy quan trọng nhất trong cuộc đời một em bé phải là người luôn quan tâm chăm sóc sức khỏe về thể chất và tinh thần của cháu – nói cách khác, người đó chính là bạn. Ngay từ bé, em bé sẽ nhận ra bạn, thoát đầu bằng hơi hướng và âm thanh giọng nói, và em bé có một mối quan hệ độc đáo với mẹ. Điều này cho thấy rằng bạn là người được trang bị tốt nhất để dạy cháu nhận biết thế giới bao quanh, vì ngay cả khi đã trưởng thành, chúng ta cũng vẫn học hỏi được nhiều nhất từ những người mà ta có quan hệ thoải mái và gần gũi. Tương tự như vậy, bố cháu cũng có một vai trò quan trọng đối với con. Người bố cần hình thành với em bé một mối quan hệ mật thiết và thân thương càng sớm càng tốt để có thể tham gia ngang bằng với mẹ trong việc dạy dỗ con. Bạn hãy tận dụng mọi cơ hội để chia sẻ sự phát triển của em bé; phần lớn sự phát triển lúc ban đầu sẽ tùy thuộc vào độ an toàn và thương yêu của môi trường, nên bạn hãy dành cho cháu thật nhiều sự chú ý quan tâm.

ĐEM LẠI MÔI TRƯỜNG THÍCH NGHI

Em bé của bạn sẽ đòi hỏi và xứng đáng được một môi trường xung quanh phong phú, hào hứng để có thể trải nghiệm được đầy đủ càng nhiều cảm giác càng tốt trong thời gian cháu hãy còn lệ thuộc vào các giác quan của mình để học tập. Để bảo đảm được việc này, bạn hãy tạo ra một môi trường sinh động bao quanh em bé trong sáu tháng đầu, với thật nhiều âm thanh, mùi hương, hình ảnh và chất liệu đa dạng. Trong những tháng đầu, em bé của bạn chưa có thể tương tác được với thế giới xung quanh theo như cách cháu sẽ làm khi tập đi hay tập nói. Bởi vậy, tiến trình phát triển của cháu về mặt trí thức và cảm xúc sẽ chỉ có thể được hoàn thiện thông qua những trải nghiệm bạn dẫn tới cho cháu.

Khi con bạn bắt đầu chơi và biết đi, bạn hãy chú ý tới cách cháu sử dụng đồ chơi của mình. Bạn hãy làm cho những đồ chơi của cháu trở nên hấp dẫn bằng cách sắp xếp theo óc tưởng tượng phong phú và, thay vì cứ lúc nào cũng mua đồ chơi mới cho con, bạn nên khuyến khích cháu sử dụng những món đồ chơi sẵn có bằng nhiều cách khác nhau – thí dụ bằng cách chỉ cho cháu cách sử dụng một chiếc hộp bằng các-tông để làm xe hơi hay cái thuyền. Trẻ con không phải bao giờ cũng cần những đồ chơi mua trong tiệm để khuyến khích chúng chơi. Nhiều khi con bạn có thể thích thú với những đồ chơi “ngẫu tác”: thí dụ một cái lều tạo ra từ những tấm vải trải giường, một ụ mô nhỏ làm bằng cỏ để tập giữ thăng bằng, hay một đường hầm làm bằng những tấm mền phủ lên ghế, tất cả những thứ đó đều có thể được dùng để tạo ra những trò chơi kích thích trí tưởng tượng.

Trên thực tế, khu vực con bạn chơi phải được an toàn, không có thứ gì có khả năng gây nguy hiểm cho cháu để cháu không thể nào tự mình gây tổn thương cho bản thân, hay làm bể hoặc hư hại bất cứ thứ gì. Bãi cát trong vườn là lý tưởng (tuy nhiên phải được che dầy để tránh sức vật làm bậy vào đó), hoặc một góc phòng có thể dành để làm khu vực riêng cho cháu chơi.

LÀM VIỆC VỚI CON BẠN

Để cho cháu có thể phát triển hết tiềm năng của mình, bạn cần dành riêng thời gian cho cháu, làm cho các nỗ lực của bạn phù hợp với các giai đoạn phát triển của con mình. Những người làm cha mẹ có tinh thần trách nhiệm sẽ thấy vai trò người thầy tới một cách dễ dàng và tự nhiên. Con bạn luôn luôn ham học những điều mới lạ, nên bạn cần làm cho cuộc trải nghiệm thành trò chơi và trở nên bổ ích cho cả cháu lẫn bạn. Hãy bắt lấy mọi cơ hội tự nhiên tới – những lúc chơi hay kể chuyện thân mật chẳng hạn, để dạy cho cháu biết màu sắc, những chất liệu, những điều đối nghịch nhau v.v.

Dạy con không phải là một tiến trình kiểu cách trong đó bắt buộc phải theo những nguyên tắc hay đạt những mục tiêu chuyên biệt. Mọi việc dạy dỗ phải vừa làm vừa chơi và được thực hiện qua những trò chơi. Hãy nuôi trí tò mò và nhu cầu có những trải nghiệm mới ngày một gia tăng của con bạn. Bạn nên đưa vào những ý niệm mới, trả lời những câu hỏi của cháu, tuy nhiên điều hết sức quan trọng là bạn hãy khen ngợi cháu ở mọi giai đoạn để cho tiến trình học tập không có vẻ áp đặt và trở nên lý thú, và là một trải nghiệm cháu muốn lặp lại hoài hoài với bạn.

Khi bạn làm việc với con, hãy ngưng ngay lúc cháu tỏ ra có dấu hiệu buồn chán và cần thận dừng bao giờ bắt cháu chịu đựng bất cứ áp lực nào. Nếu cháu sớm thấy rằng học tập là điều vui thích, cháu sẽ cảm nhận như vậy suốt đời và sẽ phát triển mạnh nhờ sự hiểu biết.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VUI CHƠI

Sự phát triển của con bạn sẽ tập trung xung quanh việc vui chơi và đó là cách cháu học tập tự nhiên nhất. Chỉ mới hai mươi năm nay người ta mới thừa nhận hết giá trị của tiến trình phát triển thông qua vui chơi, vì lẽ trước đây người ta xem vui chơi là một hoạt động rỗng tuếch, dùng để lấp đầy thời gian cho trẻ bớt nhàm chán và không có ích cho sự phát triển trí tuệ của trẻ. Hiện nay chúng ta công nhận rằng vui chơi là một phương tiện thiết yếu để đạt được hầu hết các kỹ năng của người trưởng thành, đặc biệt là những kỹ năng có tính xã hội. Trước tiên con bạn sẽ học cách hình thành những mối liên hệ và chia sẻ với trẻ con cùng tuổi thông qua việc vui chơi, và những đồ chơi sẽ có một vai trò giáo dục có ý nghĩa trong tất cả các cột mốc phát triển của cháu.

Bạn hãy chọn lựa đồ chơi vì giá trị giáo dục của chúng. Để có thể đọc, viết và đếm thành thạo cần phải có một số kỹ năng cơ bản mà con bạn sẽ đạt được thông qua những đồ chơi lắp ghép, xây dựng, xếp hình, và sắp xếp màu sắc, hình thù, cùng các kết cấu. Những món đồ chơi tốt nhất là những món đồ chơi trẻ con cứ thích chơi lại hoài vì tính hấp dẫn của chúng không có giới hạn – thường là những món đồ chơi khuyến khích óc sáng tạo. Bởi lẽ đó, một món đồ gia dụng như một cái đánh trứng hay cái rây có thể mang lại sự thích thú lâu hơn là nhiều món đồ chơi đắt tiền và tinh vi hơn. Bằng cách chia sẻ với con bạn và khuyến khích cháu trong trò chơi của mình, bạn sẽ củng cố mối dây gắn bó hai mẹ (hay bố) con khi cháu coi bạn như người đem lại hiểu biết và thích thú cho mình.

Những nơi để chơi Nên dành riêng một khoảng không gian sinh hoạt đặc biệt cho con bạn – một góc phòng, chẳng hạn, hay một khu vực để cháu có thể vứt bừa bãi những thứ đồ chơi như sơn màu hay trò chơi vọc nước – tuy nhiên con bạn có thể chơi bất cứ nơi nào, miễn là bạn có những biện pháp an toàn thích nghi (xem trang 306-13). Nhà bếp là một nơi lý tưởng, với điều kiện là bạn có đó để canh chừng con bạn. Bạn có thể sắp xếp một góc dành cho búp bê, ở đó cháu có thể xếp các con búp bê vào giường mỗi tối và gọi dậy buổi sáng để ăn điểm tâm.

TRUYỀN HÌNH

Trẻ em phương Tây ngồi trước máy truyền hình trung bình tới tám tiếng mỗi ngày. Một giờ mỗi ngày là quá đủ đối với đứa con còn nhỏ của bạn.

Xem truyền hình nhiều hơn thế có thể ngăn cản cháu đạt được các kỹ năng giao tiếp, tưởng tượng và phối hợp lẽ ra có thể phát triển thâu đáo hơn thông qua những trò chơi và kể chuyện. Bạn cần theo dõi lượng thời gian con bạn xem truyền hình và tránh sử dụng máy truyền hình như một phương tiện giữ trẻ thuận lợi khi bạn không có thời gian chơi với cháu. Tuy nhiên, nếu sử dụng một cách thận trọng, truyền hình có thể là một sự giúp đỡ hữu ích để có được những khái niệm mới, như cho biết giờ, chẳng hạn.

Người ta nghiên cứu thấy rằng trẻ con có thể tiếp tục sống trong thế giới kỳ lạ của màn ảnh truyền hình một thời gian khá lâu sau khi đã ngừng xem. Do đó, các bé có thể gặp những cơn ác mộng nếu đã xem bất cứ cảnh tượng nào hãi hùng hay hung bạo trước khi đi ngủ.

Các nhà nghiên cứu Thụy Điển đã cho thấy là nếu đưa trẻ trở lại với thế giới thực tế – bằng một câu chuyện cổ tích hấp dẫn, đi đánh răng, hay sắp sẵn quần áo để mặc ngày hôm sau – thì có thể xua đuổi được ấn tượng xấu của truyền hình.

EM BÉ

ĐIỀU KHIỂN ĐẦU

Sự biến chuyển thể chất quan trọng nhất trong những tuần lễ đầu của em bé sẽ là tiến trình phát triển độ cứng cáp của cổ và khả năng điều khiển đầu.

Đầu của trẻ sơ sinh tương đối lớn và nặng so với thân, điều này có nghĩa là trước khi em bé bắt đầu điều khiển được phần còn lại của cơ thể, trước tiên em bé phải điều khiển được đầu của mình.

Một khi em bé có thể cất đầu lên khỏi mặt nệm, em bé sẽ bắt đầu tăng sức mạnh. Điều này sẽ khuyến khích bé đạt được thêm kỹ năng vận động. Khi giữ em bé trên không trong tư thế mặt quay xuống dưới sẽ khuyến khích bé ngóc đầu lên, một điều mà bé sẽ tìm cách tự làm một mình khi nằm sấp.

Khi bé trở nên mạnh hơn, khả năng điều khiển đầu của em bé vững vàng hơn và cột sống của bé sẽ lần lần chịu trọng lực của phần thân bé nhiều hơn. Đó là giai đoạn đầu trong tiến trình tập ngồi, bò và đi.

VẬN ĐỘNG, DI CHUYỂN Ở BÉ SƠ SINH

Những tháng đầu trong tiến trình phát triển của em bé là một thời gian rất thích thú cho bố, mẹ khi theo dõi cháu lần đầu nhìn thấy thế giới xung quanh, rồi ngày càng bị thu hút vào môi trường này. Khi khả năng phối hợp và sức mạnh cơ bắp của cháu tăng lên, khả năng điều khiển cơ thể của con bạn sẽ tiến triển mau lẹ. Các cử động của bé dần trở nên tinh vi hơn và tinh tế hơn đối với môi trường xung quanh ngày một gia tăng là động cơ kích thích tốt nhất đối với mọi khía cạnh phát triển của cháu. Tuy nhiên, mỗi đứa trẻ phát triển theo nhịp riêng của mình, và những mốc tuổi đưa ra dưới đây cho những giai đoạn phối hợp các cử động và điều khiển cơ thể chỉ có tính cách phỏng chừng mà thôi.

Trẻ sơ sinh

Các em bé sẽ co gập chân tay lại hướng về thân. Thân mình em bé sẽ cứ giữ nguyên tư thế thu cuộn vào trong nhiều tuần rồi mới dần dần duỗi thẳng người ra từ tư thế thai nhi.

Thoạt tiên, đầu của em bé sẽ rất mềm, nhưng bạn sẽ dễ ý thấy rằng khi đặt nằm, bé sẽ xoay đầu về phía bé ưa thích. Bạn nên luôn luôn nâng đỡ đầu và cổ khi ẵm em bé lên.

Em bé chỉ có thể ngóc đầu lên trong chốc lát thôi



Nếu bạn giữ em bé, bé có thể giữ đầu ngay được một lúc



Cơ bắp cổ của bé trở nên mạnh hơn



1 tháng

Em bé của bạn sẽ có thể hơi cất đầu lên được trong vài giây và sẽ không còn đáng điệu như lúc vừa mới lọt lòng nữa. Nếu bạn nhắc em bé lên khỏi tấm nệm, cháu có thể

giữ được đầu ngang bằng với thân mình trong một, hai giây. Đầu gối và hông của bé trở nên mạnh hơn và thậm chí bắt đầu duỗi thẳng ra hơn được.

2 tháng

Giờ đây em bé có thể giữ được đầu ngay lâu hơn rồi. Khi đặt nằm sấp, cháu sẽ giữ đầu ngang tầm với thân và cháu sẽ chóng phát triển tới mức ngóc đầu lên khỏi nệm, đưa mặt lên được 45°.

3 tháng

Bây giờ em bé có thể nằm khá thẳng người và bé có thể chịu được trọng lực vai và đầu lên cánh tay duỗi ra. Khi giữ bé trong tư thế ngồi hay đứng, ít có khi nào đầu bé gục xuống.

Em bé có thể giữ được đầu ngay khi đặt nằm sấp



Em bé thích được giữ trong tư thế ngồi



4 tháng

Giờ đây em bé tập trung vào việc tập ngồi mà không cần ai đỡ. Khả năng điều khiển đầu tiếp tục gia tăng và bé quay đầu sang trái hoặc phải khi có điều gì đó gây chú ý. Bé có thể chịu được trọng lực của ngực và đầu lên cẳng tay khi nằm sấp, nhấc được hai cẳng chân lên khỏi đệm, du đưa từ bên nọ qua bên kia. Bé tập lẫy lật.

Khả năng em bé điều khiển được đầu tiếp tục gia tăng khi em bé chú ý hơn tới môi trường xung quanh mình



Khả năng em bé điều khiển được cái đầu và sức mạnh của cổ sẽ gia tăng nhờ việc rèn luyện



5 tháng

Em bé hoàn toàn điều khiển được đầu mình ngay khi đặt bé ở tư thế ngồi. Bé có thể chịu được toàn trọng lực đầu, vai và ngực mình lên hai tay duỗi thẳng. Các động tác du đưa trở nên mạnh hơn.

6 tháng

Khí tay chân em bé trở nên mạnh hơn, bé có thể chịu được trọng lực của mình trên hai cánh tay. Châu sẽ ngồi hai tay đưa ra phía trước cho vững và giờ hai tay về phía bạn khi châu muốn được bế.

Thậm chí châu có thể ngồi không có ai đỡ trong vài giây. Nếu bạn nhẹ nhàng cho em bé nẩy lên đứng nhún nhảy trên đùi bạn, châu có thể chịu một phần trọng lực của mình với các cơ bắp chân.

TU THỂ CỦA EM BÉ

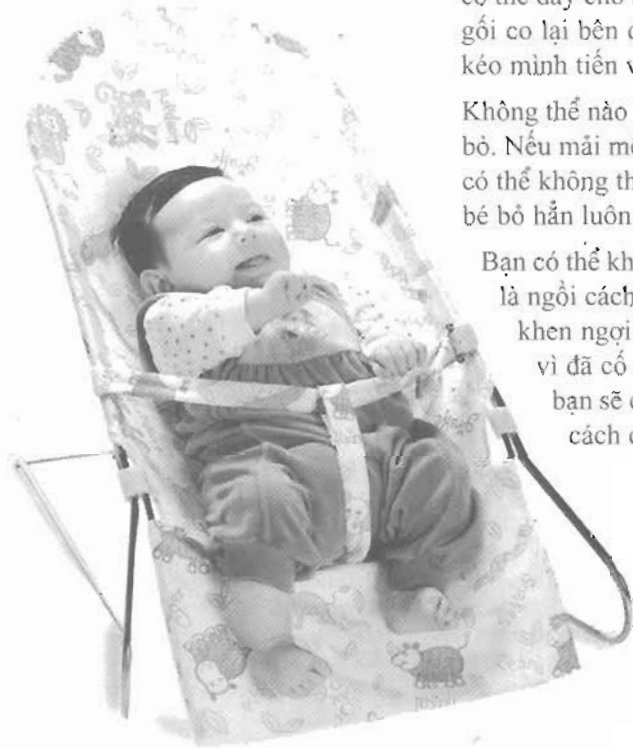
Mặc dù tư thế của em bé sẽ trở nên thuần thục khi các cơ bắp mạnh lên một cách tự nhiên, những bài tập gấp và kéo duỗi chân tay có thể tạo sự thích thú cho cả hai mẹ con.

Lúc thay quần áo là một dịp tốt để làm việc này; em bé của bạn sẽ gắn liền cảm giác thú vị khi được sạch sẽ và khô ráo với việc cử động chân tay. Bạn hãy nhẹ nhàng nắm lấy chân ở cổ chân, gấp và duỗi cẳng chân bé một vài lần. Bạn hãy làm chậm rãi và ngưng lại ngay nếu em bé không có vẻ thoải mái.

XÊ DỊCH

Trước khi biết bò, em bé của bạn có thể thực hiện kiểu di chuyển chỉ của riêng mình, sử dụng khả năng kết hợp động tác mà cháu đã nắm vững được.

Một vài em bé xê dịch bằng cách lê mông, một số khác sử dụng những động tác xê dịch như trườn ngang về một bên, một số khác nữa sáng chế ra kiểu xê dịch độc đáo của riêng mình. Kiểu thực hiện xê dịch riêng của em bé không phải là điều quan trọng; cháu đã đạt được một thành tích lớn trong việc tự xê dịch bằng sức mình, và điều đó mới có ý nghĩa. Bạn đừng bao giờ ngăn cản em bé của bạn trong những nỗ lực di chuyển đầu tiên. Đó là những cách thức để cháu học được cách điều khiển cơ thể của mình và điều quan trọng là để cho cháu được khám phá ra giới hạn của việc điều khiển này. Hãy khuyến khích cho óc tò mò và tinh thần mạo hiểm của cháu phát huy.



KHUYẾN KHÍCH VẬN ĐỘNG

Mặc dù em bé của bạn có vẻ làm được những động tác bò trong những tuần đầu sau sinh (xem trang 21), bé sẽ ngưng làm điều này khi cơ thể bé đuối thẳng ra từ tư thế thai nhi. Trước khi cháu có thể thực sự bắt đầu biết bò, cháu phải duỗi được cơ thể ra, điều khiển được đầu, nâng được ngực mình lên khỏi sàn, và phát triển sức mạnh ở tay và chân.

Sự khuyến khích và lời khen ngợi của bạn sẽ tạo sự phấn khởi và thích thú cho cả mẹ lẫn con. Chẳng hạn khi em bé đạt tới khả năng điều khiển được đầu, bạn có thể khuyến khích cháu ngóc đầu lên bằng cách giơ một món đồ chơi có màu tươi sáng trên đầu cháu. Khi cơ bắp ở lưng và vai cháu có được sức mạnh, bạn hãy thỉnh thoảng giúp đỡ cháu bằng cách kéo cháu lên tư thế ngồi khi cháu đang nằm ngửa. Một khi cháu ngồi dậy được rồi, bạn có thể chơi những trò chơi làm cho cháu xoay mình trong tư thế đó; bạn hãy kêu “ù òa” bên cạnh cháu để cháu quay lại nhìn bạn. Vào khoảng 5 tháng tuổi, khi em bé hoàn toàn điều khiển được đầu rồi, những trò chơi đu đưa và nhún nhảy sẽ cho em bé cơ hội luyện tập giữ đầu thẳng.

QUAN SÁT XUNG QUANH

Ngay từ khi cháu mới được 6 tuần tuổi, bạn cần cho cháu tham gia vào cuộc sống hàng ngày bằng cách chèn gối cho cháu nằm ở tư thế có thể quan sát được xung quanh. Vì giờ đây cháu có thể tập trung tốt hơn, cho nên làm như vậy sẽ giúp cháu nhìn thấy những sự việc đang xảy ra, và hướng sự chú ý của bé vào môi trường xung quanh. Một khi sự kích thích ấy bắt đầu, em bé của bạn sẽ thấy thích thú khi được quan sát mọi sự việc xảy ra quanh bé.

CHUẨN BỊ BÒ

Em bé phải đủ mạnh để cất đầu và ngực mình lên khỏi mặt sàn trước khi cháu có thể bò được. Vào thời gian cháu được khoảng 6 tháng tuổi, cháu sẽ có thể đẩy cho ngực mình rời khỏi mặt sàn và giữ được tư thế ấy với hai đầu gối co lại bên dưới, tuy nhiên phải vào khoảng 8 tháng cháu mới có thể tự kéo mình tiến về phía trước trên sàn nhà.

Không thể nào xác định được chính xác vào lúc nào em bé của bạn mới biết bò. Nếu mãi mê theo dõi những sự việc đang xảy ra xung quanh mình, cháu có thể không thích tư thế nằm sấp và sẽ bỏ qua giai đoạn tập bò. Một số em bé bỏ hẳn luôn giai đoạn bò, và tiếp tục tập đi hết sức tốt.

Bạn có thể khuyến khích em bé bò theo một vài phương cách, cách tốt nhất là ngồi cách xa em bé và khuyến khích em bé bò đến với mình. Bạn nên khen ngợi bất cứ nỗ lực nào của bé để cho bé quên mệt hay thất vọng vì đã cố gắng nhưng đôi khi vẫn thất bại. Sự giúp đỡ và nâng đỡ của bạn sẽ có ích cho cháu hơn nhiều nếu bạn nỗ lực “dạy” cháu bò bằng cách cử động tay và chân của bé theo động tác bò.

Chế rập rình

Những chuyển động nhịp nhàng của chiếc ghế tùy theo cử động của em bé khuyến khích cháu di chuyển xung quanh. Bạn hãy luôn luôn đặt ghế trên sàn nhà, không bao giờ được đặt ghế trên mặt phẳng cao.

CHUẨN BỊ ĐÚNG

Trước khi em bé của bạn có thể đứng được, cháu phải có sức mạnh và giữ được thăng bằng. Mặc dù thường các bé khó có được các cơ bắp căng chân mạnh hay có khả năng điều khiển chúng trước khi được 10-11 tháng tuổi, một trong những trò chơi thích thú nhất đối với các em bé là được nhún nhảy trên đầu gối của bạn. Hãy giữ em bé cho xoay mặt về phía bạn, hai bàn chân đặt lên đầu gối bạn và bạn nâng cháu lên hạ cháu xuống, bảo đảm sao cho cổ cháu có chỗ dựa. Em bé sẽ thực sự thích thú cảm giác chịu trọng lực của chính mình, và việc này sẽ làm mạnh các cơ bắp căng chân, để chuẩn bị cho biết đi. Từ khoảng 6 tháng trở đi, bé sẽ tìm cách co và duỗi chân trong một động tác nhảy mỗi khi được người ta giữ ở tư thế đứng. Các động tác đó là những nỗ lực tập đi đầu tiên của em bé.

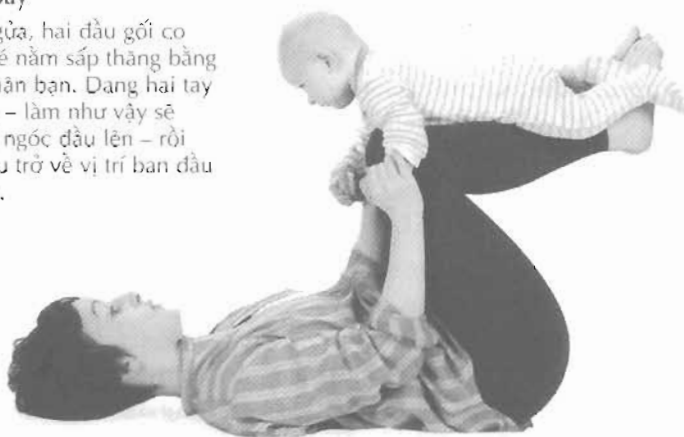
CÁC BÀI TẬP

Bạn có thể khuyến khích sự phát triển thể chất của em bé từ khi còn rất nhỏ bằng cách chơi những trò chơi đơn giản mà cháu hẳn là sẽ ưa thích. Bạn cần mặc quần áo thoải mái cho cháu, và nếu ở trong một căn phòng ấm áp không có gió lùa, cháu chỉ cần mặc tã thôi cũng được.

CÁC HOẠT ĐỘNG TĂNG LỰC

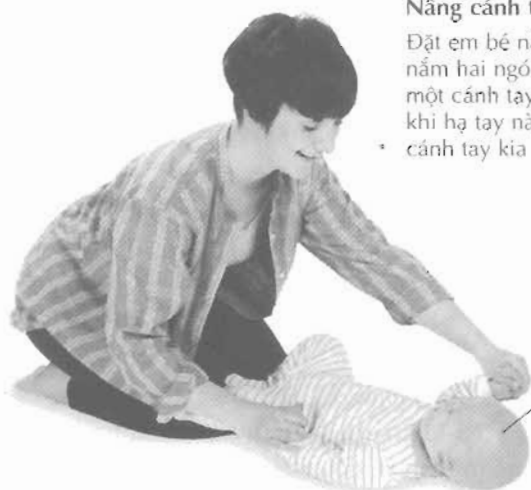
Trò chơi máy bay

Bạn hãy nằm ngửa, hai đầu gối co lên và giữ em bé nằm sấp thẳng bằng trên hai cẳng chân bạn. Dang hai tay cháu ra hai bên – làm như vậy sẽ khiến cho cháu ngóc đầu lên – rồi đưa hai tay cháu trở về vị trí ban đầu và rồi lại lặp lại.



Nâng cánh tay

Đặt em bé nằm ngửa và cho cháu nắm hai ngón cái của bạn. Nâng một cánh tay lên trên đầu bé. Rồi khi hạ tay này xuống, hãy nâng cánh tay kia lên.



Em bé của bạn sẽ vui hơn nếu có thể trông thấy bạn và theo kịp các cử động của bạn

VẤN ĐỀ AN TOÀN

Kể từ lúc em bé của bạn trở nên năng động, điều quan trọng là nhà bạn cần “an toàn cho trẻ” (xem trang 306 - 311), để tránh các tai nạn rủi ro.

- Chờ có bao giờ bỏ em bé của bạn một mình không có người trông coi. Kể cả trước khi bé có thể tự di chuyển được, cháu cũng cần có bạn ở bên cạnh để được yên tâm và an toàn.
- Một khi em bé của bạn đã biết lật, đừng bao giờ bỏ cháu nằm bất cứ đâu, ngoại trừ trên nền nhà, trong một khu vực đã dẹp hết những đồ vật sắc bén hay cứng nhọn.
- Ngay khi em bé đã điều khiển được đầu thật vững rồi, bạn vẫn nên tiếp tục đặt gối xung quanh hông và phần dưới cột sống của bé.
- Hãy để những chất độc xa tầm với của em bé.
- Hãy che chắn an toàn mọi bếp lửa (hoặc lò sưởi, nếu có), tủ búp phê, lan can, và ở đầu cầu thang.



Tay dang rộng

Nắm hai tay em bé, dang rộng cánh tay bé ra hai bên rồi trở lại vị trí cũ. Lặp lại nhiều lần.

TRƯỜNG HỢP THAM KHẢO

HỘI CHỨNG NHỮ NHÌ MỀM ÈO



TÊN Catherine Dallas

TUỔI 31 tuổi

TIỀN SỬ Con thứ nhất,
SẢN KHOA sinh bình thường,
không có diên
biến phức tạp

Từ khoảng 4 tháng trở đi, Catherine đã nghĩ là bé Henry hơi chậm phát triển: cháu vẫn chưa giữ được đầu ngay, đầu có khuynh hướng ngã nghiêng và cháu chưa bao giờ có nỗ lực muốn ngồi dậy cả. Nếu chị thử nâng cháu dậy và đặt trong tư thế ngồi, cháu liền lăn sang bên này hay bên kia. Khi mặc quần áo cho Henry, Catherine để ý thấy rằng tay và chân của cháu rớt ngay xuống giường sau khi chị xỏ vào tay áo hay ống quần.

Vì Henry là con đầu lòng của chị nên Catherine không biết chắc có phải Henry bị chậm phát triển không, tuy nhiên chị đã có quyết định khôn ngoan là đi hỏi ý kiến bác sĩ. Khi được bác sĩ gợi ý, Catherine đã có thể nhớ lại một số dấu hiệu cho thấy có một vài điều không được bình thường ở Henry; khi cháu mới sinh, chị nhớ lại rằng mắt cháu liếc qua liếc lại khá nhanh, nhưng chị đã không biết điều đó là bất thường ở trẻ sơ sinh. Henry đã tỏ ra là một đứa trẻ bú khá kém và cháu có khuynh hướng ra nhiều dãi, điều này cho thấy là cháu nuốt khó khăn – nhưng người ta nói với chị rằng có nhiều em bé sơ sinh cũng gặp khó khăn như vậy.

Sau khi khám Henry kỹ càng và hỏi Catherine một số điều, bác sĩ nói là Henry nên đi khám một bác sĩ chuyên khoa thần kinh nhi để được định bệnh toàn diện. Ông dùng danh từ “Hội chứng nhũ nhi mềm ẻo”, nói rằng bệnh này có thể có nhiều nguyên nhân, và có thể mất vài tháng mới biết bệnh của cháu thuộc loại nào.

Catherine đã bị chấn động vì sợ hãi và lo âu sau khi nghe ý kiến bác sĩ, và chị cần được giải đáp nhiều điều thắc mắc: Hội chứng nhũ nhi mềm ẻo là gì? Nguyên nhân nào gây ra bệnh? Bệnh này có tính di truyền không? Những đứa con sau có bị ảnh hưởng gì không? Triển vọng cho Henry ra sao? Cháu có thể phát triển bình thường được không? Chị có thể làm gì để giúp đỡ cho cháu?

NHỮNG NGUYÊN NHÂN CÓ THỂ

Tôi gợi ý cho Catherine là cần phải đi từng bước một: các xét nghiệm có thể giải đáp được hết các thắc mắc của chị. Các nguyên nhân khả dĩ có thể dẫn tới hội chứng nhũ nhi mềm ẻo rất đa dạng vì cái tên này đơn giản chỉ mô tả bệnh trạng của một em bé, chứ không phải nguyên nhân gây ra bệnh. Tính “mềm ẻo” có thể do bất cứ bệnh nào trong hàng trăm bệnh hiếm gặp gây ra, không có bệnh nào trong số này có thể chẩn đoán mà không phải điều tra nghiên cứu bằng kỹ thuật chuyên sâu. Tuy nhiên, tiền sử gia đình và việc thăm khám lâm sàng kỹ lưỡng có thể thu hẹp nguyên nhân vào một trong ba loại bệnh chính.

Di truyền Điều này có thể là hiển nhiên nếu có thành viên khác trong gia đình đã bị bệnh, nhưng có thể chỉ được làm sáng tỏ bằng cách thử nghiệm gen, thực hiện với một máy dò DNA, có khả năng phát hiện ra những điều khác thường về gen.

Cơ bắp Các bệnh cơ bắp như bệnh loạn dưỡng cơ có thể phát hiện bằng máy điện cơ ký (electromyography) và bằng thử máu. Xét nghiệm máu đo mức nồng độ một hóa chất hiện diện trong máu khi tế bào cơ bắp bị tiêu hủy. Có thể thực hiện một xét nghiệm sinh thiết (biopsy), để tìm những dấu hiệu khác thường trên một mẫu cơ bắp nhỏ xíu.

Não Tiểu não, là bộ phận của não có chức năng duy trì được trương lực cơ, nằm ở phía sau đầu và có thể không phát triển bình thường khi em bé còn nằm trong tử cung. Các máy quét siêu âm cắt lớp bằng vi tính và máy chụp hình ảnh cộng hưởng từ được sử dụng để cho những hình ảnh

của bộ não có thể nghiên cứu được từng chi tiết nhỏ. Rất hiếm khi não bị tổn thương lúc sinh và thường chỉ bị tổn thương trong trường hợp chuyển dạ kéo dài và khó khăn.

ĐẦU MỐI CHẨN ĐOÁN

Điểm Apgar của Henry (xem trang 24) đã bị khá thấp lúc sinh về trương lực cơ bắp, một dấu chứng xuất hiện sớm báo hiệu những gì xảy ra sau này. Một dấu hiệu khác là chứng giật cầu mắt (các động tác liếc mắt qua lại) mà Catherine đã để ý thấy lúc mới sinh. Chứng giật cầu mắt nhiều khi bắt nguồn từ việc tiểu não bị tổn thương hay phát triển không suôn sẻ, do vậy, một khi thấy dấu hiệu này thì chắc hẳn đây là khu vực đầu tiên nên khám.

Tất cả các dấu chứng mà Catherine đã ghi nhận nhưng không quan tâm – bú yếu, nhỏ dãi, nuốt kém, giật cầu mắt và trương lực cơ thấp – là những triệu chứng ban đầu của hội chứng nhũ nhi mềm ẻo, mặc dù chỉ khi các triệu chứng này cộng chung lại với nhau thì chúng mới trở nên rõ ràng. Tôi cố gắng trấn an Catherine là chị không cần thiết phải cảm thấy mình có lỗi vì đã bỏ qua những dấu chứng ban đầu này, vì điều đó sẽ chẳng làm thay đổi gì được cho tương lai của Henry và cũng không ảnh hưởng gì đến việc điều trị.

HỌC CÁCH ĐƯƠNG ĐẦU VỚI BỆNH TẬT

Trước khi bắt đầu làm bất cứ xét nghiệm nào, và với sự hợp tác của bác sĩ điều trị, tôi đã khuyến khích Catherine và Mike đi gặp một nhà tư vấn về bệnh tâm thần thay vì cố gắng đương đầu với căn bệnh một mình. Họ sẽ được trao đổi trên tinh thần xây dựng với một chuyên gia có khả năng thảo luận chi tiết mọi vấn đề, đồng cảm với những cảm xúc đối lập mâu thuẫn nhau. Đồng thời người này cũng có thể giúp đỡ các cặp vợ chồng đương đầu với các khó khăn và trù tính mọi việc. Việc này trở nên một niềm an ủi rất lớn đối với Catherine và Mike và họ tiếp tục gặp cố vấn của họ liên tục trong nhiều tháng.

CHẨN ĐOÁN BỆNH CỦA HENRY

Khi các thử nghiệm được tiến hành, trong số các tin buồn có những tin tốt lành: các thử nghiệm di truyền không cho thấy dấu hiệu bệnh, có nghĩa là các triệu chứng ốm yếu của Henry có tính tự phát và các đứa con ra đời sau này của Catherine có khả năng là sẽ hoàn toàn bình thường. Trong khả năng chẩn đoán của mình, các bác sĩ cho biết trí thông minh của bé Henry không bị sút kém so với các trẻ bình thường và thử nghiệm sinh thiết cơ bắp cho thấy bé cũng không có dấu hiệu bị loạn dưỡng. Có vẻ như là thương tổn nằm ở trong não và các hình quét cộng hưởng từ MRI xác nhận điều này với những tấm hình cho thấy bé có một tiểu não hơi nhỏ và kém phát triển.

Khi được 16 tháng tuổi, về mặt phát triển Henry bị chậm trễ, nhưng người ta nghĩ rằng điều này là do các cơ bắp yếu hơn là do chậm phát triển trí tuệ. Tuy nhiên cháu là một cậu bé dễ hòa đồng một cách tuyệt vời và rất đảm đảm; cháu đem lại cho Catherine và Mike nhiều niềm vui. Cháu chậm biết nói, song luôn phát ra những âm thanh riêng biệt nên họ biết là cháu ham muốn trao đổi qua chuyện trò với người khác – là một dấu hiệu tốt. Cháu điều khiển được cơ thể mình khá hơn, dù có lẽ hầu như chắc chắn là cháu chưa biết đi trước tuổi lên 4 hay lên 5, và có thể gặp khó khăn trong việc đứng vững. Thị giác và thính giác của cháu hoàn toàn bình thường.



TÊN	Henry Dallas
TUỔI	18 tháng
TIỀN SỬ	Sinh bình thường,
Y KHOA	bị chứng giật cầu mắt (mắt cử động động đưa) lúc mới sinh và điểm Apgar thấp cho trương lực cơ (nhược lực cơ). Do đó chậm phát triển khả năng vận động.

Từ bác sĩ điều trị, từ nhân viên y tế thăm khám tại nhà, và bác sĩ chuyên môn, Catherine nhận ra rằng có nhiều tổ chức giúp đỡ được cho Henry. Chị biết mình phải chuẩn bị tinh thần là đến một ngày nào đó Henry có thể phải sống trong một trung tâm chăm sóc đặc biệt. Trong khi chờ đợi, chị dẫn Henry đến những buổi tập vật lý trị liệu để giúp cho cơ bắp của cháu mạnh hơn và để cháu cải thiện khả năng phối hợp vận động cơ thể. Chuyên viên vật lý trị liệu rất vui về tiến bộ của cháu và cũng hài lòng thấy rằng Catherine đã trở thành một người thầy dạy tốt. Catherine cảm thấy tin tưởng hơn vào sức mạnh tinh thần và tính tháo vát của chính mình khi chị ý thức được là có rất nhiều việc chị có thể làm cho Henry.

BÉ LỚN HƠN

CÁC GIAI ĐOẠN
TẬP ĐỨNG

Khi bé tập ngồi một mình được lâu hơn, nhận thức của bé về sự thăng bằng và ý muốn tập đi sẽ tăng lên.

■ Từ khoảng sáu đến bảy tháng, em bé sẽ bắt đầu tập đứng lên, chịu sức nặng của cơ thể lên đầu gối và hông, nhưng cũng còn phải nhờ sự trợ giúp của bạn mới giữ được thăng bằng. Bé sẽ thử nghiệm sức mạnh của đôi chân bằng những động tác nhún nhảy, đổi chân liên tục và khi đã tự tin hơn, bé có thể tập cúi xuống và duỗi chân ra.

■ Đến khoảng chín tháng, khả năng giữ thăng bằng của bé đã tiến bộ đáng kể. Bé đã có thể chịu toàn bộ sức nặng của cơ thể lên hai chân nhưng vẫn còn phải bám vào đồ vật để đứng được. Bất cứ thứ đồ dùng chắc chắn nào cũng có thể giúp bé tập đứng nhưng bạn đừng bao giờ để bé một mình trong tư thế này; bé sẽ gặp khó khăn khi từ tư thế đứng chuyển trở lại tư thế ngồi. Có thể bé sẽ té ngã và mất tự tin, không còn thích thú trong việc tập đứng nữa.

■ Khoảng 10 tháng, bé có thể đứng bằng một chân nếu có người đỡ. Bé có thể tự mình đứng lên được nhưng lại gặp khó khăn khi ngồi xuống lại.

VẬN ĐỘNG DI CHUYỂN Ở CÁC EM BÉ

Trong vòng vài tháng đầu khi các bắp thịt trở nên chắc chắn hơn và khả năng giữ thăng bằng tốt hơn, bé sẽ học cách kiểm soát được đầu và kết hợp nhuần nhuyễn các cử động theo từng giai đoạn. Bé sẽ bắt đầu di chuyển khắp nơi, và trong năm tiếp theo, bạn sẽ vô cùng thích thú quan sát cách bé học bỏ rồi học đi.

Điều quan trọng bạn cần phải nhớ là tất cả các em bé phát triển theo tốc độ riêng của mình và các mức phát triển theo độ tuổi được nêu ra trong sách này chỉ có tính chất tham khảo. Một số em bé biết đi lúc sáu tháng, số khác chẳng hề tỏ ý muốn tập đi nhưng sau đó lại có thể đi rất tốt. Vì vậy, bạn đừng quá lo lắng nếu con bạn không phát triển theo đúng những giai đoạn được nêu dưới đây. Một số em bé bỏ qua giai đoạn bò và đi thẳng từ giai đoạn lật đến biết đi. Một số khác lại thích bò bằng chân và tay thay vì bò bằng đầu gối và bàn tay. Không có gì là bất bình thường cả.

Bé có thể giữ thăng bằng đồng thời vươn một tay ra để nắm bắt đồ vật

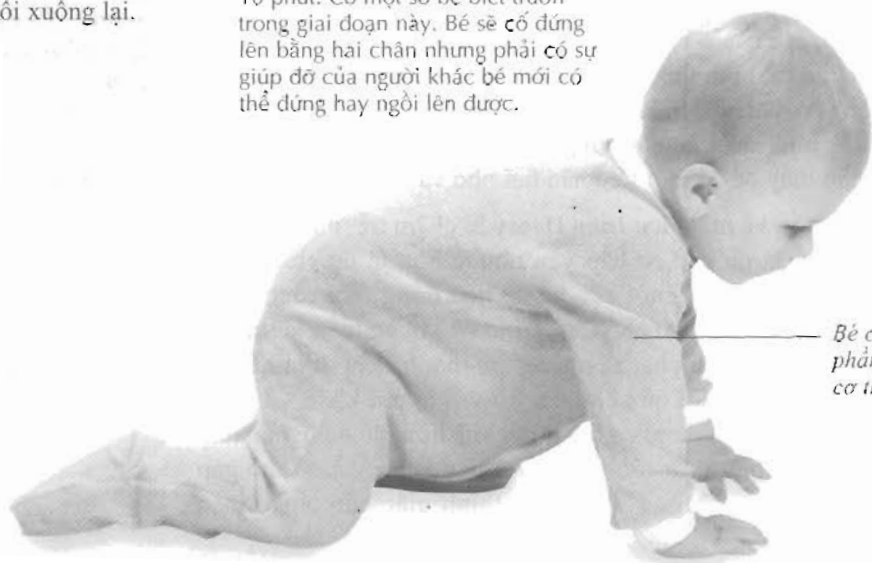


8 tháng

Bé có thể vươn tay ra nắm bắt đồ vật nằm ngoài tầm với. Bé biết tự ngồi một mình, lúc đầu chỉ được một thời gian ngắn, nhưng sau đó sẽ kéo dài được lâu hơn. Bé sẽ biết cách cúi người ra trước và hai bên, đồng thời sẽ học cách giữ thăng bằng qua việc lắc lư hoặc xoay mình xung quanh từ tư thế ngồi mặc dù bé có thể bị té ngã.

10 tháng

Bé có thể tự ngồi một mình khoảng 10 phút. Có một số bé biết trườn trong giai đoạn này. Bé sẽ cố đứng lên bằng hai chân nhưng phải có sự giúp đỡ của người khác bé mới có thể đứng hay ngồi lên được.



Bé có thể chịu một phần trọng lượng cơ thể lên hai tay

1 năm

Bé có thể biết trườn hoặc bò. Khi được giữ ở tư thế đứng, bé sẽ cố gắng bước đi. Bé sẽ bước đi ngang như cón của khi được cho vịn vào một nơi chắc chắn.



Khi đang ngồi, bé có thể xoay người nhặt một món đồ phía sau lưng



14 tháng

Đến giai đoạn này, bé có thể tự đứng vững một mình và có thể tự bước đi những bước đầu tiên. Bé sẽ nhanh chóng bước đi được vài bước để di chuyển từ chỗ vịn này sang chỗ vịn khác. Bé vẫn còn phải được giúp đỡ khi chuyển từ tư thế đứng sang tư thế ngồi.

16 tháng

Khi mới biết đi, bé sẽ bước chân rất cao và không chắc chắn nhưng rồi bé sẽ học được cách bước đi vững chãi hơn. Bé có thể tự đứng lên, ngồi xuống không cần người trợ giúp và có thể bò lên cầu thang. Bạn phải hết sức cảnh giác để giữ an toàn cho bé vì giờ đây, khi đã tự mình di chuyển được, bé sẽ có ý thích tìm tòi, khám phá mọi thứ xung quanh mình.



18 tháng

Bé có thể tự lên cầu thang không cần người giúp, mặc dù phải có điểm tựa để giữ thăng bằng. Các bước đi của bé thấp hơn và ổn định hơn, đồng thời bé giữ thăng bằng tốt hơn. Khi khả năng giữ thăng bằng và phối hợp động tác đã nhuần nhuyễn, bé sẽ học cách đi giật lùi và bắt đầu tập chạy.

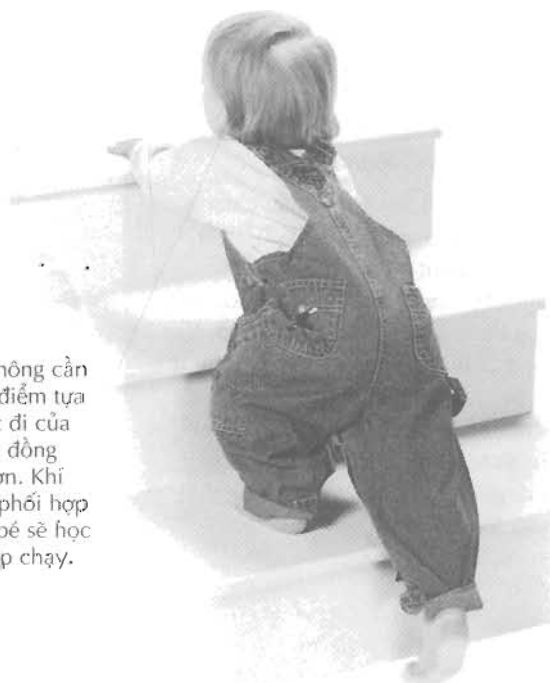
Trong khoảng thời gian từ bảy tháng đến một năm, bé sẽ phát triển các phản xạ giữ thăng bằng để điều khiển các hoạt động cơ thể.

Bé có thể chuyển từ tư thế nằm sấp sang tư thế đứng, và ngược lại, hoặc có thể bò bằng đầu gối và đứng lên. Những phản xạ này giúp bé kiểm soát vị trí và cử động của đầu, nhờ đó bé giữ được thăng bằng.

■ Đến tám tháng, bé sẽ tập cúi người ra trước và ra sau để thử tư thế thăng bằng.

■ Khoảng chín tháng, bé có thể cúi người ra trước hoặc sang hai bên mà không bị mất thăng bằng. Bé có thể lăn tròn và sẽ tìm cách trườn đi.

■ Từ khoảng 10 tháng, bé có thể xoay thân trên trong khi đang ngồi. Điều này sẽ làm tăng sức mạnh của các bắp cơ hai bên hông và giúp bé giữ thăng bằng trong khi di chuyển.



CÁC GIAI ĐOẠN TẬP ĐI

Những nỗ lực tập đi ban đầu của bé sẽ không ổn định và bé phải bám vào một vật nào đó mới có thể đứng được, nhưng chỉ trong vài tháng, bé sẽ tự mình đi lại được.

■ Bé sẽ di chuyển sang ngang như cua bằng cách bám vào một vật nào đó để đi rồi mới có thể tự đi thẳng được. Bạn phải dẹp bỏ tất cả những đồ vật nhẹ hoặc không vững chắc ra khỏi tầm tay của bé.

■ Bước kế tiếp, bé sẽ biết luân phiên đổi tay vịn khi lần từng bước xung quanh mọi vật, thay vì di chuyển cả hai tay một lượt như trước đây. Đồng thời bé sẽ biết phối hợp chuyển động của hai tay cùng lúc với hai chân. Đây là một giai đoạn quan trọng vì nó giúp bé phát triển sự tự tin và học cách giữ thăng bằng để có thể chịu lực toàn thân trên một chân trong thời gian ngắn khi bước đi.

■ Mục tiêu kế tiếp của bé là chinh phục được khoảng cách giữa hai vật bám. Bé sẽ bám vào cả hai thứ cùng lúc và chỉ buông một thứ sau khi đã nắm chắc thứ kia.

■ Bé sẽ nhanh chóng tiến bộ và đi được các khoảng cách dài hơn. Bé sẽ bám vào một vật, di chuyển ra giữa hai vật và khi đã giữ được thăng bằng, bé sẽ buông tay, bước được một bước về phía vật kia và chụp lấy nó bằng cả hai tay.

■ Sau cùng, bé sẽ bắt đầu chấp chững đi, di chuyển giữa hai vật bằng những bước chân loạng choạng. Bé tự mình bước đi được vài bước không cần ai giúp đỡ. Khi bị mất thăng bằng bé thường, ngồi phịch xuống. Thông thường bé sẽ định trước mục tiêu, bước đi lạch bạch bằng những bước chân vòng kiềng ngộ nghĩnh, giơ hai tay thật cao lên trời.

KHUYẾN KHÍCH SỰ KHÉO LÉO

Sự chuyển tiếp của bé từ một đứa trẻ vụng về thành một em bé bước đi độc lập là một bước ngoặt quan trọng trong quá trình phát triển và bạn có thể hỗ trợ bé bằng cách khuyến khích bé tập đứng và nhẹ nhàng động viên bé trong những nỗ lực để thực hiện bước đi đầu đời.

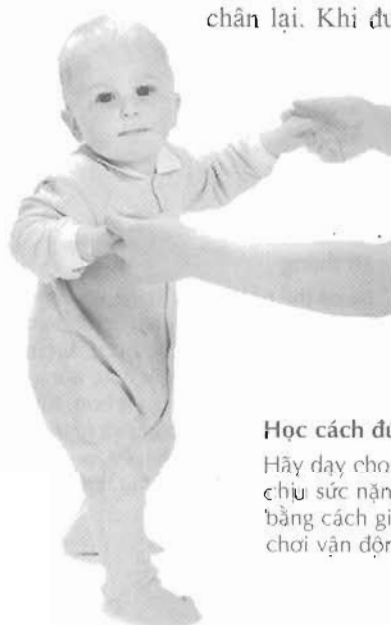
Bé cần nhiều chỗ trống để tập đi và nên hướng dẫn cho bé tập đi trên một mặt phẳng êm để bé có thể tận hưởng được niềm vui của sự tự do mới mẻ này. Trong từng giai đoạn phát triển của bé, hãy khuyến khích bé thật nhiều nhưng đừng cố thúc đẩy bé tiến nhanh hơn. Tự bé sẽ biết phải làm gì trong từng giai đoạn. Để có thể bước đi được, bé cần luyện tập kỹ thuật giữ thăng bằng, phối hợp các động tác. Do đó, đây là một trong những kỹ năng khó nhất đối với bé.

GIÚP BÉ ĐỨNG LÊN

Từ khi bé có thể kiểm soát và giữ vững được đầu, bạn hãy giúp bé tập đứng lên. Các bắp cơ ở chân, hông và đầu gối sẽ mạnh dần lên và bé sẽ thích thú khi có thể chịu được sức nặng cơ thể trên đôi chân mình. Khi bạn cầm hai tay bé, bé sẽ nhún nhảy một cách thích thú. Hãy giữ cho bé đứng trên đầu gối của bạn, trên nệm giường hoặc thậm chí trong cả bồn tắm và khuyến khích bé thực hiện những trò chơi nhún nhảy năng động này.

Từ khoảng chín tháng tuổi, bé sẽ có thể chịu được gần như toàn bộ sức nặng cơ thể trên đôi chân nhưng vẫn còn phải có người hỗ trợ mới làm được vì khả năng giữ thăng bằng của bé không theo kịp với sự phát triển cơ bắp. Bạn có thể khuyến khích bé bằng cách đặt bé đứng gần một nơi vững chãi và cho bé nắm chặt tay vào đó để giữ thăng bằng. Nhớ phải đứng gần bé để đỡ nếu bé bị ngã. Bé cần phải học cách giữ thăng bằng để có thể tự mình đứng được vững vàng, vì vậy, khi bé đang ngồi, hãy khuyến khích bé cúi về phía trước và sang hai bên bằng cách đặt các đồ chơi trước mặt và hai bên sao cho vừa tầm với của bé; trò chơi này sẽ giúp bé phát triển các cơ bắp ở thân. Bé sẽ gặp khó khăn khi phải chuyển từ tư thế đứng sang tư thế ngồi và bạn có thể hỗ trợ bé bằng cách nhẹ nhàng vịn hông và giúp bé gấp chân lại. Khi được khoảng 10 tháng, bé có thể hay bỏ

bằng tay và đầu gối. Các cơ bắp hông của bé sẽ mạnh dần lên khi bé xoay người lúc bò và lúc đang ngồi. Hãy đưa tay ra giúp bé tập ngồi và đứng lên. Bé sẽ thích thú với những thành công của mình, do đó, bạn hãy nhiệt tình động viên, khen ngợi bé.



Học cách đứng lên

Hãy dạy cho bé cảm nhận được việc chịu sức nặng cơ thể lên đôi chân bằng cách giữ tay bé và chơi các trò chơi vận động đôi chân.

GIÚP BÉ TẬP ĐI

Bé sẽ học cách tự đi một mình, nhưng nếu có thì giờ thì giúp bé tập đi cũng là điều tốt. Hãy để bé ở tư thế bò, còn bạn ngồi cách xa một chút. Như vậy bé sẽ có nhu cầu di chuyển về phía trước để đến với bạn. Bé sẽ háng hái hơn nếu bạn đưa tay ra, gọi tên bé hoặc đưa trước mặt bé một món đồ chơi nhiều màu sắc. Để khuyến khích bé tập xoay người, bạn hãy đặt đồ chơi phía sau lưng và giúp bé xoay người lại. Khi bé được 10 tháng tuổi, bé có thể bám vào các đồ đạc trong nhà để tập đứng lên. Khi bé đã đứng bám chắc vào một nơi, bạn hãy tập cho bé bước đi và chịu sức nặng cơ thể tạm thời trên một chân bằng cách gấp chân bé lại và nhấc một bàn chân lên.

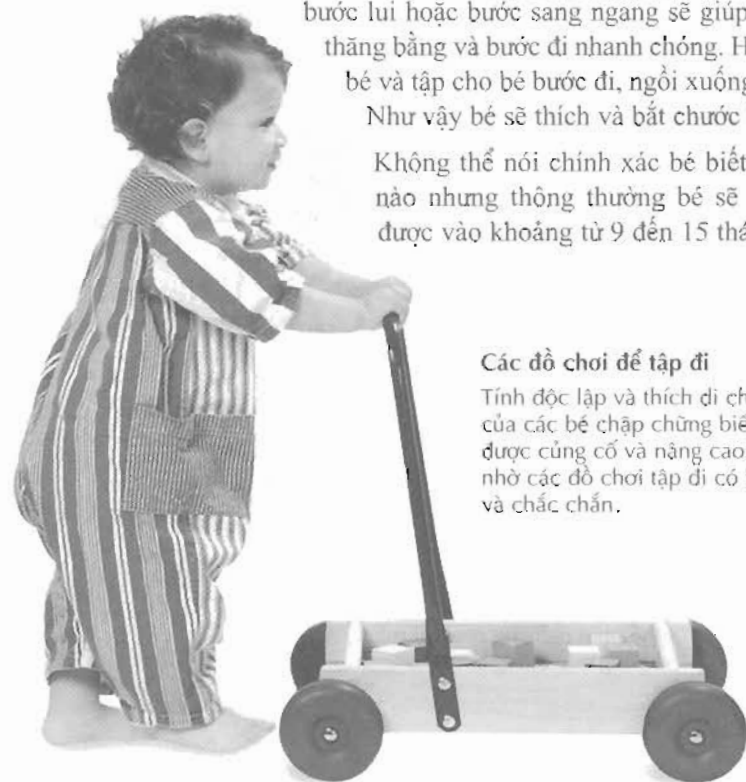
Khi bé được khoảng 11 tháng tuổi, hãy tập cho bé bước đi bằng cách giữ tay và hướng dẫn cho bé. Bạn có thể giúp bé tập đi bằng cách đặt các đồ đạc vững chắc khắp phòng để bé bám vào, nhưng nhớ dẹp hết những thứ đồ vật chông chênh dễ ngã.

Giúp bé phát triển kỹ năng bước đi bằng cách gọi tên bé khi bé đang bám vào đồ vật để di chuyển. Bạn có thể đặt các đồ vật xa nhau hơn một chút để khuyến khích bé bước đi. Ngồi cách xa bé một chút, đưa tay ra và gọi tên bé trong khi bé đang bám vào đồ đạc, nhưng phải nhớ ở đủ gần để đỡ lấy bé khi bé vấp ngã.

Từ khoảng 13 tháng, bé có thể tự đứng một mình và có thể tự bước đi những bước đầu tiên. Một loại đồ chơi vững chãi như chiếc xe đẩy là một dụng cụ tuyệt vời để khuyến khích bé tập đi một mình. Đến khoảng 15 tháng, bé có thể quỳ gối, cúi người hoặc đứng lên mà không cần ai đỡ. Một chiếc ghế có tay vịn sẽ giúp bé ngồi xuống mà không sợ ngã và sẽ giúp bé tập co chân và vận động các bắp thịt hông.

Bạn hãy cho bé luyện tập cử động chân nhiều hơn bằng cách cho bé đá một quả bóng mềm. Trò chơi này cũng góp phần giúp bé tập giữ thăng bằng. Dạy cho bé cách ngồi xổm, và tập cho bé cách co duỗi chân khi muốn ngồi. Bạn có thể cho cháu tập theo điệu nhạc. Những trò chơi bước lui hoặc bước sang ngang sẽ giúp bé tập giữ thăng bằng và bước đi nhanh chóng. Hãy nắm tay bé và tập cho bé bước đi, ngồi xuống, đứng lên. Như vậy bé sẽ thích và bắt chước theo bạn.

Không thể nói chính xác bé biết đi vào lúc nào nhưng thông thường bé sẽ tự bước đi được vào khoảng từ 9 đến 15 tháng.



Các đồ chơi để tập đi

Tính độc lập và thích đi chuyển của các bé chập chững biết đi sẽ được củng cố và nâng cao hơn nhờ các đồ chơi tập đi có bánh xe và chắc chắn.

VẤN ĐỀ AN TOÀN

Một khi em bé của bạn tự lập hơn, vấn đề an toàn ở môi trường xung quanh cháu trở nên ngày một quan trọng hơn.

■ Bạn nên luôn luôn ở gần ngay bên cạnh khi em bé đang tập đi những bước đầu loạng choạng và đặc biệt coi chừng khi cháu bước và bò lên cầu thang. Đảm bảo cho sàn nhà luôn khô ráo không trơn trượt và dùng cho cháu đi giày khi đang tập đi vì sẽ dễ bị trượt té.

■ Tạo cho em bé thật nhiều khoảng trống để tập đi. Những sợi dây mềm hay những đồ đạc bỏ vương vãi khắp nhà có thể làm cho cháu vấp ngã, bạn nên luôn phải thu dọn cho gọn trước.

■ Gắn những nẹp bảo vệ đặc biệt cho những bàn ghế có góc cạnh sắc hoặc cho những quả đấm cửa.

■ Dời đi những đồ gỗ có bề mặt bằng kính hoặc phủ lên đó một lớp phim an toàn.

■ Nên gắn thêm những cánh cửa an toàn trên đầu và dưới chân cầu thang. Cửa phía trên phải mở vào phía trong và không được có thanh ngang vì em bé có thể leo qua.

■ Giữ các hóa chất trong một cái tủ có khóa, ngoài tầm với và tầm nhìn của bé.

■ Đừng để cho em bé với được những vật sắc bén hay nóng bỏng.

TRẺ BIẾT ĐI

VẬN ĐỘNG DI CHUYỂN Ở BÉ GÁI

Trong suốt thời kỳ tăng trưởng của mình, bé gái có vẻ theo một lịch trình mau lẹ hơn bé trai.

Trong những năm đi mẫu giáo, con gái đều khá hơn con trai trong các môn nhảy xa, nhảy cao, động tác nhịp nhàng và giữ thăng bằng, nên các cháu sẽ thích thú những trò chơi gồm có những động tác này. Nhảy lò cò, nhảy dây và những trò chơi múa, tất cả sẽ cho bé gái của bạn dịp phát triển những kỹ năng này.

VẬN ĐỘNG DI CHUYỂN Ở TRẺ BIẾT ĐI

Trong khoảng từ 18 tháng đến ba tuổi, con bạn sẽ tiến bộ rất nhanh trong việc tự di chuyển. Cháu sẽ rất hay chạy nhảy, cải thiện các kỹ năng đi đứng và giữ thăng bằng của mình và bạn có thể khuyến khích tiến trình phát triển này bằng cách cho cháu tham gia vào các hoạt động hàng ngày của bạn. Cháu sẽ bắt đầu thích thú các trò chơi với bóng, với đồ chơi có bánh xe và những trò chơi đòi hỏi khả năng nhảy cao, nhảy xa hay leo trèo. Bạn nên dành thời gian để ở bên cháu, khuyến khích cháu trong những kỹ năng mới đạt được của mình và vun đắp lòng tự tin cho cháu: điều này hết sức quan trọng cho tiến trình phát triển liên tục về thể chất của cháu.



21 tháng

Bây giờ con bạn có thể cúi xuống để nhặt đồ vật mà không bị té nhào. Việc đi đứng trở nên vững vàng hơn, và cháu có thể bước với hai tay xuôi hai bên hông thay vì giơ lên cao. Cháu có thể chạy được khá giỏi, nhưng sẽ gặp khó khăn khi quẹo khúc quanh và có thể té nhào nếu ngừng bất thành lình. Cháu có thể đá vào một quả bóng nhưng khá là vụng về vì cháu chưa giữ được hân thăng bằng trên một chân.



2 tuổi

Con bạn chơi được các trò chơi với quả bóng dễ dàng hơn, cả bắt bóng lẫn đá bóng, và cháu có thể bước lùi cũng như bước tới. Cháu có thể bước từng bước lên, xuống cầu thang không cần vịn. Giờ đây cháu có thể xoay hay chuyển hướng trong khi chạy và có thể ngưng chạy mà không té nhào.



2 tuổi rưỡi

Giờ đây con bạn có thể nhảy rời cả hai chân khỏi mặt đất cùng một lúc, đi nhón chân và đứng vững trên đôi chân – với sự hướng dẫn của bạn, cháu có thể bế một đồ vật dễ vỡ hay ngồi ôm em (trai hay gái) vào lòng. Giờ đây cháu có thể chạy được khá giỏi và có thể nhìn nghiêng qua vai mà không mất thăng bằng.

LÀM SAO GIÚP CHÁU

Những năm tháng con bạn lẫm chẫm tập đi là một thời kỳ hoạt động rất nhiều cho cả mẹ lẫn con. Cháu sẽ chú ý đến tất cả những gì cháu nhìn thấy và đang phát triển những kỹ năng cho phép mình tham gia lần đầu tiên vào một số hoạt động. Điều này tạo ra một cơ hội tuyệt vời cho bạn để cháu tham gia vào nhiều công việc hàng ngày; như vậy sẽ vừa tạo cho cháu sự thích thú vừa quan trọng cho tiến trình phát triển của cháu.

Hãy cho cháu thật nhiều cơ hội để tập luyện kỹ năng đi của mình bằng cách leo lên leo xuống cầu thang cùng cháu và dùng mang theo chiếc xe đẩy trong những cuộc đi dạo ngắn. Hãy nắm tay cháu khi cháu cần nâng đỡ hay khi bạn đi mua sắm. Hoặc bạn có thể sử dụng những bộ dây cương an toàn để cho con bạn được tự do hơn. Dụng cụ này đặc biệt thích hợp để sử dụng trong công viên hoặc ở những sân chơi khác. Vào giai đoạn này, bạn chớ nên đòi hỏi quá nhiều ở các kỹ năng đi đứng của cháu – cháu không có khả năng đi xa hơn quá vài trăm thước đâu. Chắc chắn là cháu sẽ gặp các sự cố nhỏ trong quá trình tập đi của mình nên bạn chẳng nên lo lắng nếu lỡ cháu có bị vấp hay té ngã mặc dù trước đó đã đi được khá vững vàng – chẳng mấy chốc cháu sẽ lấy lại sự tự tin của mình thôi.

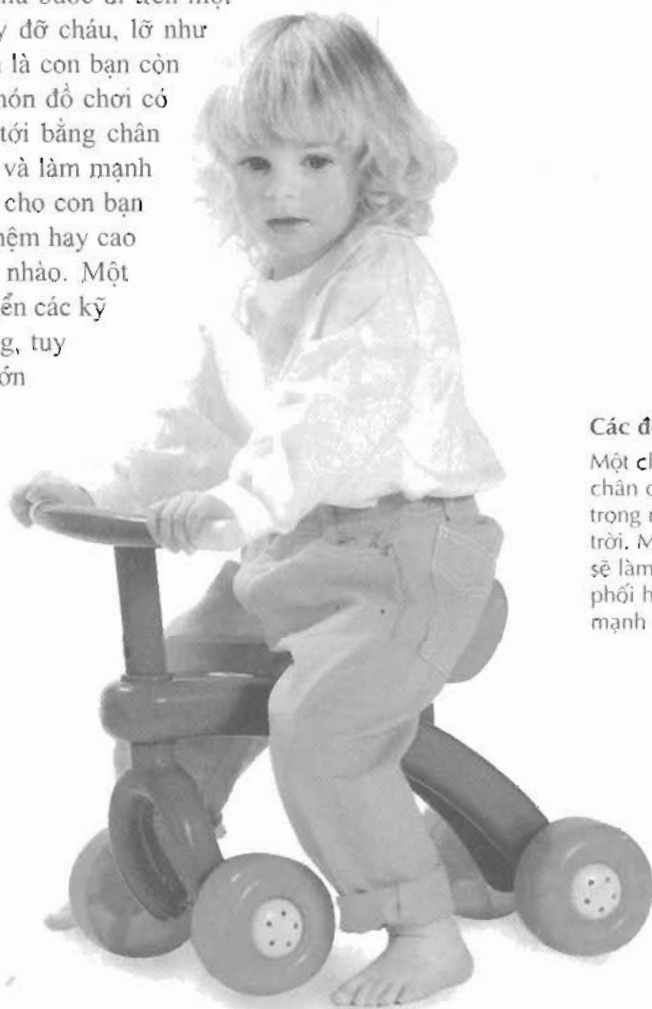
Tính nhanh nhẹn trong đi đứng, và chạy nhảy cũng có thể được phát triển bằng cách chơi những trò chơi vận động đòi hỏi phải nhảy lên hay đi nhón chân. Hãy khuyến khích con bạn nhảy múa theo điệu nhạc với bạn. Cháu sẽ cần luyện tập nhiều để giữ được thăng bằng, việc này có thể phát triển bằng những trò chơi bóng và những đồ chơi thích hợp khác. Nên khởi đầu với một quả bóng lớn và mềm. Hãy cho cháu thử bước đi trên một bức tường thấp, trong khi bạn cầm tay đỡ cháu, lỡ như cháu có hơi đi loạng choạng. Chắc hẳn là con bạn còn quá nhỏ để đi xe đạp, tuy nhiên một món đồ chơi có bánh để cháu có thể ngồi lên và đẩy tới bằng chân mình sẽ phát triển tính thích vận động và làm mạnh các cơ bắp của cháu. Ở trong nhà, hãy cho con bạn những đồ chơi mềm mại như một tấm nệm hay cao su mút cho cháu nhún nhảy hay lộn nhào. Một chiếc đu ngoài trời sẽ giúp cháu phát triển các kỹ năng về sức mạnh và phối hợp cử động, tuy nhiên bạn nên bảo đảm là các dụng cụ lớn hơn để chơi ngoài trời ấy được an toàn (xem trang 311).

Bạn càng cho con bạn tham gia vào những hoạt động hàng ngày như quét dọn và giặt giũ hay leo cầu thang, thì cháu càng nhận được nhiều điều dạy dỗ và tập luyện. Bạn nên có những biện pháp an toàn để đề phòng té ngã, và những sự bất trắc hiểm nghèo có thể xảy ra trong nhà, tuy nhiên bạn cũng chẳng nên lo lắng một cách quá đáng. Trẻ trong độ tuổi biết đi rất mau phục hồi và các cháu sẽ quên những vết thâm tím khó tránh khỏi trong những năm tháng năng động và thích tò mò khám phá này.

VẬN ĐỘNG DI CHUYỂN Ở BÉ TRAI

Trong những năm đi mẫu giáo, ít có khác biệt giữa con trai và con gái về mặt sức mạnh và tốc độ. Tuy nhiên về mặt kỹ năng thì các bé trai có vẻ yếu hơn.

Các bé trai đạt được các kỹ năng về nhảy xa, nhảy cao, cử động nhịp nhàng và giữ thăng bằng không nhanh bằng bé gái, nên các cháu có khuynh hướng đạt được một số cột mốc chậm hơn các bé gái, như để nhặt từ sàn nhà lên một món đồ chơi các bé trai thường phải ngồi xuống trước đã. Do đó, bạn cần phải giúp đỡ bé trai của bạn thật nhiều để cháu đạt được những kỹ năng này, bằng cách cho cháu cử động thoải mái, không gò bó. Những trò chơi như đá banh, hay những trò chơi nhảy nhót sẽ làm tăng các kỹ năng của cháu.



Các đồ chơi có bánh xe

Một chiếc xe đạp đẩy bằng chân có thể sử dụng được trong nhà cũng như ngoài trời. Một chiếc xe như vậy sẽ làm phát triển khả năng phối hợp động tác và sức mạnh cơ bắp của con bạn.

TRẺ MẪU GIÁO

KHUYẾN KHÍCH CON GÁI

Người ta hay cho rằng con gái ít hướng ngoại và liều lĩnh hơn con trai, tuy nhiên điều quan trọng là con gái được khuyến khích tò mò, năng động và xả hơi bằng hoạt động thể chất.

■ Bạn đừng nên quá lo lắng về việc bé gái của bạn bị thương hay làm đổ quần áo; thái độ ấy có thể ức chế không cho con bạn khám phá được tiềm năng của mình.

■ Bản chất con gái là dễ hòa đồng, nên bạn hãy khuyến khích các cháu chơi những trò chơi theo nhóm hoặc có tính cộng tác, như nhảy lò cò hay nhảy dây.

■ Bạn hãy đưa vào những cử động mạnh mẽ hơn cho con bạn trong những trò chơi.

■ Con gái thường tỏ ra có năng khiếu hơn về những trò chơi giàu óc tưởng tượng, nên bạn hãy khuyến khích bé phát triển óc sáng tạo với những kỹ năng xây dựng và sắp xếp không gian, vào trong các trò chơi theo óc tưởng tượng của cháu.

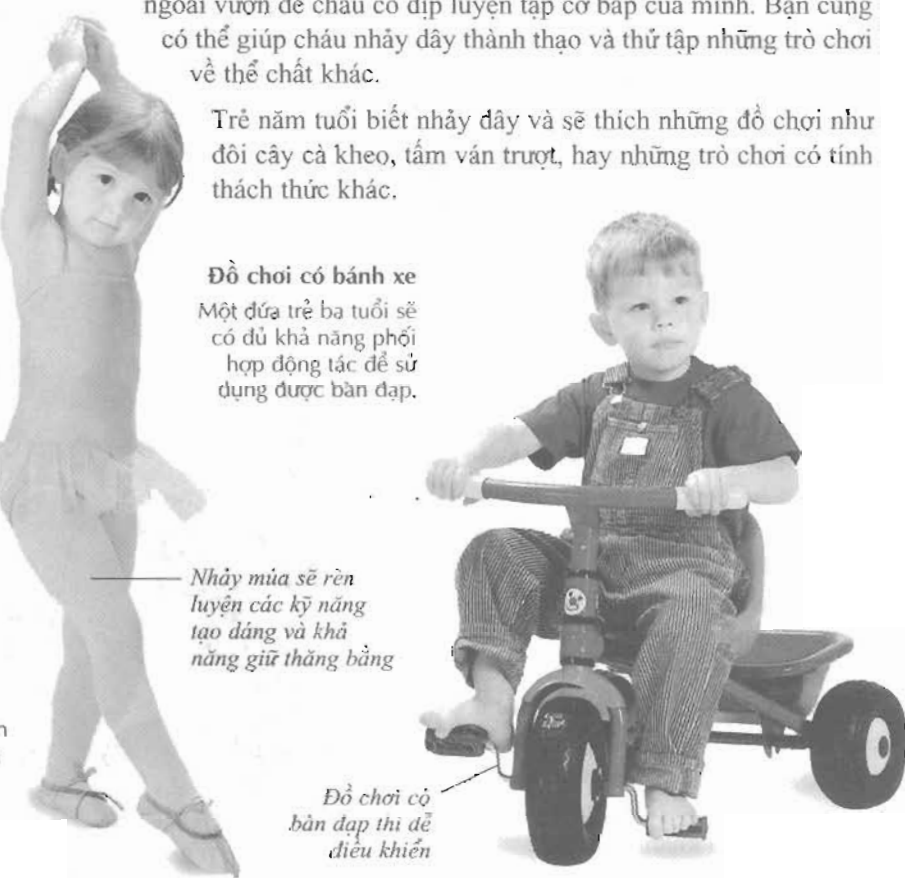
■ Chờ bao giờ cản trở tính phiêu lưu mạo hiểm và óc tò mò của con gái bạn; hãy khuyến khích cháu leo trèo và chơi những trò chơi thể chất năng động như bạn có thể khuyến khích một đứa con trai.

Nhảy múa

Nhiều bé gái thích trở thành diễn viên múa, và những bài học múa có thể là một cơ hội giao tiếp cũng như một dịp rèn luyện kỹ năng thể chất.



Nhảy múa sẽ rèn luyện các kỹ năng tạo dáng và khả năng giữ thăng bằng



Đồ chơi có bánh xe đạp thì dễ điều khiển

VẬN ĐỘNG DI CHUYỂN Ở TRẺ TUỔI MẪU GIÁO

Trong những năm đi mẫu giáo, con bạn thực sự phát triển các kỹ năng về thể chất và cháu tỏ vẻ kiêu hãnh mỗi khi đạt được một thành quả mới. Vào tuổi lên ba, con bạn đã trở nên nhanh nhẹn hơn nhiều và leo lên cầu thang một cách tự tin. Cháu có thể đứng vững trên một chân trong vài giây. Cháu có thể đóng cửa cánh tay khi đi bộ và lái xe đạp ba bánh. Lên bốn, con bạn rất nhanh nhẹn và phối hợp động tác tốt hơn. Cháu rất thích nhảy cao, nhảy xa, leo trèo và có thể leo xuống cầu thang mau lẹ, một bậc cầu thang chỉ đặt một bàn chân. Thậm chí cháu có thể bung một ly nước mà không đánh đổ. Lên năm, khả năng phối hợp các động tác đã phát triển khá thuần thục. Cháu có thể đi thẳng một đường, bước xuống cầu thang bằng hai chân luân phiên nhau, nhảy dây đôi chân luân phiên nhau, leo trèo một cách tự tin và thích thú với những đồ chơi và trò chơi chuyển động nhanh.

KHUYẾN KHÍCH CÁC KỸ NĂNG

Bạn có thể khuyến khích kỹ năng nhảy xa của đứa con lên ba của mình bằng trò chơi lò cò, và nhảy dây bằng một chân. Làm như vậy sẽ giúp tiêu hao bớt năng lượng dư thừa. Bạn có thể tập vung tay với cháu bằng cách đi bộ theo điệu nhạc. Để cháu đi xe ba bánh sẽ làm cho các cơ bắp ở bắp chuối căng chân mạnh hơn và tăng tính mềm dẻo ở bàn chân, trong khi các dụng cụ đặt ngoài vườn như cái đu quay, ván bập bênh hay cầu trượt sẽ làm cháu thêm tự tin về thể chất.

Vào tuổi lên bốn, con bạn cần tiếp cận với các dàn khung sắt để leo trèo đặt ngoài vườn để cháu có dịp luyện tập cơ bắp của mình. Bạn cũng có thể giúp cháu nhảy dây thành thạo và thử tập những trò chơi về thể chất khác.

Trẻ năm tuổi biết nhảy dây và sẽ thích những đồ chơi như đôi cây cà kheo, tấm ván trượt, hay những trò chơi có tính thách thức khác.

Đồ chơi có bánh xe

Một đứa trẻ ba tuổi sẽ có đủ khả năng phối hợp động tác để sử dụng được bàn đạp.

CÁC TRÒ CHƠI MẠO HIỂM

Nếu con bạn được khuyến khích phát triển tính mạo hiểm, cháu sẽ tự thúc mình tới mức giới hạn cao nhất và phát triển hết tiềm năng của mình. Một đứa trẻ ba hay bốn tuổi ý thức rất rõ về bản thân và những khả năng của mình, bên cạnh đó bé đang tự khám phá ra các giới hạn giữa những điều an toàn và những điều mà bé có thể làm được. Nếu bạn che chở cháu quá mức và không cho con bạn thử thách khả năng của mình, thực hành về một kỹ năng mới và tiến lên, bạn sẽ kìm giữ cháu lại và hậu quả là cháu sẽ thiếu khả năng phối hợp động tác và thiếu sự tự tin. Bạn phải phân biệt giữa những cái cháu sợ với những điều bạn sợ; những cái cháu sợ sẽ khiến cháu thận trọng và có óc xét đoán, trong khi những điều bạn sợ sẽ làm tê liệt cả tính tò mò lẫn lòng nhiệt tình của cháu.

Khi cháu được ba tuổi, cháu có thể đi và chạy được một cách tự tin. Sinh lực của cháu không có giới hạn và cháu sẵn sàng thực hiện những hoạt động khó khăn hơn, vậy bạn hãy cho cháu nhiều cơ hội để phát huy: chạy, leo trèo, và đạp xe sẽ phát triển kỹ năng của cháu và giúp cháu tiêu hao bớt phần năng lượng dư thừa. Nếu bạn có điều kiện, thì hãy đặt làm cho cháu một dàn khung sắt để leo trèo, một cái thang dây, hay cái đu trong vườn nhà bạn, ở đó bạn có thể quản lý cháu từ trong nhà. Tùy thuộc vào tài khéo léo và sự tự tin của con bạn, cháu có thể sẵn sàng trượt được patin, đạp xe đạp có gắn bánh phụ để giữ thăng bằng. Bây giờ cho cháu làm quen với các môn thể thao và những hoạt động khác có thể là đặt nền móng cho cả một cuộc đời năng động, nên bạn hãy cho cháu thử thật nhiều những môn khác nhau: bơi lội, nhảy múa, đá banh, hay cưỡi ngựa. Tối thiểu đi nữa, bạn hãy cố gắng bảo đảm cho cháu có được một nơi để chạy nhảy, leo trèo, hay chỉ để đá bóng loanh quanh.

Bạn luôn luôn có thể hướng dẫn cháu thực hiện những động tác mới và khó khăn, nắm tay cháu và hướng dẫn cháu thực hiện cho đến khi cháu có thể tự làm được để bạn yên tâm là cháu có đủ khả năng và như vậy là cháu được an toàn. Bạn hãy mở rộng tính mạo hiểm và óc tò mò nơi con bạn trên mọi lãnh vực, chứ không chỉ riêng về mặt phát triển thể chất mà cả với đồ chơi, âm nhạc, hội họa, sách đọc và các trò chơi phát triển óc sáng tạo.

Khả năng giữ thăng bằng và phối hợp động tác

Nên khuyến khích tinh thần mạo hiểm của con bạn bằng cách sắm cho cháu những dụng cụ như giày trượt patin chẳng hạn.

Những đôi patin điều chỉnh cho vừa chân và đi thoải mái và để cháu còn dùng được khi lớn lên nữa



Những chiếc phao để đem lại cho con bạn sự tự tin hơn khi bơi lội

Bơi lội

Sức mạnh cơ bắp của con bạn, đặc biệt là ở cánh tay, sẽ được phát triển nhờ bơi lội.

KHUYẾN KHÍCH CON TRAI

Người ta cho rằng các bé trai thích mạo hiểm và thường khuyến khích để chúng phát triển bản tính ấy, tuy nhiên nếu cho rằng tất cả các bé trai đều hòa đồng và nhanh nhẹn là một điều sai lầm. Một số bé trai rất ưa thích những trò chơi mạo hiểm trong khi những bé khác lại tỏ ra thích những hoạt động trầm tĩnh hơn.

■ Những trò chơi trên các tấm nệm lớn và đồ gỗ bọc nệm sẽ mang lại niềm vui thích tuyệt vời và tốt để thúc đẩy khả năng giữ thăng bằng và phối hợp động tác.

■ Người ta thường cho rằng các bé trai có năng khiếu hơn về “các mối quan hệ không gian” – chẳng hạn như con trai giỏi hơn con gái trong việc gắn một đồ vật cho khớp với một vật khác. Bạn nên khuyến khích kỹ năng này bằng cách cho cháu chơi những đồ chơi lắp ráp càng sớm càng tốt để khuyến khích óc sáng tạo và khả năng quan sát của cháu.

■ Hãy cho bé trai của bạn thật nhiều cơ hội để sáng tạo; những món đồ như lõi cuộn giấy vệ sinh, những hộp đựng bánh, và những hộp bìa đựng thực phẩm có thể biến thành bất cứ thứ gì mà trí tưởng tượng của cháu có thể hình dung ra được.

BÉ SƠ SINH

BÀN TAY EM BÉ

Thoạt tiên em bé của bạn ít chú ý tới bàn tay của mình, nhưng khi cháu nhận thức được rõ hơn về cơ thể của mình, cháu sẽ thích sử dụng hai bàn tay của mình nhiều hơn.

Khi cháu vùng vẫy hai tay, bàn tay cháu sẽ tình cờ chạm mặt và cháu sẽ đưa tay vào miệng để mút. Khi được hai đến ba tháng tuổi, cháu sẽ bắt đầu thích thú với những cử động của các ngón tay và sẽ quan sát chúng thật lâu. Vào lối bốn tháng tuổi cháu sẽ vớ lấy những đồ vật đưa vào miệng “thử nghiệm”. Đến lúc 6 tháng tuổi cháu sẽ khéo léo hơn khi sử dụng các kỹ năng bàn tay và cảm nhận mọi vật bằng ngón tay cũng như bằng miệng.

TẬP ĐIỀU KHIỂN BÀN TAY Ở CÁC BÉ SƠ SINH

Em bé của bạn khi sinh ra đã có sẵn phản xạ nắm và bẻ nắm bất cứ vật gì khi được đặt vào lòng bàn tay mình – như ngón tay của bạn chẳng hạn – và không buông ra; sức nắm chặt đến độ em bé có thể chịu được trọng lực của chính cơ thể mình khi bạn nhấc bé lên (tuy nhiên bạn chớ bao giờ thử làm như vậy). Khi không nắm gì trong tay, hai bàn tay của bé sẽ nắm chặt lại thành hai nắm đấm, mặc dù bé thường xòe ra nắm vào khi khóc, và theo bản năng bé sẽ xòe tay ra khi giật mình (xem trang 20). Phản xạ nắm tay này thường biến mất trước khi em bé có thể tập lựa chọn một đồ vật, với và nhặt chúng lên bằng ngón cái và ngón trỏ – là kỹ năng cơ bản trong việc sử dụng bàn tay. Đa số các em bé sẽ phát triển kiểu nắm “kẹp” thành thực khi được 1 tuổi.



Lúc mới sinh

Khi mới sinh, em bé của bạn đã có khả năng nắm và giữ chặt một đồ vật trong tay. Phản xạ này mạnh đến độ nó cho em bé chịu được trọng lực của chính mình.



2 tháng

Em bé trở nên chú ý tới bàn tay mình và phản xạ nắm tay gần như đã biến mất. Hai bàn tay của bé giờ đây thường xòe ra hơn.



5 tháng

Em bé háo hức nắm những đồ vật bằng cả bàn tay của mình.

Cháu sẽ nắm chân của chính mình hoặc một đồ chơi mềm mại và đưa những thứ đó vào miệng để mút.



Em bé thích mút ngón chân của chính mình



6 tháng

Em bé cầm được bình sữa hay tách, và cháu có thể cầm được một đồ vật người ta đưa cho bằng cả hai tay

Em bé tập tự bẻ lấy một mình

KHUYẾN KHÍCH KỸ NĂNG

Ngay những hoạt động đơn giản nhất cũng có thể làm tăng sự tự tin và cảm giác thành công của em bé. Cháu muốn được bạn chú ý đến và hiểu rõ giá trị công việc nặng nhọc của cháu, và chắc chắn rằng bạn cũng rất thích thú khi quan sát sự lan lợi và tính tự lập ngày càng gia tăng của cháu.

0 - 6 tuần Phản xạ nắm tay theo bản năng của bé biến mất trước khi bé có thể học cách dùng bàn tay để cầm nắm các đồ vật. Bạn hãy thử nghiệm phản xạ này bằng cách để cháu nắm các ngón tay của bạn và xem bạn có thể kéo cháu lên rồi khỏi tấm nệm bao xa. Hãy khuyến khích cháu xòe các ngón tay ra bằng cách nhẹ nhàng duỗi từng ngón mỗi lần khi bạn chơi những trò chơi như trò chơi “chú lợn con”.

6 tuần Hai bàn tay của em bé bắt đầu xòe ra và cháu hay để ý tới chúng. Hãy giúp cháu chú ý tới bàn tay bằng cách làm nhột gan bàn tay và đầu các ngón tay bằng những vật liệu có kết cấu khác nhau: mềm, có lông, nhẵn, hay có gợn như vải nhung. Một động tác thoa nắn hay chà nhẹ vào gan bàn tay sẽ khuyến khích cháu xòe tay ra.

2 tháng Giờ đây bàn tay của em bé thường mở ra hơn, vì vậy bạn hãy tiếp tục cho cháu nhiều kích thích xúc giác bằng cách cho cháu cầm những vật có kết cấu khác nhau. Hãy đặt mỗi đồ vật ngang qua gan bàn tay, theo đường chỉ tay nằm ngang, để cháu có thể nắm trọn đồ vật bằng cả bàn tay.

3 tháng Em bé dùng bàn tay xòe rộng ra để nắm và tập với đồ vật tuy chưa chính xác. Hãy khuyến khích cháu tập nắm bằng cách cho cháu đồ để nắm. Bạn hãy đặt một cái lục lạc vào tay cháu và lắc nó vài lần – cháu sẽ bị thu hút bởi cả cảm giác xúc giác lẫn âm thanh. Hãy treo một món đồ chơi chuyển động bên trên giường cháu cho cháu nhìn và giăng ngang xe đẩy của cháu những đồ chơi bằng xâu chuỗi nhựa cho cháu đập chơi (nhưng phải bảo đảm là các đồ chơi này an toàn, xem trang 310).

4 tháng Khi em bé của bạn bắt đầu kiểm soát được các động tác bàn tay và cánh tay của mình, cháu sẽ chia tay kiểm đồ vật với độ chính xác ngày một gia tăng. Hãy khuyến khích cháu bằng cách đưa ra những đồ vật gây chú ý trong khi cháu đang ngồi thẳng hay đang nằm. Cháu cũng còn có khuynh hướng cố gắng quá mức khi muốn với một cái gì nên bạn cần giúp cháu nắm được đồ vật.

5 tháng Em bé sẽ vớ lấy mọi thứ gì ở trong tầm tay và cháu sẽ đặc biệt thích vò nát giấy, nên bạn hãy đưa giấy mềm cho cháu chơi. Cháu sẽ thích bạn chơi với hai bàn chân của cháu vì cháu có thể nhìn thấy chúng, vậy bạn hãy chơi trò “chú heo con” với các ngón chân cháu. Hãy chơi những trò chơi cho và lấy đi để khuyến khích cháu xòe ngón tay ra để buông đồ vật. Cháu sẽ với lấy bình sữa để thử tự mình bú lấy một mình.

6 tháng Các động tác ngón tay của cháu trở nên ngày một chính xác hơn. Bạn có thể cho cháu cầm bình sữa của mình bằng hai tay và cho cháu nhiều thức ăn được cắt nhỏ (xem trang 61) cho dễ cầm và tự ăn lấy một mình. Bạn có thể chỉ cho cháu cách tự xúc ăn bằng muỗng và cách chuyển một đồ vật từ tay này qua tay kia. Ngay khi làm được thành thạo điều đó rồi, cháu sẽ vui vẻ bắt đầu tập luyện kỹ năng cầm rồi thả và ném mọi thứ xuống sàn.



Tự ăn một mình

Khi được sáu tháng, khả năng phối hợp động tác bàn tay và mắt của cháu đủ tốt để tự cầm những thức ăn để nhón ăn, cháu bắt đầu tự ăn được một mình dù chưa được chính xác lắm trong việc đưa thức ăn vào miệng.

TRẺ LỚN HƠN

THUẬN TAY PHẢI HAY TAY TRÁI

Tính thuận tay phải hay tay trái phát triển trong những tháng đầu khi một bên não của con bạn trở nên có ưu thế hơn: nếu là não bên phải có ưu thế, cháu sẽ thuận tay trái, và ngược lại.

Ngay từ khi mới sinh, em bé đã tỏ ra có khuynh hướng quay đầu về bên phải nhiều hơn là về bên trái. Giờ đây cháu có thể bắt đầu thiên về một bên tay. Bạn chớ nên ngăn cản cháu khi cháu thuận tay trái – bạn có thể gây ra tác dụng phụ về mặt tâm lý và gây khó khăn cho cháu trong vấn đề tập đọc hay tập viết.

TẬP ĐIỀU KHIỂN BÀN TAY Ở CÁC BÉ LỚN HƠN

Khi được 6 tháng tuổi, em bé của bạn sẽ học được cách tự ý nắm lấy các đồ vật và giờ đây dần dần cháu sẽ hoàn thiện các kỹ năng sử dụng bàn tay hơn khi cháu học cách dùng đôi tay để ăn, để mặc quần áo, rửa ráy và nhặt đồ chơi lên. Bạn sẽ cảm thấy thời gian này vừa đáng phấn khởi vừa dễ nản lòng – em bé sẽ học cách tự mình làm nhiều việc hơn, nhưng thoát tiên, cháu sẽ không thành thạo lắm đâu nên bạn phải kiên nhẫn trong thời gian cháu đang tự tập.

Vào độ tuổi thời nôi, em bé của bạn đã biết cầm nắm thành thạo; đó là một cử động khéo léo được thực hiện bằng cách đưa ngón cái chạm vào ngón trỏ. Cháu có thể đưa cho bạn một vật gì đó bằng cách buông tay ra, và cháu có thể lẩn một trái banh tới bạn.

Em bé dùng cả bàn tay để nắm



9 tháng

Em bé có thể nhặt lên những vật nhỏ bằng cách đưa ngón cái chạm vào ngón trỏ. Cháu chỉ tay bằng ngón trỏ khi muốn với một vật gì đó. Cháu hăm hở tự ăn một mình.

12 tháng

Em bé hãy còn thích quăng ném đồ đạc khi cháu tập động tác “buông”. Cháu có thể xây dựng một cái tháp với hai khối gạch chồng lên nhau, và vạch những đường lằn bằng bút chì. Khả năng phối hợp động tác của cháu ngày một khá hơn nên khi ăn cháu cũng đỡ lậm rơi vãi thức ăn hơn.



Em bé có thể nắm các đồ vật giữa ngón cái và ngón trỏ



18 tháng

Giờ đây em bé lăm chằm biết đi của bạn có thể lật được một lượt hai hay ba trang trong một cuốn sách, và xếp được 3 khối gỗ chồng lên nhau thành cái tháp. Cháu có thể hoàn toàn tự xúc ăn một mình bằng muỗng và uống nước bằng ly mà không làm đổ ra ngoài. Cháu sẽ tự mặc được một vài loại quần áo, rất thích kéo dây kéo, thích trét sơn màu và vẽ nguệch ngoạc bằng ngón tay.

BẠN CÓ THỂ GIÚP ĐỠ BẰNG CÁCH NÀO

Cũng như trước đây, bạn có thể khuyến khích bé phát triển các kỹ năng mới bằng nhiều trò chơi đa dạng mà bạn và bé có thể chơi cùng với nhau. Tuy nhiên, giờ đây cháu đã lớn hơn nên có thể tự mình tiếp tục một số hoạt động; cũng như cùng tham gia vào những sinh hoạt hàng ngày.

Sinh hoạt hàng ngày Việc đưa thức ăn vào miệng sẽ khuyến khích bé phát triển khả năng phối hợp tay và mắt. Ngay từ khi cháu có thể làm được việc này – từ khoảng 6 tháng tuổi trở đi – bạn hãy để cháu cầm bình sữa hay cái tách của mình khi cháu bú sữa hay uống nước, và hãy cho cháu những thức ăn để nhón ăn nhằm khuyến khích bé thực hiện những động tác khéo léo bằng ngón tay. Chẳng mấy chốc, cháu sẽ có thể tự xúc ăn được bằng muỗng. Đây là một kỹ năng mà bạn có thể khuyến khích được bằng cách chế biến những món ăn đặc, để mức bằng muỗng.

Mặc quần áo là một hoạt động khác mà em bé sẽ càng ngày càng cố làm lấy được một mình. Cháu có thể kéo ra và mặc vào một số quần áo của mình, nhưng chưa có khả năng cài được nút, hay dây buộc, dù rất muốn thử làm.

Chồng các khối gỗ lên nhau Một khi em bé biết cách nắm một khối gỗ, bạn có thể dạy cháu xếp khối nọ chồng lên khối kia. Vào lúc 6 hay 7 tháng tuổi, cháu có thể sẽ làm chủ được kỹ năng này, song bạn có thể tiếp tục gom lại các khối gỗ – ba hay bốn cái chồng lên nhau hay để cạnh nhau – để cháu thấy và bắt chước. Một khi kỹ năng cầm và nắm của cháu phát triển (xem bên phải) cháu sẽ tập luyện kỹ năng mới là buông và ném đồ, và cháu sẽ khởi đầu ném các khối gỗ. Khi được 1 tuổi, cháu có thể sẽ tự mình dựng được một cái tháp bằng 2 khối gỗ chồng lên nhau, và tới 15 tháng thì chắc hẳn cháu sẽ chồng dựng được 3 khối gỗ chồng lên nhau.

Các trò chơi Có nhiều trò chơi đơn giản để giúp em bé phát triển các kỹ năng của mình. Cháu sẽ tạo ra các âm thanh vui nhộn bằng một cái muỗng gỗ và một số ca nước hay xoong chảo. Một khi cháu đã học được cách buông đồ vật, cháu sẽ thích ném chúng đi từ chiếc xe đẩy hay chiếc ghế cao của mình. Bạn có thể biến điều đó thành một trò chơi bằng cách chỉ cho cháu cách đặt những đồ vật vào một cái hộp và lấy những đồ vật đó từ trong hộp ra.

Vẽ Em bé của bạn chưa thể cầm được cây viết chì đen hay viết chì màu trước khoảng 1 tuổi đầu, song một khi đã bắt đầu cầm được rồi thì cháu sẽ thích vẽ nguệch ngoạc. Bạn hãy cho cháu thật nhiều giấy nháp – cũng không nhất thiết phải là loại giấy đẹp – và bạn ghim những bức vẽ của cháu lên tường để cháu trông thấy chúng.

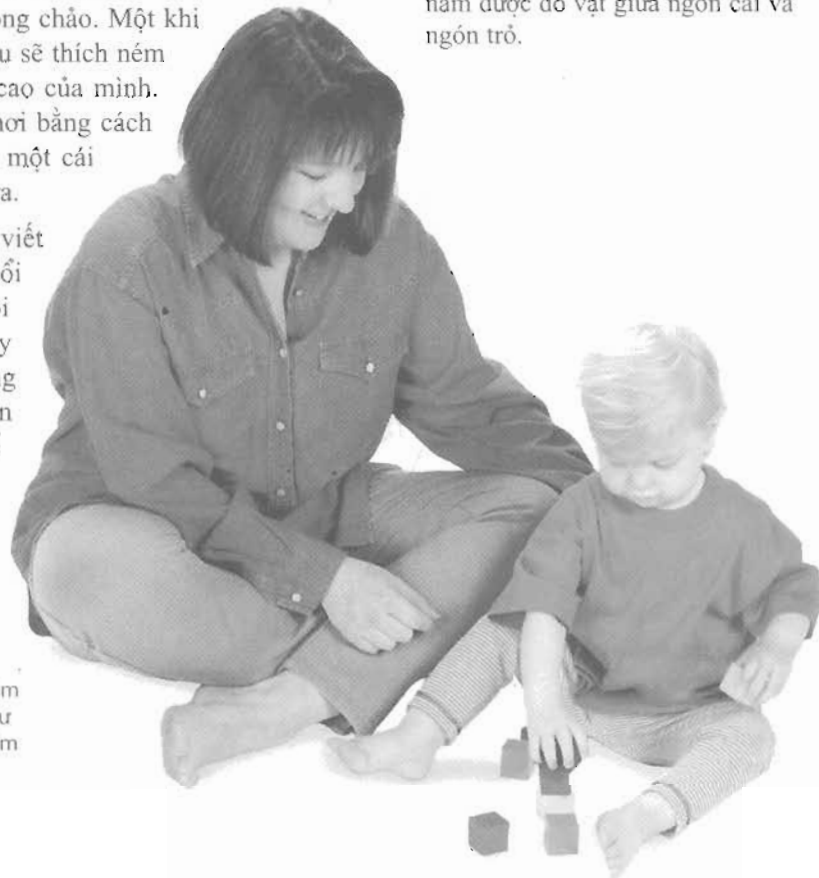
Chồng khối gỗ lên nhau

Hãy giúp con bạn phát triển kỹ năng cầm nắm để cháu có thể buông thả cũng như cầm nắm đồ vật bằng cách cho cháu làm quen với những khối gỗ chơi.

KỸ NĂNG CẦM NẮM

Khả năng cầm nắm những đồ vật nhỏ một cách chính xác giữa ngón cái và ngón trỏ sẽ là một trong những thành tích lớn của em bé trong năm đầu.

- Vào khoảng 5 tháng tuổi em bé của bạn sẽ nắm được các đồ vật trong lòng bàn tay về bên phía ngón út.
- Vào khoảng 8 tháng tuổi, cháu có thể cầm được một đồ vật giữa các ngón tay của mình, có thể đẩy đồ vật đó áp sát vào ngón cái.
- Kể đó, cháu học được cách “buông” đồ vật và tập luyện kỹ năng này bằng cách thả và ném đồ vật xuống đất.
- Vào khoảng 9 tháng tuổi cháu sẽ sử dụng ngón trỏ để chỉ – một bước tiến để có khả năng cầm được những vật nhỏ bằng ngón cái và ngón trỏ.
- Vào lúc 1 tuổi, cháu sẽ thực hiện được cách nắm “kep” thành thực, nắm được đồ vật giữa ngón cái và ngón trỏ.



TRẺ BIẾT ĐI

TẬP ĐIỀU KHIỂN BÀN TAY Ở TRẺ BIẾT ĐI

Về mặt phát triển tổng quát, giai đoạn biết đi đánh dấu một sự thay đổi đầy ấn tượng từ tình trạng em bé lên tình trạng trẻ em. Và từ 18 tháng tuổi trở đi, bạn thực sự nhận thấy sự thay đổi này, đặc biệt là trong các kỹ năng sử dụng bàn tay. Trong 18 tháng kế tiếp, em bé của bạn sẽ trở nên tự lập hơn khi cháu học được cách tự mặc đồ lấy một mình và thực hiện được những động tác ngày một tinh vi hơn. Vào giai đoạn này, các kỹ năng sáng tạo của cháu cũng nổi rõ hẳn lên khi những căn nhà lắp ráp khối trở nên phức tạp hơn, và các hình vẽ của cháu dễ nhận ra hơn.

Các cột mốc

Con bạn có thể mới chỉ kéo được cái dây kéo. Vào độ tuổi lên hai, cháu sẽ thử làm động tác "vặn mở" với những nắp keo và những quả dầm cửa. Cháu sẽ sử dụng bút chì màu một cách cân nhắc hơn và có thể dựng lên được một tháp với 4 khối gỗ chồng lên nhau.



Bé nắm tay thuận thực hơn khi cầm và vặn đồ vật



Bé có thể nắm và kéo được vải mỏng

Sợi chỉ lớn hay dây giày sẽ dễ cho con bạn xoay xở



Những động tác tinh vi

Con bạn có thể sẽ xâu được những hạt lớn hay trục chỉ vào một sợi chỉ, khi được hai tuổi rưỡi.

Biết mặc quần áo

Khi được hai tuổi rưỡi, việc mặc và cởi quần áo sẽ trở nên dễ dàng hơn và cháu sẽ thích tự mình làm những việc đó. Những vật thông dụng trong cuộc sống gia đình như trục chỉ khâu có thể được bé xâu lại thành chuỗi.

Những đồ gia dụng như ống chỉ có thể được xâu lại thành chuỗi

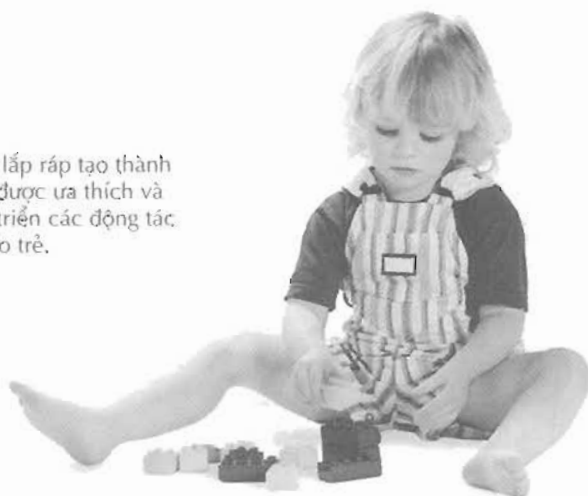
KHUYẾN KHÍCH CÁC KỸ NĂNG

Giờ đây, có đủ loại công việc hàng ngày mà con bạn có thể làm được một mình, vậy bạn hãy cho cháu mọi cơ hội để làm những việc này mà không cần ai giúp đỡ. Những món đồ chơi phức tạp hơn, đặc biệt là những đồ chơi lắp ráp xây dựng hay những đồ chơi thủ công sẽ giúp cháu tập luyện và phát triển những kỹ năng của mình.

Mặc quần áo Vào tuổi lên hai, con bạn có thể sẽ tập làm quen với một số kỹ năng mặc quần áo, mặc dù xỏ vớ (bít tất), xỏ giày và bao (găng) tay vẫn còn hơi khó khăn đối với cháu, nên bạn hãy cho cháu chọn lựa quần áo của chính mình và tập tự mặc lấy. Những quần áo có nút bấm hay khuy áo khá lớn, miễn là khuyết áo không quá chật, cũng sẽ khuyến khích cháu phát triển tính khéo léo. Bạn hãy tiếp tục khuyến khích cháu tự mặc lấy quần áo, chẳng mấy chốc cháu sẽ có thể bận vào và cởi ra quần lót, quần dài và áo thun ngắn tay một cách thuần thục hơn. Một khi cháu biết cách mở các nút áo của mình, kể cả những khuy nhỏ, cháu sẽ có thể mặc đồ vào, cởi đồ ra hoàn toàn một mình.

Đồ chơi lắp ráp

Những khối đồ chơi lắp ráp tạo thành nhà cửa luôn là thứ được ưa thích và rất lý tưởng để phát triển các động tác vận dụng bàn tay cho trẻ.



Hoàn thiện tính khéo tay Ngay khi con bạn có thể vận được quả dầm cửa và mở ra được một nắp chai lọ bằng cả hai tay, bạn hãy cho cháu làm quen với những đồ chơi lắp ráp. Rửa tay và lau tay khô cũng sẽ là một trò chơi ưa thích, nên bạn hãy khuyến khích cháu làm việc đó. Em bé hai tuổi của bạn cần có thật nhiều cuốn sách có hình màu vì giờ đây cháu có thể lật được từng tờ một mình rồi. Cháu đã có thể dựng nên một cái tháp với 4 khối gỗ chồng lên nhau và được khuyến khích là cháu sẽ thực hiện được nhiều cấu trúc phức tạp hơn. Đồ chơi lắp ráp sẽ giúp phát triển những động tác tinh vi của bàn tay. Những công việc đòi hỏi sự chú tâm như xâu những hạt lớn vào thành một chuỗi hay ráp những mảnh nhỏ vào một bức tranh ráp hình lớn sẽ đẩy mạnh các kỹ năng vận dụng bàn tay và sự tập trung chú ý của cháu.

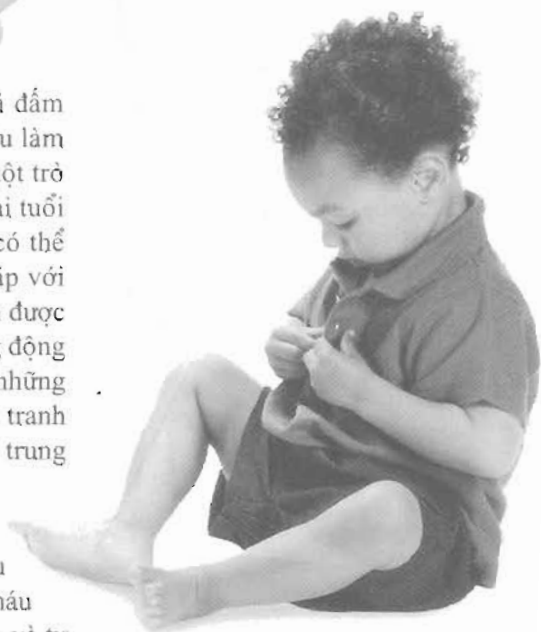
Thủ công và thiết kế trang trí Vào tuổi này trẻ con thích vẽ, nên bạn hãy cho con mình thật nhiều vật liệu để vẽ, gồm có bút chì đủ màu sắc và chỉ cho cháu thấy tác dụng của tất cả các màu khác nhau ấy. Cháu cũng sẽ thích sử dụng sơn màu, đặc biệt nếu bạn cho cháu bày bừa ra và tự tay sơn vẽ. Bạn cũng có thể giúp cháu liên kết những hình vẽ của mình với thế giới xung quanh bằng cách so sánh màu của các cây viết màu với những màu sắc của các đồ vật hàng ngày. Chẳng mấy chốc, cháu sẽ tạo ra hình ảnh người ta và những đồ vật quen thuộc và khi được hai tuổi rưỡi là các bức tranh của cháu sẽ trở nên dễ nhận dạng ra hơn.

KHUYẾN KHÍCH TÍNH TỰ LẬP

Với biết bao kỹ năng mới để học tập vào giai đoạn này, điều quan trọng là đừng trông chờ con bạn phát triển theo một nhịp độ quá nhanh đối với cháu.

Mỗi đứa trẻ tiến triển theo một nhịp độ riêng của mình, điều này là do não bộ và dây thần kinh đang phát triển của các cháu quyết định. Con bạn sẽ muốn làm hài lòng bạn và có thể cố gắng làm những điều phức tạp hơn là tình trạng phát triển của cháu cho phép. Thất bại làm cho cháu thoái chí vì cháu cảm thấy đã làm cho bạn thất vọng.

Nên đem lại cho cháu mọi sự giúp đỡ và khuyến khích mà cháu cần đến, cho cháu thấy bạn hài lòng như thế nào về mọi việc mà cháu thực hiện được, không đặt mục tiêu nào vượt quá khả năng của cháu.



Lựa chọn quần áo

Hãy khuyến khích cháu tự mặc quần áo một mình bằng cách cho cháu lựa chọn quần áo cháu sẽ mặc.

TRẺ MẪU GIÁO

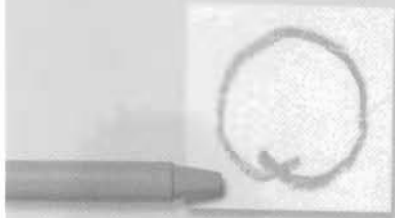
VẼ

Tính khéo tay của con bạn được chứng minh rõ ràng bởi khả năng vẽ một vòng tròn ngay một khéo léo hơn.



2 tuổi rưỡi

Các nỗ lực đầu tiên của cháu để vẽ một vòng tròn cuối cùng cho ra một hình tròn có nét liên tục, giống một vòng xoay.



3 tuổi

Các nỗ lực của cháu trở nên tự chủ hơn nhưng hai đầu vòng tròn không nối liền được với nhau, hoặc chồng lên nhau.



3 tuổi rưỡi

Con bạn đã có thể vẽ được một hình khép kín, hoặc là một hình tròn thực sự hoặc là một hình trái xoan.

TẬP ĐIỀU KHIỂN BÀN TAY Ở TRẺ MẪU GIÁO

Đứa con lên ba của bạn đang trở nên ngày một thành thục hơn và giờ đây chắc hẳn là cháu đã có thể tự mặc và cởi đồ được một mình miễn là dây cột, nút cài không quá phức tạp. Cháu có thể vẽ và sơn màu một cách khá chính xác và các bức tranh của cháu trở nên dễ nhận dạng hơn. Tới tuổi lên bốn, cháu có thể làm được thành thạo các động tác phức tạp như sử dụng kéo để cắt. Các khối xếp gạch trở nên quá đơn giản đối với cháu, nên cháu sẵn sàng chuyển sang những đồ chơi phức tạp hơn. Cháu đã có thể làm được những vật trong nhà và từ tuổi lên bốn trở đi cháu đã có thể làm khá hơn nhiều những công việc như xếp bàn ghế, rửa mặt và rửa tay, thu dọn giường và xếp ngăn nắp quần áo của mình.



Thủ công

Khả năng sử dụng kéo của các bé 4 - 5 tuổi tương đương cho một bước lớn tiến tới tính khéo tay và khả năng phối hợp não bộ và cơ bắp. Hãy cho cháu những mẫu đơn giản để thực hiện. Bất cứ cái kéo nào cháu sử dụng cũng phải có đầu mài tròn.



Vẽ

Từ tuổi lên ba trở đi con bạn trở nên khéo tay hơn trong việc vẽ, khi cháu bắt đầu nắm vững những kỹ năng như vẽ lại hai đường thẳng thẳng góc với nhau. Khi lên bốn, cháu bắt đầu thêm

vào các hình vẽ của mình nhiều chi tiết hơn. Bạn có thể bày ra những trò chơi đơn giản để khuyến khích cháu - như vẽ một hình người không đầy đủ và yêu cầu cháu vẽ hoàn tất.

TRẺ MẪU GIÁO

VẼ

Tính khéo tay của con bạn được chứng minh rõ ràng bởi khả năng vẽ một vòng tròn ngay một khéo léo hơn.



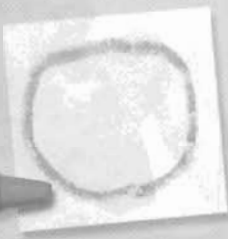
2 tuổi rưỡi

Các nỗ lực đầu tiên của cháu để vẽ một vòng tròn cuối cùng cho ra một hình tròn có nét liên tục, giống một vòng xoắn.



3 tuổi

Các nỗ lực của cháu trở nên tự chủ hơn nhưng hai đầu vòng tròn không nối liền được với nhau, hoặc chồng lên nhau.



3 tuổi rưỡi

Con bạn đã có thể vẽ được một hình khép kín, hoặc là một hình tròn thực sự hoặc là một hình trái xoan.

TẬP ĐIỀU KHIỂN BÀN TAY Ở TRẺ MẪU GIÁO

Đứa con lên ba của bạn đang trở nên ngày một thành thục hơn và giờ đây chắc hẳn là cháu đã có thể tự mặc và cởi đồ được một mình miễn là dây cột, nút cài không quá phức tạp. Cháu có thể vẽ và sơn màu một cách khá chính xác và các bức tranh của cháu trở nên dễ nhận dạng hơn. Tới tuổi lên bốn, cháu có thể làm được thành thạo các động tác phức tạp như sử dụng kéo để cắt. Các khối xếp gạch trở nên quá đơn giản đối với cháu, nên cháu sẵn sàng chuyển sang những đồ chơi phức tạp hơn. Cháu đã có thể làm được những việc vặt trong nhà và từ tuổi lên bốn trở đi cháu đã có thể làm khá hơn nhiều những công việc như xếp bàn ghế, rửa mặt và rửa tay, thu dọn giường và xếp ngăn nắp quần áo của mình.



Thủ công

Khả năng sử dụng kéo của các bé 4 - 5 tuổi tượng trưng cho một bước lớn tiến tới tính khéo tay và khả năng phối hợp não bộ và cơ bắp. Hãy cho cháu những mẫu đơn giản để thực hiện. Bất cứ cái kéo nào cháu sử dụng cũng phải có đầu mài tròn.



Vẽ

Từ tuổi lên ba trở đi con bạn trở nên khéo tay hơn trong việc vẽ, khi cháu bắt đầu nắm vững những kỹ năng như vẽ lại hai đường thẳng thẳng góc với nhau. Khi lên bốn, cháu bắt đầu thêm

vào các hình vẽ của mình nhiều chi tiết hơn. Bạn có thể bày ra những trò chơi đơn giản để khuyến khích cháu - như vẽ một hình người không đầy đủ và yêu cầu cháu vẽ hoàn tất.

RĂNG

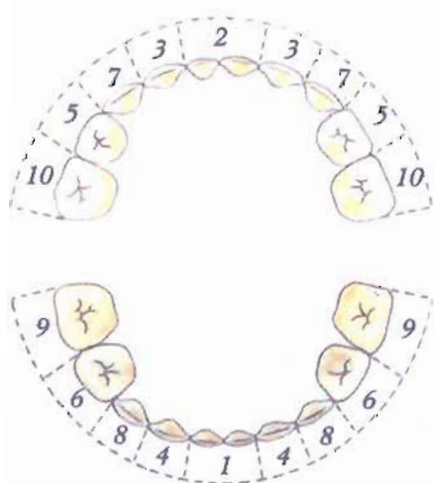
Ngày trước người ta nghĩ rằng lứa răng đầu tiên (răng sữa) không quan trọng lắm vì lứa răng trưởng thành sẽ mọc ngay sau đó theo đúng trình tự. Giờ thì chúng ta biết rằng răng sữa rất cần thiết vì chúng định hướng lứa răng trưởng thành để cho các răng này mọc vào đúng vị trí. Thêm vào đó, nếu mất đi răng sữa vì bị sâu, tình trạng này có thể lan tới xương hàm bên dưới, gây nên xói mòn chỗ nướng tựa cần thiết cho lứa răng trưởng thành.

Thời kỳ mọc răng Không có mốc chuẩn nào cho việc mọc cái răng đầu tiên. Một số em bé khi sinh ra đã có sẵn một chiếc răng rồi, trong khi những bé khác đến 12 tháng tuổi vẫn chưa mọc cái nào. (Nếu một em bé khi sinh ra đã có một chiếc răng rồi, chiếc răng này đôi khi được nhổ đi nếu nó mọc ngang hoặc sai vị trí, hoặc nếu nó lung lay và có nguy cơ bị rụng có thể làm em bé bị sặc). Tuy nhiên thông thường các bé thường bắt đầu mọc răng khi được 6 tháng tuổi để bé có thể ăn thức ăn đặc và chế độ ăn đang thay đổi, sau đó thì có nhiều răng xuất hiện cho tới cuối năm thứ nhất. Nếu bạn trông chờ răng mọc, chắc hẳn là bạn sẽ để ý thấy chiếc răng đầu tiên của em bé khi nó khởi sự nhú lên qua lớp nướu và hình thành một gò nhỏ, lợt màu. Em bé sẽ mọc hầu hết răng trong năm thứ hai, và cần chuẩn bị trước là các răng cối, mọc lên sau cùng sẽ hơi làm em bé bị đau và khó chịu đấy.

Dấu hiệu mọc răng Bạn có thể nói khi nào em bé đang mọc răng bởi khi đó em bé sẽ dễ cáu gắt. Lớp nướu sẽ đỏ và sưng lên, và bạn có thể nhìn thấy chiếc răng qua lớp nướu. Má của em bé có thể đỏ, và chắc hẳn là em bé hay chảy nước miếng. Bạn có thể cho em bé ngậm cái gì cứng cho bớt khó chịu. Triệu chứng như sốt cao, nôn ói hay tiêu chảy không bao giờ là do mọc răng cả, nên bạn không nên coi thường, bỏ qua mà nên báo cho bác sĩ hay.

Trình tự mọc răng

Các số thứ tự trong hình cho biết răng nào mọc trước, răng nào mọc sau. Các răng mọc lên đầu tiên thường là hai răng cửa giữa hàm dưới. Rồi tới 2 răng cửa giữa hàm trên. Kế tới là răng cửa bên hàm trên, theo sau là răng cửa bên hàm dưới. Sau đó là các răng cối đầu tiên mọc ở hàm trên, rồi tới răng cối đầu tiên ở hàm dưới. Răng nanh hàm trên mọc kế tiếp, mỗi bên một chiếc, tiếp theo sau là các răng nanh hàm dưới. Các răng cối thứ nhì mọc trước tiên ở hàm dưới, rồi mới xuất hiện ở hàm trên.



TRẺ LỚN HƠN

SỬ DỤNG RĂNG

Nên cho em bé một miếng cà rốt tươi hay một vòng ngậm để bé cắn khi mọc răng cho đỡ ngứa nướu. Có thể sử dụng cách này cho đến khi bé mọc đủ hết các răng.

Những thức ăn phải nhai, đặc biệt là trái cây tươi và rau sống, sẽ khuyến khích những cơ bắp quai hàm trở nên khỏe mạnh hơn. Chúng cũng làm cho răng khỏe và có tác dụng làm sạch răng vì các xơ trong rau trái được xé ra trong quá trình nhai thức ăn. Chế độ ăn của em bé cần chứa nhiều canxi và vitamin D (do các sản phẩm từ sữa, các loại cá nhiều dầu như cá trích mang lại) để bảo đảm là các răng vĩnh viễn đang phát triển trong xương hàm hình thành lành mạnh.

EM BÉ CÒN NHỎ

BẠN SẼ LÀM GÌ?

Để thị giác của bé phát triển một cách bình thường, ngoài đôi mắt khỏe mạnh bé cần rất nhiều kích thích thị giác. Hãy thử làm theo những điều sau đây để kích thích thị giác em bé:

■ Ngay từ khi mới sinh, bạn hãy đặt tấm hình chụp một gương mặt – gương mặt bạn hay một tấm hình cắt từ một tạp chí – để ở một bên giường em bé nằm, để em bé ngó nhìn.

■ Một vật gì đơn giản, chuyển động được đem treo bên trên giường em bé, hoặc những vật màu tươi cột dây thun sẽ cho em bé một cái gì thích thú để nhìn.

■ Em bé của bạn không bao giờ là quá nhỏ để đi tham quan. Nếu cho cháu ngồi trên xe đẩy, cháu sẽ có thể nhìn mọi thứ xung quanh mình.

**Nhận ra các gương mặt**

Hãy cho con bạn một tấm gương không bể được (bằng mica chẳng hạn) để cháu có thể nhìn hình phản chiếu của chính mình.

THỊ GIÁC

Một em bé sơ sinh không phải là không trông thấy gì. Đơn giản chỉ vì bé không thể thay đổi tiêu điểm nhìn của mình. Bé có thể trông thấy mọi thứ ở một tiêu điểm cố định cách xa 20-25 cm một cách rõ ràng như bạn hay tôi. Trước kia, người ta thường nghĩ là đối với thị giác của một em bé sơ sinh chẳng cần phải kích thích gì lắm bởi vì bé chẳng thấy gì. Giờ đây, chúng ta biết rằng ngay từ khi mới sinh, em bé đã cần rất nhiều kích thích thị giác để phát triển và hoàn thiện khả năng nhìn của mình. Tuy nhiên, tầm nhìn của một em bé sơ sinh giới hạn hơn tầm nhìn của một em bé lớn hơn rất nhiều, nên bạn sẽ phải điều chỉnh thế giới thị giác của cháu vào một phạm vi mà cháu có thể nhận thức được. Các tế bào nhạy cảm với màu sắc trong mắt của một em bé sơ sinh chưa phát triển hoàn toàn nên cháu sẽ chỉ thấy thế giới xung quanh dưới những sắc màu dịu.

Em bé sơ sinh của bạn Mặc dù tầm nhìn của em bé bị giới hạn, song mắt của bé rất nhạy cảm với gương mặt con người và bất cứ cái gì động đấy. Thoạt tiên, bé sẽ không thể nào tập trung vào bất cứ vật gì cách xa quá 25 cm, tuy nhiên nếu bạn đưa mặt bạn lại gần mặt bé trong vòng 20 cm, bé sẽ nhìn thấy bạn và bạn để ý thấy là mắt bé sẽ cử động khi nhận ra bạn và nét mặt bé cũng sẽ thay đổi theo.

Khả năng nhận dạng Nếu bạn nói chuyện với em bé sơ sinh của bạn một cách sôi nổi với cử động mắt và miệng rõ ràng, chỉ trong vài phút sau khi lọt lòng, là em bé của bạn sẽ đáp ứng lại bằng cách há miệng và lê lưỡi ra. Một em bé chỉ mới sinh ra được vài tiếng có thể để mắt vào một vật và theo dõi nó, nếu nó động đấy. Khi được hai tuần tuổi em bé sẽ tự động giơ tay lên cử như để cản lại một vật gì di chuyển nhanh hướng vào mình. Khi được ba tuần tuổi, toàn thân bé có thể phản ứng bằng những cử động vung vẩy sôi nổi, khi mặt bạn ghé lại gần bé. Đến lúc được 8 tuần tuổi, em bé của bạn hoàn toàn có thể nhìn tập trung và nhận ra được gương mặt bạn và đáp ứng lại bằng những cử chỉ mỉm cười và hươ tay. Cháu cũng ý thức được hơn về các đồ vật khác, tuy nhiên vì em bé của bạn chỉ tập trung được vào những vật ở gần, thế giới xung quanh có vẻ khá là yên tĩnh và những chi tiết ở đằng xa bị bỏ qua đối với cháu.

Chiều sâu tầm nhìn Khi được 3 đến 4 tháng tuổi, em bé có thể ghi nhận được những chi tiết và có khả năng xây dựng nên một hình ảnh ba chiều của thế giới xung quanh – một bước tiến cần thiết trước khi cháu trở nên có khả năng di chuyển vì chắc hẳn là cháu sẽ chưa thể bỏ cho tới khi thị giác cho phép cháu hiểu thế nào là chiều sâu cũng như thế nào là chiều cao, chiều rộng. Cháu có thể phân biệt được giữa các hình ảnh có 2 hay 3 chi tiết và cháu có thể nhận biết được những hoa văn. Cốt mắt nhìn được chi tiết khá hơn lên cho đến khi cháu được 5 - 6 tháng tuổi, phân biệt được các vẽ mặt khác nhau, tỏ lộ những tình cảm như buồn, sợ và vui, và cháu sẽ đáp ứng lại với vẽ mặt của chính mình. Cháu sẽ tỏ lộ sự hào hứng khi trông thấy bình sữa của mình đang được pha.

Một ý thức về tính ổn định Từ 6 tháng tuổi trở đi cháu có thể nhận biết được đồ vật và có thể điều chỉnh vị trí của mình để nhìn thấy những cái cháu quan tâm nhiều nhất. Từ giờ trở đi, thành tích phát triển lớn nhất trong kỹ năng nhìn của em bé là cách nào bộ suy diễn ra từ các thông tin nhận được qua những điều mắt bé trông thấy.

THỬ NGHIỆM THỊ GIÁC

Thử nghiệm thị giác đầu tiên bạn có thể thực hiện được ngay từ lúc em bé lọt lòng, là ghi nhận phản ứng của em bé đối với gương mặt của bạn khi bạn ghé mặt lại gần, cách mặt bé 20-25 cm. Nếu em bé nhìn thấy gương mặt bạn, nét mặt bé sẽ thay đổi; đôi mắt cháu sẽ nhìn vào mặt bạn và cháu có thể mấp máy miệng. Có nhiều dấu hiệu báo cho cha mẹ biết là một đứa trẻ có khuyết tật ở mắt. Nếu bạn có bất cứ điều gì nghi ngờ về thị giác của em bé, hoặc nếu mắt em bé chảy nhiều nước mắt và ánh đèn sáng chói làm em bé khó chịu, bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ. Những chứng bệnh về mắt sau đây có thể xuất hiện ngay sau khi em bé mới sinh. Mặc dù bạn chẳng nên thử tự mình chẩn đoán bệnh, sau đây là một số điều bạn có thể để ý ở mắt của con mình; nếu bé có các biểu hiện này thì bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ để chữa trị.

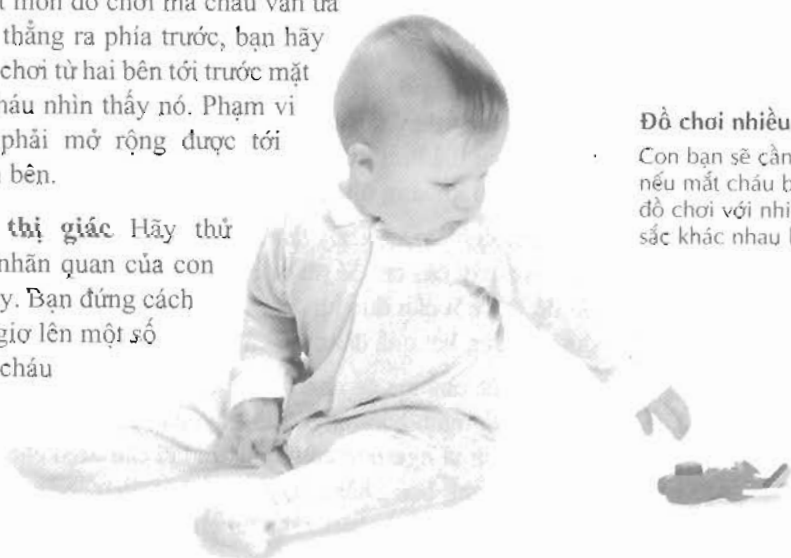
Mắt lờ đờ Nếu con bạn có cơ bắp xung quanh một bên mắt bị yếu, cháu có thể thường quay đầu mỗi khi nhìn để cho bên mắt trông rõ hơn có thể theo dõi dễ hơn hoạt động chung quanh. Bạn hãy kiểm tra xem hai mí mắt có ngang bằng nhau khi con bạn đang chăm chú vào một vật đang di chuyển không. Nếu rõ ràng là cháu thích dùng một bên mắt hơn so với mắt kia, bạn nên đưa cháu đi cho bác sĩ chuyên khoa mắt khám.

Mắt lác (lệ) Nếu bạn để ý thấy rằng chỉ có một bên mắt của em bé tập trung vào vật đang chú ý và mắt kia thì hướng quá vào trong hay quá ra ngoài, cháu có thể là bị lác (lệ) mắt. Cháu có thể nghiêng đầu hay giữ đầu trong tư thế khác thường để nhìn thấy được rõ. Bạn hãy lấy một vật có thể gây chú ý cho bé, như một món đồ chơi chẳng hạn, và trọng khi giữ cho đầu cháu ngay, (có thể bạn phải nhờ một người khác phụ giúp), bạn hãy di chuyển món đồ chơi cho thành hình chữ H trong không gian. Kiểm tra xem cả hai mắt bé có dõi theo món đồ chơi cùng một lượt không (xem thêm mục *Lác mắt*, trang 287).

Không phân biệt màu sắc Hình thức thường gặp nhất là tình trạng không có khả năng phân biệt màu đỏ và màu xanh dương (không phải chỉ riêng con trai mới bị nhưng hầu hết các trẻ mắc bệnh này thường là bé trai). Hãy dùng những viên kẹo có màu sắc như những viên kẹo bi, và cho con bạn chọn ra một số màu sắc nào đó. Nếu cháu chưa biết màu là gì, bạn cứ bảo cháu chọn ra những viên màu giống như của bạn.

Thị giác ngoại vi Để thử xem con bạn có nhận quan mở rộng sang hai bên không, bạn hãy lấy một món đồ chơi mà cháu vẫn ưa thích và, để cháu nhìn thẳng ra phía trước, bạn hãy từ từ di chuyển món đồ chơi từ hai bên tới trước mặt cháu cho tới khi nào cháu nhìn thấy nó. Phạm vi nhận quan của cháu phải mở rộng được tới khoảng 45° sang cả hai bên.

Độ nhạy bén của thị giác Hãy thử nghiệm độ chính xác nhận quan của con bạn với trò chơi sau đây. Bạn đứng cách xa khoảng 6 thước và giơ lên một số ngón tay, và bạn bảo cháu giơ lên cùng số ngón tay như bạn. Nếu cháu không làm được, bạn nên cho cháu đi khám bác sĩ.



EM BÉ LỚN HƠN

EM BÉ MẮT YẾU

Nếu mắt con bạn kém, bạn cần cho cháu đi khám bác sĩ chuyên khoa mắt và đi kiểm tra mắt đều đặn.

■ Những trẻ bị viễn thị cần đi kiểm tra mắt 6 tháng một lần để xem có cần đặt kính mới không. Một đứa trẻ viễn thị hay loạn thị có thể chỉ cần đeo kính trong 2 hay 3 năm trước khi nhận quan phát triển bình thường trở lại.

■ Trẻ em càng bắt đầu đeo kính sớm chừng nào thì càng dễ có khả năng chịu đeo kính hơn chừng này. Thoạt tiên, đứa trẻ có thể bỏ kính ra chơi với kính, nhưng rồi cháu sẽ chịu đeo kính vì cháu muốn được sớm nhìn thế giới xung quanh rõ ràng hơn.

■ Một đứa trẻ mắt yếu cần được kích thích bằng xúc giác, tiếng động và mùi hương, nên bạn hãy chọn những đồ chơi có kết cấu gây chú ý và phát ra những tiếng động khác nhau. Trò chơi ráp hình rất thích hợp với trẻ; tốt nhất là bạn nên chọn những bức tranh với những mảnh ráp lớn và nhiều màu sắc.

Đồ chơi nhiều màu sắc

Con bạn sẽ cần kích thích thị giác nếu mắt cháu bị yếu, nên những món đồ chơi với nhiều hình dạng và màu sắc khác nhau là rất quan trọng.

EM BÉ CÒN NHỎ

GIÚP ĐỖ
EM BÉ CỦA BẠN

Bằng cách giải thích các âm thanh và chơi những trò chơi phù hợp với em bé, bạn có thể giúp cháu lắng tai nghe một cách có chọn lọc để phân biệt giữa các loại âm thanh hỗn độn lọt vào tai cháu.

- Bạn hãy tỏ ra cường điệu về cách giải thích âm thanh. Thí dụ, bạn hãy đặt tay trước môi và nói “suýt... chúng ta hãy im như thóc” để gọi cho cháu ý thức về sự yên lặng.
- Bạn hãy mô tả âm thanh và âm nhạc với những tính từ thích nghi như “inh ỏi” hay “êm dịu”.
- Hãy dạy cháu khái niệm về những nốt nhạc cao hay thấp bằng những bài hát.
- Hãy dạy cho cháu nhịp điệu với những vần thơ và những bài hát vừa vỗ tay vừa hát – điều này cũng sẽ có ích cho cháu.
- Hãy kêu tên mỗi âm thanh mới, như tiếng con mèo gừ-gừ chẳng hạn và nhái âm thanh ấy.

THÍNH GIÁC

Em bé của bạn phải nghe được toàn bộ các âm thanh thiết yếu của lời nói để có thể nói được một cách chuẩn xác. Chỉ khi nào con bạn tỏ ra rằng cháu có khả năng nghe, sau đó là cháu có thể nhái được âm thanh, và sau cùng là cháu có thể sử dụng các âm thanh khác nhau một cách chuẩn xác để hình thành lời nói, thì bạn mới có thể chắc chắn rằng cháu phân biệt được các âm thanh khác nhau qua đủ toàn bộ các âm thanh bình thường mà tai cháu nghe thấy.

Có nhiều dấu hiệu khác nhau phản ánh khả năng nghe của con bạn mà bạn cần lưu ý, và có nhiều trắc nghiệm đơn giản bạn có thể thực hiện để đánh giá trình độ phát triển của cháu. Hãy quan sát cẩn thận các phản ứng của cháu với những tiếng động khác nhau, và hãy ghi lại những điều bạn thấy. Nếu cách em bé đáp ứng lại tiếng động làm bạn lo âu, bạn hãy nói cho bác sĩ biết và nếu cần thiết bác sĩ có thể sẽ tiến hành một trắc nghiệm cụ thể hơn về khả năng nghe của cháu.

Ban đầu em bé sơ sinh của bạn thường phản ứng lại tiếng động mà không thực sự hiểu tiếng động ấy là gì. Nếu cháu bị giật mình bất thành linh vì một tiếng động lớn, như một tiếng vỗ tay hay một tiếng đập cửa, cháu có thể dang tay dang chân ra theo một tác động phản xạ “giật mình”, như để tránh bị ngã (tê). Một thời gian sau, những tiếng động bất thành linh ấy sẽ làm cháu chớp mắt hay nhướng mắt lên ra vẻ ngạc nhiên. Vào bốn tuần tuổi, cháu sẽ bắt đầu để ý đến những tiếng động thành linh kéo dài, như tiếng máy hút bụi của bạn chẳng hạn.

Vào thời gian được 4 tháng tuổi, em bé có thể sẽ phân biệt được một số âm thanh. Chẳng hạn như khi nghe thấy giọng nói của bạn cháu sẽ nín khóc hay mỉm cười, và quay đầu nhìn về phía tiếng nói của bạn, ngay dù không thể nhìn thấy được bạn.

Sau 6 tháng em bé có thể sẽ quay lại tức khắc, khi nghe những tiếng động nhẹ nhẹ phát ra cạnh mình, hoặc khi nghe thấy giọng nói của bạn ở cuối căn phòng. Một em bé 9 tháng tuổi sẽ có thể nói bị bỏ để nghe chính giọng nói của mình, và bé sẽ lắng nghe chăm chú những âm thanh quen thuộc và hướng về nơi xuất phát của những tiếng động nhẹ nhẹ ngoài tầm nhìn của mình.

NHỮNG TRẮC NGHIỆM ĐẦU TIÊN

Có thể không lâu sau khi sinh, con bạn trải qua trắc nghiệm đầu tiên để đo phản ứng của cháu với tiếng động ngay tại bệnh viện. Trắc nghiệm này sẽ sử dụng những tiếng động nhẹ (vỗ tay, hát, rung chuông) để đo phản ứng của em bé với tiếng động. Các đáp ứng có thể biến thiên từ các cử động đầu nhẹ cho đến một thay đổi trong nhịp thở. Người ta có thể tiến hành những trắc nghiệm cụ thể hơn trong những kỳ đánh giá tình trạng phát triển thường lệ của bé vào khoảng 6 tuần và giữa 6 và 9 tháng.

Các trắc nghiệm kiểu này thường gặp trở ngại khi các bé được khoảng 7 tháng tuổi, lúc này các em bé phản ứng với tiếng động một cách không nhất quán, do đó đòi hỏi cần được theo dõi kỹ lưỡng bằng một thiết bị phức tạp để đạt được những kết quả đáng tin cậy.

Những bậc cha mẹ có con bị điếc hoán toàn thường nhận ra được khuyết tật này khá là mau. Nhưng với những cháu bị điếc một phần thì việc nhận biết lại khó hơn vì người ta có thể nhầm lẫn các triệu chứng này với sự thiếu chú ý, hiện tượng học chậm, hay tính nhút nhát. Nếu bạn lo lắng về khả năng nghe của con mình, bạn nên cho cháu đi khám bác sĩ càng sớm càng tốt để cháu có thể nhận được phương cách chữa trị thích hợp và kịp thời nhất.

TRẮC NGHIỆM THÍNH GIÁC

Có những trắc nghiệm đơn giản mà bạn có thể làm để kiểm tra thính giác em bé từ khoảng 6 tháng tuổi trở đi. Để đạt kết quả tốt nhất, cần tiến hành các trắc nghiệm trong một căn phòng yên tĩnh không có gì gây xao lãng.

Bạn sẽ cần một cái lục lạc để tạo âm thanh, một ít giấy lụa cứng, một cái tách bằng sứ, một cái muỗng và một cái chuông. Hãy cho em bé ngồi vào lòng bạn, không cách xa bức tường nào quá 120 cm, và yêu cầu một người khác giữ một vị trí cách em bé về một bên, ngang với mang tai cháu và ngoài tầm nhìn trực tiếp của cháu. Bạn hay nhân viên y tế phải đứng cách xa 45 cm đối với một em bé 6 tháng tuổi và cách xa 1 mét đối với một em bé 9 tháng tuổi và tạo âm thanh ở ngang tầm tai em bé theo thứ tự sau:

- Phát ra âm thanh trầm và âm thanh cao bằng giọng nói của mình.
- Lắc cái lục lạc.
- Dùng muỗng gõ vào cái tách sứ.
- Vò miếng giấy lụa.
- Rung cái chuông nhỏ cầm tay.

Nếu bé không đáp ứng lại một âm thanh lạ nào, hãy đợi 2 giây trước khi lặp lại. Đợi thêm 2 giây nữa và nếu vẫn không có đáp ứng sau 3 lần thử, mới thử sang âm thanh kế tiếp.

Trẻ từ 9 tháng tuổi trở lên sẽ phải quay lại ngay lập tức khi nghe thấy âm thanh và thường sẽ mỉm cười. Những em bé nhỏ tuổi hơn có thể phản ứng chậm hơn. Một sự đáp ứng rõ rệt với 3 trong số các âm thanh trên có nghĩa là em bé có đủ khả năng nghe để nói. Nếu sự đáp ứng dưới mức ấy, bạn hãy lặp lại trắc nghiệm trong vòng 3 tháng trước khi đưa bé đi gặp bác sĩ.

18 tháng đến 2 tuổi Đối với một em bé lớn hơn hay một em bé lẫm chẫm biết đi bạn phải đánh giá sự đáp ứng của cháu đối với những lời chỉ dẫn do bạn nói cho cháu nghe. Bạn hãy cho cháu ngồi đối diện với bạn trước một chiếc bàn thấp, với một người lớn quen thuộc khác (như bố cháu chẳng hạn) ở kề bên. Hãy bảo cháu đưa cho bố một số đồ vật nào đó, như một trái banh, cái tách và cái muỗng, con búp bê, cái ô tô đồ chơi, hoặc những khối gỗ “dựng tháp” chẳng hạn và xem cháu đáp ứng ra sao. Lại bảo cháu làm lại từ những khoảng cách khác xa cho tới 3 mét.

Đối với trẻ em dưới 3 tuổi, bạn có thể thử trắc nghiệm y như vậy trong khi che bớt miệng bằng một tấm thẻ để cho âm thanh phát ra hơi khác đi.

Điều quan trọng là bạn không nên tiến hành những trắc nghiệm thính giác ấy quá thường xuyên, bởi vì ngay cả một đứa trẻ còn rất nhỏ cũng sẽ biết điều gì sắp xảy ra (vì bạn cứ làm hoài) và bé sẽ quay về phía bạn dù cho cháu có nghe thấy hay không.



EM BÉ LỚN HƠN

ĐƯA TRẺ LÃNG TAI

Trẻ em phải nghe được thì mới nói được và trẻ phải nói để học, đọc và viết, nên điều thiết yếu là phải phát hiện sớm bất cứ triệu chứng yếu kém nào về thính giác để tìm cách chữa trị về mặt chuyên môn càng sớm càng tốt.

Trẻ em bị mất hoàn toàn khả năng nghe có thể thực hiện chức năng nghe khá tốt với một dụng cụ trợ thính, và hiện nay có nhiều bác sĩ đã gắn những máy này vào lúc các cháu còn rất nhỏ hơn là đợi các bé lên bốn hay lên năm. Tuy nhiên ở những trẻ điếc nặng, quá trình hiểu ý nghĩa âm thanh và lời nói bị suy giảm một cách đáng kể.

Có nhiều phương cách tiếp cận truyền thông cho những đứa trẻ bị điếc nặng, và người ta thường sử dụng chúng phối hợp với nhau. Trong số các phương pháp này có: phương pháp ghép ốc tai, một trong nhiều ngôn ngữ cử chỉ, nhìn môi đọc, và ngôn ngữ miệng.



Trắc nghiệm thính giác đơn giản

Một em bé sáu tháng tuổi có thính giác bình thường sẽ quay đầu lại nếu bạn rung một cái chuông nhỏ gần cháu, ngay ngoài tầm nhìn của cháu.

BỘ NÃO BÉ GÁI

Khi một em bé gái mới sinh ra đời, bộ óc của bé đã có giới tính rồi – có nghĩa là não bộ của bé đã được lên chương trình cho giới tính nữ. Cấu trúc của não bộ là nguyên nhân giải thích những sự khác biệt trong tiến trình phát triển giữa con trai và con gái.

- Khi bé còn ở trong tử cung, vỏ não là nơi định đoạt trí thức, phát triển ở con gái sớm hơn con trai.
- Nửa trái của vỏ não, là nơi kiểm soát tư duy, ở con gái phát triển sớm hơn ở con trai.
- Thể chai (corpus callosum), là bộ phận của não nối liền não thùy phải với não thùy trái, ở con gái cũng phát triển tốt hơn.
- Tình trạng phát triển sớm hơn của phần trái não bộ ở con gái tạo cho con gái những kỹ năng liên quan tới ngôn ngữ tốt hơn so với con trai.
- Bên phải và bên trái của não bộ “đối thoại” với nhau sớm hơn và tốt hơn ở con gái và điều này cho con gái một lợi thế trong các kỹ năng đọc, nhờ vào cả hai bên.
- Con gái biểu hiện nỗi sợ hãi chia ly sớm hơn và đa dạng hơn con trai, bởi các mối nối kết thần kinh của con gái được hoàn thiện sớm hơn. Điều này dẫn tới truyền thông ở con gái mau hơn là ở con trai và do đó con gái nhận thức sớm hơn các sự việc xảy ra xung quanh mình.

PHÁT TRIỂN TÂM THẦN

Em bé của bạn sinh ra với một số tế bào não bộ có giới hạn nhất định, tuy nhiên não bộ tăng gấp đôi trọng lượng từ lúc sinh cho đến 12 tháng tuổi. Hiện tượng tăng trọng lượng là do sự phát triển các mối nối kết giữa các tế bào khác nhau sử dụng trong suy nghĩ. Khi em bé của bạn trông thấy một miếng bánh mì, hưởng tới nó, với lấy, cầm lên, đưa vào miệng, nhai, nuốt, và nuốt, tức là cháu đã tạo dựng nên mối nối kết ở não và ghi nhận tất cả vào bộ nhớ của mình.

TIỀN ĐOÁN TRÍ THÔNG MINH

Mặc dù khó lòng mà nói được thế nào là một trí thông minh “bình thường”, nhiều chuyên gia trong lãnh vực phát triển có thể vạch rõ trình tự và xác định tốc độ phát triển ở đứa trẻ trung bình và sử dụng mức này để tiên đoán trí thông minh. Bạn nên nhớ rằng “đứa trẻ trung bình chuẩn” không có trên đời: một mức trung bình chỉ có tính lý thuyết, do đó bạn không bao giờ nên áp dụng nó cho chính con mình, và bạn cũng chẳng bao giờ nên so sánh cháu với những đứa trẻ khác cùng lứa tuổi.

Có những khác biệt chủ yếu trong tốc độ phát triển của trẻ này, và không có một độ tuổi chính xác hay bất cứ cột mốc nào mà trẻ bắt buộc phải đạt tới cả. Đa số trẻ em có những đợt bộc phát tăng trưởng và những thời kỳ tạm ngưng. Một số trẻ biểu hiện một giai đoạn ngưng phát triển tạm thời và sau đó lại tiếp tục phát triển bình thường; những đứa khác thì tỏ ra tiến bộ lúc còn nhỏ nhưng lại ở mức trung bình những năm về sau. Và có những đứa ai cũng cho là “khởi đầu chậm”, có vẻ hơi chậm trễ khi còn nhỏ, thế nhưng sau này lại rất khá. Một số rất ít trẻ biểu hiện một hiện tượng tốc độ phát triển càng ngày càng chậm lại. Có những đứa trẻ rất khó tiên lượng được tiến trình phát triển đến độ chỉ có thể phỏng đoán một cách thận trọng và sau nhiều lần khám đi khám lại. Do đó bạn không nên thử tiên đoán trí thông minh của em bé trừ phi có một lý do rất chính đáng để làm như vậy.

Đại đa số các em bé trở thành những đứa trẻ hoàn toàn bình thường. Điều đáng buồn là có một số rất ít các bé tụt lại phía sau một cách nghiêm trọng trong mọi lãnh vực phát triển, trừ phi tình trạng chậm trễ này là do một khuyết tật thể chất nghiêm trọng, các cháu có thể lớn lên và phát triển dưới mức trung bình về mặt giáo dục. Qua ba năm đầu, đứa trẻ thua kém về mặt tâm thần biểu hiện một khả năng tập trung và chú ý tới môi trường xung quanh dưới mức trung bình. Cháu chậm trễ về những phương diện phát triển như khả năng điều khiển đầu, ngồi dậy, và nắm các ngón chân của mình và chậm trễ cả trong việc xóa bỏ đi các phản xạ ban sơ khi mới sinh – ở các bé này những phản xạ này có thể tồn tại lâu sau độ tuổi thông thường.

Trong khi có những chỉ số rõ rệt để nhận biết một đứa trẻ bị chậm trễ về mặt tâm thần, việc phát hiện được một đứa trẻ có những khả năng trên trung bình lại khó hơn nhiều. Một em bé đặc biệt thông minh có thể đạt được những cột mốc phát triển sớm hơn trung bình, nhưng các chỉ số thực tế phản ánh trí thông minh ưu việt của cháu khó thấy hơn: cháu sẽ biểu hiện khả năng ứng xử đa dạng hơn, một khả năng chú ý lớn hơn tới môi trường xung quanh, và có nhiều tương tác hơn với môi trường của mình hơn em bé trung bình.

VAI TRÒ CỦA CHA MẸ

Rất ít trẻ em bị chậm phát triển tâm thần và cũng rất ít trẻ có năng khiếu đặc biệt, đa phần trẻ ở trong giới hạn bình thường của trí thông minh. Phận sự của cha mẹ là chấp nhận các khả năng của con mình và giúp cháu phát triển năng lực của mình bằng cách dạy dỗ cẩn thận. Bạn cũng nên biết rằng: chúng ta thường có khuynh hướng nghĩ về trí thông minh một cách khá là hẹp hòi như những kỹ năng về ăn nói và tính toán, tuy nhiên con bạn có thể có những khả năng sáng tạo và nghệ thuật hoàn toàn vượt trội và cần được nuôi dưỡng chẳng kém. Đừng bao giờ thúc đẩy con bạn: năng lực cháu như thế nào thì hãy chấp nhận cháu như vậy, và hãy cho cháu mọi cơ hội để phát triển năng khiếu của mình; hãy cho cháu thấy và hiểu rằng dù cháu có như thế nào thì bạn cũng thương yêu và tôn trọng cháu.

TRẮC NGHIỆM TRÍ THÔNG MINH

Những phương thức trắc nghiệm trí thông minh hiện đại đã được hai người Pháp triển khai vào năm 1905. Khởi đầu các phương pháp này có thể dự đoán xem trẻ con có khả năng học giỏi ở lớp và có tập trung khi suy xét, nhận thức và lý luận không. Việc trắc nghiệm hiện đại coi trí thông minh như khả năng xử lý được thông tin, và do đó người ta thiết kế các trắc nghiệm để xem trẻ con đạt được những kỹ năng suy nghĩ và ứng dụng những kỹ năng này vào cuộc sống hàng ngày như thế nào. Các trắc nghiệm này chỉ giới hạn vào những kỹ năng quan trọng trong lớp học và không kể đến năng khiếu sáng tạo hay nghệ thuật. Sử dụng những điểm đạt được về Chỉ số Thông minh (IQ score) để tiên đoán một đứa trẻ sẽ thành công như thế nào trong cuộc đời sau này là sai lầm vì các kỹ năng suy nghĩ của trẻ sẽ phát triển theo thời gian.

ÓC SÁNG TẠO

Mọi đứa trẻ đều có một chút khả năng sáng tạo, và phát triển khả năng này trong những năm đi mẫu giáo hoàn toàn cũng quan trọng chẳng kém gì việc dạy đọc chữ hay đếm số. Có cả một loạt các kỹ năng và tiến trình trí não bạn có thể khuyến khích để kích thích khả năng sáng tạo của cháu: hãy chỉ cho cháu thấy những việc xảy ra xung quanh cháu, cho cháu xem những mẫu hình, màu sắc, những bông hoa, súc vật, ngửi các mùi hương, bộc lộ bằng hành động sự thấu hiểu và đồng cảm đối với người khác, nói về những cảm nghĩ, đặt ra những câu truyện và tưởng tượng "Việc gì sẽ xảy ra, nếu như mà...?" Cải trang, sơn màu, vẽ hình hay làm đồ chơi là tất cả những hoạt động có thể giúp cho con bạn phát triển óc sáng tạo và trí tưởng tượng của cháu.



BỘ NÃO BÉ TRAI

Ngay khi còn nằm trong bụng mẹ, não bộ của các bé trai đã được lên chương trình cho giới tính nam.

Những khác biệt trong cấu trúc và chức năng não bộ giữa con trai và con gái ảnh hưởng đến cách phát triển của các cháu trong quá trình tăng trưởng.

■ Trọng lượng và thể tích não bộ một bé trai lớn hơn khoảng 10 - 15% so với não bộ một bé gái.

■ Khi phần não bên phải sẵn sàng phóng những mối nối kết với phần não bên trái, các tế bào thích ứng lại chưa có sẵn ở các bé trai. Kết quả là các sợi thần kinh quay trở lại phía bên phải. Hiện tượng này làm cho các mối nối kết bên trong thùy não phải bé trai trở nên phong phú hơn và có lẽ giải thích được tại sao con trai có nhận thức về không gian lớn hơn con gái.

■ Con trai tỏ ra ít sợ chia ly hơn con gái vì cho đến khi não bộ thành thục, ở con trai việc truyền tin chậm hơn so với não bộ con gái. Ngay từ khi chỉ mới được 9 - 10 tháng tuổi, bé trai có khả năng kiểm chế được sợ hãi bằng các hoạt động như chơi với một món đồ chơi hay trườn bò để thăm dò một đồ vật để giúp khuây khỏa. Kiểu ứng xử này tiếp tục cho đến tuổi trưởng thành.

Tập cải trang phục

Hãy khuyến khích con bạn tự cắt lấy những trang phục đồ chơi của mình với nhiều bìa màu, bút chì màu, kéo và băng keo đa dạng.

TRẺ SƠ SINH

CÁI MỈM CƯỜI CỦA EM BÉ

Lần đầu tiên em bé mỉm cười với bạn là một cột mốc hào hứng trong mối quan hệ giữa mẹ và con; đó cũng là dấu hiệu quan trọng chứng tỏ cháu đang phát triển về mặt tinh thần.

Khi em bé của bạn bắt đầu mỉm cười, đó là cháu biểu lộ rằng cháu có thể nhận ra bạn và muốn trao đổi với bạn – cháu đã thích giao lưu. Cháu sẽ khởi sự đáp ứng lại khi bạn nói chuyện với cháu bằng những cái mỉm cười, vì cháu đã biết được rằng điều đó làm cho bạn hài lòng và khiến cho bạn nói chuyện với cháu nhiều hơn – đây là những cố gắng đầu tiên của cháu để “nói chuyện” (xem trang 198).

Mỉm cười là một chỉ số quan trọng về tình trạng thành thực của một em bé và sự ham muốn tương tác với với người khác, và các chuyên gia coi việc một em bé biết sớm mỉm cười một cách thân thiện có thể là biểu hiện những dấu hiệu đầu tiên của một trí thông minh siêu việt.

Một cái lúc lắc có màu sắc sẽ thu hút sự chú ý của em bé

Kích thích em bé

Hãy khuyến khích em bé tập trung vào đồ vật bằng cách rung hoặc lắc đồ chơi trong tầm nhìn của cháu.



PHÁT TRIỂN TÂM THẦN Ở BÉ SƠ SINH

Thoạt tiên thế giới của em bé là một tình trạng rối bời bởi những hình ảnh mà bé trông thấy và những âm thanh bé nghe được và trong những tuần lễ đầu, em bé hoàn toàn bận rộn để sắp xếp những điều có ý nghĩa với bé: gương mặt và giọng nói của bạn sẽ là một trong số những thứ đầu tiên cháu nhận ra. Cháu sẽ bày tỏ rằng mình nhận ra bằng những cách đáp ứng như mỉm cười, vung chân, vung tay hay mấp máy môi. Cháu sẽ chứng minh rằng mình có một trí nhớ tốt và có khả năng nghe bằng cách nín khóc nếu bạn cho chạy một băng ghi âm tiếng đập của trái tim con người – một âm thanh cháu đã quen nghe trong chín tháng rỗng nằm trong bụng mẹ.

Lúc mới sinh Trong vòng nửa tiếng sau khi lọt lòng, em bé sẽ hấp háy mắt khi người ta nói chuyện với mình. Sau một tuần em bé nhận được giọng nói của bạn và sau hai tuần cháu biết tỏ vẻ rằng cháu nhận ra bạn. Nếu nói chuyện với bé cách 20-25 cm là khoảng cách bé có thể trông thấy gương mặt bạn, bé sẽ há miệng và mấp máy môi để đáp lại.



Nhận ra mẹ

Em bé sẽ nhận ra giọng nói và gương mặt của bạn và biểu lộ các dấu hiệu của sự nhận biết này từ khi còn rất nhỏ.

1 tháng Bé sẽ đáp ứng lại âm thanh giọng nói của bạn, trở nên yên ắng nếu bạn nói với bé một cách dịu dàng và tỏ ra lo lắng khi nghe giọng nói hung dữ. Cháu trở nên sôi nổi và toàn thân cháu vận vẹo khi cháu cố gắng “nói lên” điều gì. Cháu có thể theo dõi bằng mắt một vật đang di động.

2 tháng Bé sẵn sàng mỉm cười đáp ứng lại gương mặt và giọng nói của bạn. Cháu nhìn quanh để đáp ứng lại các tiếng động và rất chú tâm ngó nhìn những đồ vật.

3 tháng Em bé của bạn càng ngày càng nhận thức được thêm về cơ thể của mình, và cháu sẽ ngó nhìn và cử động hai bàn tay của mình. Cháu đáp ứng lại chuyện trò bằng cách mỉm cười, “nói” riu rít và cựa quậy thân mình.

4 tháng Em bé muốn tìm hiểu về mọi điều trông thấy, nghe được và về con người. Bé thích được ngồi tựa vào những chiếc gối để có thể nhìn ngó xung quanh. Giờ đây, cháu nhận ra được những đồ vật quen thuộc và nhớ lại được những việc thường ngày. Cháu sẽ tỏ ra “phản khởi” khi trông thấy bầu vú mẹ hay bình sữa. Khi đặt nằm ngửa, cháu chơi với hai bàn chân của mình.

5 tháng Giờ đây em bé xem xét những đồ vật lâu hơn, tỏ ra rằng khả năng tập trung của mình đang phát triển. Cháu quay về phía những tiếng động mà mắt cháu không trông thấy, và khua tay khua chân để thu hút sự chú ý của bạn.

6 tháng Em bé phát ra các âm thanh để thu hút sự chú ý của bạn và đang hai cánh tay ra khi muốn được ẵm lên. Cháu “nói chuyện” và mỉm cười với hình phản chiếu của mình trong gương. Cháu có thể tỏ ra nhút nhát với người lạ.

BẠN CÓ THỂ GIÚP ĐỠ BÉ BẰNG CÁCH NÀO

Ngay từ những ngày đầu, bạn nên nói chuyện và hát cho em bé nghe. Các cử động và các âm thanh cháu phát ra là những nỗ lực để nói xuất hiện sớm nhất, nên bạn hãy đáp lại chúng để khuyến khích cháu; vào mọi lúc, bạn hãy bảo đảm là cháu có thể thấy rõ gương mặt bạn và có thể tiếp xúc được với bạn bằng mắt (nhìn vào mắt bạn), nên mỉm cười thật nhiều với cháu, nên cường điệu các cử động môi miệng của mình.

Nuôi trí tò mò của bé Đối với em bé cái gì cũng mới lạ và thích thú, nên bạn hãy cho cháu xem những đồ vật và cho cháu cơ hội để nắm cầm đồ vật. Khi cháu được hai tháng tuổi, cháu sẽ thích được dựng cho ngồi để có thể nhìn ngó được xung quanh; bạn hãy đặt thật nhiều đồ chơi nhỏ và mềm mại trong tầm tay của cháu để cháu có thể nhìn thấy và tập cầm nắm. Bạn nên luôn luôn nói chuyện với cháu.

Khuyến khích em bé ý thức về bản thân Việc em bé khám phá ra chính cơ thể mình là một tiến trình diễn ra từng bước. Khi cháu được khoảng 8 tuần tuổi, bạn có thể khởi đầu cho cháu thấy hai bàn tay của mình, và dạy cháu chơi những trò chơi đơn giản liên quan đến cơ thể. Khi được 6 tháng tuổi, cháu sẽ mỉm cười với chính mình trong gương.

NHẬN THỨC TRI GIÁC

Em bé của bạn có kinh nghiệm về các đồ vật thông qua các giác quan của mình giống như bạn vậy, tuy nhiên cháu phải học cách phân biệt được cái gì là quan trọng và cái gì là không quan trọng. Bạn hãy giúp cháu làm cho thông tin do các giác quan cung cấp trở nên mạch lạc: bạn hãy cho cháu xem một cái lúc lắc, cho cháu sờ mó cái lúc lắc, rồi bạn lắc nó, thu hút sự chú ý của cháu vào tiếng động. Xúc giác là một trong những phương cách chính để em bé của bạn thăm dò môi trường xung quanh, nên bạn hãy cho cháu làm quen với những kết cấu bề mặt khác nhau.



Sử dụng một gương soi

Bạn hãy chỉ vào hình phản chiếu của em bé trong gương và gọi tên cháu, để cháu bắt đầu có được ý thức về bản thân mình. Hãy thường xuyên gọi tên cháu để giúp thêm cho cháu có ý thức về cá tính riêng của mình.

Hãy bảo đảm là em bé có thể trông thấy rõ mình trong gương.

TRẮC NGHIỆM NHẬN THỨC

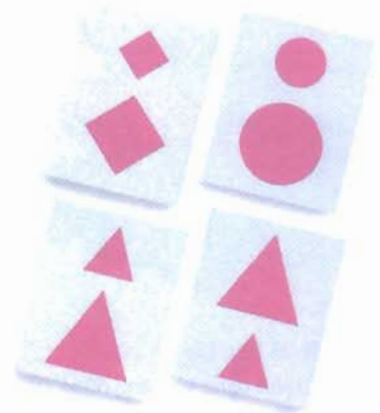
Ngay từ lúc còn nhỏ, em bé có thể có khả năng phân biệt được giữa to và nhỏ. Cháu cũng sẽ tỏ ra chú ý tới những cái mới được trông thấy và nghe thấy, như trắc nghiệm sau đây – có thể tiến hành từ 4 tháng tuổi trở đi – đã chứng minh.

■ Hãy cho em bé xem một tấm bìa có vẽ một vòng tròn nhỏ bên trên một vòng tròn lớn.

■ Kế tới, bạn cho em bé xem một tấm bìa có một hình tam giác nhỏ bên trên một hình tam giác lớn. Cháu đã bắt đầu thấy mối liên quan giữa những kiểu hình nhỏ và những kiểu hình lớn.

■ Bây giờ bạn cho bé xem một tấm bìa có một hình thoi nhỏ bên trên một hình thoi lớn. Bởi vì tấm bìa này giống với mô hình của hai tấm bìa đầu, chắc hẳn em bé sẽ tỏ ra không chú ý đến nó.

■ Nếu bạn cho cháu xem một tấm bìa có một hình tam giác lớn bên trên một hình tam giác nhỏ, chắc hẳn cháu sẽ tỏ ra chú ý trở lại vì mô hình cái nhỏ bên trên cái lớn đã thay đổi.



Các tấm bìa trắc nghiệm

Em bé có thể sẽ có được những sự phân biệt tinh vi liên quan đến hình dáng và kiểu mẫu.

CHƠI MÀ HỌC

Đối với trẻ em, vừa học mà vừa chơi là một cách rất lý thú để kích thích óc sáng tạo của chúng. Đối với các em bé, mỗi sự tiếp xúc, mỗi sự vật mới lạ đều gây cho bé sự thích thú và đều là một kinh nghiệm để học tập. Nếu bạn ý thức được các kỹ năng cháu sẽ phát triển trong 6 tháng đầu đời, bạn có thể lựa chọn các trò chơi và đồ chơi thích hợp và thu hút được sự chú ý của cháu để khuyến khích cháu phát triển tối đa các khả năng của mình. Ở tuổi này tất cả những món đồ chơi có tính kích thích giác quan sẽ thu hút được sự chú ý của cháu.

Các trò chơi đơn giản Vì em bé của bạn luôn bị gương mặt bạn thu hút, trò chơi “ú òa” là một trong những trò chơi hiệu quả nhất bạn có thể chơi với cháu. Bạn hãy giấu mặt vào hai bàn tay hay một chiếc khăn quàng hoặc một cái khăn tắm, rồi liếc nhìn cháu nói “ú òa” khi bạn bỏ khăn ra. Các em bé phát triển óc hài hước khá là sớm, và đây là một trò chơi các cháu thấy thích, chẳng bao giờ chán. Khi cháu đủ lớn để ngồi dậy không cần đỡ, bạn hãy lăn nhẹ một trái banh lớn, mềm về phía cháu; cuối cùng là cháu lấy tay cố đẩy nó trở lại bạn.

Thơ có vần điệu và các bài hát Em bé của bạn sẽ thích lắng nghe những bài thơ có vần điệu ngay từ khi còn rất nhỏ, bởi cháu thích người ta nói chuyện với mình, và các âm thanh nhịp nhàng dễ lọt vào tai cháu hơn là lời nói bình thường. Và cháu cũng thích được người ta hát cho nghe dù cho đó là một bài hát ru hay là một điệu hát sinh động hơn, được hát lên trong khi bạn cho cháu nẩy lên trên đầu gối của mình. Thơ vần, hát nhịp nhàng và những trò chơi sẽ khuyến khích cháu biết nói sớm.

Hoạt động thể chất Ngay một em bé rất nhỏ cũng có thể tiếp thu được lợi ích từ các trò chơi có tính chất vận động như nhảy nhong nhong, đu đưa hay lắc mình. Những trò chơi này sẽ làm cho cháu nhận thức được chính cơ thể mình và cải thiện các kỹ năng di chuyển của cháu như tập bò, tập đi cũng như khả năng giữ thăng bằng và phối hợp động tác.

Nuôi dưỡng giác quan Các em bé thăm dò thế giới xung quanh bằng giác quan của mình, và cháu sẽ thấy là thích thú với bất cứ cái gì mới lạ (xem *Trắc nghiệm nhận thức*, trang 183). Hãy cho cháu được ở vào tư thế ngồi càng lâu càng tốt để cháu có thể thấy được những gì xảy ra xung quanh mình, và bạn nên để những đồ chơi nhỏ trong tầm tay của cháu để cháu có thể nắm cầm – tốt nhất là những đồ chơi phát ra âm thanh hay được làm bằng những vật liệu có kết cấu khác nhau... Thoạt đầu bạn hãy gây sự chú ý của cháu bằng cách giơ gần lại cho cháu xem và biểu diễn cho cháu thấy làm cách nào cho âm thanh phát ra – ngay một vật đơn giản như một cái chén nhựa đựng đầy những quân cờ cũng có thể dùng làm đồ chơi được. Khi cháu lớn hơn và có thể nắm lấy đồ vật, bạn có thể cho cháu chơi với các ly, chén nhựa chồng lên nhau hay những vòng xâu vào với nhau – những món đồ với những miếng lớn là thích hợp khi động tác nắm của cháu hãy còn hết sức thô sơ. Nhà bếp là một nguồn đồ chơi thích thú đối với con bạn: muỗng, xan bằng gỗ, xoong và nắp xoong nhỏ, thìa, và rây, phễu (quặng), một bộ muỗng lường, tách nhựa, khay đựng nước đá, hay vỉ đựng trứng. Hãy để em bé sáng tạo ra cách riêng của mình trong việc sử dụng chúng.



Quan sát và học tập

Màu sắc, hình dạng và tiếng động tất cả đều rất lý thú đối với các em bé, nên bạn hãy chọn lựa những món đồ chơi nào đa dạng về màu sắc, hình dáng và âm thanh.

Một cái xúc xắc là món đồ chơi lý tưởng khi em bé đã dần dần học cách nắm lấy đồ vật trong sáu tháng đầu.



Vào khoảng 4 tháng tuổi, em bé của bạn dùng miệng để khám phá thế giới xung quanh, vậy bạn hãy mua cho cháu những món đồ chơi có thể nhai ngậm được an toàn.

Đồ chơi có những công dụng khác nhau là món rất đáng để mua; chiếc máy chụp hình này đồng thời cũng là một chiếc gương soi, có thể bấm kêu lách tách và cũng nhai ngậm được.



Em bé sẽ rất thích những đồ chơi tạo ra tiếng động, vậy bạn hãy treo trên nôi hay xe đẩy của cháu một món đồ chơi phát ra nhạc và dễ điều khiển.



LỰA CHỌN ĐỒ CHƠI

Nhiều bậc cha mẹ cho là khó chọn đồ chơi cho một em bé mới sinh – người thân lại càng thấy khó hơn khi mua. Thoạt tiên một em bé sơ sinh sẽ chưa có khả năng tương tác với những đồ chơi của mình bao nhiêu, vậy thì đồ chơi trước hết cần phải mềm mại, đơn giản, bền chắc và hấp dẫn cho cả con mắt lẫn bàn tay bé.

Đồ chơi mềm mại Em bé của bạn sẽ thích những đồ chơi mềm mại cháu có thể bóp được và sờ thấy êm ái dễ chịu. Nên bảo đảm là đồ chơi này giặt giữ được và không bị ra màu, vì cháu sẽ luôn luôn đưa nó vào miệng.

Đồ chơi để treo Đối với một em bé sơ sinh, một đồ chơi treo lơ lửng 25 cm ở trên nôi hay xe đẩy là một nguồn kích thích thị giác, tuy nhiên bạn hãy bảo đảm nó ngoài tầm với của em bé. Thỉnh thoảng bạn nên thay các chi tiết để thu hút sự chú ý của em bé.

Đồ chơi phát ra âm thanh Cái lúc lắc, các đồ chơi mềm bóp kêu chít chít, đồ chơi phát ra nhạc... tất cả đều thích hợp cho một em bé còn nhỏ. Khi được 6 tháng tuổi, em bé thích chơi với chiếc hộp phát ra nhạc mà bé có thể điều khiển được bằng cách bấm nút hay kéo một sợi giây.

Sách Em bé không bao giờ là quá nhỏ để không nên cho xem sách. Từ ba đến bốn tháng tuổi bạn hãy chọn lựa những cuốn sách có hình lớn và có màu sắc tươi vui; bạn hãy trỏ vào những vật thông thường và nói tên chúng lên khi cháu đang ngồi trên đầu gối bạn. Những gương mặt bao giờ cũng hấp dẫn bé, vậy bạn hãy chỉ cho cháu xem những hình ảnh trên tạp chí và bạn hãy chỉ ra những bộ phận của gương mặt bạn, rồi gương mặt cháu, và sau đó lại cũng những bộ phận đó trên những hình ảnh.

VẤN ĐỀ AN TOÀN

Vấn đề an toàn là điều quan trọng nhất cần suy xét khi lựa chọn đồ chơi. Với một em bé còn nhỏ, bạn nên nhớ rằng cháu có thể đưa mọi thứ vào miệng vì trẻ nhỏ chưa nhận biết được sự nguy hiểm.

- Đồ chơi như xúc xắc cần phải nhẹ để lỡ như em bé có tự đập nó vào mình thì cũng không gây đau.
- Nên tránh những đồ chơi có những lỗ nhỏ có thể làm cho ngón tay bé bị kẹt vào trong.
- Những sợi dây dài có thể bị bé nuốt hay quấn quanh cổ em bé.
- Đồ chơi mềm phải được làm bằng nguyên liệu không dễ cháy và cũng phải không được phai màu; nếu không em bé có thể nuốt phải phẩm màu mà sinh bệnh.
- Những mảnh nhỏ có thể làm cho em bé bị sặc, như những con mắt trên các món đồ chơi mềm (thú nhồi bông), cần được gắn cho chặt.
- Không nên cho bé chơi với các vật nhỏ, rời như hạt của các xúc xích, nút áo để tránh bé không nuốt phải.

EM BÉ LỚN HƠN

CÁC THỜI KỲ
BỘC PHÁT

Tiến trình phát triển tâm thần của em bé diễn ra theo từng đợt bộc phát hơn là theo một tốc độ bất biến.

Trong một đợt tiếp thu bộc phát, con bạn sẽ nhận biết được rất nhanh nhiều ý niệm và kỹ năng mới, và đem áp dụng chúng vào thực tiễn ngay lập tức.

Trong những giai đoạn tiếp thu nhanh này, những kỹ năng mà cháu đã đạt được trước đó có vẻ bị quên đi một chút vì sự tập trung của em bé hoàn toàn bị lôi cuốn vào việc học tập những điều mới lạ. Một khi đã nắm vững được một kỹ năng mới, cháu sẽ lấy lại bất cứ kỹ năng nào đã bị quên mất trước đó.

Nếu em bé của bạn rõ ràng thích những hoạt động nào đó, thì bạn hãy lặp lại những hoạt động này. Tuy nhiên, đừng nên ngăn ngại cho cháu làm quen với những ý niệm mới, vì cháu có thể hấp thu thông tin rất mau lẹ và phát triển những kỹ năng theo một tốc độ đáng ngạc nhiên. Hãy khuyến khích cháu phát triển trên một lãnh vực càng rộng và càng thú vị càng tốt. Em bé của bạn sẽ hiểu được cái gì cháu muốn và phớt lờ đi những cái khác.

Một đợt bộc phát tiếp thu thường được tiếp nối bằng một thời kỳ trong đó sự phát triển có vẻ như chậm lại trong khi em bé củng cố những kỹ năng mới tiếp nhận được và chuẩn bị cho giai đoạn bộc phát kế tiếp. Đây là một thời gian tốt để giúp cháu thực hành những kỹ năng mới tiếp thu được cho đến khi cháu thành thạo những kỹ năng này.

PHÁT TRIỂN TÂM THẦN Ở
CÁC BÉ LỚN HƠN

Em bé của bạn đang phát triển những khả năng tinh thần theo một tốc độ đáng kinh ngạc, đa số các khả năng này là thông qua chơi đùa và bạn có thể giúp đỡ cháu bằng cách cho cháu làm quen với nhiều kinh nghiệm mới thú vị. Hãy cố gắng loại bỏ mọi nỗi lo âu về những điều con bạn phải học được trong giai đoạn này. Hãy để cho các nhu cầu của cháu hướng dẫn bạn và cố gắng để đáp ứng các nhu cầu này. Cháu sẽ phát triển mau hơn nhiều nếu bạn để cháu học hỏi và tìm hiểu những điều cháu muốn, hơn là những cái bạn muốn cháu phải học vì cho là tốt nhất.

7 tháng Em bé của bạn bắt đầu biết được ý nghĩa của lời nói, và hiểu thế nào là “không”. Cháu biểu hiện dấu hiệu quyết tâm bằng cách đi kiếm những món đồ chơi bạn để ở ngoài tầm với của cháu. Em bé tỏ ra hết sức thích thú những trò chơi và tập trung sâu sắc vào các đồ chơi của mình. Cháu sẽ ngó quanh kiếm một món đồ chơi cháu đã đánh rơi, chứng tỏ cháu có một trí nhớ đang phát triển.

8 tháng Trí nhớ của em bé thực sự có một bước nhảy vọt khi được 8 tháng tuổi, lúc này cháu nhận ra được những trò chơi và những vần thơ quen thuộc, và cháu sẽ quay đầu lại khi nghe gọi tên mình. Cháu có thể dự đoán được cử động và sẽ chìa bàn tay ra cho rửa, nhưng xoay mặt đi khi thấy khăn mặt.

9 tháng Em bé trở nên quen thuộc với những việc thường làm hàng ngày, như vẩy tay “bái bái” hay đưa chân ra cho bạn xô vớ vào. Cháu cũng biết vỗ tay khi chơi trò “Vỗ tay bà cho ăn bánh, không vỗ bà đánh lên đầu”. Em bé biết con búp bê hay con gấu nhồi bông là gì và biết vỗ về đồ chơi này, và cháu sẽ ngó quanh các góc phòng để tìm đồ chơi và tìm bố, khi bạn hỏi “Bố đâu rồi?”. Đây là một bước tiến hết sức quan trọng về mặt tri thức: cháu đã hiểu được rằng đồ vật còn đó ngay cả khi cháu không trông thấy nó.

10 tháng Em bé có thể trở vào đồ vật trong một cuốn sách vào thời gian cháu được 10 tháng tuổi nhưng cháu không tập trung lâu vào đó. Cháu sẽ không ngớt ném đồ chơi từ chiếc xe đẩy của mình và muốn người ta nhặt lên vì cháu đã học được kỹ năng “buông thả” (sau kỹ năng “cầm nắm”). Cháu có thể nói một lời có ý nghĩa. Cháu cũng bắt đầu hiểu được các khái niệm về “đây” và “đó”, về “trong” và “ngoài” và về “lên” và “xuống”.

11 tháng Óc khôi hài của em bé giờ đây thực sự xuất hiện. Cháu thích những câu nói đùa và sẽ nhắc lại bất cứ cái gì làm cho bạn cười. Sự quan tâm của cháu vào sách đang phát triển và thích được người ta chỉ cho coi những chi tiết, rồi cháu trở vào đó nếu bạn yêu cầu. Cháu sẽ nhắc lại tên mình và lắc đầu để nói “không”.

1 tuổi Một khi con bạn đầy năm, cháu sẽ biết mi (hôn), và nói hai hay ba tiếng có ý nghĩa. Cháu sẽ nhặt được một món đồ chơi lên và đưa nó cho bạn, một cách tự nhiên, cháu có thể chỉ vào một đồ vật mà cháu nhận ra trong một tấm hình. Cháu bắt đầu hiểu được những câu hỏi đơn giản.

NHỮNG TÁC PHONG NHẬN THỨC

Từ khoảng 6 tháng tuổi trở đi, các em bé bắt đầu phát triển “tác phong nhận thức” riêng của mình – nghĩa là cháu dành thời gian và sự chú tâm cho một tình huống trước khi ra quyết định. Nói một cách khác, đa số con người ở

vào một trong hai kiểu tác phong: trầm ngâm và bốc đồng. Một em bé trầm ngâm sẽ nhìn vào một cái gì đó có tập trung cố định và vẫn giữ nguyên về rất bình tĩnh, trong khi một em bé bốc đồng sẽ trở nên sôi nổi, và quay đi ngay chỉ sau một thời gian xem xét ngắn.

Khi em bé của bạn được 18 tháng tuổi, bạn có thể thử một trải nghiệm đơn giản để biết cháu thuộc kiểu tác phong nào: đưa cho em bé xem một tấm bìa trên đó có một hình vẽ, và bên dưới, là những biến thể của hình vẽ này. Bạn hãy bảo cháu tìm hình vẽ nào giống với hình vẽ ở bên trên nhất. Một đứa trẻ trầm ngâm sẽ nhìn kỹ lưỡng vào tất cả các hình trước khi chọn, và nó thường chọn đúng. Một đứa trẻ bốc đồng có khả năng chỉ nhìn lướt qua rất mau tất cả các hình vẽ rồi quyết định ngay, mà nhiều khi là một quyết định sai.

Những đứa trẻ trầm ngâm thường học giỏi hơn ở trường, đặc biệt là trong môn tập đọc. Vì thế cho nên một đứa trẻ bốc đồng cần được giúp đỡ nhiều hơn trong việc học hành. Tuy nhiên, tính trầm ngâm không phải lúc nào cũng là điều tốt. Có những việc đòi hỏi phải suy nghĩ mau, như khi chơi những trò chơi chẳng hạn, và một đứa trẻ bốc đồng có thể có khả năng có một quyết định tốt trong thời gian ngắn cho phép.

GIÚP CHO SỰ PHÁT TRIỂN TRÍ ÓC CỦA CON BẠN

Để giúp phát triển trí óc của con bạn, hãy chơi với cháu các trò chơi có tính vận dụng trí nhớ như trò kiểm tìm. Đặt món đồ chơi trước mặt con bạn và để cháu với lấy nó nhiều lần, rồi hãy đặt một mảnh giấy trước món đồ chơi để che nó đi. Em bé sẽ nhích tờ giấy để kiểm món đồ chơi. Hãy cho cháu làm những công việc đơn giản như bỏ đồ vật vào những vật chứa rồi lại lấy nó (như bỏ kẹo vào hũ rồi lại lấy kẹo ra...).

Bạn hãy chọn những cuốn sách mềm với tranh ảnh lớn nhiều màu sắc, và hãy dành riêng một thời gian yên tĩnh mỗi ngày để đọc chuyện cho bé nghe. Trẻ em đặc biệt thích nghe những chuyện kể về súc vật mẹ và con, và những câu chuyện như vậy sẽ giúp cho các bé biết về những tiếng kêu của súc vật. Bạn cũng có thể đọc các loại sách và tạp chí có nhiều hình ảnh cho em bé nghe. Bạn hãy thử gọi tên nhiều hình ảnh chi tiết trên trang sách, rồi cầm tay em bé chỉ vào chúng. Gọi tên các hình ảnh chi tiết đó lại lần nữa và để bé tự chỉ.

Khi được 1 tuổi, em bé của bạn bắt đầu hiểu rõ hơn về các hành động và bắt đầu bắt chước theo nếu bạn mô tả các việc làm của mình, chẳng hạn khi mặc áo vào và cởi áo ra cho bé hay mặc đồ và cởi đồ cho búp bê. Hãy mô tả việc gì đang xảy ra khi cháu chơi. Thí dụ, nếu cháu đập vào mấy cục "gạch" của mình, bạn nói "tất cả sụp xuống". Bạn hãy chơi nhiều trò chơi vầy nước với cháu; cho cháu những ca, lọ, bình mà cháu có thể dùng để rót, đổ cạn, đổ đầy (nước). Hãy đặt đồ chơi của cháu vừa ngoài tầm với và tìm mang lại cho cháu khi cháu xin. Bạn hãy khuyến khích tính tự lập trong việc tự tập ăn của cháu.

Một đứa trẻ lớn hơn, độ 15 tháng tuổi, có thể làm được những công việc đơn giản như biết sắp xếp, cất đồ vào đúng chỗ hay đi kiếm vật gì đó cho bạn, nên khen ngợi cháu để kích thích ý thức lập thành tích của cháu và khuyến khích cháu có những cảm nghĩ hãnh diện. Bạn hãy giúp cháu kết hợp các từ với nhau để đặt những câu đơn giản. Hãy cho cháu làm quen với khái niệm quyền sở hữu, đặc biệt là với chính những đồ vật của cháu: "Đây là trái banh của Michael, còn đây là trái banh của con."

TRÍ NHỚ

Giờ đây em bé của bạn đã lớn hơn, trí nhớ đang phát triển của cháu trở nên rõ rệt hơn. Có nhiều việc bạn có thể làm để khuyến khích cháu phát triển trí nhớ.

■ Hãy nhắc đi nhắc lại hoài một bài thơ vần ngắn cho đến khi cháu học cách biết đọc nó lấy một mình.

■ Hãy hát một bài hát ngắn cho em bé bạn nghe, nhấn mạnh vào nhịp điệu bằng những tiếng vỗ tay, những cái gập đầu và những điệu bộ toàn thân bạn.

■ Đọc to cho em bé nghe rõ ràng là cách tốt nhất để phát triển trí nhớ. Nếu một câu chuyện được kể lại nhiều lần, cháu sẽ biết trước các sự việc xảy ra và nói lên trước khi bạn kể tới đó. Trong trường hợp bạn ngập ngừng đột ngột giữa một câu, cháu sẽ nhắc chữ bỏ thiếu như vệt, cây, em bé, hoặc chú mèo con.

■ Đọc thuộc lòng những chuỗi con số theo trình tự sẽ kích thích trí nhớ của cháu, cũng như nhắc lại như vệt các chữ cái, đặc biệt nếu bạn cho nó một nhịp điệu nhất định hay một mô hình có vần.

NHỮNG ĐỒ CHƠI TỰ LÀM

Các em bé dưới một tuổi không cần phải dùng đồ chơi mua trong tiệm. Bạn hãy sử dụng những món đồ nhiều màu sắc, phát ra tiếng động, sẵn có ở trong nhà để kích thích và thu hút sự chú ý của cháu.

■ Bất cứ vật gì lấn được: trục chỉ hay cái ống lõi bằng bìa cứng bên trong các cuộn giấy dùng trong bếp hay các cuộn giấy vệ sinh.

■ Những chất liệu lý thú: những mẫu vải nhiều màu sắc, một chuỗi hạt, những dải len lớn, hay những quần cờ domino.

■ Những hình dạng lý thú: ví làm nước đá bằng nhựa, ví đựng trứng bằng giấy các-tông, phễu (quặng) và rây, hay những chai bằng nhựa đủ dạng, đủ kích cỡ.

■ Đồ vật gây tiếng động: những cái muỗng và cái sàng bằng gỗ, xoong chảo và nắp đáy nhỏ, khuôn làm bánh hay tách nhựa.

CHƠI MÀ HỌC

Em bé của bạn học hỏi thông qua trò chơi và để phát triển toàn diện, cháu cần sử dụng tất cả các giác quan của mình: thị giác, thính giác, khứu giác, xúc giác và vị giác. Để đem lại sự kích thích cần thiết, các đồ chơi và trò chơi của cháu phải đa dạng để có thể lôi cuốn tất cả các giác quan. Tất nhiên là bạn nên chơi với cháu càng nhiều càng tốt, nhưng cũng nên để cháu tập chơi một mình để ý thức khám phá và trí tưởng tượng của cháu được hoàn toàn tự do phát triển.

Vào bảy tháng tuổi, miệng của em bé hãy còn là một cơ quan xúc giác quan trọng và cháu sẽ ngậm những đồ vật đáng chú ý khi cháu muốn tìm hiểu. Đồ chơi của cháu cần phải tươi sáng, nhiều màu sắc và có một hình dạng đáng chú ý để kích thích khả năng nhận thức về hình dạng và không gian cũng như ý thức về màu sắc của cháu. Màu cơ bản là tốt nhất ở tuổi này. Bạn hãy luôn luôn nói tên màu sắc một đồ vật mà cháu đang chơi.

Hãy kích thích thính giác con bạn bằng những đồ chơi tạo ra âm thanh leng keng hay lách cách khi cháu lắc chúng. Những hộp đồ chơi phát ra điệu nhạc đem lại sức thu hút vô tận đối với trẻ nhỏ, đặc biệt là những loại hộp có sợi dây để em bé có thể kéo được. Khi khả năng sử dụng bàn tay khá hơn, cháu sẽ trở nên mê mẩn với xúc giác cũng như âm thanh. Cháu sẽ thích những đồ chơi nào tạo ra tiếng kêu khi cháu bóp nó. Những chú vịt, mèo hay gà con bằng nhựa nhiều màu sắc là thích hợp nhất. Những trái banh cao su đủ kích cỡ và màu sắc tươi sáng bao giờ cũng được bé ưa thích.

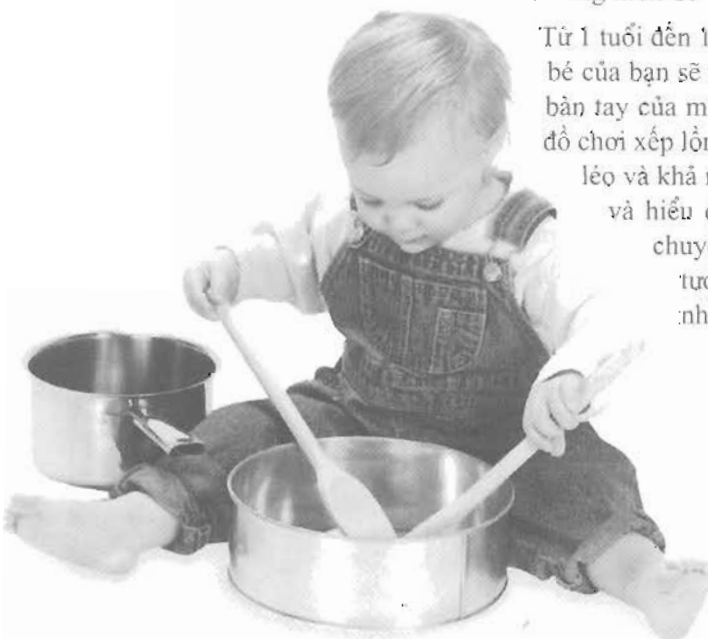
Bất cứ đồ vật nào có lỗ hay tay cầm để em bé của bạn có thể xô tay vào hay cầm được là lý tưởng cho xúc giác của bé.

Bạn hãy tìm mua những đồ vật có màu sáng, và nếu được thì phát ra tiếng, như những vòng có gắn chuông. Cháu sẽ thích một tấm gương lớn, loại dành cho em bé, được gắn vào giường cho cháu nhìn vào. Đừng bao giờ đặt một trong những tấm gương của chính bạn vào giường vì nó có thể bị bể gây nguy hiểm cho cháu... Khi được từ 10 tháng đến đầy năm, em bé của bạn sẽ nhặt lên được những vật nhỏ như bút chì, bút chì màu, và cuối cùng là những cục tô màu. Giờ đây cháu đã chạy nhảy khá hơn rồi và sẽ thích đẩy hay kéo những món đồ chơi như xe lửa, xe ô tô, xe đẩy.

Từ 1 tuổi đến 18 tháng, do đã đạt được một trình độ khéo tay tương đối, em bé của bạn sẽ thích những món đồ chơi thách thức các khả năng vận dụng bàn tay của mình như những tranh lắp ráp nhiều mảnh chẳng hạn. Những đồ chơi xếp lồng vào nhau và xếp chồng lên nhau, sẽ khuyến khích tài khéo léo và khả năng tưởng tượng về không gian. Giờ đây cháu đã nói được và hiểu được một số câu với ý đơn giản, là cháu sẽ thích nghe kể chuyện và lật sách. Những cuốn sách có hình ảnh với màu sắc vui tươi và làm bằng những loại vật liệu có kết cấu khác nhau là tốt nhất.

Gây tiếng động

Các em bé thích chơi với xoong, chảo và các loại vung. Càng tạo ra được tiếng ồn bao nhiêu cháu càng thích thú bấy nhiêu.



Những đồ chơi mà con bạn có thể đẩy hay kéo quanh phòng giúp làm mạnh chân tay và cơ bắp

Sách cần có tranh ảnh lớn, đơn giản và làm bằng loại vật liệu nhai ngậm được

Các khối gỗ nhiều màu sắc để bé dựng tháp hay xây nhà

Đồ chơi phát ra nhạc hay tiếng động sẽ thu hút sự chú ý của bé

Những vật liệu để tô màu sẽ thỏa mãn nhu cầu vẽ nguệch ngoạc của em bé

CÙNG CHƠI VỚI BÉ

Em bé của bạn sẽ thích chơi các trò chơi cùng với bạn. Để bảo đảm cho cháu phát triển được sự sáng tạo với những đồ chơi mới của mình, bạn hãy hướng dẫn cho cháu cách sử dụng và khuyến khích cháu phát triển trí tưởng tượng với chúng.

- Bạn hãy lăn một trái banh về phía cháu và khuyến khích cháu lăn trái banh lại cho bạn; khả năng phối hợp bàn tay và cách nhìn của cháu sẽ phát triển.
- Hãy chỉ cho cháu cách xây dựng nên những cấu trúc phức tạp hơn với những khối gỗ; cháu sẽ thực tập những kỹ năng tinh vi với đôi bàn tay mình.
- Bạn hãy đổ đầy nước hay cát vào một vật chứa và chỉ cho cháu cách thực hiện; cháu sẽ trải nghiệm tính chuyển động của những chất khác nhau.

ĐỒ CHƠI VÀ TRÒ CHƠI

Khi em bé của bạn lớn lên, các kỹ năng và khả năng trí tuệ đang phát triển của cháu sẽ được phản ánh vào những đồ chơi thu hút lấy trí tưởng tượng của cháu. Thoạt tiên, những đồ chơi lúc lắc mà cháu có thể đập vào trong khi bú sẽ làm cho cháu vui thích. Những loại hình khối nhiều màu sắc lớn, mềm là lý tưởng đối với một em bé 6 tháng tuổi vì có thể dùng để chồng lên xây dựng tháp và để bé quăng ném, nhưng một em bé lớn hơn sẽ ưa những khối cứng bằng gỗ hay nhựa, đủ vững cho những cấu trúc phức tạp hơn. Những tấm tranh lắp ghép và những trò chơi mang tính thách thức, thí dụ trò chơi lắp hình đơn giản với những mảnh ghép lớn để bé dễ ráp lại với nhau thì rất quan trọng cho tiến trình phát triển của bé.



Chơi vọc nước

Các em bé đều rất thích vọc nước và chơi trò thả nổi thuyền cho trôi trong nước. Bạn hãy tìm cho bé những vật dụng không bết để bé có thể chơi các trò này.

TRẺ BIẾT ĐI

TRÍ TUỞNG TƯỢNG

Đa số trẻ em vào khoảng trên 15 tháng tuổi là đã bắt đầu phát triển một trí tưởng tượng sống động và có những khác biệt lớn lao giữa các bé với nhau. Nói chung bé càng thông minh thì trí tưởng tượng càng phong phú.

Từ 15 đến 18 tháng, trí tưởng tượng bắt đầu xuất hiện phong phú hơn qua trò chơi búp bê. Vào tuổi lên ba, con bạn sẽ có “những bạn cùng chơi” tưởng tượng đằng sau chiếc ghế tràng kỷ và cháu sẽ kể những câu chuyện tự sáng tác và chơi những trò chơi hết sức giàu tưởng tượng cùng với “bạn”. Trí tưởng tượng của cháu có thể dẫn tới việc phát triển của những nỗi sợ hãi: sợ bóng tối, sợ tiếng động, hay sợ các con vật hung dữ, chẳng hạn.

Làm việc vặt trong nhà

Các bé trong độ tuổi lăm chằm biết đi thích làm những việc vặt trong nhà như giúp mẹ quét nhà chẳng hạn.

PHÁT TRIỂN TÂM THẦN Ở TRẺ BIẾT ĐI

Vào tuổi lăm chằm biết đi, con bạn bắt đầu trở nên một con người tự chủ. Cách ăn nói của cháu sẽ tiến triển trong giai đoạn này và cháu có thể biết đòi những cái cháu muốn và làm được một số điều mà bạn muốn cháu làm – nếu những điều này làm cháu thích. Cháu sẽ có một trí tò mò vô biên đối với thế giới xung quanh, cháu cũng phải đối phó với những ý tưởng ngày một phức tạp hơn, và cháu sẽ háo hức sử dụng tất cả những gì mình đã học được vào cuộc sống và những sự việc xung quanh cháu.

CÁC CỘT MỐC

18 tháng Em bé của bạn có thể sẽ đòi (hay xin) đồ ăn, đồ uống và đồ chơi. Bé cũng biết thông báo cho bạn khi nào bé cần ngồi bô, nhưng cháu không thể nào đợi được và vì thế hay có nhiều sự cố xảy ra. Cháu sẽ thực hiện được nhiều yêu cầu đơn giản và bắt đầu hiểu được những điều phức tạp hơn như “Con vào lấy cái bàn chải tóc trong phòng tắm ra đây”. Cháu cũng có thể bấu lấy cánh tay của bạn hay sử dụng những cử chỉ khác để thu hút sự chú ý của bạn. Vốn từ của cháu có thể gồm có chừng 30 từ.

2 tuổi Vốn từ về tên người và đồ vật sẽ tăng lên nhanh chóng. Cháu sẽ mô tả và nhận biết những món đồ thuộc gia đình. Cháu sẽ tuân theo những lệnh phức tạp và kiểm tra được một món đồ chơi cháu đã chơi khi trước. Cháu sẽ nói không ngọt và thỉnh thoảng mới đặt câu hỏi.

Chỉ một ít lâu sau, cháu sẽ biết mình là ai và nói được tên mình. Cháu sẽ cố gắng xây cất nhà và lâu đài với những khối gỗ vuông và nếu được khuyến khích, cháu có thể nhắc lại những từ mới. Cháu sẽ bắt đầu thể hiện tính tự lập bằng cách chống lại ý muốn của bạn và có thể rất hay phản đối – thường nói “không” và không phải lúc nào cũng chiều theo ý bạn. Cháu có thể phân biệt được 1 và số nhiều, tuy nhiên chỉ có được ít khái niệm về độ lớn của các con số, nên bất cứ số nào nhiều hơn 1 cháu cũng có thể cho là “vô khối”.

2 tuổi rưỡi - 3 tuổi Con bạn sẽ bắt đầu thêm chi tiết vào những khái niệm khái quát, như trong câu “một con ngựa có đuôi dài” và cháu có thể vẽ được những đường ngang và đường dọc. Cháu đã có thể đọc được một hay hai bài thơ mẫu giáo và tìm thấy được chúng trong cuốn sách của mình và cháu biết được một số màu sắc. Cháu cũng sẽ hỏi “tại sao?” và nói “không” và “không được”. Cháu có thể thử vẽ lại một vòng tròn mà bạn đã vẽ cho cháu (xem trang 174), nhưng chắc hẳn là cháu sẽ chưa vẽ được một vòng tròn hoàn toàn. Giờ đây con bạn sẽ thích phụ giúp vào các việc vặt trong nhà. Cháu sẽ bắt đầu nắm bắt được khái niệm về các con số và có thể đếm được tới ba. Một bé trai có thể để ý thấy rằng bộ phận sinh dục của mình thừa ra khỏi thân thể, không gắn liền vào người như bộ phận sinh dục của các bé gái mà cháu đã thấy.



Con bạn có thể hiểu được những giới từ như : “trên”, “dưới”, “đằng sau” và “sau”. Vào khoảng tuổi lên ba, cháu có thể nói được những câu phức tạp hơn và vốn từ của cháu có thể gồm tới 200 - 300 từ. Điều này, đi cùng với trí tò mò ngày một gia tăng của trẻ, sẽ dẫn cháu tới việc không ngớt đặt câu hỏi. Cháu có thể phân biệt được giữa “bây giờ” và “hồi đó” và cháu sẽ thường nhắc tới quá khứ. Cháu biết được giới tính của mình (biết mình là con trai hay con gái). Cháu sẽ trở nên hòa đồng hơn và thích chơi với các trẻ khác.

LÝ LUẬN

Khi dần dần biết đi, các bé đã có thể thỏa mãn trí tò mò của mình, hấp thu được nhiều thông tin trong quá trình ấy, nhưng các bé chưa biết liên kết các sự vật với những điều trong cuộc sống của mình. Tuy nhiên, khi được ba tuổi các bé bắt đầu biết suy nghĩ về những kinh nghiệm của mình và học tập được từ đó. Thông tin được sàng lọc, so sánh với những kinh nghiệm khác để xem chúng có khớp nhau không, hoặc nếu chúng quá khác biệt nhau, thì lúc đó được xếp vào những học giống nhau hay khác nhau. Con bạn đang học lý luận.

Con bạn bắt đầu trù tính, và trở nên giàu óc sáng tạo và tưởng tượng hơn. Tất cả những thông tin mà cháu hấp thụ được cho tới giờ trở nên khả dụng hơn để áp dụng cho một tình huống nhất định. Khả năng mới để suy nghĩ, tưởng tượng và sáng tạo này làm thay đổi nhận thức của con bạn về thế giới xung quanh rất nhiều.

Nhiều đồ vật quen thuộc trong nhà hay ngoài vườn không còn thu hút được sự quan tâm của cháu như trước nữa. Cháu cần những chân trời rộng mở hơn; cháu cần khám phá, đẩy lùi ranh giới kinh nghiệm và hiểu biết của mình xa hơn và xa hơn nữa. Con bạn trở nên chú ý hơn đến cách mọi vật hoạt động ra làm sao. Cháu muốn được giải thích và luôn luôn hỏi “tại sao?”

Một bước tiến quan trọng là trẻ đã bắt đầu ý thức được rằng thời gian không chỉ có ở hiện tại: có hôm nay, hôm qua và cả ngày mai. Trù tính cho tương lai là một trong những khía cạnh có tính quyết định nhất của tri thức chúng ta và trong năm thứ ba này bạn sẽ nghe thấy con bạn nói những câu như “Con sẽ ăn thứ này sau” hay “Chúng ta có thể đi vào ngày mai”.

HÌNH THÀNH CÁC KHÁI NIỆM

Đây là một bước tiến quan trọng đối với cháu. Điều này bắt đầu hình thành trong khoảng thời gian giữa 18 tháng và tuổi lên hai, cháu bắt đầu phân loại các đồ vật như một hình thức trò chơi: cháu có thể xếp các khối gỗ xây nhà ra khỏi các đồ chơi khác, hoặc các thú vật khác nhau trong một khoảng sân trại đồ chơi. Bạn cũng sẽ để ý thấy rằng cháu bắt đầu biết phân chia đồ vật theo đặc điểm riêng: chẳng hạn, cháu biết rằng trái banh đồ chơi của cháu và một trái táo giống nhau về hình dáng và chúng đều lăn được; chim sẻ và quạ giống nhau vì chúng đều có lông và bay được; rằng những thú vật sữa và có bốn chân là chó.

Vào một lúc nào đó trước ngày sinh nhật thứ ba của mình, em bé dần dần biết đi của bạn sẽ bắt đầu đặt tên cho những khái niệm đó – vật hình tròn, chim, chó. Cháu sẽ dùng những tên gọi này trong bất cứ tình huống nào miễn là nó thích hợp theo tư duy của cháu (biết sữa và có bốn chân là chó) – cho dù đó là chó đồ chơi, là con vật cưng nuôi trong nhà, con chó cháu nhìn thấy trên màn ảnh truyền hình hay con chó trong cuốn sách. Khi cháu đến tuổi lên ba cháu sẽ mô tả đồ vật theo một cách cho thấy rằng cháu cũng hiểu rõ sự khác biệt của chúng: “con chó nhà mình”, “con chó đồ chơi”.

MÀU SẮC

Để giúp con bạn nắm bắt được khái niệm về màu sắc, bạn hãy luôn luôn đề cập tới màu sắc của một vật gì bạn đang sử dụng hay muốn có.

- Những đồ vật trong nhà: “Mẹ đang đi tìm cái gối màu xanh lục”; “ồ, mẹ đã tìm thấy cái keo có nhãn màu xanh dương rồi”.
- Quần áo con bạn: “Đây là một cái áo hồng đẹp”; “áo liền quần đỏ đẹp quá”.
- Hoa, súc vật và đặc biệt là chim: “Con nhìn thấy con chim cổ đỏ không?”
- Bạn hãy cho cháu coi cơ cấu của màu sắc: “Con coi này, nếu ta trộn một chút màu đỏ với màu trắng này là chúng ta có được màu hồng này; màu vàng trộn với màu xanh dương sẽ cho màu xanh lục”.
- Hãy chỉ cho con bạn các màu sắc cầu vồng và bạn hãy cho cháu lựa những màu sắc đó ra trong trường hợp bạn thấy một cầu vồng thật.

Khái niệm hình tròn

Một em bé có thể bắt đầu tiếp xúc với những ý tưởng tinh vi. Cháu sẽ hiểu rằng dạng hình tròn, chẳng hạn, là một thuộc tính của những đồ vật khác nhau.



CHƠI MÀ HỌC

Trẻ có thể học được rất nhiều điều trong khi chơi. Các trò chơi lắp ghép hình hay dựng tháp dạy cho trẻ cách sử dụng đôi tay như những công cụ và do đó làm cho đôi tay trẻ trở nên khéo léo hơn. Chơi với các trẻ khác dạy cho cháu cách hòa đồng, cháu sẽ hiểu thế nào là tình bạn, học cách ân cần và tỏ ra quan tâm đến người khác hơn.

Giao tiếp giúp cho trẻ ăn nói thêm lưu loát và thành thạo vì các trò chơi càng thú vị, càng giàu tưởng tượng bao nhiêu thì càng kích thích trí óc trẻ phát huy khả năng diễn giải. Chơi đùa cũng giúp trẻ phát triển cả về mặt thể chất. Nhảy dây, leo trèo, chạy nhảy, đánh đu... giúp trẻ hoàn thiện khả năng phối hợp các cơ bắp và kỹ năng thể chất. Khả năng nghe, nhìn và quan sát cũng trở nên tốt hơn nhiều.

CÁC KIỂU TRÒ CHƠI

Cả bé gái và bé trai đều thích chơi với búp bê, búp bê là “gia đình trong tưởng tượng” của các bé, với chúng các bé có thể tạo nên thế giới của riêng mình mà người lớn không thể can dự vào. Khi chơi với búp bê, con bạn nhận biết thêm về các xúc cảm của con người. Cháu sẽ học được cách cư xử dịu dàng, ân cần và che chở bảo bọc cho búp bê khi đóng vai người mẹ: mặc quần áo, cho búp bê ăn, kể chuyện và ôm hôn khi cho búp bê đi ngủ. Bằng cách này bé đã lặp lại những việc xảy ra với mình và học cách liên hệ chúng với những người xung quanh. Ngay cả các bé trai hiếu động cũng có hành động che chở cho các con búp bê của mình. Một số trẻ có tính khí nóng nảy thì lại thường trút các cơn bực tức giận dữ của mình lên các con búp bê theo kiểu “giận cá chém thớt” mà nếu không thì chúng có thể đã tìm cách gây sự với trẻ khác.

Một khái niệm quan trọng trẻ cần nắm được là khái niệm phân loại – phân biệt được sự giống nhau và khác nhau giữa các đồ vật. Các con vật đồ chơi bằng nhựa dẻo có thể giúp cho con bạn làm quen dần với khái niệm này. Bé có thể tập phân loại các con vật theo nhóm: nhóm hai chân, nhóm bốn chân, nhóm sống trên cạn, nhóm sống dưới nước...Bạn có thể giúp cháu bằng cách gợi ý cho cháu khi cháu sắp xếp.

Trẻ con đặc biệt rất thích chơi nghịch nước. Hãy tìm cho con bạn các chai, lọ bằng nhựa để cháu có thể tạo ra những tác động đa dạng trên mặt nước. Các bé cũng rất thích trò thổi bong bóng nước: hãy hòa một ít nước xà bông rửa chén vào ly nước và uốn cong một đầu cây ống hút thành vòng tròn, nhúng đầu đó vào ly nước và thổi sẽ tạo ra các bọt bong bóng nước.

Vẽ tranh khuyến khích sự sáng tạo của trẻ. Trẻ thích dùng ngón tay mình để vẽ và đôi khi chỉ với vài cái lược nhỏ, miếng bọt biển, trục chỉ hay lõi của vài cuộn giấy, tấm bìa cứng... các cháu có thể tạo ra những tác phẩm rất độc đáo và ngộ nghĩnh. Bạn hãy dùng các củ khoai tây để cắt tỉa thành hình ngôi sao và các hình khác và để cho cháu sáng tạo ra các hình dạng lạ mắt khác theo ý cháu. Những vỏ nhựa để đựng trứng, các khay làm đá cục có thể được dùng làm bảng trộn màu lý tưởng cho các nhà họa sĩ tương lai. Hãy mua cho con bạn những cây cọ với nét vẽ dày để cháu có thể thấy rõ ngay nét vẽ của mình khi sáng tác.



Thích cải trang

Trẻ con rất thích đóng giả bộ dạng của người lớn. Bạn có thể cất đi các đôi giày cũ, các bộ váy, áo, nón hay những chiếc khăn quàng không dùng nữa để cho cháu chơi, và nếu có cả một số đồ trang sức cũ nữa thì càng tốt.

ĐỒ CHƠI VÀ TRÒ CHƠI

Cho tới khi lên hai, con bạn sẽ dành nhiều thời gian hơn để chơi với những đồ chơi mà cháu có thể sử dụng mà không lệ thuộc vào ai, đặc biệt là những trò bắt chước theo thể giới của người lớn. Chẳng hạn búp bê, nhà cửa, đồ chơi và xe hơi, sẽ cho phép cháu diễn xuất những cảnh cháu mục kích trong đời sống thực tế. Khi cháu lớn hơn lên, cháu sẽ đạt được những kỹ năng mới và thích thú khi thử nghiệm những kỹ năng này – xây dựng và phá hủy, hoặc dựng nên rồi để qua một bên. Những vật dụng trong nhà như thùng nhựa và ống bằng bìa cứng sẽ kích thích óc sáng tạo và trí tưởng tượng của cháu. Vẽ, vẽ màu, nặn hình bằng đất sét hay nhựa dẻo và ghép hình sẽ khuyến khích óc sáng tạo của trẻ. Một thời gian khá lâu trước khi chính thức biết viết hay biết vẽ, con bạn sẽ thích vẽ nguệch ngoạc và sử dụng màu, vậy bạn hãy mua cho cháu bút chì màu và thật nhiều giấy. Một hộp phấn màu và một tấm bảng đen và giá vẽ, dựng lên vừa tầm cháu sẽ giúp ích được vì cháu sẽ có thể vẽ rồi xóa tác phẩm của mình đi và bắt đầu trở lại.

Trẻ con thích tham gia vào những công việc thường ngày. Có thể cho cháu một cái tô nhỏ với một ít bột để nhào mỗi khi bạn nướng bánh. Cháu cũng có thể thích phụ giúp bạn làm vệ sinh nhà cửa, cho cháu dùng một cái hót rác và cây chổi nhỏ mỗi khi bạn dọn dẹp.

Một máy điện thoại đồ chơi sẽ giúp con bạn bắt chước phong cách nói chuyện của người lớn và nuôi dưỡng nhu cầu được chuyện trò và những trò chơi giao tiếp khác

Em bé lăm chắm biết đi của bạn có khả năng sử dụng những bộ đồ chơi xây dựng ngày một phức tạp hơn



Giờ đây nên cho bé tập làm quen với các từ đơn giản trong những cuốn sách được minh họa bằng hình

Hãy khuyến khích năng khiếu nghệ thuật của con bạn với những bộ đồ vẽ hay khuôn nhựa dẻo để chơi nặn hình

VẤN ĐỀ AN TOÀN NGOÀI TRỜI

Một khi con bạn đã đủ lớn để có thể chơi với những đồ chơi lớn để ngoài vườn, có rất nhiều nguy cơ có thể xảy ra mà bạn cần phải đề phòng.

Không thể nào tạo dựng cho trẻ một môi trường an toàn tuyệt đối, tuy nhiên nếu bạn có những biện pháp phòng ngừa cần thiết, nguy cơ trẻ gặp phải những tai nạn nghiêm trọng có thể giảm đi rất nhiều. Chẳng hạn, bạn hãy bảo đảm là những trang thiết bị ngoài trời được lắp đặt đúng cách và được kiểm tra thường xuyên.

■ Trẻ nhỏ bao giờ cũng phải được quản lý một cách cẩn thận, và không bao giờ được để cho chơi một mình ngoài trời, đặc biệt là trong các hồ nước.

■ Các vật dụng ở sân chơi như cầu trượt và đu quay phải được kiểm tra đều đặn về sức chịu lực, độ vững chãi, và xem có dấu hiệu hao mòn không. Những vật dụng này phải được lắp đặt trên một bề mặt mềm và bằng phẳng, như trên bãi cỏ hay bãi cát – không bao giờ đặt trên nền xi-măng.

■ Hãy kiểm tra kỹ mọi thứ để bảo đảm là trẻ sẽ không có nguy cơ bị tổn thương do bị vật gì bén hay có kẻ hở cắt, xén hay kẹp và những bề mặt hoàn toàn không có vết nứt hay mảnh gãy.

■ Hãy cẩn thận dặn dò con bạn về những điều cháu có thể làm và không nên làm được với các thiết bị vui chơi.

■ Bạn hãy bảo đảm là lều, nhà vải và đường hầm được làm bằng vật liệu chậm bắt lửa.

■ Các hố cát luôn được che chắn kỹ lưỡng những khi trẻ không chơi để ngăn chặn súc vật làm bậy vào.

■ Làm hàng rào bảo vệ quanh ao hồ.

■ Luôn luôn thay nước trong hồ của trẻ sau khi sử dụng.

TRẺ MẪU GIÁO

NĂNG KHIẾU

Bạn dễ thiên vị và thường nghĩ con mình có năng khiếu nếu cháu vượt trội những trẻ khác trong một hay hai lãnh vực.

Những đứa trẻ thực sự có năng khiếu là những trẻ nổi bật trong đa số các mặt của sự thành đạt và độ tinh xảo trong các kỹ năng. Chúng sẽ thích thú với các kiểu rèn luyện trí óc và thậm chí có thể thấy một số việc đó rất dễ. Một đứa trẻ có năng khiếu tiếp thu rất mau và có thể sử dụng sự hiểu biết đó một cách rộng rãi và uyển chuyển. Nếu con bạn có những phẩm chất đó, điều quan trọng là bạn phải khuyến khích cháu thật nhiều, đề ra trò chơi mới, ý tưởng mới và thật nhiều cơ hội sáng tạo cho cháu. Bằng không thì cháu sẽ trở nên buồn chán và nản chí nếu cháu không thấy trò chơi có gì hứng thú (xem trang 252).

Tranh đồ

Bạn có thể hỗ trợ tiến trình phát triển tâm thần của trẻ bằng một số tranh đồ đơn giản.



Hãy hỏi con bạn trong hình này còn thiếu bộ phận nào

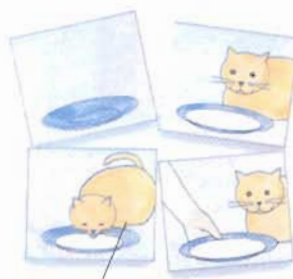
PHÁT TRIỂN TÂM THẦN Ở TRẺ MẪU GIÁO

Sự phát triển của con bạn như một cá nhân tự chủ và biết lý luận sẽ thực sự tăng nhanh trong những năm đi mẫu giáo. Cách sử dụng ngôn ngữ của cháu sẽ lưu loát hơn nhiều và cháu sẽ bắt đầu biết liên hệ lời nói với chữ viết. Khả năng ngày càng cao về việc nắm bắt các hình dạng và hiểu các trình tự trước sau sẽ giúp cháu có khả năng giải quyết được những câu đố rắc rối hơn, như sắp xếp lại tranh vào đúng trình tự hay vẽ lại một hình vẽ mẫu. Sự tưởng tượng trong các trò chơi của cháu cũng phong phú hơn nhiều nên cháu có khả năng tự mình giải khuây được trong những khoảng thời gian lâu hơn, không trông chờ vào sự tham gia của bạn nữa.

Một đứa trẻ lên ba sẽ muốn phụ giúp bạn các công việc nhà đơn giản, như quét nhà hay dọn dẹp bàn ghế chẳng hạn. Trò chơi tưởng tượng của cháu sẽ sống động hơn, khi cháu nghĩ ra người và đồ vật và đặt người và vật vào những tình huống phức tạp hơn, thế cho nên con gái thích những căn nhà của búp bê Wendy và con trai thích lập trại. Cháu sẽ chơi trên sân nhà, một mình hay với anh chị em, trong thời gian dài hơn. Và cháu bắt đầu hiểu rằng một số những điều thích thú, như là một cuộc viếng thăm một người bà con, hay là đi mua kem ăn, phải chờ bố mẹ xong việc mới được thực hiện.

Cháu sẽ tự chủ hơn và tự cho mình là cái rốn vũ trụ vào tuổi lên bốn. Cháu có thể táo tợn và lý sự hơn về việc làm theo ý mình. Cháu đã nắm vững được các khái niệm về quá khứ, hiện tại và tương lai, mặc dù có thể chưa hiểu rõ sinh nhật của mình bao giờ mới tới, sắp tới hay còn xa.

Vào tuổi lên năm, cháu tỏ ra ngoan và biết kiềm chế hơn và có thể chơi những trò chơi có những qui tắc rắc rối hơn. Cháu có thể biết xem giờ và điều này sẽ giúp cháu gắn liền thời gian với những công việc thường làm hàng ngày. Giờ đây, óc khôi hài của cháu cũng sẽ phát triển hơn và cháu sẽ có thể kể những câu chuyện vui đơn giản và diễn xuất những tình huống hài hước – bất cứ cái gì có thể để gây tiếng cười.



Hãy bảo con bạn xếp lại các hình ảnh theo đúng thứ tự



Hãy làm những mẫu hình với những khối gỗ sơn màu đặc biệt để cho con bạn bắt chước



Hãy tạo ra một hình ghép bằng cách lấy một bức thiệp hay một tấm hình cũ mà cắt ra

NHẬN THỨC

Phong cách nhận thức là cách mà một đứa trẻ đón nhận một tình huống – sẽ tùy thuộc vào khả năng nó có thể loại trừ những gì đang diễn ra phía sau hay chú ý rất nhiều đến những việc đó. Người ta gọi phong cách thứ nhất là tính biệt lập với môi trường và phong cách thứ hai là lệ thuộc vào môi trường.

Việc đánh giá tính biệt lập với môi trường hay lệ thuộc vào môi trường cho thấy một sự khác biệt lớn giữa con gái và con trai. Con trai thường biệt lập với môi trường hơn, và do đó chọn ra được một hình dạng từ một nền rắc rối dễ hơn là con gái. Điều này có thể là do con trai có khả năng tưởng tượng và không gian khá hơn và sớm hơn con gái rất nhiều.

Hiểu được trong tính cách và sở thích của trẻ thuộc loại biệt lập với môi trường có thể rất có ích. Nếu cháu biệt lập được, nói chung là cháu sẽ có khả năng tập trung vào đồ vật hay công việc, trong khi những đứa trẻ lệ thuộc vào môi trường có khuynh hướng tập trung hơn vào con người. Điều đó có thể giải thích được việc các bé gái, vì lệ thuộc vào môi trường hơn, ngay từ đầu đã dễ hòa đồng hơn con trai rất nhiều.

TRẮC NGHIỆM NHẬN THỨC

Bạn có thể xác định để xem con mình có tính lệ thuộc hay biệt lập với môi trường bằng cách xem cháu có thể chọn ra một hình dạng hình học từ một bản vẽ rắc rối hay không. Bạn cho cháu xem một hình dạng đơn giản như một hình tròn, vuông hay tam giác rồi bảo cháu tìm một hình giống như vậy trong một bản vẽ rắc rối hơn.

Để có thể kiểm tra được hình đó, con bạn phải phớt lờ chi tiết phía sau (môi trường) và chỉ chú ý tới các hình dạng. Nói chung, trẻ con trở nên ngày một biệt lập hơn với môi trường khi lớn lên. Sau một thời gian bạn có thể giới thiệu những hình dạng rắc rối hơn – như hình một con vật bị che khuất đi – trên những nền càng ngày càng rắc rối hơn. Trong trường hợp con bạn thuộc loại lệ thuộc vào môi trường, cháu sẽ trông chờ vào những dấu mối từ bên ngoài, tức là vào sự nhắc nhở và khuyến khích của bạn. Tuy nhiên, ngược lại đứa trẻ biệt lập với môi trường có khả năng tách rời riêng những bộ phận khỏi tổng thể, cháu sẽ có chiều hướng thành công hơn trong những công việc tri thức, như những việc đòi hỏi ý thức tốt về không gian – thí dụ như đánh cờ chẳng hạn.



Hình ghép

Những hình lắp ghép bằng gỗ để vận dụng hơn và không bị cồng như những hình bằng các-tông.

NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG HỌC TẬP

Trẻ con học tập theo nhịp độ khác nhau, nên những vấn đề khó khăn hiển nhiên, như chậm biết đọc chẳng hạn, đơn giản có thể chỉ là một thay đổi bình thường trong một thời điểm, hơn là dấu hiệu của bất kỳ tình trạng khiếm khuyết nào. Tuy nhiên có những dấu hiệu khác có lẽ có thể cho biết trẻ có khó khăn trong học tập mà bạn cần quan tâm.

■ Các khó khăn trong học tập hiếm khi nào xuất hiện một cách đơn lẻ. Chúng có thể gồm nhiều chi tiết trong một tổng thể: khả năng phối kết hợp kém, trí nhớ kém, không có khả năng vẽ và lắp ráp những khối hình dạng khác nhau vào những lỗ tương xứng trên một tấm bảng.

■ Những đặc điểm thường gặp đi kèm các khó khăn về học tập gồm có: không tập trung lâu được, sức tập trung kém, bốc đồng, hung hãn và vụng về. Thị giác và thính giác của một đứa trẻ như vậy cần phải được trắc nghiệm để phát hiện bất cứ nhược điểm nào có thể có.

■ Chứng vụng đọc (dyslexia) là một trường hợp khó khăn về học tập cần được phát hiện sớm. Thường được gọi là “mù chữ”. Tình trạng này là một phần trong toàn thể những vấn đề khó khăn trong học tập, bao gồm: phát âm khó khăn và viết khó khăn. Các dấu hiệu đầu tiên gồm có: chậm biết nói, thính giác kém rõ rệt, và vụng về, tuy nhiên việc chẩn đoán đúng bệnh chỉ có thể thực hiện được bởi một nhà tâm lý học trẻ em chuyên nghiệp (xem trang 253).

NHỮNG CUỘC ĐI CHƠI

Trí tò mò vô biên của con bạn cần được kích thích nhiều hơn chứ không bó hẹp trong bốn bức tường ở nhà bạn, vậy bạn hãy đưa cháu tới công viên và nếu có thể thì làm một chuyến đi về nông thôn hay tới thăm một Sở thú hay các Vườn cây ăn trái.

- Hãy cho con bạn biết trước điều cháu sắp được trong thấy, thí dụ bằng cách đọc một cuốn sách cho cháu nghe, để cháu có thể tận hưởng được trải nghiệm này.
- Hãy nói về những điều đáng chú ý và đem theo giấy và bút chì màu hay một cuốn sách để tô màu, và bạn hãy khuyến khích cháu vẽ những cái cháu trông thấy.
- Bờ biển đầy những quang cảnh, âm thanh và mùi hương mới lạ – chớ quên mang theo một cái xô và một cái xẻng đồ chơi. Xây lâu đài bằng cát là một trò chơi muôn đời vẫn được ưa thích của trẻ.
- Bạn hãy cho cháu một máy chụp hình rẻ tiền để ghi hình cuộc đi chơi và sắp hình của cháu vào một cuốn album.

Chơi giả bộ

Con gái của bạn sẽ sẵn sàng sắm vai người mẹ và có thể tạo ra cả một thế giới tưởng tượng xung quanh mối quan hệ này.



CHƠI MÀ HỌC

Các trò chơi sẽ tiếp tục đóng góp vào tiến trình phát triển của đứa con ở lứa tuổi mẫu giáo của bạn. Một khi cháu đã vận dụng thành thạo những sáng tạo riêng của mình trong khi chơi, cháu có thể áp dụng những điều ấy vào thế giới thực tế. Đôi khi con bạn sẽ mãi mê trong thế giới tưởng tượng của mình mà quên luôn cả sự hiện diện của bạn, những lúc rảnh rỗi bạn hãy gợi ý cho cháu thêm những cách chơi mới, hướng dẫn cho cháu các thao tác với các đồ chơi và vật dụng của mình.

Trò chơi giả bộ Con bạn sẽ tạo ra thế giới nhỏ của riêng mình như một phần trong quá trình bắt chước theo người lớn. Một chiếc lều hay căn nhà ẩm áp có thể được dựng lên ngay tức thì với hai cái ghế hay một chiếc bàn nhỏ với tấm mền phủ lên trên. Trẻ con rất thích chơi với các loại thùng giấy, nhất là các loại lớn trẻ có thể leo vào ngồi được. Với các thùng carton này trẻ có thể sáng tạo được rất nhiều trò: các thùng nhỏ được tạo thành tàu bè và xe ô tô, khi xếp chồng lên nhau thì trở thành lâu đài, nhà cửa: đặt về một bên thì thành đường hầm và khi xếp nối đuôi nhau thì trở thành đoàn tàu xinh xịch đang tiến vào sân ga.

Ở tuổi này, đóng bộ bằng các trang phục của người lớn là một trò chơi rất được ưa thích: một vài món phục trang đơn giản có thể biến con bạn thành một bác sĩ hay một người lính cứu hỏa, và trong thế giới tưởng tượng của mình, cháu là người lớn và con gấu nhồi bông hay em búp bê đóng vai con nít.

Chơi ở bên ngoài Những trò chơi với cát, nước hay đất sét là một nguồn thu hút rất lớn đối với trẻ và cũng giúp trẻ mở mang thêm trí tuệ rất nhiều. Trẻ có thể xây các bức tường thành, lâu đài trong các hố cát hoặc cháu có thể chơi với một cái xô đầy nước cùng các chai, lọ nhựa và thích thú khi không hiểu sao chúng cứ nổi lềnh bềnh dù cháu đã cố sức đổ đầy nước vào bên trong.

Chơi trong nhà Giờ đây con bạn đã thành thạo hơn trong việc phối hợp động tác để phụ giúp bạn trong các công việc nhà. Thật ra cháu đang học hỏi hơn là làm vì cháu đang tập bắt chước bạn. Cháu thích giúp bạn lật rau, sắp xếp đĩa muống và thích được bày bàn ăn nhờ vậy các kỹ năng vận dụng bàn tay được cải thiện cũng như tăng thêm cho cháu tính tự lập và tự tin.

Chơi nhạc Bất cứ đứa trẻ nào có thính giác bình thường đều thích nghe và tỏ ra thích thú với tiếng nhạc. Chắc hẳn là cháu sẽ không có khả năng chơi được những điệu nhạc, nhưng cháu có thể ngân nga và sẽ thích đánh nhịp theo. Những cái xúc xắc, những mảnh gỗ đánh nhịp, kèn trompét và trống đều rất tốt cho mục đích này, cũng như những xoong hay khuôn làm bánh cũ và những cái muống bằng gỗ. Một cây đàn phiến gỗ sẽ cho cháu nhận biết những nốt nhạc và thử nghiệm nghe những nốt cao nốt thấp. Tốt nhất là đừng mua một cây đàn phiến hay nhạc cụ khác cho đến khi cháu đã tỏ lộ sự thích thú về lâu về dài, và bạn sẽ không thấy phí khi đầu tư vào một nhạc cụ chất lượng tốt.

CHIA SẺ ĐỒ CHƠI

Con bạn muốn giao tiếp nên cháu cần phải làm quen với khái niệm chia sẻ. Sẽ dễ nhất nếu trước hết cháu đã biết chia sẻ với bạn bè, vậy bạn hãy nêu gương tốt cho cháu: “đây là một ít kem của mẹ”, “con có thể ăn một nửa trái táo của mẹ”. Rồi bạn hãy đưa vào khái niệm “một cái cho con, một cái cho mẹ”. Rồi sau đó mới nói “Cho mẹ mượn bút chì của con nhé?” “Mẹ chơi với con búp bê của con nhé?”

Một tấm bảng đen với các cây phấn màu là một cách rất tốt để cho con bạn làm quen với các con số và các chữ cái

Máy nghe băng nhạc sẽ cho con bạn nghe được những bài hát và những chuyện mà cháu ưa thích

Những trái banh mềm rất an toàn để chơi trong nhà

Hãy cho cháu làm quen với với những bộ lắp ráp hình rắc rối hơn

Một môn đồ chơi âm nhạc như một bộ đàn phiến sẽ cho con bạn dịp thử nghiệm với những âm thanh

NHỮNG TRÒ CHƠI ĐƠN GIẢN

Ở tuổi lên bốn hay lên năm, con bạn đủ lớn để hiểu được những trò chơi đơn giản. Cháu sẽ thích những trò chơi không rắc rối, con xúc xắc, hay những quân cờ di chuyển theo luật chơi đơn giản chẳng hạn như cờ domino hay cờ cá ngựa.

■ Nhiều trò chơi sẽ giúp cháu cải thiện kỹ năng biết đếm (số) và cũng luôn cả khả năng tập trung đang phát triển của cháu. Những trò chơi có luật chơi phải tuân theo có thể giúp cho cháu làm quen với khái niệm là thế giới thực tế đầy đầy những tiêu chuẩn đã được mọi người chấp nhận.

■ Cháu sẽ phải tập đợi đến phiên mình và kiên nhẫn chờ người khác chơi khi đến lượt họ. Điều này sẽ giúp cháu nhận ra rằng người khác cũng có quyền lợi và nhu cầu như chính bản thân cháu.

■ Yếu tố được và thua trong các trò chơi sẽ dạy cho cháu hiểu được và biết đối phó với nỗi thất vọng cũng như nỗ lực và quyết tâm hơn ở lần sau để niềm vui khi thắng cuộc được trọn vẹn. Bạn đừng nên tập trung quá mức vào việc thắng thua; điều đó có thể khiến cho cháu trở nên hung hăng và bon chen quá mức về sau này.

TRẺ SƠ SINH

NHỮNG PHÁT ÂM
ĐẦU TIÊN

Ngay từ lúc lọt lòng, em bé của bạn đã bắt đầu giao tiếp với bạn, nhưng bé không phát ra âm thanh.

Trong vòng nửa giờ sau khi ra đời, em bé nghe giọng nói của bạn mà cử động mắt và khi bạn ghé mặt cách mặt bé 25 cm, bé sẽ mỉm cười và mấp máy miệng khi nhai theo và nhận ra lời nói của bạn. Em bé sinh ra là để nói!

Tiếng khóc trở nên phương cách giao tiếp chủ yếu khi bé muốn nói rằng bé đang không vừa ý; tiếng bi bô phải sáu tuần sau nữa mới xuất hiện.

Vào lúc được 6 tuần tuổi, nụ cười xã giao là dấu hiệu cháu muốn nói chuyện và vài tuần sau là cháu bắt đầu phát âm được những nguyên âm như “ê”, “a”, “u”, “ô”.

Vào thời gian cháu được ba hay bốn tháng tuổi, cháu sẽ phát âm ra được nhiều âm thanh đa dạng: các nguyên âm, cười, kêu ré lên, và thổi bong bóng bằng miệng. Vào khoảng 5 - 6 tháng, cháu bắt đầu phát âm được những phụ âm đầu tiên - “mờ”, “pờ” và “bờ” - và như vậy cháu có thể nói được “bà” hay “ba” rất sớm, dù là cháu chưa hiểu được ý nghĩa của những âm thanh đó.

TẬP NÓI VÀ NGÔN NGỮ Ở
TRẺ SƠ SINH

Các em bé cần và muốn liên lạc ngay với bạn từ những ngày đầu tiên mới chào đời và ngay trước khi bắt đầu phát âm, các em bé sẽ lắng nghe và cố gắng bắt chước theo cách phát âm của bạn. Nền tảng của ngôn ngữ được hình thành trong bộ não em bé. Một bé sơ sinh bị điếc tai vẫn khởi sự nói bi bô vào cùng tuổi như một đứa trẻ có thính giác bình thường, nên chúng ta biết rằng yếu tố kích thích thính giác không cần thiết cho tiến trình phát triển lời nói ở trẻ. Thậm chí, một số nhà nghiên cứu còn nói là chúng ta có sẵn một “đụng cụ để biết nói” đâu đó trong não khiến cho lời nói không thể nào không phát ra.

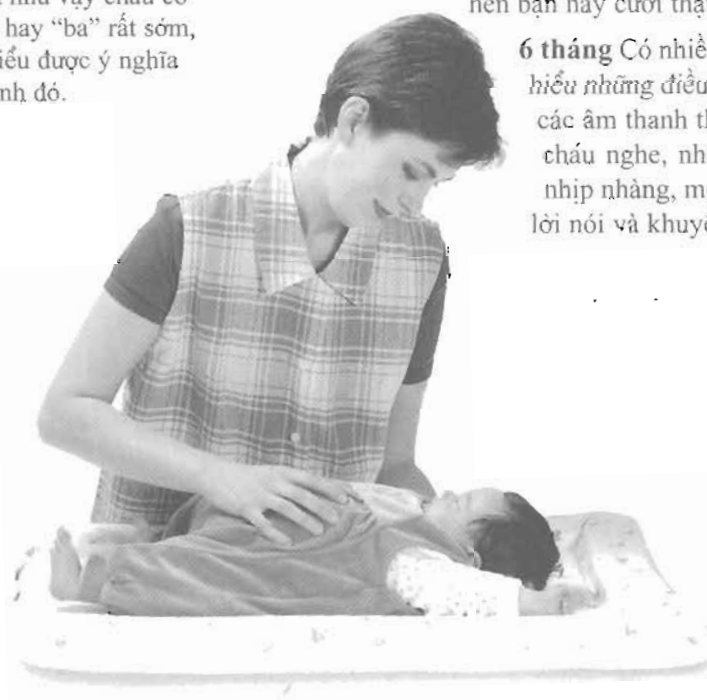
Trước khi em bé được sáu tuần tuổi, cháu đã biết được rằng khi cháu mỉm cười hay phát âm, là bạn sẽ đáp ứng ngay. Điều đáng chú ý là ngay vào giai đoạn rất sớm ấy, em bé đã ý thức được rằng mình có thể điều khiển câu chuyện được rồi: bé cười, bạn hài lòng, vậy bạn nên nói chuyện với bé nhiều hơn, và bé có thể duy trì cho cuộc “chuyện trò” tiếp tục. Bằng cách mỉm cười và nói chuyện với em bé và cho thấy bạn thích thú khi em bé đáp ứng, đây chính là bài học đầu tiên về giao tiếp bạn đã dạy cho bé.

Em bé sơ sinh Em bé của bạn sẽ đáp ứng lại với giọng nói ngay từ lúc lọt lòng, và cháu sẽ cố gắng bắt chước những bộ điệu và nét mặt của bạn. Bé sẽ cảm nhận được khi nào bạn nói chuyện với bé và bé sẽ đáp ứng lại bằng cách phát âm và cử động toàn thân.

4 - 6 tuần Cháu đã có thể nhận ra giọng nói của bạn. Cháu sẽ đáp ứng lại nụ cười và lời nói của bạn bằng những tiếng riu rít và đợi bạn đáp lại. Hãy ghé mặt bạn lại gần mặt bé khi bạn nói chuyện với bé để bé có thể nhìn thấy bạn, và bạn hãy đáp lại các phát âm của bé bằng nhiều nụ cười và lời nói hơn nữa.

4 tháng Giờ đây em bé của bạn đã có một loạt các kiểu phát âm, kể cả khóc ré và dùng môi thổi “bong bóng”. Em bé giao tiếp với bạn qua tiếng cười, nên bạn hãy cười thật nhiều khi bạn nói chuyện với bé.

6 tháng Có nhiều dấu hiệu là em bé của bạn bắt đầu hiểu những điều bạn nói. Cháu nói bi bô và nối liền các âm thanh thành chuỗi cùng với nhau. Hát cho cháu nghe, nhắc lại những vần thơ, và nói năng nhịp nhàng, mọi cách đó đều giúp cháu hiểu được lời nói và khuyến khích cháu sớm biết nói.

**Nói chuyện với em bé**

Những cuộc chuyện trò đầu tiên với em bé của bạn sẽ có nhiều nụ cười hơn là những phát âm.

BẮT ĐẦU TẬP NÓI

Để cho em bé bạn nói được, trước tiên, cháu phải hiểu được bạn nói những điều gì, và sự hiểu biết của cháu sẽ tăng lên mau về cuối năm đầu tiên. Từ 6 tháng trở đi, cháu sẽ hiểu khi nào bạn nói “không” một cách kiên quyết, và tới chín tháng thì cháu có thể tuân theo những lệnh đơn giản như vẫy tay chào “tạm biệt”. Bạn có thể giúp đỡ cháu bằng cách làm rõ nghĩa với kiểu nhấn mạnh và những điệu bộ cường điệu: hãy đọc sách cho cháu nghe, chỉ cho cháu xem hình và nhắc lại tên những đồ vật cháu có thể trông thấy, và cho cháu nghe lời bình luận rõ ràng, chậm rãi mô tả những việc làm hàng ngày.

Những trẻ hay được cho nghe hát, cho nghe những bài ca tuổi mẫu giáo, được trò chuyện một cách nhịp nhàng và được tham gia vào những trò chơi hát, ngâm thơ vần và vỗ tay thì biết nói sớm hơn và sôi hơn những trẻ không được như vậy, vì thế bạn nên làm tất cả những chuyện đó ngay từ những ngày đầu tiên. Ngay khi con bạn nói được lời nói đầu tiên, hay là những cái mà bạn nghĩ có thể là một lời nói, bạn hãy nhắc lại phát âm đó cho cháu. Hãy khen ngợi cháu và cho cháu thấy bạn thích thú như thế nào khi cháu làm được như vậy.

7 tháng Giờ đây bạn sẽ có thể phân biệt được những âm tiết rõ ràng trong cách phát âm của em bé, như “ba” hay “bà” chẳng hạn. Thường cháu sẽ sử dụng một cách phát âm đặc biệt để thu hút sự chú ý của bạn như một tiếng họ hay khóc ré và cháu sẽ khởi sự làm nhiều trò với lưỡi và môi của mình.

8 - 9 tháng Phạm vi phát âm của em bé đang tăng dần, và cháu đã phát âm thêm được những phụ âm “tờ”, “đờ” và “vờ” vào vốn từ của mình. Cháu sẽ khởi sự bắt chước những âm thanh của lời nói thực tế, và có thể sử dụng một lời có ý nghĩa. Cháu rất chú ý đến các cuộc nói chuyện của người lớn.

11 tháng Giờ đây gần như chắc chắn là em bé của bạn đang dùng được một lời có ý nghĩa và có thể hiểu vài tiếng đơn giản như “tắm, uống, ăn”. Hãy khen cháu khi cháu nói được một tiếng mới và hãy nhắc lại tiếng ấy; cháu sẽ nói tiếng ấy hoài khi thấy bạn tán thành. Bạn là người thầy đầu hướng dẫn cháu về cách nói chuẩn, vậy bạn hãy nói với cháu một cách rõ ràng và chậm rãi.

15 tháng Em bé đang chuyển dần sang kiểu nói lịu rịu khó hiểu – nghĩa là những chuỗi phát âm với tiếng nhận ra được nhưng kỳ quặc và với cách phân nhịp và chuyển giọng của lời nói thực tế. Đây là dấu hiệu cháu bắt đầu biết nói. Cháu có thể bắt đầu sử dụng một số cụm từ bạn hay ưa dùng như “chưa”, trong những tình huống thích hợp.

18 tháng Có lẽ em bé có thể sử dụng khoảng mười tiếng có ý nghĩa. Hiểu biết của cháu ngày một tăng lên với thời gian và cháu có thể chỉ vào nhiều đồ vật trong cuốn sách có hình ảnh của cháu hoặc trong môi trường xung quanh nếu bạn yêu cầu cháu.

Tập nói

Khi con bạn bắt đầu học nói những tiếng đầu, bạn hãy chơi trò chơi đưa cho cháu những đồ vật và nhắc tên chúng.

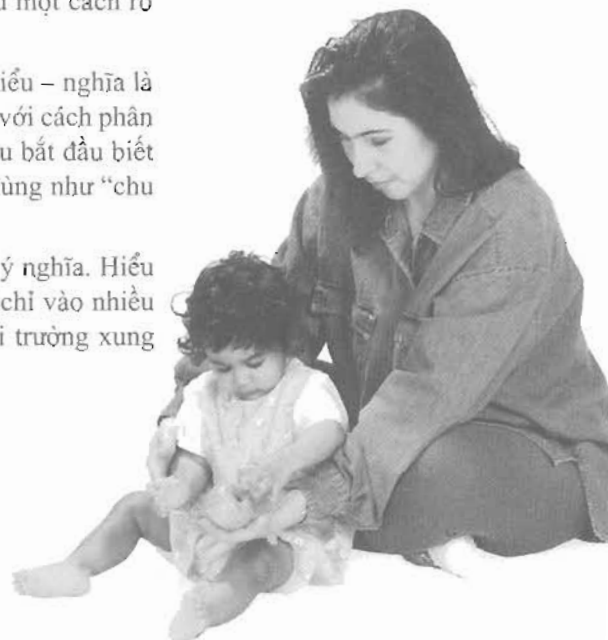
ĐUA TRẺ LỚN HƠN

NHỮNG TIẾNG NÓI ĐẦU

Tập nói là một quá trình phức tạp và có một số cách đặc trưng để trẻ con đơn giản hóa cách phát âm.

Con bạn có thể tập nói những từ mới, mỗi lần một rõ nghĩa hơn như từ “chó” khởi đầu là “chơ”, rồi là “cho” sau cùng mới là “chó”. Gặp khó khăn với việc phát âm phụ âm là điều bình thường cho đến lúc cháu lên bốn, lên năm. Những phụ âm kép đặc biệt là khó phát âm. Cháu sẽ đơn giản hóa những từ có âm thanh phát ra từ phần đoạn khác nhau trong khoang miệng, nên từ “bánh” trở thành “bể”. Bạn có thể giúp cháu bằng cách nhấn mạnh chữ chốt trong các từ.

Bạn hãy cố hết sức khuyến khích và thấu hiểu các nỗ lực của cháu trong công việc thực hiện giao tiếp bằng lời nói.



TRẺ Ở TUỔI BIẾT ĐI

NGÔN NGỮ Ở
BÉ GÁI

Ngay từ khi mới lọt lòng, con gái đã tỏ ra đáp ứng với giọng người nói tốt hơn là con trai, và các cháu gái có những kỹ năng ăn nói tốt hơn trong suốt thời kỳ thơ ấu.

Con gái biết nói sớm hơn con trai, và cũng biết ghép các từ thành câu sớm hơn. Các cháu phát âm rõ và có ngữ pháp tốt hơn và lý luận cũng giỏi hơn. Các cháu cũng sớm biết đọc hơn con trai.

Người ta cho rằng cấu trúc não bộ con gái là nguyên nhân con gái có kỹ năng ăn nói giỏi hơn con trai (xem trang 180). Các trung khu về lời nói trong não bộ con gái được tổ chức chặt chẽ hơn trong não bộ con trai và có những mối kết nối với những chức năng khác trong não nhiều hơn và tốt hơn.

TẬP NÓI VÀ NGÔN NGỮ Ở
TRẺ BIẾT ĐI

Giờ đây, em bé của bạn luôn luôn học những từ mới và cháu cũng khỏi sự tập ghép những từ ấy lại với nhau. Cách phát âm của cháu sẽ không được rõ ràng nhưng điều này không có gì đáng lo ngại, nếu cháu sử dụng từ có ý nghĩa và biết cách ghép từ lại với nhau, đó là ngôn ngữ cháu đang phát triển. Những sai sót nhỏ về lời nói, như nói ngọng, rất thông thường ở trẻ con và thường biến mất, không cần phải chữa trị gì cả khi trẻ lớn lên. Có một sự khác biệt lớn trong tốc độ trẻ con tập nói, vậy bạn chẳng nên so sánh con mình với những đứa trẻ khác cùng lứa và đừng nên lo lắng nếu tiến trình phát triển của cháu không như lịch trình phác thảo dưới đây. Tôi đưa ra những thời điểm này đơn thuần như những mốc chỉ dẫn chung, và không có đứa trẻ nào hoàn toàn theo đúng lịch trình chung này.

18 tháng - 2 tuổi Trong thời gian này lời nói của em bé trở nên phức tạp hơn. Chắc hẳn là cháu sẽ có một vốn từ chừng 30 tiếng trong đó có cả những từ có tính sở hữu (“của con”), hay phủ định (“chẳng”) thay vì đơn giản nói “không”. Cháu bắt đầu biết ghép từ để nói những câu đơn giản, như “bóng lăn mất”, hoặc câu hỏi: “Ba đâu?” Cháu hiểu rằng chuyện trò là một việc làm hai chiều và cháu dùng ngôn ngữ để đưa thông tin, xin cái gì, để nói lên cảm giác của mình và để liên hệ với người khác.

Bạn nên nhớ rằng cháu có thể hiểu được rất nhiều từ hơn là sử dụng chúng, nên bạn có thể tiếp tục giúp đỡ cháu bằng cách dạy cháu những từ mới. Hãy sử dụng những tính từ khi nào có thể được, và phối hợp tính từ với danh từ: “con trai ngoan”, “nước nóng”, “chó to”. Cũng nên giới thiệu phó từ nữa: “chạy nhanh”, “vuốt chó nhẹ”. Khi bạn sử dụng giới từ – như “trên”, “dưới”, “sau” – hãy luôn cho cháu hiểu bạn muốn nói điều gì.

2 - 3 tuổi Em bé lăm chằm biết đi giờ đây chắc hẳn có được một vốn từ 200-300 từ, và cháu có thể nói được một câu khá dài. Cháu thích học những từ mới. Quãng thời gian chú ý kéo dài lâu hơn và cháu sẽ lắng nghe khi bạn cắt nghĩa điều gì đó. Cháu cũng hãy còn phát âm sai và có thể nói ngọng, nhưng rồi cháu sẽ không ngừng nói lưu loát và tự tin hơn với thời gian. Cháu có thể liên kết được hai ý trong chỉ một câu “Con lấy con gấu ra chơi ngoài vườn”, và có thể sử dụng đại từ như “tôi”, “con” và “mẹ” đúng chỗ.

Bạn có thể giúp đỡ trẻ tăng số vốn từ của mình bằng cách sử dụng những từ lạ trong lời nói của mình sao cho cháu có thể đoán được ý nghĩa của chúng, và nhắc lại những từ này thường xuyên để cháu có thể học được cách sử dụng chúng. Bạn hãy năng đọc sách cho cháu nghe và giải nghĩa những từ mới khi chúng xuất hiện. Cháu sẽ thích nghe đọc đi đọc lại hoài cũng những câu chuyện đó và cháu sẽ có thể hiểu được những câu chuyện kể càng ngày càng rắc rối hơn.

Giờ đây, cách sử dụng ngôn ngữ của trẻ ngày càng mang tính xã giao hơn và cháu sẽ trò chuyện với trẻ khác nhiều hơn là với người lớn, vậy tiếp xúc với trẻ con là cách tốt nhất để giúp cháu phát triển khả năng của mình.

NÓI CHUYỆN VỚI CON BẠN

Điều quan trọng là bạn phải tiếp tục nói chuyện với cháu bé mỗi lần chăm biết đi của bạn, và tiếp tục giới thiệu những từ mới và làm cho rõ nghĩa bằng những điệu bộ và nét mặt. Tuy nhiên cũng chẳng kém phần quan trọng là việc bạn để cháu được đáp ứng lại bạn, từ đó cháu học được rằng việc trò chuyện là tác động hai chiều. Nếu cháu khởi đầu một cuộc trò chuyện bằng cách chỉ cho bạn xem cái gì hay hỏi bạn điều gì đó, bạn hãy luôn luôn dành cho cháu sự chú ý của bạn. Nếu bạn thiếu kiên nhẫn hoặc chỉ trả lời bằng một câu “Hay nhỉ” mà chẳng buồn nhìn cháu nữa, cháu sẽ trở nên thoái chí và thôi không thử nói chuyện với bạn nữa.

Hãy nói về tất cả mọi chuyện bạn đang làm một cách tỉ mỉ. Khi bạn đang mặc đồ cho cháu, hãy nói với cháu: “Giờ chúng ta cùng cài nút cho con nào một, hai, ba”. Hãy mô tả những đồ vật bạn đang sử dụng: “Chúng ta hãy đặt các quả táo vào thỏ thủy tinh”, “Thế con thích ăn cái kẹo màu vàng hay màu đỏ nào?”.

Nên sửa lỗi cho cháu khi cháu phát âm sai hay đặt câu không đúng, tuy nhiên không nên bức tức nếu cháu vẫn không sửa được, hãy cho cháu thời gian – thường khi lớn hơn cháu sẽ làm được thôi. Bạn cũng không nên nói chuyện với cháu theo kiểu phát âm ngọng nghịu của cháu – bạn phải là người thầy đầu tiên để cháu học hỏi về cách nói chuẩn xác.

NGÔN NGỮ VÀ HIỂU BIẾT

Bạn có thể quan sát cách em bé biết đi của bạn đang dần dần có được thêm khái niệm trong việc sử dụng ngôn ngữ của mình. Cháu sẽ thường dùng cùng một từ để mô tả những đồ vật có dáng vẻ giống nhau, với cháu táo, cam, và đào tất cả đều là “táo”, vì nó đều tròn tròn và đều là trái cây; và ngựa, bò và cừu tất cả đều là “ngựa” vì chúng đều là những súc vật lớn có 4 chân. Như vậy không có nghĩa là cháu không thể phân biệt được; mà chỉ là cháu không có đủ vốn từ để mô tả tất cả các súc vật đó, nên cháu sẽ sử dụng từ nào giống với chúng nhất.

Cũng vậy, các câu mà con bạn hỏi bạn có thể rất đơn giản vì lẽ cháu không thể biểu lộ được hoàn toàn những điều cháu muốn biết. Nên khi muốn nói “Cái gì vậy”, cháu có thể hỏi “Cái gì đây?”; “Người ta kêu cái này là gì?”; “Cái này nó làm gì?”; “Nó làm ra làm sao?” tất cả đều cùng một ý. Hãy cung cấp cho cháu những thông tin mà bạn nghĩ cháu có thể hiểu được: “Đây là bột giặt. Nó cũng như xà-bông, và mẹ bỏ nó vào máy giặt để làm sạch quần áo chúng ta.”

Hãy luôn luôn cố gắng trả lời những câu hỏi cháu đang hỏi bạn.

NGÔN NGỮ Ở CON TRAI

Con trai gần như luôn luôn chậm hơn con gái trong việc phát triển các kỹ năng về ăn nói, và sự khác biệt này kéo dài suốt thời kỳ thơ ấu.

Con trai chậm biết nói hơn con gái, chậm biết ghép các từ thành câu và mất nhiều thời gian hơn để tập đọc. Các rối loạn về ăn nói như nói lắp thường gặp ở con trai nhiều hơn ở con gái, và trong các lớp điều trị tập đọc con trai cũng đông hơn con gái gấp 4 lần.

Mặc dù sự khác biệt trong khả năng ngôn ngữ giữa trai và gái được san bằng phần nào trong các độ tuổi thanh thiếu niên, bạn có thể giúp cho các kỹ năng ăn nói của con trai bạn khá hơn bằng cách đọc to cho cháu nghe và cho cháu chơi thật nhiều trò chơi với các con chữ.

Chơi cùng trẻ khác

Trong năm thứ ba, kỹ năng ăn nói của trẻ sẽ được cải thiện bằng cách nói chuyện và chơi đùa với các trẻ đồng trang lứa.



TUỔI MẪU GIÁO

LỜI NÓI
CỦA CON GÁI

Những nghiên cứu về cách trẻ con sử dụng ngôn ngữ cho thấy những khác biệt rõ rệt giữa cách con gái và con trai nói chuyện với nhau, điều người ta có thể thấy được ngay trong những năm đi mẫu giáo.

Lý do của những khác biệt đó có liên quan đến cách con trai con gái xử sự theo nhóm. Con gái muốn là thành phần của nhóm, nên cách ăn nói của các cháu hướng về khuyến khích sự thống nhất và tìm cách dàn xếp. Con gái thường:

- Dùng lời nói như một cách để hình thành những tình bạn thân thiết.
- Có những gợi ý khi chơi theo nhóm – “Chúng ta hãy chơi trò chơi làm nhà nhé”.
- Nêu lý do khi gợi ý: “Chúng ta cùng chơi ngoài vườn vì ngoài vườn nhiều chỗ hơn”.

TẬP NÓI VÀ NGÔN NGỮ Ở
TRẺ TUỔI MẪU GIÁO

Khi thế giới xung quanh con bạn trở nên rộng lớn hơn, cách ăn nói của cháu sẽ phải theo kịp với những trải nghiệm và những ý nghĩ mới. Cách cháu nhận thức thế giới xung quanh trở nên phức tạp hơn và vốn từ của cháu cũng vậy sẽ phong phú hơn; thí dụ, cháu sẽ bắt đầu nhận thấy rằng màu tím hoa cà khác với màu đỏ tía, và do đó cháu tìm từ thích hợp hơn để diễn đạt sự khác biệt đó.

3 tuổi Con bạn sẽ thích học những từ mới, nên cháu cần thận lắng nghe những cuộc trò chuyện của người lớn, và khoảng thời gian chú ý của cháu sẽ tăng lên dần. Cháu có thể hiểu được những danh từ mô tả cảm tưởng của mình ra sao, như “lạnh”, “mệt” và “đói”. Cháu cũng bắt đầu hiểu những từ như “trên”, “dưới” hay “sau”, mặc dù điều này sẽ phải mất thời gian hơn. Cháu sẽ có thể nói được họ, tên của mình. Vị trí óc của cháu phát triển nhanh hơn khả năng phát âm nên vào giai đoạn này, cháu có thể bắt đầu nói lắp, nhưng điều này có thể chỉ là nhất thời thôi. Nếu đến khoảng 4 tuổi rưỡi hay sớm hơn trong trường hợp nói lắp nặng, mà cháu chưa khắc phục được tật này, thì có lẽ cần đưa cháu đến khám ở một chuyên viên điều chỉnh cách phát âm để chữa trị.

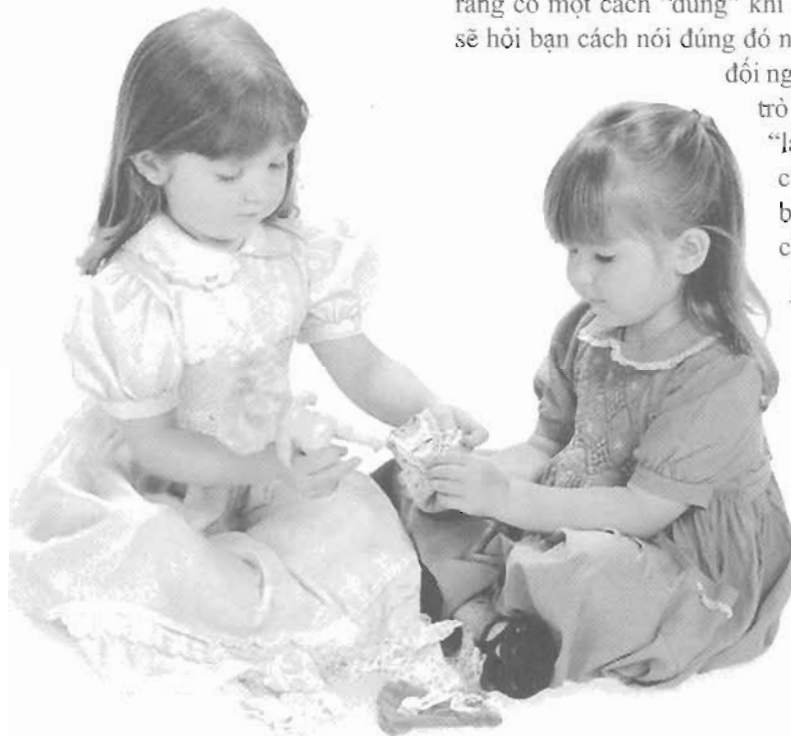
4 tuổi Vào tuổi này trẻ con rất hay nói: các cháu nói khoác, phóng đại, bịa chuyện, và có những trò chuyện với những người bạn tưởng tượng. Con bạn sẽ đặt nhiều câu hỏi vì muốn nghe bạn nói cũng như do tò mò thực sự, vì lẽ cháu rất thích trò chuyện. Cháu sẽ thích bịa ra những từ ngộ nghĩnh và có thể ham mê chơi chữ với những từ hơi thô tục, đặc biệt là có liên quan đến nhà cầu hay cái bô. Chắc hẳn cháu sẽ khởi sự dùng tiếng lóng, và cháu có thể gọi bạn bằng tên họ tên kia và dọa dẫm bạn.

5 tuổi Em bé lên 5 của bạn sẽ hỏi bạn vô số câu hỏi và giờ đây, cháu thực sự tìm kiếm thông tin mới. Cháu rất thích được nghe đọc truyện. Cháu ý thức rằng có một cách “đúng” khi muốn diễn giải điều họ điều kia, và nhiều khi sẽ hỏi bạn cách nói đúng đó như thế nào. Cháu có thể hiểu được những điều

đối nghịch nhau và bạn có thể biến điều đó thành một trò chơi, bạn đưa ra một từ như “mềm”, “trên”, “lạnh” và cháu phải đưa ra từ ngược lại. Cháu cũng sẽ có thể định nghĩa những danh từ nếu bạn yêu cầu, và đây là một cách rất tốt để khiến cho cháu sử dụng các kỹ năng phân loại cũng như kỹ năng ăn nói. Trên thực tế, các trò chơi chữ nghĩa là cách rèn luyện trí não rất tốt, vì lẽ ăn nói rõ ràng sẽ đi song song với suy nghĩ rõ ràng.

Cùng chơi với nhau

Những tình bạn thân thiết hình thành nên thế giới giao tiếp của một bé gái, và điều này sẽ được phản ánh trong cách các bé lựa chọn lời lẽ.



SÁCH VÀ ĐỌC SÁCH

Hãy cho con bạn biết rằng bạn xem việc đọc sách là một thú vui mà bạn luôn muốn cháu làm. Bạn nên mua nhiều sách trong nhà và cho cháu thấy rõ là tất cả những sách nằm đó sẵn sàng là để cho cháu xem. Bạn hãy cất riêng sách của cháu vào những ngăn ở dưới thấp để cháu có thể dễ dàng lấy khi cháu muốn xem.

Hãy lựa chọn cho con bạn những cuốn sách nào trông hấp dẫn, những sách đọc vỡ lòng đầu tiên cần phải mỏng, chỉ có vài ba trang, và có hình ảnh lớn, chữ lớn và vắn từ đơn giản. Bạn nên đọc đi đọc lại nhiều lần những cuốn sách mà con bạn ưa thích; cuối cùng thì cháu sẽ thuộc lòng những danh từ, và khi cháu sẵn sàng tự mình đọc, các danh từ quen thuộc sẽ dễ nhận ra hơn.



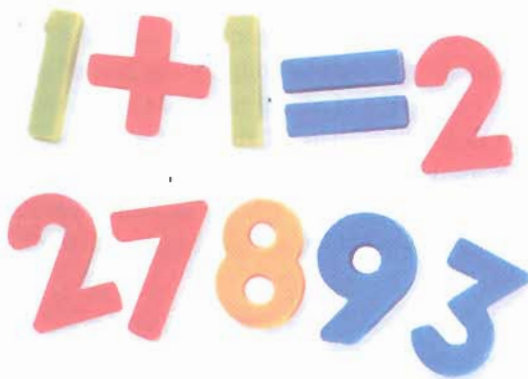
Đọc sách cho cháu nghe

Ngay cả sau khi con bạn đã biết đọc sách được một mình, đọc cho cháu nghe sẽ là một thời gian rất quý giá để cùng chia sẻ và học hỏi.

DAY ĐỌC CHỮ VÀ ĐỌC SỐ

Bạn hãy nắm lấy mọi cơ hội để giúp cháu làm quen với các con chữ và con số. Hãy chỉ cho con bạn cách đánh vần tên cháu ra sao và cho cháu thử viết lại. Khi bạn đọc cho cháu nghe, hãy chọn ra một từ đơn giản như “mèo” chẳng hạn và chỉ vào từ đó mỗi khi lặp lại.

Rồi bạn viết cho cháu xem từ đó, và hỏi cháu xem cháu có thấy nó ở một trang nào đó không? Khi bạn làm một công chuyện thường ngày, hãy đếm số to lên; chẳng hạn như khi cài nút áo cho con bạn hay trong lúc xếp chén bát. Khi bạn đi mua sắm, bạn có thể bảo cháu đi lấy đồ cho bạn: ba gói súp, hay hai quả cam.



Làm quen với các con số

Hãy cho con bạn các chữ cái và con số để cháu chơi, chẳng hạn như những con chữ hay số có gắn nam châm có thể gắn dính vào cánh cửa tủ lạnh được.

LỜI NÓI CỦA CON TRAI

Cách con trai nói chuyện với nhau trong khi chơi khác hẳn cách con gái trao đổi với nhau, và điều này phản ánh những hành vi, thái độ sẽ tiếp tục như vậy suốt theo cuộc sống trưởng thành.

Con trai thường muốn nổi bật lên khỏi đám đông, nên những điều các cháu nói đều nhằm đề cao vị trí của mình trong cái nhìn của bạn cùng chơi. Con trai thường:

- Nói đùa và kể chuyện nhiều hơn con gái, vì điều này giúp chúng trở thành trung tâm của sự chú ý; nhiều khi các cháu sẽ cắt ngang một câu chuyện đang được một bé trai khác kể.

- Ra lệnh và cố gắng nắm lấy những vị thế thuận lợi cho bản thân: “Được rồi. Chúng ta sẽ chơi trò chơi bác sĩ. Anh sẽ là bác sĩ, em sẽ là bệnh nhân.”

- Hỗ trợ các điều mình gợi ý bằng cách nhấn mạnh, giở quí tắc ra, hoặc thậm chí đe dọa nữa: “Em phải làm bệnh nhân vì là đến lượt em. Nếu không thì anh không chơi với em nữa.”

CÁCH CƯ XỬ CỦA CON GÁI

Con gái có khuynh hướng phát triển những kỹ năng giao lưu và có sở thích được giao du với người khác sớm hơn con trai rất nhiều. Cho dù không phải mọi đứa trẻ đều giống nhau nhưng phần nhiều con gái thường:

- Dễ chan hòa hơn con trai, và hình thành những tình bạn thân thiết ngay từ khi còn nhỏ.
- Khi còn nhỏ, chiều theo lời yêu cầu của người lớn hơn là khuynh hướng tự nhiên của con trai.
- Ít biểu hiện sự cạnh tranh, ít hung hăng và ít chơi trội hơn con trai.
- Đối phó trước tình trạng căng thẳng về mặt thể chất, xúc cảm và trí thức dễ hơn con trai.

CÁCH CƯ XỬ TRONG GIAO LƯU

Nhiều nét trong nhân cách con bạn sẽ có một ảnh hưởng rất quan trọng lên tiến trình phát triển cũng như lên những triển vọng tương lai của cháu. Những đặc điểm giúp ích được cho cháu bao gồm: khả năng hòa đồng với người khác, tập trung được, rút được kinh nghiệm từ những sai lầm, sẵn sàng chấp nhận khó khăn, biết quan sát, chu đáo, có óc sáng tạo, trí óc tò mò, và có quyết tâm. Những đặc điểm ít có lợi là: chậm chạp trong suy nghĩ, diễn đạt khó khăn, quá nhanh nhẩu, kém tập trung, là những điều có thể xảy ra ngay với cả một đứa trẻ hết sức thông minh.

Em bé sơ sinh của bạn cần trao đổi qua lại với người xung quanh, đặc biệt là với các bạn là cha, mẹ của bé. Cháu tập chan hoà bằng cách bắt chước bạn, thoát đầu là bằng nét mặt, rồi bằng cử chỉ và hành động, và sau cùng là bằng toàn bộ cách xử sự. Bằng cách đó, mối quan hệ giữa bố mẹ và con là bản thiết kế cho tất cả các quan hệ đến sau, nên trách nhiệm của bạn là phải ý thức hơn về cách xử sự và những đáp ứng của mình hơn bao giờ hết. Từ lúc bạn bắt đầu nói chuyện với em bé, là em bé bắt đầu phát triển thành một con người xã hội bởi lẽ cháu mong mỗi được trò chuyện với bạn.

Như mọi tiến trình phát triển, sự phát triển xã giao cũng có những giai đoạn đặc thù riêng của nó. Chấn憾, mọi người ai cũng đã nghe nói về “tuổi lên hai khủng khiếp” khi đứa con mình ở vào giai đoạn bướng bỉnh không chịu vâng lời và những điều bạn cấm không cho làm, thì nó làm. Đó là cách riêng của bé để khẳng định sự tự chủ của mình và dù bạn tưởng rằng sẽ cứ tiếp tục mãi như thế này, thì đó đơn giản chỉ là một giai đoạn trong tiến trình cháu tập đối xử với người khác thôi.

TIỀN ĐOÁN NHÂN CÁCH

Sẽ thật là tuyệt vời nếu như chúng ta có thể dự đoán được nhân cách tương lai của một đứa trẻ khi bé mới chỉ là một em bé sơ sinh. Tuy nhiên nhân cách và tính khí của trẻ một phần là do di truyền, và một phần là do môi trường xung quanh tạo nên – có khả năng là do một môi trường xấu hay do thiếu những quan hệ an toàn và tình yêu thương, mà một đứa trẻ có thể không có cơ hội lớn lên trở thành một người trưởng thành có nhân cách, tình cảm và dễ thương.

Vì lẽ môi trường và gia đình có ảnh hưởng sâu xa lên tính nết, nên những điều tiên đoán trong thời kỳ thơ ấu có thể sẽ không đúng. Tuy nhiên các bậc cha mẹ tinh ý có nhiều con có thể phát hiện được những khác biệt về nhân cách của bé ngay từ thuở ban đầu. Có lẽ việc tiên đoán nhân cách khó khăn như vậy cũng là một điều hay đối với trẻ, nhất là trong trường hợp để nhận con nuôi. Sẽ thật đáng tiếc và bất công nếu vì những tiên đoán này – mà bé bị từ chối không được cha mẹ nuôi chấp nhận. Những bậc cha, mẹ nuôi thường muốn biết về trí thông minh của đứa trẻ mà mình tình nuôi. Họ không nên trông mong sẽ biết được nhân cách của trẻ. Tất cả những bậc cha mẹ đều chịu nhiều rủi ro khi có con, thậm chí không biết bé có bình thường về mặt tâm thần hay không.

Đã làm cha mẹ thì phải chấp nhận may rủi. Trong trường hợp không sẵn sàng để chấp nhận may rủi, thì có lẽ tốt hơn bạn không nên nghĩ tới việc sinh con hay nhận con nuôi làm gì.

CÁ TÍNH

Cá tính của em bé sẽ dần dần trở nên ngày một rõ rệt hơn khi cháu lớn lên và có hiểu biết. Bạn nên xem trọng cá tính của em bé và nuôi dưỡng đà tăng trưởng và sức mạnh của cháu. Việc thấu hiểu dần được nhân cách của em bé cũng như xem một cuốn phim ly kỳ quay chậm. Tất cả những gì cháu ưa thích, những điều làm cháu cười cháu khóc, những món cháu thích ăn, những đồ chơi cháu ưa chuộng, đều góp phần tạo nên nhân cách độc đáo của cháu.

Các kiểu nhân cách Hiện nay có nhiều bằng chứng là chỉ trong vòng khoảng một tuần lễ sau sinh là các bé sơ sinh đã biểu hiện một hình thức (dù ban sơ) của tất cả những đặc điểm chúng sẽ lộ ra khi lớn lên và hầu như chắc chắn sẽ có sau này trong cuộc sống. Không thể nào chối cãi được rằng môi trường xung quanh có một ảnh hưởng sâu xa trên quá trình hình thành tính nết, tuy nhiên phần lớn tính cách cơ bản của đứa trẻ là thừa hưởng được từ cha mẹ, nên đúng ra là phải nói rằng mỗi em bé sẽ biểu lộ những đặc điểm nhân cách cơ bản không thay đổi bao nhiêu theo tuổi tác.

Bất cứ bậc cha mẹ nào cũng dễ dàng nhận ra được những đặc điểm của con mình: lượng sinh lực của cháu, cháu điều khiển được cơ thể mình tốt như thế nào, lòng tự tin, khả năng đáp ứng với người xung quanh, sự gần bó trong gia đình, khả năng giao lưu, khả năng thích nghi với những tình huống khác nhau, với môi trường xung quanh, tính hài hước, khả năng diễn tả cảm xúc, cách phản ứng khi thành công, cách phản ứng khi bị giới hạn, tính dễ cười hay dễ khóc. Trong khoảng thời gian giữa 6 tuần và 3 tháng tuổi, em bé của bạn chắc hẳn sẽ rơi vào một trong ba kiểu nhân cách sau đây:

Cháu có thể khá “ngoan” hay “dễ bảo”; ăn ngủ và hòa đồng thoải mái với môi trường xung quanh khi thức, và ít khi tỏ ra quá nhiệt tình trong các đáp ứng của mình.

Cháu có thể là đứa bé khá linh lợi: dễ xúc động, càng ngày càng “khó tính” hơn trong những đòi hỏi của mình về việc tiêu khiển và người chơi cùng, cũng như trong việc ăn uống và tiện nghi, tính say mê sự sống động sẽ tạo cho cháu lớn lên thích chơi một mình.

Cháu có thể là một bé “ơ lúng chàng”, có những ngày, giờ phấn khởi, những ngày giờ ỉu xiu và chỉ đòi hỏi bạn đáp ứng thích nghi với tâm trạng của cháu tùy theo từng lúc.

Các khác biệt về nhân cách có thể thấy rõ từ rất sớm, và chính trong những tháng đầu mà người ta thấy một em bé bắt đầu tỏ lộ rõ cá tính của mình hơn. Đây là một số đặc điểm mà bạn có thể nhận thấy trong quá trình cháu lớn lên :

- Vô tư, bình thản, mơ mộng
- Trái tính và hay cáu, thích chỉ huy
- Dễ chan hòa, hay bắt chước
- Nghiêm nghị, quả quyết
- Tự lập, nhiều khi ương bướng
- Giàu tưởng tượng, đôi khi khó bảo

CÁCH CU XỬ CỦA CON TRAI

Con trai có khuynh hướng chậm phát triển các kỹ năng giao tiếp hơn con gái. Không phải tất cả các bé trai đều biểu lộ những đặc điểm ấy tới mức độ rõ rệt, song nói chung con trai thường:

- Có khuynh hướng chậm phát triển các kỹ năng giao tiếp hơn con gái.
- Về mặt giao tiếp, con trai “hung hăng” hơn con gái nhiều.
- Có nhiều bạn hơn con gái nhưng các mối giao lưu này có khuynh hướng hời hợt và không được lâu bền.
- Về mặt cảm xúc, con trai dễ bị tổn thương hơn con gái.
- Có khuynh hướng gặp nhiều khó khăn về cách xử sự, đặc biệt là khi các vấn đề này có liên quan đến các biểu hiện uy lực.



Kỹ năng giao lưu

Trẻ nhỏ thường hay tranh giành đồ chơi của nhau hơn là cùng chơi với nhau, tuy nhiên các cháu thích có bạn chơi cùng.

TRẺ NHỎ

SỰ GẮN BÓ

Mối quan hệ giữa bạn và em bé bắt đầu từ lúc bạn sinh ra em bé và mọi khía cạnh của con người bạn trở thành một nguồn an ủi và một niềm vui đối với em bé.

Em bé sẽ đáp ứng lại hơi hướng, âm thanh giọng nói, sự tiếp xúc làn da và ánh mắt trên gương mặt bạn. Sự gắn bó đó toàn vẹn đến độ em bé sẽ có thể nhận ra bạn giữa một đám đông nhiều người trong một thời gian ngắn đến ngạc nhiên. Việc đó cũng sẽ diễn ra với bố cháu, nếu anh ấy cũng gắn bó khăng khít với em bé.

Do đó, bạn hãy dành mọi cố gắng để bảo đảm là sự tiếp xúc mà bạn và bố cháu có được với em bé được thú vị, bình thản và triu mến.

**Bắt đầu gắn bó sớm**

Ngay từ lúc mới sinh bạn đã tạo ra được một mối quan hệ mật thiết, triu mến với em bé, tức là bạn đang đặt nền móng cho một mối quan hệ tốt đẹp cho những năm về sau.

HÀNH VI GIAO TIẾP

Sáu tháng đầu của em bé, thật đáng ngạc nhiên, lại là một thời kỳ quyết định cho tiến trình phát triển giao lưu của cháu. Chính là trong những tuần lễ đầu này mà em bé nhận biết được thú vui của sự tương tác giao lưu với người khác và việc giao tiếp với người khác quan trọng như thế nào. Cháu lớn lên vượt ra khỏi các nhu cầu cơ bản được ủ ấm và được nuôi dưỡng, khi đã bắt đầu thưởng thức được những khía cạnh giao lưu xã hội của cuộc sống. Vì lẽ đó với em bé, bạn là hiện thân của cảm giác thoải mái, thích thú, và an toàn, theo tự nhiên bạn là người tốt nhất để dạy cho cháu những mối quan hệ yêu thương, mà cháu học được những điều cơ bản qua sự tiếp xúc da kề da bạn đầu mà cháu rất yêu thích trong những tuần đầu tiên.

Em bé sơ sinh Ngay từ lúc mới ra đời, em bé đã mong muốn được tiếp xúc mật thiết với bạn. Cháu sẽ gọi bạn bằng những cử chỉ gật đầu, những cử động môi, lưỡi và ngo ngoáy thân mình. Đó là những cuộc chuyện trò sớm nhất của bé. Cháu gắn bó với bạn và bạn phải đáp lại bằng tiếng nói, tiếng cười và bằng những cái gật đầu. Cháu sẽ sớm biết được rằng cháu có khả năng làm cho bạn đáp ứng lại lời gọi của cháu.

3 tháng Các cử chỉ trò chuyện của em bé được kiểm soát nhiều hơn. Cháu sẽ xoay về phía có âm thanh giọng nói của bạn và sẽ ngo quây thích thú khi nhìn thấy bạn. Cháu hiểu là một nụ cười là một biểu hiện chào mừng vui vẻ, là lời “chào” sớm nhất của cháu.

4 tháng Giờ đây em bé của bạn là một con người thích xã giao đến độ nếu bỏ cháu một mình là cháu sẽ khóc ngay, mặc dù có nhiều đồ chơi xung quanh mình. Cháu sẽ thích thú đáp ứng lại những ai trò chuyện với cháu, tuy nhiên cháu sẽ có một biểu hiện đáp ứng đặc biệt cho bạn và cho những thành viên khác trong gia đình.

5 tháng Vào tuổi này, em bé của bạn có được bốn phương cách chính để liên lạc: phát âm, thể hiện bằng các cử chỉ, biểu lộ bằng nét mặt, và khóc. Và trừ phi cháu ngủ thối, cháu sẽ tận dụng cả bốn cách. Cháu có thể phân biệt được một giọng nói tức giận và một giọng nói ngọt ngào, và cháu sẽ phản ứng lại mỗi giọng nói một cách khác nhau. Giờ đây, với người lạ, cháu sẽ tỏ một thái độ e thẹn nào đó, nhưng cháu sẽ mỉm cười với một gương mặt quen thuộc.

6 tháng Các tiến bộ về xã giao của em bé sẽ có tính cách thể chất nhiều hơn, thậm chí mãnh liệt, nhưng các đặc điểm có thể bị lấn át bởi cảm giác sợ người lạ ngày một lớn hơn và tình cảm chiếm hữu mẹ cho riêng mình cũng ngày càng tăng. Cháu sẽ thăm dò nhiều hơn bằng đôi tay vỗ về, vuốt ve mặt và bàn tay bạn, hơn là chỉ tìm kiếm gương mặt bạn bằng mắt.

ĐÁP ỨNG LẠI EM BÉ

Khi nào con bạn cố gắng trò chuyện, thì bất cứ đáp ứng nào của bạn cũng sẽ khuyến khích thêm sự hiểu biết về giao tiếp của cháu, bởi vậy, bạn nên luôn cố gắng đáp ứng cháu. Nếu tiếng riu rít của em bé chỉ gặp có sự im lặng đáp lại, cháu sẽ chẳng mấy lúc mà đâm ra chán một nỗ lực đã chẳng hề được thưởng công và có thể từ bỏ ý muốn nói chuyện, ngoại trừ cách liên lạc cơ bản nhất là khóc khi đói. Bạn hãy luôn luôn khuyến khích một cuộc chuyện trò “hai chiều”, hoặc là bằng cách bắt chước các điệu bộ và tiếng phát âm của em bé, hoặc là bằng tán chuyện với cháu để gợi ra một cử chỉ đáp ứng. Bạn hãy cường điệu giọng nói và điệu bộ của mình. Cử chỉ của bạn càng

khoảng đạt bao nhiêu, thì cháu càng hiểu bạn rõ hơn bấy nhiêu, cháu càng thích hơn và sự gần gũi càng mật thiết hơn bấy nhiêu.

Một em bé còn nhỏ thường nhạy cảm với những tiếng động bất thình lình, bạn nên nhớ rằng bên cạnh nhiều âm thanh đa dạng có tính cách làm lắng dịu đối với bé, những âm thanh chói chói hay lớn quá sẽ làm cháu sợ hãi và khó chịu.

Hãy khuyến khích em bé làm quen với những gương mặt mới bằng cách cho cháu làm quen với bất cứ người khách nào cháu chưa gặp bao giờ. Làm như vậy sẽ khiến cho cháu quen dần với người lạ trong không khí an toàn của căn nhà bạn. Em bé càng thường thức được việc giao tiếp xã giao với bạn bao nhiêu, thì càng có nhiều khả năng tích cực tìm cách giao tiếp bấy nhiêu khi cháu lớn lên. Những bài hát và trò chơi nhịp điệu sẽ khuyến khích cháu đồng hóa những thời khắc vui vẻ với việc hòa đồng với người khác.

EM BÉ LÀ MỘT THÀNH VIÊN CỦA GIA ĐÌNH

Em bé của bạn đang mong ngóng được là một thành viên của gia đình với tất cả những lễ thói, qui tắc và tập quán riêng của gia đình bạn. Để trở nên một đứa trẻ được mọi người quan tâm đến, cháu cần học cách làm sao cho thích hợp với gia đình. Vì lý do đó, bạn cần cho cháu tham gia vào trong những hoạt động, những chuyến đi chơi, khi đi mua sắm, những công việc vặt của gia đình, và khi đi thăm viếng bạn bè, càng sớm càng tốt.

Nhóm gia đình sẽ là căn bản cho việc em bé của bạn học về những hoạt động của nhóm nói chung. Cách xử sự của cháu với các thành viên trong gia đình sẽ dạy cho cháu về cách xử sự có thể trông đợi được với người lạ, và sẽ dẫn dắt cho cháu làm quen với các tập quán xã giao trong xã hội của cháu sau này.

Em bé của bạn học hỏi chủ yếu là qua việc bắt chước, nên bằng cách phỏng theo cách xử sự của bạn, cháu học được những chuẩn mực tương tác xã giao cho chính mình.

NHỮNG EM BÉ KHÓ BẢO

Một em bé hay mè nheo, hay đòi nằng nặc một điều gì đó mình muốn dù đã bị từ chối, một em bé cứ khóc dai dẳng và không tài nào dỗ nín có thể rất khó “đối phó”. Điều quan trọng là bạn chia sẻ trách nhiệm với bố cháu và cố gắng hết sức kiềm chế khi bạn tức giận. Khi một em bé khóc thì có nhiều nguyên nhân và giải pháp để có thể dỗ bé nín, và trường hợp em bé khóc dai dẳng cũng may chỉ là một giai đoạn ngắn thôi. Nếu em bé của bạn khó dỗ, điều quan trọng là phải hiểu được tại sao cháu khóc, bé cố làm cho bạn phải thức, hay cố tình phớt lờ bạn đi? Cho dù vấn đề của cháu là gì đi chăng nữa, cách tiếp cận bình tĩnh, trìu mến, và thông cảm của bạn sẽ có hiệu quả tích cực với em bé, hơn rất nhiều là trừng phạt bé hay phớt lờ bé đi. Nhân viên y tế có thể cho bạn lời khuyên và cách đối phó.

Trong trường hợp bạn có một em bé “khó chịu”, thí dụ như hay tỏ ra cáu nhàu khi đói bụng nhưng chẳng bao giờ thích thú khi được cho ăn hay ăn bé, bạn có thể cảm thấy như bé “hắt hủi” mình hay vì mình có lỗi gì đó mà bé khổ sở thế. Bạn hãy cố gắng xua đi những ý tưởng tiêu cực ấy. Em bé có “hắt hủi” bạn tới đâu, điều đó cũng không quan trọng, bạn cứ nên cố gắng gọi sự chú ý của cháu. Tuy nhiên, cũng phải nói rằng một số em bé có tính “khó chịu” bẩm sinh và từ chối mọi cử chỉ ôm ấp vuốt ve. Trường hợp đó thì bạn chẳng nên tự trách mình làm gì, một khi bạn đã thử hết mọi cách.

Một thành viên gia đình

Bạn hãy cố gắng cho em bé tham gia vào các hoạt động của mình, ngay cho dù các công việc này không trực tiếp liên quan đến cháu.



TRẺ LỚN HƠN

MỘT Ý CHÍ RIÊNG
CỦA MÌNH

Từ 6 tháng tuổi trở đi, em bé của bạn sẽ biểu lộ tính quả quyết của cháu trong những đòi hỏi và những điều cháu ưa thích. Em bé đã lớn thường:

- Rất bèn nhay khi muốn cho thấy là cháu đã lớn rồi.
- Quyết tâm muốn tự lập và xoay sở không muốn ai giúp đỡ.
- Cho thấy rõ những cái mình thích và không thích một cách rõ ràng và quyết đoán, dù không kiên định.
- Không có khả năng thấy được các hệ quả và nổi cáu hết sức khi phải đợi, nhiều khi biểu lộ điều này bằng những tiếng hét và những hành động hung dữ.
- Ý thức rằng mình là một con người tách biệt với mẹ, và với tính cách ấy, quả quyết làm theo ý mình.
- Nhiều khi bối rối và khổ sở vì bị giằng co giữa sự thôi thúc được tự chủ và lòng khát khao yêu thương và làm vừa lòng bạn.
- Rất nhiều khi muốn làm nhưng rơi vào tình trạng “lực bất tòng tâm”.
- Quả khích trong các xúc cảm của mình, từ niềm vui sướng lớn cho tới những cơn giận dữ bộc phát.
- Có vẻ như hung hãn khi nói tiếng “không”.

ỨNG XỬ XÃ HỘI Ở CÁC EM BÉ

Khả năng giao tiếp ở em bé ngày một thông thạo hơn, và tìm thấy niềm vui lớn trong việc gặp gỡ và ở cùng với người khác. Ảnh hưởng qua lại với bạn ngày một trở nên toàn diện hơn khi cháu học hiểu được ý nghĩa những từ những câu nói, và sử dụng các kỹ năng truyền thông đã học được để hòa đồng với người khác trong thế giới xung quanh mình.

Rờ mó, mân mê, mỉm cười, và tất cả những phương tiện tiếp xúc với khách khứa nói chung là cần thiết cho niềm hạnh phúc của em bé ở giai đoạn này, khi cháu dần dần sẽ học cách làm cho những điều bộ và tiếng kêu có tính trò chuyện của mình trở nên tinh tế hơn thành những dấu hiệu truyền thông khiến cho người khác nhận ra được.

6 - 8 tháng Được gần gũi một em bé khác sẽ là một điều thích thú đối với bé. Cháu sẽ với tới và rờ mó, vuốt ve người bạn mới và sẽ thích chơi trò chơi giao tiếp như “Chơi ú òa” hay “Vỗ tay bà cho ăn bánh”. Cháu sẽ cố gắng trao đổi bằng một loạt những tiếng hét, tiếng bi bô, những cái bĩu môi, những tiếng dề dằng, và sẽ nhai những điệu bộ và những cử chỉ có tính cách trò chuyện. Bạn phải “đáp lại” cháu để kích thích những “cuộc trò chuyện” đó và làm cho cháu hiểu rằng giao tiếp là một hoạt động có tính hai chiều.

8 - 12 tháng Giờ đây cháu sẽ đáp ứng khi bạn gọi tên cháu, và cháu sẽ hiểu là một tiếng “không” kiên quyết có nghĩa là cháu phải ngưng ngay bất kể cái gì cháu đang làm. Cháu có tính triu mến và sẽ đòi hỏi được gần gũi với bạn, đặc biệt là những cái ôm chầm và những nụ cười thân tình. Giờ đây một số lễ nghi xã giao đã quen thuộc với cháu rồi – như nói “bái bai” – mà cháu sẽ bắt chước làm, chỉ cần bạn nhắc chút xíu, là cháu nói ngay. Cháu sẽ không còn bình tĩnh để cho ai lấy đi một món đồ chơi và sẽ biểu lộ sự tức giận nếu điều này xảy ra.

12 - 15 tháng Khả năng hòa đồng của cháu không ngừng phát triển và cháu thích đi cùng nhóm, đặc biệt là khi cháu có thể theo dõi những cuộc trao đổi và tham gia mỗi khi có một lúc ngỗi yên. Mặc dù có thái độ cởi mở, cháu hãy còn cần ở gần bạn để được vững dạ và an toàn, và khi có người lạ, cháu luôn luôn trông cậy vào bạn – chỉ cần nắm tay là đủ cho cháu sự tự tin cháu cần đến. Cháu có thể nói một vài tiếng, xin cho cái này cái kia và biết cảm ơn khi người ta đã làm việc gì đó giúp cháu. Cháu thích làm giúp và thích chia sẻ công việc với bạn.

15 - 18 tháng Giờ đây, em bé của bạn còn giúp ích bạn được những việc vặt hàng ngày nhiều hơn nữa, và cháu thích tự mình mặc lấy, cởi lấy quần áo của mình. Cháu rất triu mến và biểu lộ tình thương đối với gia đình, chó, mèo và những đồ chơi ưa thích. Cháu bắt chước cách xử sự của người lớn và bị cuốn hút bởi những tương tác và trao đổi giữa người lớn với nhau. Mặc dù có ý thức về mặt giao tiếp, nhưng cháu sẽ có khuynh hướng chơi một mình và, mặc dù thích chơi cạnh một đứa trẻ khác, cháu sẽ không tỏ vẻ muốn chơi với nó.

GIÚP ĐỖ, HỖ TRỢ BÉ

Khái niệm chia sẻ đặc biệt khó nắm bắt đối với em bé. Trông mong em bé của bạn đưa cho một em bé khác đồ chơi là điều không thực tế, khi mà cháu đang chơi với món đồ chơi này. Tương tự như thế, nếu trông mong rằng em bé của bạn hiểu được rằng nó không thể lấy đồ chơi của một đứa bé khác đơn giản chỉ vì muốn món đồ chơi này, thì cũng không công bằng. Lúc này bạn cần phải giải thích cho bé những khái niệm cơ bản về cho và nhận. Đứa trẻ 18 tháng tuổi phần nhiều có thể hiểu được sự nhân nhượng lẫn nhau, tuy nhiên bạn phải giải thích điều này theo cách mà bé có thể chấp nhận được; nếu cháu lấy đồ chơi của một bé khác, cháu phải thay thế nó bằng một món đồ chơi của mình để cho cả hai đứa cùng có đồ chơi để chơi. Em bé của bạn hoàn toàn có khả năng tỏ ra mình không ích kỷ và rộng lượng, tuy nhiên bất cứ một cử chỉ nào như vậy cũng phải được coi như một sự thích thú đối với cả hai bên. Nếu em bé của bạn muốn chia sẻ kẹo của nó với những thành viên khác trong gia đình, bạn hãy khuyến khích những cử chỉ rộng lượng nhỏ đó với người khác, và cố gắng duy trì chúng.

Bạn nên luôn luôn cho em bé tham gia vào những cuộc hội họp giao tiếp và dạy cháu những lời pha trò cơ bản, ngay từ rất sớm. Hãy giới thiệu cháu với thật nhiều gương mặt mới để cháu không trở nên lệ thuộc vào bạn và gia đình, để nhu cầu giao tiếp của bé được kích thích. Điều này sẽ giúp cháu cảm thấy an toàn khi xa bạn hay người thường chăm sóc cháu, mặc dù điều này không nên xảy ra quá thường xuyên cũng như không nên xảy ra trong những khoảng thời gian dài.

RÈN LUYỆN VỀ KỶ LUẬT

Kỷ luật nên được áp dụng trước hết bằng giọng nói, sau đó với tiếng “không”, rồi như không để ý tới, và chỉ sau cùng mới trừng phạt rất nhẹ. Bạt tai, dọa dẫm, và thu hồi những thú vui không có ích gì với trẻ nhỏ. Nếu bạn nghiêm ngặt quá hay dễ dãi quá, em bé của bạn có thể cảm thấy không an toàn. Trước tuổi lên ba, con bạn chưa có khả năng đáp ứng với mọi lý lẽ, và cháu vẫn chưa có thể nắm bắt được mối liên quan giữa nguyên nhân và kết quả. Cháu sẽ hoàn toàn hiểu rõ rằng mình đã sai hoặc rằng bạn đang tức giận, nhưng sẽ phải mất thời gian nhớ lại để liên kết một hành động đặc biệt với một hậu quả đặc biệt. Vì vậy, điều thiết yếu là bạn cần chỉ ngay cho cháu lỗi của mình để cháu có thể liên tưởng hành động và sự trừng phạt. Bạn cũng nên nhớ rằng em bé rất chóng quên, nên nếu bạn nghiền ngẫm nỗi tức giận của mình và hành động sau, cháu sẽ không hiểu và chẳng học được gì từ những cố gắng của bạn để sửa sai cháu. Trong năm đầu của một em bé, có rất ít lý do để nói “không”. Đối với chính con tôi, tôi duy trì các qui tắc ở mức tối thiểu, và tôi chỉ có một qui tắc duy nhất không gì lay chuyển nổi trong năm đầu của chúng: khi chúng làm điều gì thiếu an toàn cho chính bản thân chúng hay cho người khác, tôi sẽ nói một tiếng “Không” kiên quyết, đồng thời lấy đi đồ vật đó, hay ngăn không cho con tôi thực hiện hành động nguy hiểm. Tôi không đợi đến lúc con tôi ngưng. Khi tôi cố gắng dạy bảo cái gì là không an toàn, tôi luôn luôn đưa ra một lời giải thích tại sao tôi lại ngăn cháu lại.

Con bạn sẽ rất dễ tiếp thu lẽ công bằng và cách chơi ngay thẳng, và biết điều gì đi ngược lại công bằng và ngay thẳng. Cháu nhận ra ngay sự mâu thuẫn, và như vậy kỷ luật áp dụng nhẹ nhàng và một cách nhất quán sẽ giúp con bạn phát triển tính tự chủ và lương tâm của cháu, những đức tính này sẽ giúp cháu trong việc quyết định tạo dựng cuộc sống sau này. Điều đó cũng sẽ đem lại cho cháu một tinh thần trách nhiệm đối với mọi người.

E SỢ NGƯỜI LẠ

Khi mới làm quen với người lạ hay mới đưa tới một chỗ lạ, một đứa trẻ bình thường hay nói và dễ hòa đồng trở nên thu mình lại, thậm chí khóc nức nở, điều này không phải là hiếm gặp. Đây là điều rất bình thường và đừng bao giờ chế nhạo hay đưa nó ra bàn cãi.

Bạn đừng nên nài ép cháu hòa mình vào tập thể ngay. Một lời giới thiệu nhẹ nhàng từ phía bạn là cách ứng xử tốt hơn cả, và con bạn sẽ chóng quên đi bản tính nhút nhát của mình và tìm thấy vị trí của mình trong giao tiếp xã hội.

Ngay một đứa trẻ rất rụt rè, nếu được khuyến khích ân cần sẽ hòa nhập với các bạn mới sau khoảng một giờ đồng hồ, chứ hỏi thúc cháu có thể làm cho cháu cảm thấy bất an. Một món đồ chơi ưa thích sẽ hỗ trợ lòng tin tưởng của cháu nên bạn chớ có lấy vật bảo đảm ấy đi. Một khi cháu cảm thấy thoải mái, cháu sẽ vui vẻ chơi với những người bạn mới quen này.

TRẺ BIẾT ĐI

NHẬN BIẾT
NGƯỜI KHÁC

Ở tuổi lên ba, cháu sẽ bắt đầu tiến trình nhận diện, cả với chính bản thân cháu và với những người khác chung quanh mình.

Bạn sẽ bắt đầu thấy những bằng chứng về sự tự nhận thức của cháu khi cháu từng bước tự điều khiển và kiểm soát bản thân, cho thấy là cháu có khả năng đặt mình vào địa vị người khác. Bạn có thể nghe lỗi thấy cháu tự trách mình khi cháu nghĩ đã làm một việc gì mà chắc hẳn là bạn không tán thành. Cháu sẽ bắt đầu diễn xuất vai trò của những người lớn mà cháu biết, đặc biệt là bạn, nhiều khi nói theo những câu mà bạn sử dụng thường xuyên.

Tất cả những điều này sẽ trở thành một phần của tiến trình thăm dò và làm quen với cách thể giới xung quanh hoạt động ra làm sao và vai trò của chính cháu trong đó. Giờ đây là lúc cho cháu làm quen với ý tưởng một nhóm người rộng lớn hơn, dạy cháu kính trọng họ và lễ phép với họ. Bạn hãy giới thiệu cháu cho những người khách tới nhà – những người giao hàng, ông phát thư, và người rửa cửa kính... – cũng như là với các bạn bè của bạn, và hãy làm cho việc gặp mọi người thành một phần của công việc thường làm hàng ngày của cháu.

ỨNG XỬ XÃ HỘI Ở TRẺ
BIẾT ĐI

Từ những khoảnh khắc ban đầu, em bé của bạn trông mong vào bạn như là trung tâm vũ trụ của mình, như là người chính yếu đem lại tình thương cũng như sự chăm sóc cho bé. Tuy nhiên, khi cháu lớn lên cùng với sự ý thức về bản thân và các kinh nghiệm sống phát triển, cháu sẽ bắt đầu sống tách rời bạn và mở rộng sự quan tâm chú ý của cháu đến người khác. Mặc dù bạn không thể kết bạn hộ cho con, bạn có thể giúp đỡ bằng cách giới thiệu cháu với một vài bạn đầu tiên. Cháu sẽ sớm học được cách thích nghi kỹ năng của mình và phát huy những thói quen giao tiếp cùng những trẻ trai và gái lớn hơn.

18 tháng - 2 tuổi Vào tuổi này, bạn nên khuyến khích con bạn giao lưu với trẻ khác. Bạn nên mời những cháu nhỏ về nhà, tập cho cháu chơi những trò chơi cũng như những đồ chơi giúp cho giao lưu được dễ dàng. Bạn hãy kiên nhẫn đợi cho phản ứng lúc đầu của cháu là tự cho mình là trung tâm, rồi cháu sẽ thay đổi cách xử sự ích kỷ nếu thói đó bị chê bai và những thành tích giao tiếp của cháu được đề cao.

2 - 2 tuổi rưỡi Khi cháu đang học cách chia sẻ với các bạn, bạn hãy khuyến khích cháu chơi những trò chơi đòi hỏi phải chia cái gì đó cho người khác và tôn trọng các mong muốn của người khác. Kết quả là cháu có thể phát sinh ra những cảm tưởng ganh đua và cố áp đặt ý muốn của mình lên kẻ khác. Bạn sẽ cần phải dùng đến kỷ luật một cách công bằng, tuy nhiên vẫn cần khuyến khích và hỗ trợ mọi nỗ lực và thành quả của cháu, vì lẽ ở giai đoạn này việc tán thành quan trọng hơn cả.

2 tuổi rưỡi - 3 tuổi Khi con bạn tiếp tục giao tiếp, cháu sẽ trở nên ít lệ thuộc bạn hơn và thân thiện hơn đối với trẻ khác. Cháu sẽ bắt đầu tỏ ra rộng lượng và không ích kỷ nữa khi chơi với người khác, và kết những tình bạn bền chắc với người lớn và trẻ con, bày tỏ dấu hiệu đồng cảm khi người khác có nỗi đau buồn. Bạn hãy luôn luôn khuyến khích tính thật thà và trung thực trong quan hệ với người khác.

CÁI ĐÚNG VÀ CÁI SAI

Con bạn sẽ học được những khác biệt giữa cái đúng và cái sai chỉ khi chúng được nêu ra rõ ràng. Trong năm đầu tiên, bạn có thể diễn tả tại sao những đồ vật nóng hay sắc bén là nguy hiểm bằng cách sử dụng những âm thanh và hành động. Nếu con bạn hiểu được lý do bạn muốn cháu làm một việc nào đó, sẽ có nhiều khả năng là cháu sẵn lòng làm việc đó, vậy bạn nên cố gắng giải thích trước và sau đó mới hỏi ý kiến cháu. Tuy nhiên có những tình huống không thể nhân nhượng: khi con bạn không được an toàn và lúc đó có thể có những người ngoài xúi giục cháu làm sai, nói sai sự thật. Bạn phải rất kiên quyết về những điểm này, và cháu sẽ dần dần nhận thức về tính trách nhiệm để khép mình vào khuôn phép khi lớn lên. Nhiều khi người ta có thể nhầm lẫn tính đột phá với tính xấu xược, tuy nhiên nhiều khi là do con bạn không bày tỏ được điều gì khác hơn là một biểu hiện kháng cự lãnh mạnh với quyền uy của người lớn, điều này có thể có lợi, nếu được định hướng một cách hợp lý.

Một đứa trẻ hư hoặc quá được nuông chiều sẽ xử sự theo cách tự cho mình là tâm điểm của mọi sự chú ý ("cái rốn vũ trụ"), và thái độ này có thể là do được bảo bọc quá đáng, đối xử thiên vị, hoặc do cha mẹ quá kỳ vọng vào cháu. Cách chấn chỉnh tốt nhất là cho cháu đi cùng nhóm bạn chơi hay đến lớp mẫu giáo khi được 2 tuổi rưỡi - 3 tuổi để cháu quen hòa nhập với trẻ khác.

CHIA SẺ

Trẻ nhỏ vốn có tính ích kỷ và chỉ thường bắt đầu nghĩ tới người khác khi được dạy bảo về điều đó. Con bạn phải hiểu được rằng những đứa trẻ khác cũng có cùng suy nghĩ như cháu vậy trước khi cháu có khả năng nắm bắt được rằng nghĩ tới người khác quan trọng như thế nào, bạn chớ nên lo lắng nếu như con mình có vẻ chậm học được cách chia sẻ với người khác. Điều này rất khó, tuy nhiên nếu bạn kiên trì, cháu sẽ đạt được thành công trong kỹ năng này.

GẶP GỠ NHỮNG TRẺ KHÁC

Cũng giống như các bài học cháu phải học qua trong suốt cuộc đời, khả năng kết bạn của con bạn có thể phát triển chậm, nên bạn hãy cho cháu làm quen dần với việc này. Bạn hãy mời những đứa trẻ cùng tuổi với cháu ở gần nhà tới nhà chơi, cho cháu làm quen từng trẻ một, với khung cảnh quen thuộc ở nhà, cháu sẽ cảm thấy rất tự tin. Bạn hãy ở quanh quần áo đó để giúp đỡ cháu, lẽ như cháu có cần tới. Sau đó cháu sẽ bắt đầu thành lập một nhóm bạn nhỏ, và với vị trí của bản thân cháu trong nhóm, cháu sẽ giành được sự tin cậy của nhóm, đây là một phương cách thiết yếu để học được những nguyên tắc cơ bản cho tình bạn sau này.

Tính nhút nhát là một bản tính hay gặp thấy ở nhiều đứa trẻ. Những kiểu cách xử sự nhút nhát bao gồm: không thích những trải nghiệm mới, ghét chỗ đông người, không thích nói chuyện với người lạ, và khó kết bạn.

Bạn chớ nên cho nhút nhát là một tính xấu của con bạn; nhiều cháu lớn rồi, trưởng thành rồi, mặc dù thích nghi tốt với môi trường sống vẫn tỏ ra rất là nhút nhát. Cách tốt nhất để đối phó với tính nhút nhát không phải là bằng cách chỉ trích hay ép buộc cháu thay đổi, mà bằng cách chuẩn bị tinh thần cho bất cứ tình huống khó khăn nào cháu có thể gặp.

Tính nhút nhát quá đáng không có nghĩa là con bạn bị chậm phát triển và bạn nên tránh trở nên quá bảo bọc và quá lo âu. Trong đa số trường hợp, tất cả những gì cần đến là thời gian và sự kiên nhẫn.



Đồ chơi để chia sẻ

Hãy khuyến khích sự hợp tác với trẻ khác bằng cách cho con bạn hoàn thành một bức tranh ghép như tấm này cùng với một đứa bạn.

NHỮNG CON NỔI CÁU

Những trẻ lười cảm biết đi giữa tuổi lên hai và lên ba nhiều khi có những cơn nổi cáu như một phương tiện để giải tỏa cảm giác thất vọng khi không được điều mình muốn.

Điều này rất là bình thường vì lẽ con bạn sẽ không có đủ óc suy xét để kiểm soát sức mạnh ý chí của mình hay kiểm soát được lời nói để diễn đạt ý của mình một cách rõ ràng, tuy nhiên khi sự hiểu biết và kinh nghiệm của cháu mở rộng ra, thì các cơn nổi cáu cũng giảm dần đi.

Những cảm giác như thất vọng, tức giận, ghen tị và bực tức có thể dẫn đến một cơn nổi cáu. Không được làm theo ý mình muốn cũng làm dấy cáu. Không có đủ sức mạnh hay không phối hợp được động tác để làm được điều mình muốn thì thất vọng; điều này thường dẫn tới cảnh con bạn lăn xuống sàn, giãy dụa khóc và khóc thét lên.

Điều tốt nhất bạn có thể làm được là cứ bình tĩnh, vì bất cứ biểu hiện chú ý nào từ phía bạn sẽ chỉ khiến cho cơn nổi cáu kéo dài thêm. Trong trường hợp cháu nổi cáu lên ở nơi công cộng, không nên làm rùm beng gì cả, bạn hãy kéo cháu ra xa khỏi chỗ có nhiều người chú ý quá.

Ở nhà bạn có thể áp dụng một biện pháp hiệu quả nhưng đơn giản là rời khỏi căn phòng. Hãy giải thích cho con bạn là, dù bạn thương yêu cháu, bạn vẫn phải đi khỏi căn phòng, bởi vì bạn đang tức giận. Chờ bao giờ nín khóc cháu vào một phòng khác vì như vậy sẽ làm cho cháu mất đi cơ hội đến bên bạn và nói lời xin lỗi.

TRẺ MẪU GIÁO

LỚN LÊN GIỐNG MẸ

Vào tuổi lên ba, bé gái của bạn ý thức được điều cháu là con gái và sẽ lớn lên thành phụ nữ giống mẹ.

Điều này khiến cho cháu rất chú ý tới bạn là mẹ cháu. Cái nhìn của cháu về vai trò giới tính sẽ chịu ảnh hưởng bởi các quan điểm của bạn. Nếu bạn:

- Coi bạn như bình đẳng với bố cháu, thì con gái của bạn cũng sẽ coi điều này là chuyện bình thường.
- Đối xử với những phụ nữ khác như bạn thân và bạn tâm tình, con gái bạn sẽ nhìn các mối quan hệ với phụ nữ trưởng thành theo cách đó.
- Coi việc làm là cần thiết cho đời sống gia đình, con gái của bạn sẽ coi có nghề nghiệp là điều hợp với việc có gia đình.

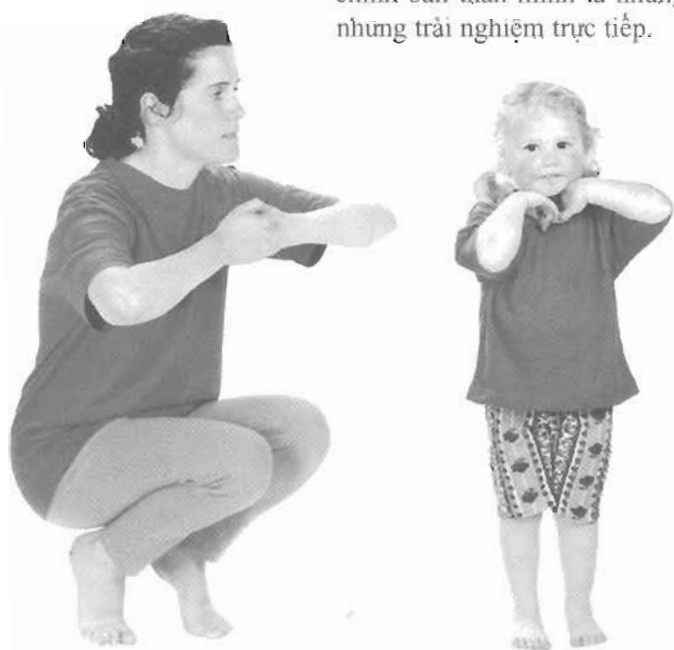
ỨNG XỬ XÃ HỘI Ở TRẺ MẪU GIÁO

Đứa trẻ tuổi mẫu giáo đứng trước nhiều đổi thay khi bản thân cháu nhìn nhận được tính tự lập của cháu đang phát triển và nhân cách của cháu đã hoàn thiện. Những biến động đột ngột có thể khiến cho con bạn biểu hiện những biến đổi tính tình khá mãnh liệt, khi cháu cố gắng liên kết cá tính đang thay đổi của mình với đời sống gia đình và những đường hướng cháu đã học được về mặt xử sự xã giao và cả hai đều có tính tương đối bất biến. Bạn hãy kiên nhẫn và để cháu hoàn thiện theo nhịp riêng của mình. Các giai đoạn khó khăn dễ dàng thua các giai đoạn hào hứng, và con bạn phải trải qua cả hai giai đoạn để trở thành một thành viên có khả năng giao tiếp thành thạo trong cộng đồng của mình.

3 tuổi Nếu con bạn đã được dạy dỗ để quan hệ với những bạn mới, cháu sẽ tách rời bạn một cách dễ dàng từ ba tuổi rưỡi trở đi, và cũng vào khoảng tuổi này cháu học chơi những trò chơi tương tác như đuổi bắt chẳng hạn. Cháu rộng lượng và phần nhiều đồng cảm khi có người nào khác gặp chuyện đau buồn.

4 tuổi Trong năm thứ tư, ý thức về bản thân trẻ phát triển, biểu lộ ra bằng tính khoáng đạt, khoe khoang, và cách cư xử quá mức. Cháu bắt đầu ý thức rằng các trẻ con khác là những thực thể riêng biệt. Cháu bé tuổi lên bốn của bạn cản trở thành người lớn. Cháu bắt đầu lý sự và có thể ích kỷ, cộc cằn hay nóng vội, đặc biệt đối với các bạn nhỏ hơn hay với anh, chị em. Cháu sẽ biểu lộ tình cảm vào giờ đi ngủ, nhưng có lẽ có thể luôn muốn giữ riêng cho mình cả mẹ lẫn bố. Đặc biệt, những bé trai lên bốn có tính hài hước ngây ngô và huyền ảo.

5 tuổi Trong năm thứ năm, trẻ có thể nghiêm nghị, dẫu ra dấy, và có tính thực tế. Cháu sôi nổi khi nghĩ về tương lai. Ở tuổi này, bé gái dễ thương, triu mến và thích giúp người. Cháu có tình cảm mạnh đối với gia đình và ngoại hình với cháu là rất quan trọng. Cháu (gái) mạnh dạn gọi người khác bằng tên. Đối với một bé trai, mẹ là trung tâm của vũ trụ. Cháu coi người khác và chính bản thân mình là những thực thể hiển nhiên và cháu quan tâm đến nhưng trải nghiệm trực tiếp.



Một vai trò mẫu mực

Khi bé gái khởi sự hiểu rõ là cháu sẽ lớn lên như mẹ, cháu sẽ đặc biệt chú ý tới các hoạt động của bạn.

TÌNH DỤC VÀ GIỚI TÍNH

3 tuổi Khi được ba tuổi, cháu đã chú ý đến giới tính của mình rồi và đến sự khác biệt giữa bản thân cháu với các bé trai. Vào khoảng ba tuổi rưỡi cháu sẽ phát biểu “con thích” và một ít lâu sau đó “con yêu” và cháu sẽ khẳng định, nếu có ai hỏi, rằng cháu là con gái chứ không phải là con trai. Cháu sẽ bắt đầu biểu lộ sự chú ý đến những khác biệt có tính sinh lý giữa hai giống (đực và cái) và đến các tư thế tiểu tiện của con trai và con gái.

Bé không phân biệt giới tính khi chơi và nhận thấy rằng người ta nắm tay để tỏ tình bạn cũng như để tỏ tình yêu. Cháu bắt đầu trở nên để ý tới các em bé và muốn gia đình cháu cũng có em bé. Cháu sẽ hỏi những câu như “Em bé làm được gì khi nó ra đời” hoặc “Em bé từ đâu ra?” và đa số những trẻ lên ba không hiểu nổi khi được trả lời rằng em bé lớn lên trong bụng mẹ. Tuy nhiên, vẫn là điều thiết yếu là bạn trả lời các câu hỏi của con mình một cách càng thẳng thắn và trung thực chừng nào càng tốt chừng nấy để niềm tin cháu đặt vào bạn không bị xói mòn.

4 tuổi Vào tuổi lên bốn, trẻ con hết sức ý thức về cái rốn của chúng và chúng có thể bụm lại khi cần đi tiểu. Chúng có thể chơi trò chơi “cho xem của quý”, thích chơi chữ hay gọi tên, và nói bông đùa về chuyện tiểu tiện hay đại tiện. Chúng chú ý đến việc tắm rửa của người khác và có thể mắc cỡ khi chính bản thân mình tắm. Tất cả những điều giải đáp cho những câu hỏi của con bạn cần nhấn mạnh tới các khía cạnh yêu thương, chăm sóc và những trách nhiệm mà một mối quan hệ tình cảm sâu sắc nhất đòi hỏi. Trẻ cũng có thể hỏi các em bé ra khỏi bụng mẹ ra làm sao và có thể tự động nghĩ các em bé sinh ra qua rốn. Đây là thời gian cách xử sự của trẻ chịu ảnh hưởng từ bạn bè cùng tuổi nhiều hơn là từ cha, mẹ.

5 tuổi Ở tuổi lên năm, con bạn có thể thấy quen thuộc nhưng không chú ý tới những khác biệt về thể chất giữa nam và nữ. Cháu sẽ khiếm tốn hơn và ít tự phô thân hơn, cũng như sẽ ít chơi trong phòng tắm hơn trước. Cháu sẽ nhận thức được các bộ phận sinh dục khi thấy người lớn trần truồng và sẽ lấy làm lạ tại sao bố lại không có vú hoặc chị lại không có dương vật. Đa số trẻ lên năm cho rằng có người khác giới là điều đương nhiên và ít phân biệt đến sự khác nhau giữa trai và gái trong các trò chơi và chúng thường cùng chơi với nhau (dù cho đó là bạn trai hay bạn gái). Con gái tiếp tục chú ý tới các em bé: Các cháu gái có thể xin một em bé cho riêng mình và thậm chí có thể diễn điều đó trong những trò chơi. Bé lên năm của bạn sẽ hỏi hoài “Em bé từ đâu ra?” và sẽ chấp nhận “Từ trong bụng mẹ” như một giải đáp, tuy nhiên có một số bé cứ nghĩ là bạn mua em bé ở bệnh viện đem về.

LỚN LÊN GIỐNG CHA

Vào tuổi lên ba, bé trai của bạn sẽ nhận thức được rằng khi lớn lên mình sẽ thành đàn ông, và cháu sẽ trở nên đặc biệt chú ý tới bố.

Bé trai của bạn sẽ quan sát bố và học từ bố cách là đàn ông thì sẽ xử sự như thế nào. Nếu bố cháu:

■ Đối xử với phụ nữ, đặc biệt là với bạn hay là con gái một cách chăm sóc và chu đáo, bé trai của bạn sẽ tin là đó là cách đàn ông đối xử đúng đắn với phụ nữ.

■ Coi những đàn ông khác như bạn bè, con trai bạn cũng sẽ thấy những người đàn ông lớn tuổi hơn có thể tiếp xúc được.

■ Thích và tham gia vào cuộc sống gia đình, con bạn sẽ noi theo gương đó.

■ Nếu giải quyết những cuộc tranh cãi một cách thô lỗ và hung hãn, cháu cũng sẽ làm như vậy.

Ý thức giống nhau

Bằng cách quan sát bố, bé trai của bạn sẽ ý thức được khi lớn lên mình sẽ trở thành một người đàn ông như thế nào.



THIỆN VỊ

Người ta thường rất dễ thiên vị đứa trẻ này hơn một đứa khác, hay ít nhất là đối xử với trẻ một cách có vẻ như là thiên vị.

Chẳng hạn đó là một đứa trẻ ra đời sau rất nhiều mong đợi, và sau sinh nhiều năm mẹ không sinh thêm bé nữa thì nó có thể được đối xử một cách ưu ái. Đôi khi, đứa trẻ được mẹ thiên vị là con trai, đứa trẻ được bố thiên vị là con gái và một đứa trẻ thứ ba sinh ra thì chẳng có ai thiên vị cả.

Sự thiên vị biểu hiện bằng nhiều cách khác nhau, một số cách có vẻ không gây ảnh hưởng gì nhưng lại rất quan trọng trong suy nghĩ của trẻ. Một đứa trẻ được thiên vị có thể:

- Ít bị rầy la hơn.
- Được phép có nhiều hoạt động đa dạng.
- Nhận được nhiều sự ưu đãi hơn, như được bố cõng đi chơi hay cho ăn kẹo.
- Được bênh vực khi gặp rắc rối vì nghịch ngợm.
- Được bố mẹ dành nhiều thời gian và chú ý tới hơn.

Lẽ tất nhiên, tất cả những đứa trẻ đều có những nhu cầu khác nhau và không thể nào đối xử với chúng một cách tuyệt đối đồng đều như nhau, tuy nhiên bạn phải coi chừng nếu mình thiên vị một đứa trẻ hay có vẻ thiên vị hơn những đứa khác; Trẻ con rất tinh ý về cách xử sự của cha mẹ, và một đứa trẻ mà cảm thấy mình bị cho ra rìa sẽ như bị một cú giáng vào tình cảm và sự tự tin của bé.

CÁC MỐI QUAN HỆ

Những đứa trẻ lớn lên trong một môi trường ổn định, an toàn và cảm thấy được bố mẹ yêu thương có khả năng trở nên những người lớn trưởng thành có khả năng thích nghi tốt. Tốt hơn hết, bạn và bố cháu nên có vai trò ngang bằng nhau nhưng bổ sung cho nhau; bạn có thẩm quyền trên một số tình huống và bố cháu cũng có thẩm quyền trên một số tình huống khác, như vậy con bạn không thể nào chỉ đứng về phía một trong hai người. Cách một đứa trẻ đối xử với bố mẹ và anh em mình tiến triển dần dần giữa tuổi lên ba và tuổi lên năm.

MẸ VỚI CON

3 tuổi Ở tuổi lên ba, trẻ con phần nhiều có mối quan hệ gần gũi với mẹ hơn là với bố. Thường mẹ là người được trẻ ưa thích; với mẹ, trẻ thích bàn luận và ôn lại những sự việc đã qua. Khi được ba tuổi rưỡi, mối quan hệ giữa mẹ và con đôi khi có thể trở nên căng thẳng hơn. Trẻ con có thể đồng thời vừa đòi hỏi khắt khe vừa chống đối kháng cự lại mẹ. Một đứa trẻ có thể từ chối không chịu ăn, mặc quần áo, hay ngủ trưa đối với mẹ, nhưng lại tỏ ra rất ngoan ngoãn với bố hay một người khác.

4 tuổi Ở tuổi lên bốn, con bạn sẽ hãnh diện về bạn, nhắc lại những điều bạn nói, và khoe khoang về bạn với bạn bè, dù ở nhà cháu vẫn sẽ kháng cự lại uy quyền của bạn.

5 tuổi Mối quan hệ giữa mẹ và con lại trở nên khăng khít hơn, đứa trẻ thích làm những điều bạn yêu cầu, thích chơi xung quanh bạn, và cần thấy có sự hiện diện của bạn mà không cần bạn dành hết sự chú tâm đến cháu.

BỐ VỚI CON

3 tuổi Ở tuổi lên ba, người mẹ có khuynh hướng là người được trẻ ưa thích, nhưng người bố có thể thay thế vai trò này trong nhiều tình huống. Thí dụ, khi có mặt bố, một đứa trẻ có thể bớt đeo bám mẹ lúc đi ngủ và đi vào giấc ngủ nhanh hơn. Khi được ba tuổi rưỡi, con gái có thể biểu lộ tình cảm thân mật riêng với cha.

4 tuổi Khi ra ngoài, trẻ con hay khoe về cha và nhắc lời cha như lời một người có uy quyền. Một số trẻ có thể cảm thấy ghen tị khi cha dành nhiều thời gian ở bên mẹ, và cảm thấy là mẹ thiếu quan tâm đến mình. Nếu quả là như vậy, một đứa trẻ có thể nói rằng nó cảm thấy ghét bố.

5 tuổi Vào tuổi lên năm, trẻ con có khả năng chịu để bố giữ vai trò chăm sóc, những khi mẹ bận, đau ốm hay đi vắng. Các mối quan hệ với bố phần nhiều suôn sẻ, thú vị và không bị quấy rầy, và nhiều khi trẻ con đánh giá cao những lần đặc biệt được đi ra ngoài với bố. Chúng thường chấp nhận bị mẹ phạt hơn là bị bố phạt. Các ông bố có thể có uy quyền hơn và có khuynh hướng ít bị cãi lời hơn.

Quan hệ anh em

Con bạn sẽ thích chơi với anh, em, nhưng bạn đừng nên ngạc nhiên khi thấy những vụ cãi nhau, vì đó là điều tự nhiên.



ANH EM VỚI NHAU

Ở tuổi lên 4, quan hệ với anh em có thể không yên ổn. Cháu đã đủ lớn để quấy rầy những anh chị lớn hơn và có thể ích kỷ, hung dữ và hay sốt ruột với những đứa em bé hơn. Những chuyện gây gổ và đánh nhau để giành giật đồ chơi và những vật sở hữu khác là thông thường, và sẽ có những điều kêu ca về sự công bằng: “nó được nhiều hơn con”.

Một đứa trẻ lên năm thường tử tế với các em trai em gái. Đặc biệt là con gái thì có thể có thái độ che chở và tử tế đối với những đứa em nhỏ hơn mình trong gia đình, và hay giúp đỡ hơn là hiếp đáp em. Nói vậy nhưng một đứa trẻ lên năm hãy còn nhỏ quá để chịu trách nhiệm về các em nhỏ hơn mình; và mặc dù khi người lớn có mặt, nó có thể chăm sóc em, còn khi để một mình với em gái hay trai, nó có thể lại chòng ghẹo em. Những đứa trẻ lên năm thường giao hảo tốt với anh, chị mình, đôi khi còn nhận vai em bé trong trò chơi gia đình mà anh chị mình đóng vai bố mẹ.

ĐÚA CON MỘT

Mặc dù làm con một có điều lợi, thí dụ như dành được nhiều tình thương và sự chú ý, cũng có những điều bất lợi. Không có sự hiện diện của trẻ con khác cùng trang lứa, đứa con một đôi khi có thể cảm thấy mình lẻ loi và dè dặt khi hòa nhập vào các nhóm bạn. Miễn là bạn nhận thức được điều đó, thì bạn có thể làm được nhiều điều để bù đắp. Điều quan trọng là bạn phải giới thiệu con bạn với trẻ khác ngay từ lúc còn nhỏ. Bạn hãy khuyến khích cháu mời bạn bè về nhà và tới chơi nhà các bạn khác, và tổ chức những chuyến đi chơi với các trẻ khác.

Một vài vấn đề đi liền với tình trạng con một là một số các bậc cha mẹ có khuynh hướng hay vị kỷ và quá bảo bọc con mình. Điều này có thể nguy hiểm cho cả cha mẹ lẫn đứa trẻ. Nếu bạn không để cho con bạn có tinh thần mạo hiểm và quyền tự do thử nghiệm và thăm dò, nó có thể trở nên nhút nhát và e dè với những người lạ và những trải nghiệm mới. Trong khi đó, các bậc cha mẹ có thể sẽ có cảm giác mất mát sâu sắc hơn khi đứa trẻ thực sự trở nên tự chủ và không muốn lệ thuộc vào bố mẹ nữa.

Một đứa con một cũng cần áp dụng kỷ luật như những trẻ khác. Bạn hãy cố gắng đừng nuông chiều con quá, và hãy làm cho con mình hiểu rõ rằng nó không thể lúc nào cũng trông chờ bạn dành cho nó trọn vẹn sự chăm sóc của bạn.

BỊ HẮT HỦI

Mặc dù điều đó không phổ biến nhưng một số cha mẹ đã tỏ ra hắt hủi con cái về mặt tình cảm, và điều này có thể biểu lộ bằng những lời chỉ trích và so sánh bất lợi với anh em của bé.

Cha mẹ hắt hủi con có thể gây hậu quả sâu sắc. Ở một đứa trẻ bị hắt hủi, dấu hiệu của một tình trạng bất an sâu xa có thể như sau:

- Sợ hãi hay nhút nhát quá đáng.
- Hay khóc.
- Tính hung hãn và có những cơn nổi cáu.
- Ghen tị và thích gây sự chú ý.
- Đeo bám mẹ quá đáng, mút tay, hay thủ dâm.
- Đái dầm hay ỉa ra quần.
- Máy cơ ở mặt hay thân thể.
- Hay tự đập đầu (vào tường hay thành giường).
- Hay dọa (làm việc gì), ăn cắp, nói dối.
- Tàn nhẫn với súc vật.

KẾT BẠN

Khi con bạn lên bốn, có khả năng là cháu có thể chơi với các trẻ khác theo cách ảnh hưởng qua lại và lâu bền. Các bạn cùng chơi của cháu có thể thay đổi, và có thể không có một tính cách trung thành với một đứa bạn đặc biệt nào vào giai đoạn này, mặc dù con gái có nhiều khả năng kết đôi với một đứa bạn đặc biệt hơn con trai. Mặc dù trẻ con có thể trêu chọc và hay chòng ghẹo các trẻ cùng lứa nhưng khác giới, giới tính thường không phải là một tiêu chuẩn để chọn bạn – chủng tộc cũng thế.

Vào tuổi lên năm, trẻ con có khuynh hướng tuyển chọn một bạn cùng chơi duy nhất, tuy nhiên trò chơi của chúng không nhất thiết có tính cách hợp tác với nhau: nhiều khi trẻ con chơi với nhau, chúng ngồi cùng một chỗ nhưng chơi những trò khác nhau. Cách hợp thành nhóm thường gặp nhất là nhóm hai đứa trẻ cùng giới, nhưng ngay ở tuổi này, giới tính vẫn không phải là một tiêu chuẩn lựa chọn chủ yếu để kết bạn.

Mặc dù việc sắp theo nhóm đòi hỏi một tinh thần hợp tác giữa những đứa trẻ, nhưng điều này cũng khó đòi hỏi ở trẻ con, vì trẻ con nhiều khi có thể chơi với ý thích riêng của mình trong đầu, và ít quan tâm tới nhóm như một tổng thể.

CÁC NHÓM GIAO LƯU

Mặc dù trẻ con không thích hợp với những khuôn mẫu định sẵn song cũng có những nét chung cho đa số những nhóm trẻ ở tuổi mẫu giáo. “Ngôi sao” là đứa trẻ mà ai cũng thích chơi; đứa “bị hắt hủi” có khuynh hướng chẳng được ai ưa thích; đứa “lủi thủi” chẳng gọi lên những cảm tưởng mạnh nơi trẻ khác và, mặc dù chẳng có ai thù hằn, hầu như chắc chắn là nó không có bạn; và “bọn” là một nhóm nhỏ trẻ con có thói quen cứ tìm rủ lẫn nhau.

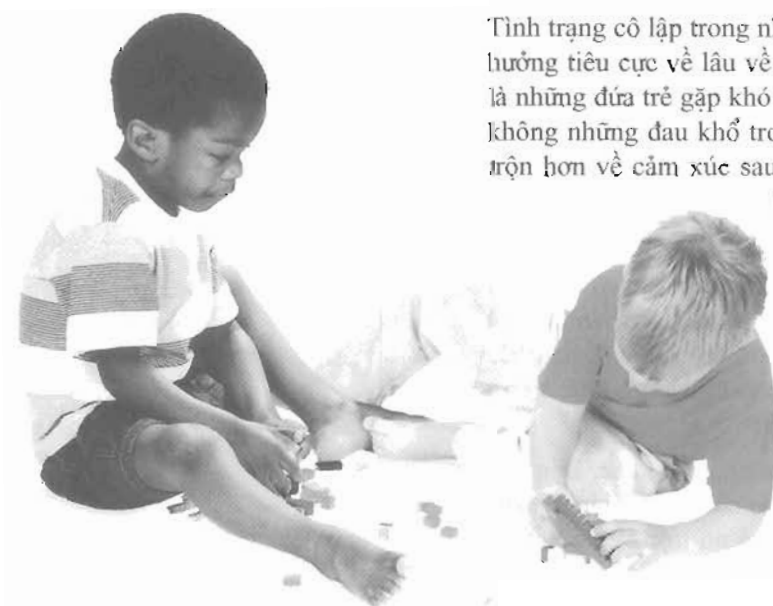
Các vấn đề khó khăn mà đứa trẻ “bị hắt hủi” gặp phải thường được các cô giáo phát hiện ra ngay. Tuy nhiên, những trẻ “lủi thủi” có thể bị một hình thức cô lập trong giao lưu tinh tế hơn nhưng gây tổn thương không kém. Đứa trẻ “lủi thủi” điển hình thường yên lặng, kín đáo và có thể hòa lẫn dễ dàng vào khung cảnh “nền” chung.

ĐỨA TRẺ THUI THỦI MỘT MÌNH

Tình trạng cô lập trong những năm đầu của tuổi ấu thơ có thể có nhiều ảnh hưởng tiêu cực về lâu về dài. Có những công trình nghiên cứu đã cho thấy là những đứa trẻ gặp khó khăn trong tương tác với những trẻ cùng trang lứa không những đau khổ trong những năm đi mẫu giáo mà còn có nhiều xáo trộn hơn về cảm xúc sau này trong cuộc sống, so với những trẻ “dễ chan hòa”, và điều này có thể khiến cho chúng có chiều hướng muốn tự vẫn ở tuổi thiếu niên và khi trưởng thành. Đứa trẻ lủi thủi một mình cũng dễ có khả năng trốn học hơn và hay tham gia vào những vụ phá hoại và phạm pháp lật vật. Vì lý do đó, bao giờ cũng nên giúp đỡ một đứa trẻ ít được người ta ưa thích. Điều đáng phấn khởi, là trẻ tuổi mẫu giáo dường như dễ phát triển những kỹ năng giao lưu mới hơn những trẻ lớn hơn và người lớn trưởng thành.

Chơi cùng nhau

Trẻ con thường chơi đùa bên nhau ngay cả khi chúng không cùng nhau tham gia vào một trò chơi.



Dấu hiệu đầu tiên một đứa trẻ thui thủi một mình có thể xuất hiện khi nó bắt đầu đi nhà trẻ. Trong khi những đứa trẻ khác kết thành đôi hay họp từng nhóm, đứa trẻ này cứ ở một mình cô độc. Khi người ta bảo trẻ đi tìm bạn để kết thành đôi, đứa trẻ thui thủi một mình sẽ là đứa cuối cùng còn lại không bạn và, khi người ta bảo sắp hàng, nó sẽ thấy mình đứng sau cùng.

Nếu bạn nghĩ là con mình bị bỏ bê, điều quan trọng là áp dụng những biện pháp để giúp cho cháu phát triển khả năng giao tiếp của cháu. Cũng may là ở trẻ tuổi mẫu giáo có thể học tập những kỹ năng xã giao mới một cách dễ dàng, nếu được bạn và cô giáo ở nhà trẻ thông cảm giúp đỡ.

GIÚP ĐỖ CÁCH NÀO?

Nếu con bạn có những kỹ năng giao lưu yếu kém, có nhiều cách khác nhau để bạn hoặc cô giáo nhà trẻ có thể giúp đỡ cháu. Những biện pháp này gồm có việc gắn bó cháu với một vật hay một người, đề cao vị trí của cháu lên, hay giao cho cháu chịu trách nhiệm về một việc gì đó, điều này sẽ giúp nâng cao tính tự tin của cháu.

Ghép đôi theo cá tính khác nhau Cách này có nghĩa là ghép đôi một đứa trẻ ít được chú ý hoặc không thích kết bạn với một đứa trẻ cởi mở và thích giao tiếp. Được coi là bạn của một đứa trẻ được nhiều người ưa thích, trong một thời gian ngắn, đứa trẻ ít người chú ý sẽ dành được một mức độ cao hơn trong sự chấp nhận của nhóm giao lưu, có những trường hợp chỉ sau ba tuần thôi.

Ghép đôi với bạn nhỏ hơn Ghép đôi một đứa trẻ có kỹ năng giao lưu yếu kém với một bạn nhỏ hơn có thể là một cách khác để đề cao vị thế của cháu. Một cuộc nghiên cứu tiến hành trong các năm 1980 cho thấy là khi cho những đứa trẻ cỡ 4 - 5 tuổi, không được nhiều người ưa thích, chơi với trẻ nhỏ hơn chúng, mức độ "được bạn ưa thích" của chúng tăng lên ít nhất 50%. Các cháu nhỏ giao lưu tích cực với những đứa trẻ "bị bỏ bê" và "bị hắt hủi", điều này giúp chúng hình thành lòng tự trọng và tự khẳng định mình.

Hoạt động theo nhóm riêng Mặc dù có thể là việc kết bè theo các nhóm nhỏ riêng biệt trong một nhóm lớn có vẻ không tốt đối với trẻ con. Nhưng để cho đứa trẻ nhút nhát hòa hợp trong nhóm riêng ưa thích của chúng, sẽ thúc đẩy chúng giao lưu tốt với trẻ cùng trang lứa bên ngoài nhóm riêng. Các hoạt động theo nhóm riêng cho trẻ một cảm giác an toàn và tin tưởng về mọi mối quan hệ giao lưu.

Các nhóm nhỏ Đôi khi người ta sai lầm khi cho rằng một đứa trẻ khó chan hòa sẽ trở nên chan hòa khi được vây quanh bởi một nhóm lớn. Trên thực tế, lập thành nhóm nhỏ thuận lợi hơn cho việc kết bạn vì trong một nhóm lớn, đứa trẻ ít hòa đồng rất có thể cứ tiếp tục ở let đẹt phía sau; trong một nhóm nhỏ nó không thể nào bị người ta phớt lờ đi được. Một cô giáo nhà trẻ có thể giúp đỡ bằng cách sắp xếp một đứa trẻ ít chan hoà vào một nhóm nhỏ, chẳng hạn ba hay bốn đứa, rồi dần dần mở rộng qui mô của nhóm ra.

Trách nhiệm của "ngôi sao" Xác định rõ ràng vai trò vị trí, thí dụ như giao cho những đứa trẻ được nhiều người ưa thích nhất những nhiệm vụ có trách nhiệm để thực hiện, tỏ ra có tác dụng ổn định đối với tất cả các trẻ tuổi mẫu giáo. Hãy giao cho đứa trẻ ít hòa đồng nhận lãnh công việc của một "ngôi sao" - cháu sẽ có trách nhiệm để hoàn thành công việc và tự tin hơn. Những công việc được giao có thể là phát những ống hút để uống sữa, hay tổ chức dọn dẹp. Chiến thuật này tỏ ra có thể giúp ích cho những đứa trẻ ít hoà đồng cũng như cho các trẻ khác.

THỂ GIỚI MỚI CỦA CON BẠN

Giờ đây con bạn đang giao lưu với trẻ cùng tuổi với cháu, ở nhà trẻ, cũng như là sân chơi, cháu sẽ có những điều quan tâm mới mà bạn sẽ sớm nhận thấy.

■ Quần áo là một trong những phương cách biểu lộ cá tính và trẻ con có thể gắn bó với nhóm cùng trang lứa đặc biệt, bằng quần áo chúng mặc. Đến tuổi đi nhà trẻ, chắc hẳn cháu sẽ muốn chọn lựa quần áo của mình mỗi ngày. Bạn hãy khuyến khích ý thức cá tính và tính tự lập của cháu bằng quan điểm linh động khi chọn quần áo để mặc.

■ Đồ chơi, trang bị thể thao, bất cứ loại sưu tập nào, như sưu tập tem, hay hình dán, sách hay báo tranh chuyển vui, mọi thứ đều là vật tượng trưng mạnh mẽ cho vị trí trong thể giới trẻ con. Ngay cả việc kiếm được tiền từ công việc vặt cũng là dấu hiệu năng lực (của một đứa trẻ).

■ Thành tích học tập hay thể thao, hoặc được người ta mến mộ cũng cho đứa trẻ nhận được sự biệt đãi. Một số trẻ cũng nhận được vị thế dựa vào cha mẹ, khi cha mẹ trẻ là người nổi tiếng giàu có, hay đã đi đây đi đó nhiều nơi, đều là những yếu tố mang lại uy thế.

■ Nếu bạn cảm thấy con mình đề cao giá trị quá cho một vật đặc biệt nào đó, hay đánh giá một vật nào đó không thích đáng, bạn hãy giúp cháu đánh giá lại theo cho thích hợp và có lẽ nên thưởng công cháu về một thành tích mà bạn thấy là xứng đáng.

NÓI DỐI

Để một đứa trẻ có khả năng nói dối, nó phải đạt tới một giai đoạn nào đó trong quá trình phát triển tâm lý, khi đó nó có thể phân biệt được giữa tưởng tượng với thực tế. Thí dụ, nếu một em bé 15 tháng tuổi bị mẹ phạt vì bôi bẩn lên tường, và bé lắc đầu quầy quậy để chối cãi, cháu không phải là nói dối – có thể là cháu thật sự đã quên hẳn việc làm đó, hoặc ước ao là đã không làm việc đó, hoặc đơn giản không thể nhận ra sự khác biệt giữa tưởng tượng và thực tế. Chỉ khi một đứa trẻ đạt tới tuổi lên ba hay lên bốn nó mới có khả năng nói dối, và đa số trẻ con sẽ nói dối nếu chúng thấy tình hình đủ có tính chất đe dọa và bất lợi đối với chúng.

THẺ NÀO LÀ NÓI DỐI NGHIÊM TRỌNG?

Trẻ con nói dối vì nhiều lý do khác nhau và một số kiểu nói dối có tính chất nghiêm trọng hơn các kiểu khác. Thí dụ, nói dối giả vờ là một yếu tố tự nhiên của đời sống tưởng tượng ở một đứa trẻ, trong khi nói dối che giấu là một nỗ lực có ý thức để tránh khỏi bị phạt.

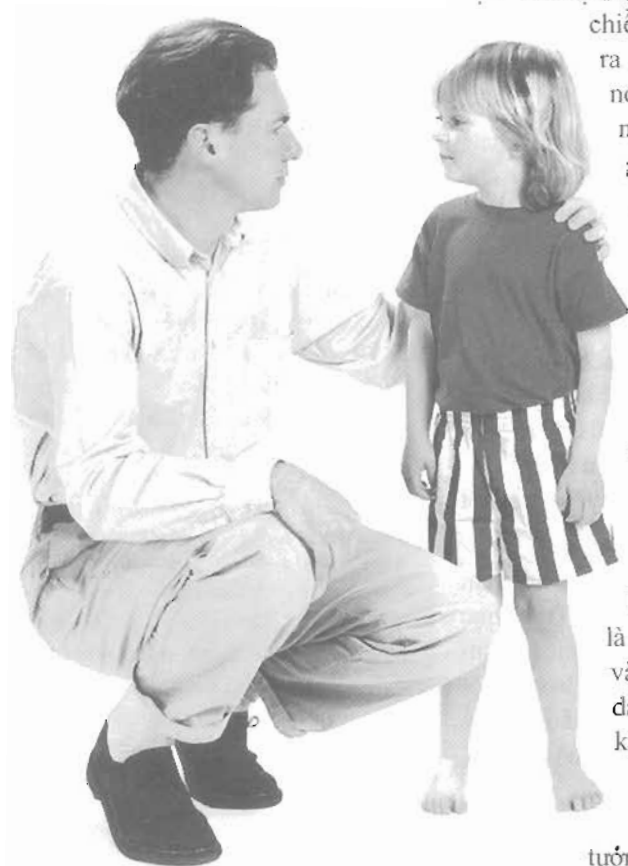
Nói dối thăm dò Điều này được thực hiện đơn giản để xem phản ứng của bạn. Thí dụ một đứa trẻ lên bốn sẽ nói với mẹ nó là nó không thích bữa ăn chiều dù là nó đã ăn hết. Nó nói như vậy cốt để xem bạn phản ứng ra sao. Trong đa số trường hợp, phản ứng của bạn đối với kiểu nói dối như vậy đủ để cháu nản lòng và không dám nói dối lại nữa. Tuy nhiên, một số trẻ con nhận thấy rằng nói dối như vậy gây được sự chú ý và chúng sẽ sử dụng cách này lại hoài hoài khi chúng lớn lên. Vì lý do này, kiểu nói dối này có tính nghiêm trọng và phải được can ngăn ngay khi trẻ còn nhỏ.

Nói khoác Kiểu nói dối này thường mượn hình thức một câu chuyện được thổi phồng và thực hiện nhằm đẩy mạnh sự tự tin của đứa trẻ. Một đứa trẻ lên 5 sẽ tuyên bố liêu lĩnh là nó đã nhận được nhiều quà sinh nhật đắt tiền hoặc nó ở trong một căn nhà to lớn để cố gắng gây ấn tượng với bạn nó. Mặc dù nói khoác phần nhiều là vô hại, bạn có thể can ngăn con mình đừng nói dối theo kiểu này bằng cách củng cố các thành tích nổi bật của cháu.

Ở một số ít trẻ em, nói khoác có thể trở thành một thói quen khó thay đổi. Những đứa trẻ thường xuyên nói khoác như vậy là vì chúng muốn gây ấn tượng với bạn bè cũng như với cha, mẹ và chúng muốn được mọi người yêu mình. Cái nguy hiểm là dần dần người ta nghe mọi điều con bạn nói một cách hoài nghi. Nói khoác có thể trở thành bản chất của một đứa trẻ và hậu quả là nó có thể mất nhiều bạn vì tính khoác lác của mình.

Nói dối giả vờ Có những điều nói dối pha lẫn thực tế với tưởng tượng và chúng dùng để tăng thêm tính ly kỳ cho những trải nghiệm hàng ngày. Thí dụ, một đứa trẻ lên bốn có thể có một thế giới tưởng tượng sinh động gồm có tiên, quỷ sứ và những người bạn vô hình, tất cả những nhân vật đó cháu có thể mô tả với chi tiết nhiều màu sắc. Những điều tưởng tượng ở tuổi thơ ấu thực sự không phải là những điều nói dối bịa đặt, và chúng phải được xem như một giai đoạn bình thường của tiến trình phát triển ở trẻ.

Nói dối che đậy Nói dối cố tình nhằm đánh lạc hướng là kiểu nói dối khiến các bậc cha mẹ lo lắng nhất. Trẻ con nói dối che đậy để tránh bị phạt và



Khuyến bảo cháu nhẹ nhàng nhưng cương quyết

Nếu bạn khám phá ra rằng con bạn đã nói dối, bạn nên giải thích cho cháu hiểu là cháu không nên làm thế và không được nói dối như thế nữa một cách kiên nhẫn nhưng kiên quyết, hơn là nổi cáu lên với cháu.

chúng học được chiến thuật này ở độ tuổi tương đối còn nhỏ. Trong một cuộc điều tra, người ta yêu cầu các bà mẹ nhận dạng lý do thường gặp nhất tại sao đứa con lên bốn của họ lại nói dối mẹ. Gần một nửa số họ nói là nó nói dối để tránh bị quở trách. Các điều nói dối che đậy trở nên tinh vi hơn và càng khó phát hiện hơn khi đứa trẻ lớn lên.

Nói dối để tránh bị phạt có thể đặt các bậc cha mẹ vào một tình huống khó xử. Nếu bạn phạt con mỗi khi nó làm điều gì sai trái, nó có thể học cách nói dối để đối phó. Mặt khác, nếu bạn không quở mắng con, thì nó có khả năng tiếp tục nói dối như vậy. Cần phải lập một thể quân bình giữa dễ dãi quá và nghiêm khắc quá. Tôi đã thử khuyến khích các con tôi nói thật bằng cách nói rằng một đứa trẻ đã nói thật thì sẽ không bao giờ bị phạt. Chúng nhận ra rằng tôi luôn mong muốn chúng cố gắng ngay thật và đã hứa là không nói dối với tôi nữa; đúng là chúng hiếm khi nói dối.

ĐỐI PHÓ VỚI VIỆC TRẺ NÓI DỐI

Một cuộc nghiên cứu thực hiện nhiều năm trước đây đã điều tra về ảnh hưởng của những cách cha mẹ phản ứng với hiện tượng con mình nói dối. Người ta đã thấy rằng những đứa trẻ mà bố mẹ chúng sử dụng những nguyên tắc đạo đức nhằm giải thích cho con mình hiểu tại sao nói dối là không tốt, có làm giảm đi số lần trẻ nói dối. Cha mẹ phản ứng bằng cách phạt con đã làm tăng thêm số lần trẻ nói dối.

Đôi khi trẻ con nói dối che đậy, không phải để khỏi bị phạt, mà vì chúng sợ rằng hành vi xấu của chúng khiến cho bố mẹ thôi không yêu chúng nữa. Bởi thế cho nên bất cứ hình phạt nào vì nói dối phải có lời trấn an kèm theo. Một đứa trẻ cần ý thức rằng việc trừng phạt và tình thương của cha mẹ không hề loại trừ lẫn nhau. (“Giận thì giận mà thương thì thương”). Có nhiều nghiên cứu cho thấy cha mẹ nào trung thực với con cái thì cũng nhận được lòng trung thực từ các con. Bạn hãy tạo điều kiện dễ dàng cho con mình thú nhận những hành động xấu của nó bằng cách bình tĩnh nói chuyện với nó hơn là nổi cáu lên và buộc tội nó.

Trẻ con nhiều khi hay nói những điều không chính xác hay không đúng sự thật và một lý do quan trọng là vì chính chúng thấy bố mẹ đã làm như vậy: người lớn nhiều khi vẫn nói “sai sự thật” để tránh làm phật ý người khác một cách không cần thiết. Con bạn có thể đã nghe bạn nói những điều gì đó không đúng với thực tế khi bạn bè đến nhà chơi. Nếu sau đó bạn không giải thích cho cháu nghe lý do vì sao bạn phải nói như vậy thì cháu sẽ không thể nào hiểu được tại sao khi cháu làm giống như bạn lại là sai trái.

Giải thích cho trẻ hiểu vì sao không nên nói dối Nếu con bạn tiếp tục thói phồng sự thật lên, xem nói dối là một phương cách để bé đùa vui hay chống đỡ lại bạn – điều quan trọng là bạn phải giải thích để cháu hiểu rằng nói dối là một việc xấu và không nên tiếp tục. Nếu cháu đủ lớn để có thể hiểu được, bạn nên kể cho cháu nghe câu chuyện về cậu bé hay nói dối để cháu biết nói dối sẽ có tác hại như thế nào: “Có một cậu bé sống cùng gia đình trong ngôi làng gần bia rừng. Khi mọi người trong nhà đi làm hết, cậu buồn rồi nghĩ ra một cách để giải trí, cậu hét toáng lên “Có chó sói! Cứu cháu với! Cứu cháu với”. Mọi người trong làng hốt hoảng xách gậy gộc chạy đến thì thấy cậu đang ôm bụng cười nắc nẻ. Cậu cứ tiếp tục đùa như vậy và mọi người vẫn chạy đến nhưng ngày một thưa dần. Một ngày nọ, có một con sói lên vào nhà và tấn công cậu bé, cậu hốt hoảng vừa chống đỡ vừa kêu cứu thất thanh nhưng lúc này chẳng có ai chạy đến với cậu nữa vì mọi người đều nghĩ rằng có lẽ cậu lại đang đùa như những lần trước”. Những câu chuyện như thế này đôi khi có tác dụng mạnh hơn rất nhiều những lời răn đe hay các biện pháp trừng phạt.

GIÚP ĐỖ MỘT ĐỨA TRẺ NÓI DỐI

Bởi lẽ trẻ con nói dối vì nhiều lý do, nên cần đối xử với trẻ tùy theo từng trường hợp. Tuy nhiên có một số điều nên và không nên áp dụng cho mọi trẻ con.

■ Bạn nên hành động một cách bình tĩnh vì thực tế đôi khi đứa trẻ có thể lẫn lộn giữa thực tế với tưởng tượng.

■ Hãy cố gắng tìm hiểu động cơ khiến trẻ nói dối. Con bạn không nói dối vì cố ý mà bởi vì nó sợ hình phạt mà nó sẽ phải chịu.

■ Hãy giải thích cho con bạn tại sao nói dối là không nên. Hãy dùng những ví dụ mà nó có thể hiểu được.

■ Hãy làm cho các trừng phạt được hợp lý. Nếu bạn phạt con bạn bằng hình phạt quá nặng, chắc chắn nó sẽ còn nói dối nữa để trốn tránh hình phạt.

■ Hãy làm cho con bạn hiểu rằng dù bạn giận nó, nhưng bạn vẫn thương nó.

■ Chớ có chế diễu đứa trẻ cứ vẫn còn nói khoác. Tính nói khoác cho thấy lòng tự trọng của nó thấp và bạn nên tác động làm tăng tính tự tin của con bằng cách khen ngợi và thương mến nó.

■ Bạn chớ nên áp dụng hình phạt về thể chất trên một đứa trẻ nói dối. Người ta nghiên cứu thấy rằng cứ bạt tai liên tiếp vì tội nói dối chỉ tổ khuyến khích trẻ nói dối nhiều hơn nữa, vì chúng sợ lại bị bạt tai nữa.

KHI CÓ VẤN ĐỀ TRỰC TRẠNG

Có hai loại giao lưu bất bình thường xảy ra ở trẻ: rối loạn về thói quen và rối loạn về cư xử. Bảng biểu dưới đây trình bày một số các rối loạn thường gặp nhất và liệt kê một số những yếu tố nguyên nhân. Tuy nhiên, không bao giờ chỉ có một nguyên nhân, mà chỉ có những đặc điểm môi trường xung quanh do cha, mẹ tạo nên. Nhiều yếu tố khác có thể có liên quan.

YẾU TỐ	RỐI LOẠN VỀ THÓI QUEN	RỐI LOẠN VỀ XỬ SỰ	CÁCH TIẾP CẬN
Quá nghiêm khắc	Đái dầm	Bắt nạt, tát tai hay cản trở khác.	Không nên có thái độ quá gay gắt khi tập cho cháu đi tiêu đi tiểu. Đừng mắng mỏ nếu như cháu vẫn chưa làm chủ được việc tiêu tiểu. Tận tâm dành cho đứa trẻ đủ thời gian. Hãy biểu lộ nhiều tình cảm hơn và ngợi khen nếu cháu có tiến bộ.
	Ỉa ra quần (cũng xem thêm phần dưới đây)	Nói dối, đổ lỗi cho người khác, ăn cắp, từ chối không chia sẻ.	Nên có thái độ cởi mở hơn về việc kiểm soát đi tiêu. Đừng bao giờ tập cho trẻ đi tiêu đi tiểu bằng thái độ quá gay gắt và phạt đánh trẻ nếu nhớ trẻ lỡ gặp sự cố.
		Có tính đập phá	Đứa trẻ cần lối thoát cho hành vi hung hãn. Cho phép trẻ chơi các trò mạnh bạo.
Quá bảo bọc che chở	Ăn ít (do bắt ăn nhiều quá)	Cách xử sự khó gần gũi; từ chối tham gia vào các nhóm chơi	Bạn hãy mềm dẻo hơn và cởi mở hơn về thái độ và cách cho bé ăn uống.
	Tiêu cực	Trở thành một đứa trẻ lùi thui một mình	Hãy khuyến khích đứa trẻ tự lập. Nên phát triển tính tự trọng và tự khẳng định.
Thiếu tình thương	Ăn quá mức để bù trừ	Ăn cắp, nói dối, phạm pháp	Hãy chứng tỏ cho đứa trẻ thấy nó được yêu thương và luôn động viên khen ngợi nó nếu nó làm tốt mọi việc.
Bỏ bê hay gia đình tan rã	Ăn dờ (Xem trang 222)	Nói dối, ăn cắp	Hãy biểu lộ sự chú ý tập trung và quan tâm hơn đến trẻ.
	Ỉa ra quần (xem thêm phần trên)	Có tính đập phá, bắt nạt (trẻ khác)	Hãy biểu lộ sự chú ý tận tâm mỗi ngày.
Bắt ăn mặc kín đáo, quá nghiêm khắc đối với việc để cơ thể hở hang	Có thể bị tật thủ dâm ám ảnh	Chú ý tới nhục dục như thèm khát, quan hệ tình dục rất sớm	Hãy tỏ ra cởi mở. Đừng ngăn cản những câu hỏi liên quan đến sinh lý. Nếu có thể được, bạn nên thoáng hơn về cách ăn mặc của trẻ.

Dĩ nhiên, không phải tất cả các trẻ con đều phản ứng cùng một kiểu như nhau đối với những đặc tính gia đình và với bất cứ loại rối loạn nào như đã liệt kê. Bảng biểu này chỉ là gợi ý để giúp đỡ các bậc cha, mẹ nắm bắt vấn đề.

Rối loạn về thói quen bao gồm những vấn đề trực trặc về ăn uống, đi tiêu, giấc ngủ hay khả năng nói, và những rối loạn về hành vi bao gồm những trực trặc về cách cư xử trong giao lưu, như ăn cắp, trốn học hay phá hoại nơi công cộng. Đôi khi các bậc cha mẹ có thể cảm nhận như đứa con có trực trặc trong hành vi là bị (người ta) lợi dụng hay thù hận. Tuy nhiên, phải nhận thức rằng những đứa trẻ tuổi mẫu giáo nói chung còn quá nhỏ để xử sự một cách có suy tính.

RỐI LOẠN VỀ THÓI QUEN

Người ta vẫn gặp những vấn đề như đái dầm, ỉa đùn ra quần, ăn quá nhiều hay ăn uống “không giống ai” ở đa số trẻ em bình thường, và miễn là chúng chỉ thỉnh thoảng mới xuất hiện thôi, thì không nên xem chúng là các rối loạn. Tuy nhiên, đã qua độ tuổi mà người ta nghĩ là trẻ sẽ hết đái dầm, nhưng nếu trẻ cứ đái dầm trở đi trở lại hoài, hoặc ăn quá nhiều đến độ trở nên béo phì, thì bạn phải cho cháu đi bác sĩ. Các rối loạn về thói quen thường là do những yếu tố gia đình, do một chấn động hay xung đột về mặt cảm xúc gây nên (như trong gia đình mới sinh em bé, chuyển sang nhà mới, hay thay đổi trường học), hoặc do trẻ chậm phát triển. Thỉnh thoảng, chúng đái dầm là có nguyên do thể chất và bạn phải loại trừ khả năng đó trước tiên.

Chúng đái dầm Chúng đái dầm là rối loạn thói quen thường gặp nhất và không bao giờ là do lỗi ở đứa trẻ. Chúng này thường xảy ra vào ban đêm, và lý do thông thường nhất là một tình trạng phát triển chậm trễ. Vào tuổi lên năm, đa số trẻ em giữ được mình khô ráo cả ban ngày lẫn ban đêm. Chúng đái dầm ở trẻ lên bảy có lẽ có thể coi là bất thường nhưng hầu như chắc chắn là do đứa trẻ bị căng thẳng (stress). Tình hình sẽ tốt hơn khi hết căng thẳng. Thỉnh thoảng bị đái dầm là tình trạng rất hay gặp và thường là do bị kích động, sợ hãi, đau ốm, hay biết bị dọa, nên có thể không cần đặt nặng vấn đề này.

Một số gia đình là có tiền sử bị đái dầm, vì thế không bao giờ nên đổ lỗi cho một đứa trẻ vì nó chậm phát triển. Trên 10 đứa trẻ thì chỉ có chừng một đứa bị đái dầm do rối loạn về thể chất hay cảm xúc, và những đứa trẻ này thường bị đái dầm cả ban ngày lẫn ban đêm. Nguyên nhân thể chất gồm có: rối loạn sinh lý hay giải phẫu chức năng bàng quang, nhiễm trùng đường tiểu, động kinh ban đêm, và những dị tật bẩm sinh của bàng quang.

Đái dầm đôi khi là một đáp ứng của cảm xúc để chống lại áp lực quá đáng của bố mẹ bắt con phải luôn luôn sạch sẽ, khô ráo. Những lý do thông thường là: thiếu khuyến khích, hay khuyến khích không nhất quán, hoặc có những mong đợi không thực tế trước khi đứa trẻ sẵn sàng về mặt phát triển. Cha mẹ chê bai và anh chị em chế diễu càng làm cho chúng đái dầm thêm trầm trọng. Chớ bao giờ mắng mỏ hay chế nhạo khi trẻ đái dầm và hãy luôn luôn khen ngợi mỗi khi trẻ tự chủ được và không đái dầm.

Các biện pháp như giới hạn uống nước trước khi đi ngủ và đánh thức trẻ dậy để tiểu trong đêm thỉnh thoảng cũng giúp ích được. Phương pháp dùng băng thấm và máy reo để trị tật đái dầm, tức là máy sẽ reo khi tám trái giường bị ướt, thành công trong một số trường hợp nhưng không nên áp dụng cho trẻ con dưới 7 tuổi. Cách đối phó tốt nhất với chúng đái dầm, là xem nó như một tình trạng chậm phát triển hơn là một căn bệnh, và không dồn sự chú ý vào nó. Những đứa trẻ rất nhỏ có thể ngưng đái dầm nếu được cho phép ngủ trong giường bố mẹ.

ỈA ĐÙN

Không giống như chúng đái dầm, chúng ỉa đùn hiếm khi nào thấy ở trẻ em đã tập cho biết kêu khi một đi tiêu đi tiểu và gần như bao giờ cũng là dấu hiệu do bị căng thẳng hay xáo trộn cảm xúc.

Tuy nhiên, trước tiên phải loại trừ một nguyên nhân thể chất. Có ba kiểu ỉa đùn: kiểu ỉa đùn đã có từ khi còn là em bé; kiểu ỉa đùn suy thoái, trong đó một đứa trẻ đã được tập cho biết kêu khi một đi cầu, trở ngược lại một giai đoạn phát triển trước đó; và một kiểu ỉa đùn phản đối như một cách đáp ứng về mặt cảm xúc đối với thái độ quá nghiêm khắc của cha mẹ, hoặc trong cách tập luyện đi cầu quá khắt khe hay nóng nảy (xem trang 113).

Kiểu ỉa đùn thứ ba thường xảy tới cho những trẻ được huấn luyện cho tập ngồi cầu quá sớm, vì cha mẹ quá coi trọng việc phải sạch sẽ. Nếu một đứa trẻ cảm thấy ngột ngạt và không được phép chơi hay gây bẩn, nó có thể biểu hiện nổi thất vọng và tức giận của nó bằng cách ỉa đùn “phản đối”.

Cách đối phó với chúng ỉa đùn có hiệu quả nhất là làm giảm nỗi lo âu của đứa trẻ. Những bậc cha mẹ quá nghiêm khắc cần trở nên cởi mở hơn và giải quyết những sự việc gây căng thẳng hay làm chấn động, một cách cảm thông và nhẹ nhàng hơn.

SUY NHƯỢC THÂN KINH

Trẻ con trở nên suy nhược thân kinh khi gặp phải tình trạng căng thẳng mà chúng không thể đương đầu nổi: dọn nhà, chuyển trường, và phải xa bạn bè, chia ly với bố mẹ, bố mẹ ly dị, hay bị lạm dụng (tình dục).

Hiện nay người ta cho rằng đánh giá về các trường hợp giảm khả năng học tập ở một đứa trẻ thì phải có những kiểm tra thường lệ xem có suy nhược thân kinh không, vì cả hai đều có liên quan chặt chẽ với nhau.

Một đứa trẻ bị suy nhược có thể khóc nhiều hơn bình thường, không quan tâm đến các trò chơi cũng như bạn bè, và dễ cáu kỉnh người ta cố đánh thức nó khỏi tình trạng thờ ơ. Tình trạng suy nhược hiếm khi xuất hiện đơn lẻ; nó thường kết hợp với những nỗi sợ hãi, ám ảnh và cách xử sự có tính ép buộc. Rối loạn về giấc ngủ, chán ăn, thiếu tập trung và do đó gây khó khăn cho việc học ở trường, và cách cư xử căng thẳng, hiếu động là những đặc điểm phổ biến. Chúng suy nhược kinh niên ảnh hưởng đến sự phát triển của một đứa trẻ, một đứa trẻ suy nhược có tính chống đối và nổi loạn có thể trở nên chống đối xã hội và thậm chí phạm pháp nữa, khi nó lớn lên.

Có nhiều cách để giúp đỡ một đứa trẻ bị suy nhược. Nếu môi trường xung quanh của nó thiếu an toàn, một thời gian đi bệnh viện khám bệnh đèn đạn hay nằm điều trị trong một bệnh viện nhi có thể giúp ích được, miễn là biện pháp này có kết hợp với sự giúp đỡ từ toàn thể gia đình.

Tâm lý trị liệu có thể giúp làm nhẹ bớt các xung đột vô thức trong nội tâm đứa trẻ. Cha, mẹ cũng vậy, có thể cần giúp đỡ và điều trị nếu chẳng hạn họ quá bảo bọc đối với các con. Phải có mọi nỗ lực để nhận diện và làm giảm tình trạng căng thẳng tác động lên đứa trẻ.

Các rối loạn về ăn uống Tất cả những hiện tượng như không chịu ăn, ăn nhiều quá, kén ăn một cách quá đáng hay ăn uống “không giống ai” và ăn “gờ” (ăn những thứ thường được coi là không ăn được) đều có thể xếp vào loại rối loạn về ăn uống nếu chúng xuất hiện một cách thường xuyên.

Cứ kháng kháng không chịu ăn hay ăn quá ít là điều thông thường ở trẻ tuổi mẫu giáo. Hiện tượng không thèm ăn có thể là do lo âu hoặc có thể là một dấu hiệu có vấn đề giữa bố, mẹ và con. Do cha mẹ lo lắng quá đáng về các nhu cầu dinh dưỡng, hoặc do cha mẹ sử dụng thức ăn như một cách thể hiện tình thương. Nhồi nhét thức ăn dẫn tới ăn ít quá. Cũng may là, trẻ nhỏ bị biếng ăn hiếm khi nào dẫn tới tình trạng suy dinh dưỡng, cách giải quyết tốt nhất là không nên quá ép buộc trẻ trong ăn uống và cho ăn nhiều loại thức ăn đa dạng hơn.

Ăn uống lập dị hay ăn uống quá kiểu cách, phổ biến ở những đứa trẻ khỏe mạnh bình thường và nhiều đứa trẻ trải qua những giai đoạn ăn uống lập dị rồi cũng qua đi. Ăn uống lập dị, trừ phi có tính cách quá đáng, thực sự không phải là một vấn đề. Nhưng nếu bạn lo lắng rằng chế độ ăn của con mình không đủ dinh dưỡng, hãy tìm đến bác sĩ nhi khoa để được tư vấn.

Ăn quá mức là một vấn đề nghiêm trọng hơn vấn đề không chịu ăn hay ăn uống lập dị ở chỗ nó có thể dẫn tới bệnh béo phì. Bệnh béo phì không những không tốt cho sức khỏe của một đứa trẻ, mà trẻ còn có thể bị bạn cùng trang lứa trêu chọc và bị mặc cảm tự ti.

Trẻ con ăn quá mức vì nhiều lý do khác nhau; đôi khi một đứa trẻ dùng thức ăn để bù lại việc nó cảm thấy không được người ta yêu thương và cảm giác không yên tâm; đôi khi một người mẹ hay cha tự cảm thấy mình có lỗi với con và do đó tìm cách nhồi nhét cho con ăn để bù lại việc mình đã không dành cho con đủ tình yêu thương. Để phòng tránh hiện tượng ăn quá mức, điều thiết yếu là tìm ra lý do tiềm ẩn, dù cho đó là tình trạng bất ổn về phía đứa trẻ, hoặc là việc nhồi nhét cố ý hay vô tình từ phía cha mẹ. Một bác sĩ chuyên khoa nhi sẽ có khả năng gợi ý một chế độ ăn giảm bớt cho thích hợp với trẻ béo phì.

Ăn “gờ” là hiện tượng ăn vào những chất không có bất cứ giá trị dinh dưỡng nào, như đất, sỏi, phấn, sơn và quần áo, hoặc thậm chí cả phân nữa. Điều này thường xảy ra nhất là ở trẻ em trong những gia đình lười nhai lệch thêch, nghèo, hay bị tan rã. Những trẻ có chứng ăn “gờ” có thể biểu hiện các dấu hiệu hành vi xáo trộn khác nữa.

CÁC RỐI LOẠN VỀ HÀNH VI

Một hành vi chống đối xã hội thường bắt nguồn từ một vấn đề trong nội bộ gia đình, hay vì gia đình thiếu khả năng thích nghi với xã hội nói chung. Một đứa trẻ có thể không tự nhìn nhận mình như một thành viên của gia đình và không chấp nhận thái độ cũng như những chuẩn mực cư xử của cha mẹ. Tình trạng này có khả năng xảy ra nhiều nhất trong những gia đình thiếu sự nhất quán trong vai trò làm cha làm mẹ, hay ở đó đứa trẻ không ngớt bị di chuyển loang quanh, mắng nhiếc, ăn đòn hay bị lạm dụng về mặt tinh thần, thể chất hay xã hội. Các triệu chứng thông thường của các rối loạn hành vi là ăn nói thô tục, nổi cơn cáu gắt, không vâng lời, hay gây sự, ăn cắp và nói dối. Khi đứa trẻ lớn lên, nó có thể đi khuya về trễ, trốn học và sử dụng ma túy.

Các nhà tâm lý học, các chuyên viên về tâm thần học và các cán bộ hoạt động xã hội có thể đưa ra nguyên nhân sâu xa về một rối loạn hành vi, và trong một vài trường hợp, tâm lý trị liệu có thể được khuyến cáo cho đứa trẻ. Vì sự việc nhiều khi cho thấy bên trong có vấn đề thuộc về gia đình, nên toàn thể gia đình (chứ không chỉ cá nhân đứa trẻ) cần tiếp nhận lời tư vấn.

CÁC VẤN ĐỀ HÀNH VI KHÁC

Đa số trẻ em vào một giai đoạn nào đó thường có các hành vi mà bố mẹ thấy đáng lo ngại, khó chịu hoặc không thể chấp nhận được. Trong đa số trường hợp, các lý do hết sức là ngây thơ vô tội và giai đoạn này sẽ chóng qua đi.

Tiêu cực Bướng bỉnh, ích kỷ và không vâng lời là các đặc điểm của hiện tượng tiêu cực. Tới một chừng mực nào đó, tất cả các trẻ con tuổi mẫu giáo đều có biểu hiện tiêu cực. Chúng có vẻ thích thú khi làm ngược lại điều người ta đã bảo chúng làm: khi bạn muốn con bạn đi ra ngoài thì nó nhất quyết cứ ở trong nhà, hoặc khi bạn muốn nó ăn một món nào đó nó sẽ từ chối, không ăn dù trước đây vẫn ăn bình thường.

Có nhiều lý do để trẻ chống lại ý muốn của cha mẹ, và các bậc cha mẹ có thể hiểu sai những lý do này. Một đứa trẻ có thể có biểu hiện tiêu cực, không phải vì nó muốn chống lại quyền lực cha mẹ, đơn giản chỉ vì cháu muốn tiếp tục việc cháu đang làm. Cháu chẳng có khái niệm gì về thời gian cả, và chẳng thấy có lý do gì để phải ngưng chơi một trò chơi đang rất thích thú. Lý do như đến giờ ăn hoặc đi ngủ thật ra chẳng thấy có gì hợp lý, nếu cháu không đói hay không mệt.

Một cách giải thích khác cho tính tiêu cực là một đứa trẻ nhỏ không có khả năng phân biệt giữa hai điều trái ngược. Cháu chưa có kinh nghiệm, cuộc sống của cháu đầy rẫy những điều phải lựa chọn hoặc cái này hoặc cái kia, và nhiều khi cháu thấy không tài nào phân biệt được giữa có và không, giữa cho và nhận, giữa nên và không nên hay giữa hai điều đối nghịch nhau. Sự chú tâm của cháu vào những sự lựa chọn hoặc cái này, hoặc cái kia, được cân đối đồng đều cho cả hai bên đến độ cháu đi từ thái cực này sang thái cực kia.

Tính tiêu cực hiển nhiên có thể là hệ quả của việc cha mẹ thiếu khuyến khích con. Ngay dù cho con bạn có hoàn thành công việc chậm chạp hay bừa bãi trong công việc, điều quan trọng là bạn phải khuyến khích cháu học hỏi ngay từ đầu.

Ăn cắp Giữa tuổi lên hai và lên năm, lên sáu, một đứa trẻ có thể bị một đồ vật như một món đồ chơi, vài đồng tiền để quên trong áo quần của bố mẹ, hay một cái kẹo – thu hút hấp dẫn đến độ nó vừa cảm thấy vừa hy vọng rằng không ai trông thấy. Đôi khi nó sẽ làm điều đó sao cho vụ “ăn trộm” của nó sẽ bị người ta khám phá ra. Cả hai trường hợp đều không có dấu hiệu của một nguyên nhân sâu xa nào. Đứng hơn, đó là hậu quả bình thường của một sự thèm muốn không cưỡng lại được và cũng do trẻ chưa ý thức được việc làm đó là xấu và không nên làm, bạn chính là người sẽ giải thích cho cháu và giúp cháu từ bỏ thói xấu này. Bạn không nên trừng phạt hành động này, nhưng cũng đừng phớt lờ nó đi. Hãy giải thích một cách rõ ràng và bình tĩnh cho con bạn hiểu rằng hành động đó không thể chấp nhận được và bạn hãy nhấn mạnh rằng chính cháu phải đem trả lại vật đó. Có nhiều khả năng, chỉ sau một vài lần như vậy là cháu sẽ chấm dứt luôn hành vi này.

Không chịu đi học Một đứa trẻ nói rằng không muốn đi học hay, thông thường hơn, buổi sáng lúc đi học thì than đau bụng, hay nhức đầu có thể là cháu chỉ đau nhẹ; cháu có thể không vui về một chuyện gì đó ở trường; hay cháu có thể không muốn rời mẹ vì cháu nhút nhát hay vì có điều gì cháu lo nghĩ ở nhà. Tốt hơn cả là đừng bắt buộc cháu tới trường ngay, trừ phi đây là một kiểu hành vi cứ thường lặp lại hoài. Nếu trong một, hai ngày mà một căn bệnh không phát ra rõ hay nếu con bạn tươi tỉnh lại một khi mối đe dọa bắt đi học không còn nữa, bạn nên nói chuyện với cô giáo của cháu để giúp xem có phát hiện ra vấn đề gì không. Nếu mọi sự đều tốt ở trường, thì việc rời khỏi nhà một cách miễn cưỡng có thể là do nguyên nhân cháu không muốn rời xa mẹ, bạn hãy ôm hôn tạm biệt âu yếm nhưng kiên quyết khi cháu đi học, và khi cháu về thì đón bằng một lời ấm áp nhưng kiềm chế “con đã về đây à”. Nếu hành vi không chịu đi học cứ còn tiếp diễn, bạn nên cho cháu đi khám bác sĩ.

HÀNH VI XẤU VỀ GIỚI TÍNH

Người lớn có khuynh hướng xếp một số mặt của sự phát triển bình thường là ham muốn không lành mạnh về giới tính ở trẻ (như những trò “phô bày”). Những biểu hiện ấy là những giai đoạn phát triển hết sức bình thường, và chỉ có sự can thiệp của người lớn mới dẫn tới những sự thái quá của trò chơi giới tính.

Hành vi thực sự xấu về mặt tính dục giới tính có thể xảy ra đơn lẻ hay cùng với những dạng hành vi chống đối xã hội khác, như trốn học chẳng hạn. Tò mò giới tính và thủ dâm là đặc điểm phổ biến và bình thường của tuổi ấu thơ, và những hành vi này chỉ trở nên không bình thường nếu thường xuyên xảy ra hoặc chúng được thực hiện vì hoàn cảnh. Trừ phi bạn coi một hành vi giới tính của một đứa trẻ là hoàn toàn không thể chấp nhận được, điều quan trọng là bạn vẫn nên giữ một thái độ hợp lý đối với đặc điểm này của tuổi ấu thơ. Ngay cả khi bạn cho hành vi đó có vấn đề, bạn hãy đến bác sĩ để tư vấn trước khi gán cho hành vi của con bạn là không bình thường.

TUỔI MẪU GIÁO

LỰA CHỌN
NHÀ TRẺ

Khi con bạn được ba hay bốn tuổi, cháu có thể đi nhà trẻ tùy theo lựa chọn của bạn. Bạn cảm thấy đó là biện pháp hợp lý hay không, phần lớn tùy thuộc vào bản tính của cháu. Chẳng hạn, cháu là đứa trẻ nhút nhát và hay đeo theo mẹ hay là cháu có bản tính cởi mở tự nhiên? Chỉ có bạn mới có thể biết là cháu sẵn sàng để đi học hay chưa.

Trước khi quyết định, bạn nên đi thăm trước các trường mầm non trong khu vực bạn ở. Bạn hãy chuẩn bị sẵn một bảng liệt kê những điểm quan trọng để bạn không quên điểm nào. Thí dụ, phong cách của các (thầy) cô giáo thoải mái hay kiểu cách? Môi trường xung quanh có vui không? Tiêu chuẩn các phương tiện ra sao? Ở đó có bao nhiêu trẻ và trẻ có được quản lý tốt không? Người ta dạy những môn gì? Trường học có an toàn không? Trẻ con có vui vẻ không?

Bạn nên quan sát xem một vài lớp và ở đó cả buổi sáng hay buổi chiều nếu có thời gian, và bạn cũng nên nói chuyện với các bà mẹ đang có con học ở đó. Lúc đó bạn sẽ có tất cả những thông tin cần thiết để quyết định.

GIÁO DỤC MẦM NON

Quyết định gửi con đi mẫu giáo ở đâu chủ yếu phụ thuộc vào sự lựa chọn của bạn vào việc xem những cơ sở mẫu giáo đó có đáp ứng nhu cầu của cháu không. Bạn hãy tìm hiểu xem trong khu vực bạn có những cơ sở nào, và dành một phần thời gian của mình để đi tham quan các trường mầm non, nói chuyện với các thầy, cô và những phụ huynh khác để biết được rõ về những phương tiện sẵn có.

LỰA CHỌN CƠ SỞ GIÁO DỤC MẦM NON

Không có một kiểu lớp mẫu giáo riêng lẻ nào được xem là tốt nhất cho trẻ em. Mỗi đứa trẻ phải học ở trường lớp thích hợp với nhu cầu riêng của mình. Có các đánh giá khác nhau về nền giáo dục mẫu giáo. Một công trình đánh giá dài hạn cho thấy là những bé trai trong các chương trình Montessori đã giữ vững được thành quả về môn đọc và môn toán suốt thời gian học phổ thông. Những công trình khác cho thấy trong mọi chương trình đều mang lại thành quả về tri thức. Tuy nhiên khó lòng mà biết được các hiệu quả này kéo dài được bao lâu. Các đánh giá về chương trình Head Start (Khởi đầu thuận lợi), một tổ chức mẫu giáo của Hoa Kỳ chẳng hạn, cho thấy rằng các sự khác biệt hiển nhiên về chỉ số thông minh (IQ) giữa những đứa trẻ tham gia chương trình và những trẻ không đi mẫu giáo giảm dần với thời gian. Dù các lợi ích của giáo dục mầm non có thể nào đi nữa, thì cũng không có gì thay thế được một môi trường đầy thương yêu chăm sóc như ở gia đình.

Những nhóm giữ trẻ nhiều khi nhận giữ các trẻ từ 2 tuổi rưỡi trở đi. Những nhóm này đem lại cơ hội cho trẻ giao tiếp với những đứa trẻ khác cùng lứa tuổi và giúp cho trẻ phát triển những kỹ năng giao lưu ban đầu, nhưng trong một không khí không chính quy như nhà trẻ.

Lớp mẫu giáo có được một số lợi ích. Con bạn có thể phát huy mạnh hơn ý thức tự tin và vì thế cháu sẽ tự chủ hơn, cũng như học cách chia sẻ, quan tâm đến nhu cầu của người khác và biết chờ đợi lần lượt tới phiên mình. Kỹ năng của con bạn trong việc dự trữ và hợp tác với người khác sẽ hoàn thiện hơn thông qua trò chơi tưởng tượng và chơi cùng với nhóm.

Các trò chơi ở lớp mẫu giáo làm tăng lên các phương cách suy nghĩ đa dạng của con bạn – nghĩa là theo tính cách tưởng tượng, suy đoán và sáng tạo. Đó là những đặc điểm nhiều khi thấy ở những đứa trẻ thông minh và sáng tạo. Một vài lớp mẫu giáo được dạy dỗ theo phương pháp nhằm giúp những trẻ thiệt thòi tạo dựng lòng tin. Những trẻ dự những trường lớp này cuối cùng ít có khả năng phải ở lại lớp hơn những bé cùng tuổi mà không được đi mẫu giáo, ít cần tới giáo dục đặc biệt, ít có khả năng biểu hiện hành vi phạm pháp khi đến tuổi thiếu niên.

ĐI VÀO NỀ NẾP

Bạn có thể giúp con bạn thích nghi với nhà trẻ bằng cách đưa cháu đến tham quan lớp học một hay hai lần trước ngày nhập học. Bạn hãy khuyến khích cháu chơi với những trẻ khác, và ngồi vào một trong những bàn trong lớp học hoặc làm quen với một vài trang thiết bị ở lớp học. Tuy nhiên bạn không nên thúc giục cháu giao lưu với trẻ khác nếu thoạt tiên cháu không có vẻ thiết tha với chuyện này. Một số trẻ em tự nhiên có tính thích giao tiếp hơn những đứa khác, và cháu sẽ tự điều chỉnh mình vào thời điểm thích hợp. Mục đích là làm cho các lần thăm viếng của cháu càng thích thú càng tốt. Nếu bạn nhấn mạnh tất cả những điều vui thích cháu sẽ làm ở trường, lòng mong đợi hăm hở chóng được đi học sẽ mạnh hơn là nỗi lo lắng vì xa mẹ. Trường hợp cháu thấy khó thích nghi, đa số các nhà trẻ sẽ cho bạn ở lại với cháu ngày đầu tiên, và trong những ngày kế tiếp thì khoảng thời gian mà bạn ở lại với cháu sẽ giảm xuống dần dần. Bạn hãy bảo đảm chính bạn tới đón cháu trong tuần lễ đầu, khi cháu còn cảm giác không an tâm. Một khi cháu đã tin chắc được rằng mình không bị bỏ rơi, bạn có thể tùy ý sắp xếp việc đưa đón cháu.

Nhân cách, độ chín chắn, vị trí trong gia đình và sự sốt sắng rời khỏi nhà của cháu, tất cả những yếu tố đó sẽ ảnh hưởng đến cách cháu đi vào nề nếp mẫu giáo. Phần nhiều, so với các bé gái cùng tuổi, các bé trai thường hay khóc hơn khi mẹ gửi nhà trẻ lần đầu, và các cháu có khuynh hướng khóc khi bị trái ý hay tức giận với cô giáo hay các bạn cùng học. Mặt khác, con bạn có thể thích được ở cùng với trẻ khác cũng như làm bất cứ việc gì khác ở lớp mẫu giáo. Không hiếm gặp cảnh hai cậu bé hay cô bé hăm hở chạy lại với nhau khi gặp nhau ở trường.

Mặc dù hiện nay con bạn đang đi nhà trẻ, điều này không có nghĩa là vai trò của bạn trong việc giáo dục cháu đã chấm dứt. Hãy hỏi cháu đã làm gì ở nhà trẻ và chơi với ai. Bằng cách làm cho cháu kể về những gì cháu đã trải qua ở trường, bạn sẽ củng cố cho cháu các từ mới học và kỹ năng mà cháu tiếp thu được ở trường. Bạn có thể giúp cháu cải thiện cách sử dụng ngôn ngữ, bằng cách lặp lại những điều cháu nói theo cách đúng nhất, chứ không phải bằng cách sửa sai trực tiếp. Con bạn sẽ không ngừng tìm hiểu thông tin mới và bạn luôn luôn phải tìm cách trả lời những câu hỏi của cháu một cách trung thực. Nếu bạn không biết được câu trả lời, cách tốt nhất là gợi ý cả hai mẹ con cùng tìm giải đáp trong một cuốn sách, hay hỏi xem bố có biết không, hơn là chỉ tìm cách trả lời qua loa cháu cho xong.

TRẺ EM XỬ SỰ RA SAO Ở NHÀ TRẺ

Thông thường, con trai có khuynh hướng hay chơi đùa ngoài sân trường trong khi các bé gái thích bàn về việc kết bạn, nhìn nhận ai có cái gì giống ai, ngắm nghía quần áo của nhau...

Ở các lớp mẫu giáo, người ta thấy rõ thái độ ứng xử lẫn át và hung hăng của các bé trai. Đối với bé trai, trí thông minh và khả năng hòa đồng với các bạn cũng quan trọng cho việc được nhiều bạn ưa thích ở lớp mẫu giáo chẳng kém gì vóc người hay năng lực thể chất. Đánh bạn là hình thức thông thường của tính lẫn át trong các nhóm trẻ trong trường mẫu giáo. Một số bé gái cũng đánh bạn, song kiểu cư xử này thường gặp ở bé trai hơn. Các bé trai mất nhiều thời gian hơn để được giáo dục khuyên bảo về việc không nên đánh bạn, cũng như "tấn công" bạn gái vô cớ, cho dù chỉ "tấn công" nhẹ. Chẳng hạn như một vài bé trai thường xô ngã, giật tóc hoặc có cử chỉ đe dọa các bé gái.

CÁC KIỂU LỚP MẪU GIÁO

Không có một phương pháp mẫu giáo nào được xem là tốt nhất đối với trẻ. Nhiều phụ huynh gửi con tới lớp mẫu giáo để cho các cháu có cơ hội vui chơi và giao lưu cùng các bạn; một số khác đơn giản chỉ vì giải pháp này cho họ có được khoảng thời gian nghỉ ngơi và làm bớt đi gánh nặng hoặc khi cả hai vợ chồng đều phải đi làm.

Những lớp học có tổ chức sẽ thích hợp hơn cho nhu cầu của đa số trẻ nhỏ. Một môi trường lộn xộn có thể khiến cho một số bé trai phản ứng lại theo cách mà một vài giáo viên mô tả là hiếu động thái quá. Cách tổ chức ảnh hưởng đến lớp học. Một số nhà trẻ áp dụng một thời khóa biểu cho một số sinh hoạt nào đó mỗi ngày theo những đường hướng do bộ giáo dục qui định, và tổ chức nhà trường một cách ngăn nắp, với những đường lối giáo dục đặc biệt, như bắt trẻ phải dọn sạch đồ đạc sau khi chơi xong.

Một đứa trẻ thuộc loại thấy mọi công việc đều dễ dàng và có nhiều bạn ở trong vùng (khu phố) có thể thích hợp với một trường mẫu giáo kiểu truyền thống.

Trong khi đó, một đứa trẻ có ít bạn bè để chơi ở khu phố và thích giao tiếp để kết bạn có thể thích hợp với một lớp mẫu giáo không quá cứng nhắc trong phương pháp giáo dục và quản lý trẻ.

CON GÁI Ở TRƯỜNG

Phần nhiều, con gái có năng khiếu hơn về những môn có liên quan đến các kỹ năng ngôn ngữ, như đọc sách chẳng hạn. Con gái cũng sẽ ưa thích những trò chơi cần có sự tham gia của những bé gái khác.

Khuynh hướng bẩm sinh này có thể được bố mẹ và thầy cô củng cố thêm khi họ hướng các cháu về các sinh hoạt đòi hỏi “chơi yên ốn” và xa những trò chơi khác gần gũi hơn với con trai. Con gái ở trường phần nhiều ứng xử theo một số kiểu mẫu ứng xử, như:

■ Thích chơi với những bé gái khác trong những trò chơi đòi hỏi yếu tố hợp tác cao. Nhiều khi con gái sẽ né tránh các bạn trai cùng lớp đặc biệt là những bé đang chơi loại trò chơi hung hãn và hung hãn.

■ Có khuynh hướng chọn những hoạt động có liên quan tới sách (có chữ và có hình). Mặt khác, con gái sẽ băn khoăn về môn toán và những hoạt động đặt cơ sở trên con số nhiều hơn con trai.

■ Phần nhiều có động cơ tốt và sẵn sàng vâng lời hơn. Tuy nhiên, điều này cũng có thể là do thầy cô vẫn cho là con gái học bài tốt, nên vì thế con gái ít nhận được sự chú ý của thầy cô hơn con trai.

ĐI HỌC

Bắt đầu đi học sẽ là một sự kiện lớn đối với con bạn, và đối với cả bạn nữa. Cả bạn lẫn cháu sẽ phải có những điều chỉnh cho mình: con bạn sẽ khám phá ra một thế giới mới và hứng thú, và bạn sẽ phải điều chỉnh cho phù hợp với tính độc lập trong những khám phá mới của cháu.

CON BẠN ĐÃ SẴN SÀNG CHƯA

Có một độ tuổi theo luật định bạn phải bắt đầu cho con bạn đi học, ở Việt Nam 6 tuổi bắt đầu vào lớp một, tuy nhiên có nhiều phụ huynh muốn gởi con đến trường sớm hơn, để cho con mình bắt đầu việc học thuận lợi hơn. Chính tuổi sinh học chứ không phải tuổi theo lịch sẽ xác định là con bạn đã sẵn sàng cho việc học hay chưa. Bởi thế cho nên một số kỹ năng về thể chất thường cần thiết để thành công ở trường. Những kỹ năng này gồm có khả năng bắt được một trái banh lớn, nhảy lò cò, chạy và dừng lại khi ra hiệu. Con bạn phải có đủ khả năng lo cho các nhu cầu cơ thể như đi cầu được một mình, cột được giày, và tự mặc quần áo. Cháu cũng phải biết được đủ tên, họ của mình và có thể đặt được những câu hỏi rõ ràng và ngắn gọn. Nhiều đứa trẻ lên 5 hãnh diện khi đọc được số và biết đếm. Chúng cũng chứng tỏ độ chín chắn của chúng bằng những nỗ lực lớn để làm chủ được bản thân. Bạn có thể bắt đầu cho con bạn làm quen với tất cả những điều đó trước khi bắt đầu tới trường.

Nếu bạn không chắc rằng con mình đã sẵn sàng cho việc đi học hay chưa, thì hãy hỏi một cô giáo nhà trẻ. Một cô giáo với 10 năm kinh nghiệm chắc hẳn là đã dạy qua trên dưới 500 trẻ và như vậy sẽ có thể tiên đoán rất chính xác con bạn sẽ đạt kết quả khá ở trường hay không.

BẢNG KIỂM TRA KHẢ NĂNG ĐI HỌC

Con bạn không nhất thiết phải làm được thành thạo mọi kỹ năng trong bảng liệt kê sau. Hãy sử dụng bảng này như một bảng hướng dẫn, và bạn nên tới gặp một thầy hay cô ở trường bạn đã chọn.

- Cùng tham gia vào những hoạt động cùng chia sẻ trong một nhóm.
- Nghe kể một câu chuyện và kể lại được các sự việc theo đúng trình tự.
- Tham gia vào trò chơi hay những hoạt động mới và sẵn sàng theo những điều chỉ dẫn.
- Phát biểu ý kiến và bày tỏ nhu cầu với người khác một cách rõ ràng.
- Nhảy lò cò, nhảy dây, và nhảy cao, nhảy xa.
- Giúp đỡ quanh quẩn trong nhà bằng cách làm những công việc đơn giản.
- Nhận ra được các màu đặc trưng và những hình cơ bản.
- Nhận ra được những điểm giống nhau và những điểm khác nhau trong âm thanh.
- Tham gia hát và hát được thuộc lòng những bài hát đơn giản.
- Biết cài nút áo, cột dây giày, kéo dây kéo, và biết dùng kéo để cắt.
- Vẽ lại được những hình đơn giản, kể cả một hình tròn, vuông và tam giác.
- Tự lo được cho nhu cầu vệ sinh cá nhân.

ĐỂ GIÚP CHO CON BẠN THÍCH ĐI HỌC

Con bạn sẽ có nhiều khả năng học giỏi ở trường nếu ngay từ đầu cháu được chuẩn bị tốt về tinh thần. Để được như vậy, bạn cần chuẩn bị cho cháu trước khi bắt đầu đi học để cháu được sẵn sàng về thể chất và tinh thần trước các yêu cầu của nhà trường. Bạn hãy khuyến khích cháu thực hiện những công việc đơn giản để cháu hiểu được khái niệm trách nhiệm là gì. Hãy bảo đảm là trò chơi của cháu bao hàm tưởng tượng và sáng tạo, cũng như là cơ hội để học hỏi và phát triển trí nhớ. Một điều cũng quan trọng nữa là nhà trường phải tạo được môi trường thích hợp cho việc giáo dục con bạn, với những thầy cô tận tụy có được quan hệ tốt với học trò của mình.

Chắc chắn là con bạn sẽ có được lợi thế hơn các bạn cùng lớp nếu bạn quan tâm đến bài vở của cháu và có thể tiếp tục hướng dẫn cháu ở nhà. Tuy nhiên, có nguy cơ thực sự là bạn gây hại nhiều hơn là giúp ích cho con nếu các phương pháp của bạn quá khác biệt với các phương pháp được dạy ở trường. Các phương pháp dạy học thay đổi hàng năm nên cách giáo dục hiện hành có lẽ là ít liên quan với cách bạn được dạy trước đây. Để tránh điều đó, hãy hỏi chuyện thầy giáo của con bạn về phương pháp riêng của nhà trường và tìm hiểu trực tiếp về các môn họ giảng dạy và các sách giáo khoa họ đang sử dụng. Có lẽ bạn có thể mượn sách và trang thiết bị chiều hôm trước, sáng hôm sau trả lại. Một số trường khuyến khích phụ huynh dự lớp quan sát, hoặc thậm chí bạn có thể phụ giúp ở lớp. Tuy nhiên bạn không nên ép cháu học quá sức với các bài vở của nhà trường. Gia đình bao giờ cũng phải là một nơi để trẻ thư giãn và nung nấu khi cần, nên bạn sẽ cần giữ thăng bằng giữa việc giúp con tiến bộ trong học tập và bắt cháu làm việc quá tải.

MỐI QUAN HỆ ĐANG BIẾN CHUYỂN

Những ngày đầu con bạn tới trường đánh dấu một biến chuyển trong mối quan hệ giữa cháu với bạn. Từ lúc còn nhỏ cho đến giờ, cháu đã lệ thuộc vào bạn tất cả, nhưng từ giờ trở đi, cháu sẽ phải bắt đầu học cách trở nên tự lập, chịu trách nhiệm về tất cả những quyết định và hành động của mình. Sự biến chuyển ấy không xảy ra một sớm một chiều, nhưng điều quan trọng là phải khởi đầu tiến trình này bằng cách khuyến khích trẻ ngày càng có trách nhiệm hơn với bản thân. Giờ đây cháu đã biết tự tắm rửa và tự mặc lấy quần áo, và có thể tự sắp xếp cặp sách, sách vở, và những dụng cụ khác, mỗi tối có thể xếp sẵn những gì cần thiết cho ngày hôm sau.

Cháu sẽ cảm thấy mình đã thành người lớn và sẽ không muốn được chú ý quá mức, tuy nhiên, bao giờ bạn cũng nên sẵn sàng ôm ấp cháu bất cứ lúc nào cháu tỏ ra cần. Cái khó cho con bạn là phải chấp nhận mình chưa hoàn toàn lớn hẳn và việc tiêu hao cảm xúc trong việc giao tiếp hàng ngày có thể đôi khi là quá sức đối với cháu. Cũng như cho đa số sự việc, một vòng tay ôm ấp của mẹ là phương thuốc tốt nhất và sẽ giúp cháu thêm tự tin trong những ngày sắp tới.

Bạn có thể nhận thấy rằng con bạn sẽ phản đối những cử chỉ bày tỏ tình thương yêu của bạn khi ở trước đám đông, đặc biệt là trước những bạn mới của cháu. Bạn chớ nên cảm thấy mất mặt hay hụt hẫng. Đơn giản là cháu đang tự khẳng định mình, rằng mình đã tự lực được rồi và đủ lớn để không cần mẹ ôm hôn nữa.

Quan trọng hơn cả là đừng thúc ép cháu quá, thậm chí ngay cả việc hỏi xem có chuyện gì xảy ra ở trường trong ngày không. Xin nhớ là bạn sẽ phải làm tất cả để được nghe cháu kể về thời gian của cháu ở trường, nhưng tọc mạch, soi mói thì chỉ càng làm cháu thích giữ bí mật và thu mình vào mà thôi.

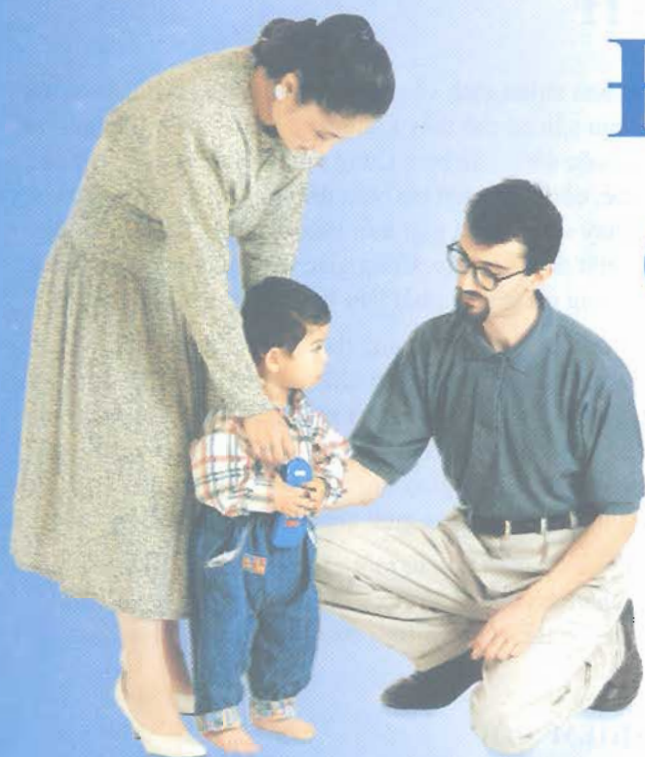
CON TRAI Ở TRƯỜNG

Phần nhiều con trai có năng khiếu hơn cho các hoạt động liên quan đến các kỹ năng về không gian, như những trò chơi xây dựng. Con trai có khả năng thích các trò chơi đòi hỏi thi đua và hoạt động thể chất.

Cũng như với con gái, khuyến khích bẩm sinh này có thể được người lớn củng cố thêm. Người ta có thể khuyến khích các bé trai gánh vác các hoạt động “con trai” để “xả hơi” hoặc đòi hỏi việc xây dựng và một cách vô thức, ngăn cản theo đuổi những sinh hoạt tĩnh tại, như đọc sách chẳng hạn. Do đó, các bé trai thường có những cách ứng xử riêng ở trường học, ví dụ như:

- Thích chơi với các bé trai khác, đặc biệt là những trò chơi năng động, đòi hỏi các hoạt động thể chất như leo trèo hay đánh nhau.
- Thích các đồ chơi phát triển khả năng tính toán và xây dựng. Các bé trai cũng thường hay suy nghĩ về một bài toán cho đến khi giải được.
- Hay có thái độ phá phách khi không được chú ý tới hoặc khi gặp vấn đề nan giải. Điều này có nghĩa là giáo viên phải dành cho con trai nhiều thì giờ hơn cho con gái.

ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH



Nếu bạn chưa sinh con lần nào, bạn có thể nghĩ rằng có thêm em bé cũng không gây xáo trộn gì mấy cho cuộc sống thường nhật của mình. Nhưng thực sự thì không phải vậy. Một em bé mới sinh là một ràng buộc 24 trên 24 giờ trong ngày, ít nhất trong vài tháng đầu, và bạn sẽ thấy rằng nếp sống bình thường của bạn sẽ bị thay đổi rất nhiều. Điều này lại càng đúng khi bạn sinh đôi hay sinh ba.

Quan hệ của bạn với chồng cũng sẽ khác đi. Sẽ có ít thời gian hơn cho chuyện riêng tư, cũng như cho bạn bè thân hữu, và bạn có thể cảm thấy phải cùng nhau gánh vác trách nhiệm chung. Người ta cứ hay cho rằng chăm sóc con là việc của phụ nữ, nhưng điều này hoàn toàn không có cơ sở sinh học. Chia sẻ trách nhiệm làm bố làm mẹ sẽ mang lại lợi ích cho bạn, cho người bạn đời của bạn cũng như cho con bạn.

Bạn có thể nhờ những thành viên khác trong gia đình phụ giúp vào việc chăm sóc em bé, đặc biệt trong trường hợp bạn là một bà mẹ độc thân, hoặc nếu trường hợp cả bạn và chồng bạn cùng phải đi làm. Hoặc bạn có thể quyết định lựa chọn một trong những phương án sau đây: tìm một người giữ trẻ, một người làm công nuôi con, hay gửi con bạn ở một vườn trẻ (ban ngày) hay một nhà trẻ. Dù bạn lựa chọn phương án nào đi nữa, lập kế hoạch trước và tổ chức thời gian của bạn là một việc hết sức quan trọng.



MẸ NUÔI CON GIỎI NHẤT?

Lý luận cho rằng phụ nữ được trang bị tốt hơn nam giới về vai trò nuôi con không còn hợp lý nữa.

Sáu mươi năm trước, việc phụ nữ sinh 10 con hay hơn không phải là chuyện hiếm, nên những bé gái có nhiều khả năng được tham gia vào việc chăm sóc em bé giúp mẹ.

Ngày nay, đa số các bà mẹ chưa bao giờ được chăm sóc một em bé mới sinh, cho đến lúc họ sinh con của chính mình.

Nếu một phụ nữ quả thật là có nhiều kinh nghiệm hơn người chồng trong việc chăm sóc em bé, điều quan trọng là cô ấy không nên che giấu các nỗ lực của chồng, vì anh có thể phản ứng lại bằng cách thôi không chia sẻ trách nhiệm chăm sóc con nữa. Lỡ điều đó xảy ra thì vai trò của cha hay mẹ trở nên đối lập nhau, làm tăng áp lực lên người mẹ và cô lập người cha ra khỏi gia đình.

TRỞ THÀNH MỘT GIA ĐÌNH

Bất kể bạn đã đọc được bao nhiêu sách về em bé, cho dù bạn đã chuẩn bị tốt đến đâu đi chăng nữa, bạn vẫn có thể thấy kinh ngạc bởi sự kiện một em bé sơ sinh xuất hiện trong cuộc sống của bạn. Cùng với đòi hỏi về thể chất của việc chăm sóc một em bé, công việc nội trợ bình thường của bạn ít nhất là sẽ tăng lên gấp bốn lần. Thay vì chỉ phải giặt mỗi tuần một vài lần, bạn có thể thấy mình bây giờ phải giặt đồ mỗi ngày. Công việc vất vả đi lặp lại như thế có thể tạo ra một khối lượng công việc phải làm thật nặng nề và mệt mỏi.

Sau những tuần đầu, khi họ hàng và láng giềng thôi không ghé thăm để chúc mừng nữa, tính cách mới lạ của tình huống ở nhà một mình với em bé mới sinh cũng qua nhanh. Những bà mẹ đã bỏ dở một công việc hay một sự nghiệp có thể thấy rằng cái họ thiếu chẳng phải là công việc mà là môi trường làm việc của họ. Họ thiếu sự giao lưu xã giao với bạn bè và đồng nghiệp. Đặc biệt là họ thiếu sự dung hòa giữa công việc và gia đình.

Nhiều người cũng thấy việc chuyển tiếp từ một cặp vợ chồng thành một gia đình có thể gây nhiều chấn động hơn là họ vốn hình dung. Có nhiều khó khăn mới phát sinh – cả về thể chất và tinh thần và họ phải tìm cách để chống đỡ và vượt qua.

NHỮNG TRÁCH NHIỆM MỚI

Sự cô lập của một em bé mới sinh làm cho việc lựa chọn trở nên “khắc nghiệt” hơn; chẳng hạn như trước đây, nếu cả hai vợ chồng, chẳng ai muốn cạo râu nhà tắm, thì việc đó có thể để lại làm sau. Nhưng với một em bé thì chẳng bao giờ có thể để lại sau rồi tính. Các nhu cầu của bé mang tính ưu tiên và phải có người nhận lãnh trách nhiệm để đáp ứng bé. Thời gian mà trước đây để làm việc khác thì nay phải dành tất cả cho em bé.

Đúng ra thì các biến đổi trong nếp sống cần được san sẻ đồng đều giữa hai vợ chồng, nhưng trên thực tế vẫn thường gặp cảnh phụ nữ phải gánh vác lấy phần lớn gánh nặng chính. Tùy thuộc vào cách nhìn nhận của mỗi người, điều này đôi khi có thể dẫn tới tâm trạng chán nản, sự oán giận sâu sắc trong quan hệ giữa hai vợ chồng, khiến cho họ chia tay nhau sau khi đưa bé ra đời.

Một nghiên cứu ở Mỹ đã cho thấy là cứ hai cuộc hôn nhân thì có một bị ảnh hưởng xấu sau khi đưa con đầu lòng ra đời. Tất cả các cặp vợ chồng trong công trình nghiên cứu ấy, bất kể họ hòa hợp tốt với nhau tới đâu, trung bình gia tăng 20% bất hòa trong suốt năm đầu làm bố làm mẹ. Mặc dù sự bất hòa đôi khi có thể lành mạnh, nhưng thường thì đó là điều mà những người mới lần đầu làm bố làm mẹ không hề mong muốn.

Chia sẻ việc chăm sóc con

Hãy sắp xếp thời gian ở cùng với chồng (hay vợ) bạn để làm quen với em bé và để cùng nhau tập làm cha mẹ.



Để giảm sự căng thẳng giữa các cặp vợ chồng, điều tối cần thiết là mỗi người ít nhất phải có một ý thức nào đó về điều mình trông mong và có thể thỏa thuận với nhau để san sẻ công việc. Có con có nghĩa là bạn phải sắp xếp lại cuộc sống của chính mình.

BÌNH ĐẲNG TRONG VAI TRÒ LÀM BỐ LÀM MẸ

Dù vai trò của nam giới trong việc cùng san sẻ công việc gia đình đã thay đổi trong một vài thập niên gần đây, thái độ coi việc chăm sóc con chủ yếu thuộc trách nhiệm người phụ nữ vẫn còn tồn tại. Tốt hơn hết, bạn và chồng nên bàn với nhau về vai trò của riêng mỗi người trước khi em bé ra đời. Phụ nữ phải làm cho chồng mình ý thức được rằng làm một người bố tốt, không phải chỉ có nghĩa là phụ giúp vợ: điều đó còn có nghĩa là làm tốt vai trò của người bố cùng quan tâm chăm sóc và dạy dỗ con.

Trong một cuộc điều tra gần đây, 74% các ông bố đã nói là việc chăm sóc trẻ cần được chia sẻ đồng đều giữa hai vợ chồng. Nhưng khi được hỏi “bạn có chia sẻ đồng đều việc chăm sóc con với vợ không?” thì 87% các ông bố đã trả lời “không”. Nói cách khác, trong 10 phụ nữ thì gần như có đến 9 người sẽ không nhận được sự trợ giúp tương đương từ người chồng.

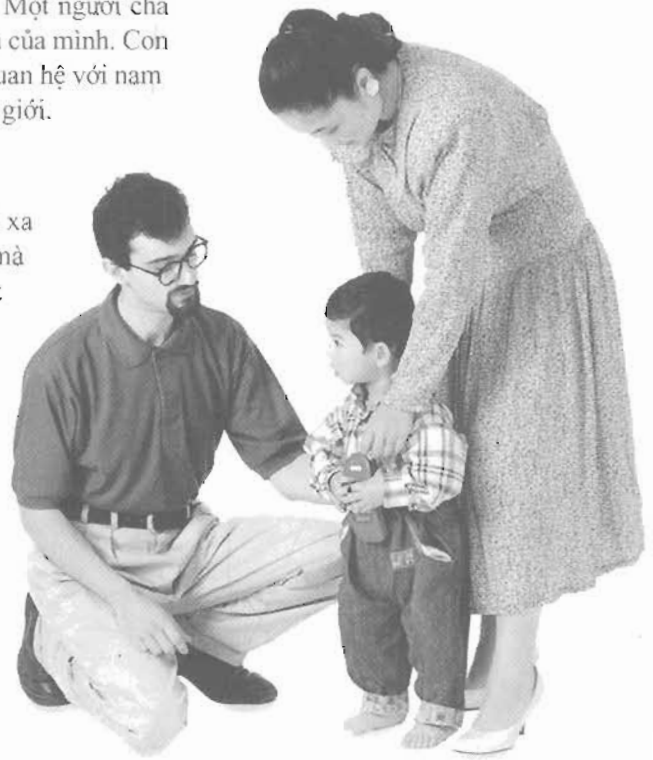
Điều này không chỉ thiệt thòi cho người mẹ, mà còn làm cho người bố bị hạn chế về hai mặt. Trước hết, quan hệ của người chồng với vợ có thể bị ảnh hưởng xấu vì người vợ cảm thấy oán giận, buồn bực khi thiếu sự giúp đỡ và hỗ trợ của chồng. Thứ hai là, nếu một người bố không đóng một vai trò tích cực trong những năm tháng đầu tiên của cuộc đời em bé, anh ta có thể mất đi cơ hội tạo nên mối gắn bó mật thiết với con trai hay con gái của mình. Một người cha không giàu tình cảm sẽ có một ảnh hưởng tiêu cực trên đứa con của mình. Con gái của những người bố như vậy có thể gặp rắc rối trong mối quan hệ với nam giới và con trai sẽ thiếu đi một chuẩn mực về vai trò của nam giới.

LÀM BỐ

Nhiều người trong chúng ta luôn nhớ rằng bố chúng ta có vẻ xa cách và khó gần hơn mẹ, nhưng không thể lý giải tại sao mà một đứa bé không thể được hưởng một mối quan hệ mật thiết đồng đều với cả bố lẫn mẹ. Các mối quan hệ của một em bé không tác động trên cơ sở phiến diện hoặc là/ hay và bạn đừng bao giờ phải lo ngại rằng nếu một em bé ở với cha một lượng thời gian ngang bằng ở với mẹ, thì nó có lẽ thương mẹ nó ít hơn. Trẻ nhỏ đều cần đến tình thương càng nhiều càng tốt, và cả hai bạn phải làm hết sức mình để đem lại cho bé tình thương.

Để một người đàn ông lãnh một vai trò ngang bằng trong việc làm bố làm mẹ, anh ta sẽ phải vượt qua những áp lực văn hóa, và có lẽ phải thay đổi những thái độ của chính mình nữa. Anh ta cũng sẽ phải nhìn nhận vai trò của mình như một người chăm sóc, hơn đơn thuần chỉ là người chu cấp cho việc nuôi nấng. Một số đàn ông lẫn lộn trách nhiệm làm cha với việc lo kiếm tiền về cho gia đình, bởi đó là điều cha ông họ đã làm.

Ngày nay, có thể là các yếu tố kinh tế sẽ xác định ai là người ở nhà chăm sóc em bé. Nếu một người phụ nữ kiếm được nhiều tiền hơn chồng, hoặc nếu anh ta thất nghiệp, thì một người chồng nội trợ chắc chắn sẽ giúp ích cho các gia đình như vậy, điều quan trọng là bạn phải nhớ rằng người đàn ông ở nhà với một đứa trẻ nhỏ cũng phải chịu đựng những vấn đề khó khăn như một người phụ nữ phải chịu: tình trạng cô lập và buồn chán.



Gắn bó với cha mẹ

Sau này lớn lên, con bạn không thể mãi mãi nhận được nhiều tình thương cũng như sự quan tâm, nên ngay từ bây giờ, cả bố lẫn mẹ nên cho cháu càng nhiều tình thương càng tốt.

CÂU CHUYỆN MỘT NGƯỜI CHA

Anna và Henry Ewington trải qua một vài tháng tồi tệ sau khi bé trai Alexander của họ ra đời. Anna bị kiệt sức, suy nhược và cảm thấy chối vởi, còn Henry thì không cảm nhận rõ lắm về vai trò làm cha của mình cho lắm.

Henry gán sự thể đó cho việc anh đã phải dốc hết khả năng để làm việc nọ việc kia lo kinh tế cho gia đình, và rồi Anna mau chóng lãnh hết trách nhiệm về em bé.

Tâm trạng thất vọng của Henry đã làm cho Anna càng cảm thấy khó khăn hơn. Trong ba tháng đầu, Anna đã phải trải qua những giai đoạn bị trầm cảm sau sinh. Đời sống tình dục sa sút đi, và Henry bắt đầu cảm thấy bị Anna ruồng bỏ, cả về mặt thể chất lẫn tình cảm. Chỉ trong có vài tháng, họ quyết định hoặc là ở cùng nhau hoặc là chia tay.

“Chúng tôi quyết định “ở” thay vì “chia tay” khi phát hiện ra Anna đã mang bầu cháu Leora, chỉ 10 tháng sau ngày sanh của Alex. Lúc đó tôi mới vỡ lẽ tôi phải mang đến cho Anna một niềm tin thật lớn để Anna có thể đối phó được với bấy nhiêu việc. Tôi cứ nghĩ rằng chắc cô ấy sẽ buồn xuôi, nhưng trái lại, Anna trở nên mạnh mẽ hơn, có lẽ vì phải đối phó với Alex.”

Trong tháng thứ ba thời kỳ mang thai, Anna có triệu chứng đe dọa sảy thai. Người ta khuyên phải nằm nghỉ ngơi tại giường, không được đi lại, và Henry quyết định xin nghỉ việc không ăn lương để có thể ở nhà chăm sóc vợ.

“Lần đầu tiên từ sau khi sinh, Anna mới cảm thấy là tôi đã giữ đúng vai trò của tôi, tôi cũng cảm thấy, ít nhất là lần đó, tôi đã là trụ cột trong gia đình. Mặc dù có sự căng thẳng về cảm xúc, tôi rất vui là cuối cùng chúng tôi đã vượt qua. Thử thách đó đã đặt tôi vào vai trò làm bố làm mẹ ngang bằng với Anna, trong khi trước đó tôi chỉ cảm thấy mình như người ngoài cuộc.”

ÔNG, BÀ

Với sự ra đời của đứa con đầu lòng, ông bà (bên nội, bên ngoại) có thể mang lại sự giúp đỡ của mình cho con cháu, hay trái lại họ có thể là nguyên nhân làm gia tăng tình trạng căng thẳng, đặc biệt khi mối quan hệ gia đình vốn đã có sẵn căng thẳng rồi. Chắc hẳn là bạn sẽ có nhiều dịp gặp bố, mẹ chồng hơn khi em bé ra đời, và điều đáng phấn khởi là những dịp này sẽ góp phần làm cho đời sống gia đình hạnh phúc hơn.

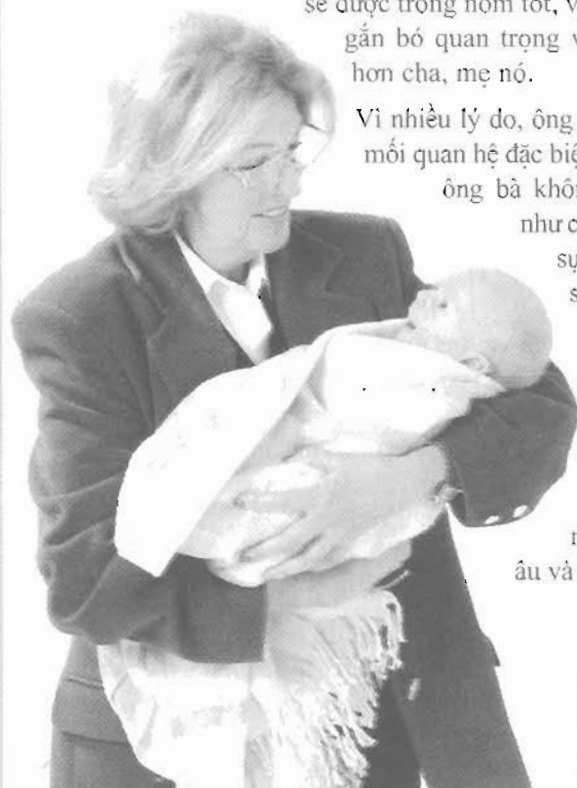
Tuy nhiên, đôi khi sự thân thiết và sự phụ thuộc lẫn nhau của mối quan hệ gia đình cũng có một giới hạn mong manh – luôn có khả năng xảy ra các va chạm và xích mích khi cùng sống chung. Do đó, tốt nhất hai vợ chồng bạn phải bàn với nhau xem các bạn muốn để ông, bà đảm nhận vai trò nào. Một khi cả bạn và chồng đã quyết định mức độ giúp đỡ mình muốn hoặc không muốn nhận, bạn sẽ thấy việc xác định vai trò của mình dễ hơn, bằng cách đưa ra những quy tắc trước.

Có thể nhiều khi ông, bà, đặc biệt là bà nội – hay bà ngoại – muốn chỉ cho bạn cách để đối phó với một em bé đang khóc hay một em bé lằm chằm biết đi không chịu vâng lời mặc dù bạn đã biết cách. Lời khuyên đó thường là với ý tốt và bạn nên tiếp thu. Nếu bạn không thể làm theo lời khuyên đó thì bạn nên giải thích vì sao bạn không làm như vậy, rằng bạn hiểu em bé và với cháu bạn đã có cách riêng để đối phó. Ông, bà chắc hẳn sẽ chẳng buồn lòng nếu những điều bạn nói là hợp lý và đúng đắn.

Bạn nên kiên trì và có thái độ mềm mỏng với cha mẹ, ông bà để con bạn có thể hưởng được những lợi ích bất nguồn từ một mối quan hệ đầy tình thương yêu và bền vững với ông bà.

MỐI QUAN HỆ ĐẶC BIỆT

Mối quan hệ tốt đẹp giữa ông, bà và cháu là phần thưởng lớn cho cả gia đình. Ông bà có thể đem lại một viễn cảnh tốt hơn cho cháu mình và bạn thì có thể yên tâm khi biết rằng có ông bà chăm sóc, con bạn sẽ được trông nom tốt, và em bé có thể tạo một mối gắn bó quan trọng về cảm xúc với ông bà tốt hơn cha, mẹ nó.



Vì nhiều lý do, ông bà có thể hình thành những mối quan hệ đặc biệt với cháu mình. Trước tiên, ông bà không gặp cháu thường xuyên như cha, mẹ, điều này làm nhẹ bớt sự căng thẳng như việc chăm sóc hàng ngày. Thứ hai, trách nhiệm cuối cùng về một đứa trẻ thuộc cha, mẹ nó. Điều này giải phóng cho ông bà, giúp ông, bà hưởng được cảm giác hồi hộp của vai trò làm cha, mẹ, mà không phải chịu những lo âu và căng thẳng kèm theo.

Nhờ người giúp đỡ

Ông bà nội, ngoại sẽ sẵn sàng giúp bạn chăm sóc con nếu có điều kiện.

Thứ ba, là ông hay bà đã từng ít nhất một lần nuôi nấng con, và các vấn đề khó khăn bao giờ cũng dễ đối phó hơn vì họ đã có được kinh nghiệm. Các bậc ông bà cũng có nhiều thời gian rảnh hơn để dành cho cháu mình.

Khi trẻ em trở thành những con người trưởng thành có những vấn đề riêng tư, khi đó ông bà có thể đem lại một viễn cảnh bao quát hơn về những khó khăn cháu họ phải đối phó. Ông hay bà có khả năng là người lớn tuổi nhất mà con bạn có thể xem như một người bạn, và có thể đem lại cho con bạn một sự hiểu biết sâu sắc về những sự việc của cuộc sống, còn thú vị và đầy yêu thương hơn những cuốn sách sử rất nhiều.

Tuy nhiên, không phải gia đình nào cũng có được những lợi điểm của một gia đình nhiều thế hệ. Ngày nay, điều này đặc biệt đúng, khi sức ép về tài chính buộc các cặp vợ chồng phải xa nhà để đến nơi họ có thể kiếm được việc làm. Trường hợp vợ chồng ly dị nhau có thể giới hạn quyền ông bà được gần gũi cháu mình. Điều này có thể hết sức đau khổ cả cho ông bà cũng như cho cháu họ, và có thể giải quyết bằng cách để đứa trẻ tiếp tục tới thăm ông bà một cách đều đặn.

TÌNH THƯƠNG VÀ AN TOÀN

Các nhu cầu cơ bản nhất của trẻ nhỏ là được chăm sóc về thể chất, được thương yêu về mặt tinh cảm và được sống an toàn. Nếu một đứa trẻ cảm thấy được chăm sóc tốt, nó sẽ phát triển thành một con người cởi mở và thoải mái hơn. Một đứa trẻ ngay từ lúc còn nhỏ được nhận đủ tình thương và được sống an toàn, có khả năng sẽ trở nên ít khắt khe hơn khi lớn lên. Ngược lại, một đứa trẻ thiếu sự chăm sóc về mặt cảm xúc có thể lớn lên để bị dao động, dễ đeo bám lấy người khác và hay sợ sệt.

Điều quan trọng là cha mẹ đừng tránh né việc đem lại cho con mình đầy đủ tình thương và cuộc sống an toàn chỉ vì sợ sẽ “làm hư” con mình. Mặc dù đúng là không nên để cho trẻ nghĩ rằng nó có thể có được bất cứ cái gì nó muốn, điều quan trọng hơn là đừng để nó nghĩ rằng không ai thương mình.

Bạn nên nhớ là cách con bạn nhìn sự việc khác với cách nhìn của bạn. Những cử chỉ biểu lộ tình cảm có vẻ bề ngoài (như một cái ôm, một cử chỉ vỗ về, một cái hôn) sẽ có tác dụng hình thành nhân cách của đứa con bé nhỏ của bạn hơn bất cứ điều gì khác. Thương con nhưng cố gắng không biểu lộ tình cảm đó ra, vì nghĩ làm như vậy sẽ làm cho con mình trở thành một con người “mạnh mẽ” hơn, là sai lầm. Thực tế điều đó còn có tác dụng ngược lại.

Lòng yêu thương sản sinh ra những kết quả về xúc cảm và thể chất. Chẳng hạn, khi em bé được ôm ấp trong vòng tay yêu thương của mẹ, bé sẽ thở chậm hơn, đều hơn, ít khóc hơn và ngủ được nhiều hơn. Không có gì phải ngạc nhiên về điều này, vì cử chỉ vỗ về sẽ đưa đứa trẻ trở lại cảm giác được khuây khỏa như khi còn được nằm ấm cúng và an toàn trong bụng mẹ. Cử chỉ ôm ấp cũng là cách tốt nhất để bạn nói với bé là bạn luôn yêu thương và chăm sóc bé. Nếu con bạn thấy bố mẹ nó ôm ấp nhau, cháu sẽ hiểu rằng, mặc dù có lúc bố mẹ có bất đồng với nhau, nhưng bố mẹ vẫn luôn yêu thương nhau.

Ngay nếu con bạn có thể cảm nhận được là bạn yêu cháu qua những cử chỉ thương yêu, điều quan trọng là cháu cũng phải được nghe thấy điều đó nữa. Trẻ lười chăm tập đi đặc biệt thích nghe bạn nói là bạn yêu cháu. Các cháu đã tới giai đoạn có thể nói được rằng cháu yêu thương bạn và cần thấy tình thương đó được đền đáp lại. Bạn đừng bao giờ dè dặt không muốn biểu lộ tình thương của mình – đó là điều quan trọng nhất mà bạn phải luôn luôn chia sẻ cùng cháu.

ĐEM LẠI TÌNH THƯƠNG YÊU

Vuốt ve trìu mến là cách để chúng ta duy trì hạnh phúc và với các em bé, các cử chỉ này đã giúp thúc đẩy được sự phát triển về thể chất và tinh thần cho các bé rất nhiều.

Nếu bạn không biết cách để biểu lộ mạnh mẽ hơn những cử chỉ thương yêu dành cho con mình, bạn hãy lưu ý đến một vài điều gợi ý sau đây. Sự kết hợp những cử chỉ vuốt ve với tình yêu thương và sự che chở chính là những thứ các em bé cần đến.

■ Hãy thử mang em bé theo bạn bằng dây đeo; gần như tất cả các em bé sơ sinh đều thích cảm giác được buộc áp sát vào người mẹ.

■ Thỉnh thoảng bạn hãy dùng nước hoa em bé để xoa dịu da hay xoa bóp cho con mình (xem trang 76 - 77).

■ Bạn hãy ngâm mình cùng em bé trong bồn tắm, hay đưa em bé của bạn đến bơi lội ở hồ bơi gần nhà. Bạn hãy giữ chặt cháu trong hồ để cháu cảm thấy ấm áp và an toàn.

■ Khi cháu lớn hơn, bạn hãy cùng cháu tham gia vào một vài hoạt động thể chất – điều này không phức tạp, chỉ cần mở nhạc và cùng cháu múa quanh phòng là được.

■ Bạn cũng nên chơi trò cút bắt với bé; nhiều bà mẹ để cho ông bố hay trẻ khác chơi trò này với em bé, và đặc biệt tránh chơi trò này với con gái.

■ Bạn hãy nằm ôm bé vào lòng, để bé cảm thấy mình bắt đầu và kết thúc một ngày với cảm giác được yêu thương.

TRƯỜNG HỢP THAM KHẢO



TÊN: Nicole Killen

TUỔI: 34 tuổi

NGHỀ NGHIỆP: Quản lý một quầy hàng trong một cửa hàng thời trang.

TIỀN SỬ: Thai kỳ bình

SẢN KHOA: thường. Bé Matthew sinh ra hai ngày sau ngày dự kiến.

Nicole tin chắc rằng một ngày nào đó, cô sẽ gặp một người đàn ông tuyệt vời yêu thương mình hết mực, và họ sẽ cùng sống với nhau trong một ngôi nhà để cùng thương yêu và chăm sóc nhau. Nhưng điều đó đã không xảy ra.

“Tôi cũng chẳng biết đó là do tình cờ hay là do một sự trùng hợp ngẫu nhiên, nhưng khi tôi khám phá ra mình đang mang thai cháu Matthew, cũng là lúc tôi đột nhiên nghĩ rằng dường như mình đã có được một cơ hội tích cực để điều khiển cuộc đời mình, thay vì cứ đợi một người nào khác – mà có lẽ chẳng bao giờ tới – làm việc đó cho tôi.”

NGƯỜI MẸ ĐỘC THÂN

Ba năm trước đây, khi Nicole mang thai cháu Matthew, cô tự thấy mình gặp phải một tình huống khó khăn và bất ngờ. Lúc đó, cô đang có quan hệ không chính thức với một đồng nghiệp. “Tôi thấy mình gặp phải một tình thế khó xử vì trước đây, tôi chưa bao giờ dự tính sẽ trở thành một bà mẹ độc thân. Tôi đã lớn lên với suy nghĩ một đứa trẻ phải là kết quả của một mối quan hệ yêu thương. Tuy nhiên, tôi cũng biết rằng đây không phải là một mối quan hệ mà tôi muốn duy trì mãi mãi.”

CÁC PHẢN ỨNG ĐẦU TIÊN

“Phải mất nhiều thời gian tôi mới quen được với ý nghĩ mình là một người mẹ độc thân – không chồng. Lúc mới đầu, ngay chính mẹ tôi vốn khá là bảo thủ, đã phản ứng rất gay gắt khiến mọi việc trở nên căng thẳng hơn. Nhưng bây giờ bà đã thay đổi suy nghĩ rồi, nhưng đó là vì Matthew là một thằng nhỏ lẫm chẫm biết đi mà bà vô cùng yêu quý.”

Sau khi Matthew ra đời, Nicole xin phép nghỉ ba tháng, rồi người ta cho phép chị nghỉ thêm ba tháng được hưởng nửa mức lương. Ba tháng đầu trôi qua khá suôn sẻ – Matthew là một em bé khá là trầm tĩnh và đến tuần thứ tám (sau sinh) bé thường ngủ được 5 tiếng mỗi đêm. “Trên thực tế mặc dù có lúc tôi thấy kiệt sức, nhưng Matthew đem lại cho tôi nhiều niềm vui đến độ, tôi cảm thấy một sự thích thú bất ngờ khi nghĩ bé sẽ mãi là của riêng mình.”

NHỮNG VẤN ĐỀ ĐỘT XUẤT

Sau ba tháng, Nicole bị giằng co giữa hai phương án: ở nhà chăm sóc con hoặc đi làm trở lại, nhưng cuối cùng, mặc dù vẫn thiếu thốn về tài chính, chị quyết định ở lại nhà. “Tôi cảm thấy Matthew đúng là còn quá nhỏ để có thể để ở nhà với một người trông trẻ không quen biết. Chỉ vào khoảng cuối tháng thứ năm là tôi đã bắt đầu nếm mùi khó khăn”.

“Buồn nhất là đến cuối ngày chẳng có ai để mình than vãn cả. Bạn chẳng thể nào than vãn với đứa nhỏ 6 tháng tuổi. Những vấn đề nhỏ nhặt và những lo phiền dai dẳng sớm phát sinh thành những khủng hoảng quá mức khiến cho tôi thức hàng giờ vào ban đêm. Tuần lễ trước khi tôi hết hạn nghỉ phép 6 tháng, Matthew bị một bệnh nhiễm trùng phổi nhẹ. Mặc dù bệnh không nghiêm trọng, song tôi lo lắng đến độ dẫn đến mất ngủ trầm trọng và được bác sĩ kê toa thuốc an thần.”

Bệnh nhiễm trùng phổi của Matthew kéo dài 3 tuần, và rồi bác sĩ chẩn đoán cháu bị hen. Ngay lập tức, Nicole tin chắc Matthew là một đứa trẻ “bệnh” và sẽ cứ bệnh hoạn như vậy suốt đời.” Nếu phải chỉ có một ai đó chia sẻ nỗi lo âu cùng tôi chắc chắn là tôi đã không phản ứng tôi tệ đến thế”, chị nhớ lại.

ĐI LÀM TRỞ LẠI

“Tôi cảm thấy phải hoãn việc đi làm trở lại thêm một tháng nữa. Rồi cuối cùng khi tới ngày đi làm lại, chính nỗi lo âu của tôi làm tôi ngạc nhiên, không phải tôi lo vì phải để Matthew ở nhà (lúc tôi đi, cháu đang ngủ với mẹ tôi) nhưng vì trên đường đi tới cơ quan, tôi bắt đầu tự hỏi không biết

minh có còn làm nổi công việc ở cơ quan nữa không. Công việc tôi đang làm có áp lực khá cao – một phần thu nhập của tôi là căn cứ trên tiền “hoa hồng” – mọi việc phải tiếp diễn liên tục từ 9 giờ sáng đến 6 giờ chiều không có giờ nghỉ ngơi. Tôi làm việc 4 ngày mỗi tuần, và không phải dễ dàng khi suốt ngày lo lắng cho công việc ở cơ quan, rồi suốt đêm lo lắng cho công việc ở nhà.

Lúc này, mẹ của Nicole dọn về ở cùng với chị trong năm tuần để chị có thể có thì giờ thích nghi với hoàn cảnh “một bà mẹ độc thân có công ăn việc làm”. Nhờ có mẹ ở nhà, Nicole mới thấy rõ rằng dù không có đủ khả năng, chị cũng phải cân nhắc đến việc tìm người giúp việc toàn thời gian ít nhất cho tới hết năm đầu tiên. Chị liên lạc với một nhóm phụ huynh địa phương, họ gửi thư khuyên chị nên mượn một người vú em hay một người làm công ăn lương.

THUÊ VÚ EM

Khi Matthew được 8 tháng tuổi, Nicole buộc phải thuê một bà vú em toàn thời gian. Đối với một người có thu nhập như chị, phí tổn này thật kinh khủng. Chị cũng thấy rõ được rằng, mặc dù chị được ngủ nhiều hơn một chút nhưng hầu như lúc nào nghe thấy Matthew khóc, chị cũng không thể nào nằm nán lại trên giường và bỏ mặc Matthew cho người vú em. “Cũng có thể là bệnh suyễn của cháu khiến tôi quá bảo bọc cháu, hay có thể đơn giản là tôi không thích chia sẻ cháu với một người lạ bất kể là vì lý do gì, sau hai tháng tôi cho bà vú thôi việc, và quyết định tự mình chăm sóc lấy bé Matthew.”

Điều này làm cho tình hình tài chánh – vào thời điểm ấy khá là nguy kịch – trở nên bớt căng thẳng. Lúc này Nicole hãy còn khó mà đi dự các cuộc vui, vì chị chưa có đủ khả năng bỏ tiền ra mượn một người giữ em riêng để tham gia vui chơi giải trí vào buổi tối. Gần một năm sau ngày sinh, chị nhận ra rằng, từ khi sinh con đến giờ, chị chưa tham gia một cuộc hội họp nào cả.

MỘT ĐỜI SỐNG CHO RIÊNG MÌNH

“Đó là lúc tôi có ý tổ chức một bữa tiệc chiêu đãi đầu tiên từ sau khi sinh Matthew. Có khoảng 8 người bạn tới dự, mỗi người mang một món ăn do họ tự làm, và chúng tôi đã có được một buổi tối tuyệt vời mà không làm bé Matthew thức dậy lấy một lần. Có được một bữa tiệc chiêu đãi đã tạo nên một sự khác biệt to lớn đối với tôi. Đây là lần đầu tiên tôi cảm thấy như mình lại là một con người có giao tiếp xã hội trở lại, hơn là chỉ làm một bà mẹ độc thân. Khoảng một tuần sau, tôi tìm cách thôi luôn không dùng thuốc an thần nữa.”

Hai tháng sau ngày mừng Matthew thôi nôi, Nicole sắp xếp cho có người trông con: mỗi tuần có một vú em chăm sóc cháu 3 ngày, ở với bà ngoại 1 ngày. “Đây là lần đầu tiên mọi việc lắng dịu xuống, đủ để tôi thường thức thiên chức làm mẹ. Tôi đã quen với các cơn hen của cháu và không còn hoảng sợ quá mức nữa. Công việc của tôi ổn định hơn và thậm chí tôi bắt đầu chuẩn bị để tham gia vào các giao tiếp xã hội, các cuộc vui tuy không thường xuyên. Tôi không còn cảm thấy có lỗi về việc chỉ một mình nuôi nấng Matthew, vì tôi biết là cháu được chăm sóc tốt và cháu nhận được rất nhiều tình thương.”



TÊN: Matthew Killen

TUỔI: 18 tháng

BỆNH SỬ: Bệnh hen được chẩn đoán khi cháu được 6 tháng tuổi.

HÃY QUAN TÂM ĐẾN BẢN THÂN

Học cách chăm sóc em bé mới sinh của bạn trong những tuần lễ đầu có thể lần át mọi chuyện, do vậy bạn cũng nên tự chăm sóc cho mình nữa.

- Hãy nhờ chồng bạn giúp đỡ chăm sóc em bé để bạn có thể có chút thời gian cho riêng mình.
- Bạn đừng nên trông mong trở thành bà mẹ hoàn hảo được ngay. Bạn có nhiều điều phải học và em bé của bạn cũng đang học nữa.
- Cứ bỏ qua công việc trong nhà. Hãy chỉ nên làm những công việc thiết yếu, và nếu được, hãy nhờ một người khác làm giúp bạn.
- Nồng độ kali thấp trong máu có thể góp phần làm cho bạn cảm thấy như kiệt sức. Hãy ăn nhiều những thức ăn giàu kali như chuối, cà chua, mơ khô hay yaourt ít chất béo.
- Bạn chớ nên ngạc nhiên nếu bị phải chứng “trầm cảm sau sinh” – có tới 80% các bà mẹ bị phải chứng này, và nó sẽ qua đi trong vòng 10 ngày. Tuy nhiên, nếu chứng trầm cảm cứ còn dai dẳng, bạn phải đi khám bác sĩ ngay.

TỔ CHỨC CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Như các bà mẹ đều biết, các đòi hỏi về mặt thể chất, xúc cảm và giao lưu xã hội đối với cuộc sống của bạn có vẻ như nhân lên vô tận với sự có mặt của em bé. Những đêm thức giấc, những ngày cuống cuống với công việc, đi kèm với áp lực tâm lý về việc phải chịu trách nhiệm cho một con người hoàn toàn mới, cùng với những căng thẳng bất ngờ chồng chất lên một bà mẹ mới sinh con lần đầu.

Tổ chức cuộc sống có thể là chìa khóa cho sự tồn tại. Thai kỳ là thời gian lý tưởng để bạn ngồi lại và đánh giá tình hình trước khi bạn bị cuốn theo những niềm vui và cả những khó khăn của vai trò làm (cha) mẹ. Tuy nhiên, bất kể bạn đang ở giai đoạn nào, chẳng bao giờ là quá muộn để sắp xếp thời gian như vậy, bạn có thể dành thời gian cho riêng mình.

Khi bạn lên kế hoạch cho cuộc sống sau khi có em bé, hãy cố gắng chia mọi việc mà bạn dự tính thành ba hay bốn lãnh vực: liên quan đến em bé, đến công việc (nhà và/hoặc sở làm), đến chồng bạn và đến bạn. Loại thứ tư này hay bị coi thường, nhưng dường như là rất quan trọng. Nếu bạn không vui khỏe, thì em bé của bạn cũng sẽ chẳng sung sướng được. Có một vài việc bạn sẽ thấy là nên lo trước thì sẽ tốt hơn. Chẳng hạn như, nếu bạn là một bà mẹ đang có công ăn việc làm, bạn hãy ngó ý với giám đốc về vấn đề bạn muốn đi làm lại và lúc nào thì sẽ đi làm lại? Bạn có cần nhắc việc sẽ đi làm lại nhưng làm ít giờ hơn chưa? Bạn có thể chia sẻ bớt công việc với người khác không?

Trong trường hợp bạn sẽ làm việc bán thời gian, liệu có ảnh hưởng gì đến quyền lợi lao động của bạn không? Đúng lý ra là không có ảnh hưởng nào, nhưng bạn nên kiểm tra ngay từ bây giờ còn hơn là sau này mới phát hiện ra. Tất nhiên bạn sẽ chẳng muốn mình bị cắt lương khi bạn đã dự chi cho một phương án chăm sóc trẻ tốn kém.

Tạo một thói quen hằng ngày Nhiều công việc bạn làm để chăm sóc em bé là những việc lặp đi lặp lại, và những công việc này sẽ dễ giải quyết hơn nhiều nếu bạn có thể vạch ra một thời dụng biểu. Công việc hằng ngày của bạn phải dựa trên nhu cầu của em bé, chứ không phải ngược lại, nên bạn sẽ chẳng thể nào lên kế hoạch ngay bây giờ được; em bé của bạn phải mất từ 3 đến 6 tuần hoặc hơn nữa mới ổn định cách thức ăn cũng như ngủ.

Thời gian thư giãn

Hãy bảo đảm là mỗi ngày bạn có một chút thời gian riêng để thư giãn và làm những điều mình thích; bạn làm như vậy là vì lợi ích của mọi người trong nhà.



Hãy cẩn thận đừng lẫn lộn giữa việc tổ chức cuộc sống với việc đặt ra khuôn phép cho cuộc sống. Bạn chẳng muốn cuộc sống của mình là bất di bất dịch, vì nhu cầu của một đứa trẻ có thể thay đổi từng ngày. Điều quan trọng là nề nếp thường ngày bạn tạo ra cho bản thân đừng làm cho bạn cảm thấy chán ngấy hoặc coi như không có.

THỜI GIAN CHO BẢN THÂN

Bạn là vũ trụ của con bạn, nên tốt nhất là bạn đừng nên cúi kính, gắt gỏng và mệt mỏi. Trong khi bạn dồn hết nỗ lực để đáp ứng các nhu cầu của em bé, bạn cũng phải quan tâm đến các nhu cầu của chính mình nữa.

Bạn hãy dành ít nhất nửa giờ mỗi ngày cho riêng bản thân mình – bạn có thể muốn ngâm mình trong bồn tắm, đọc sách, xem truyền hình, viết thư, ngồi trầm tư, tập thể dục, nghe nhạc, cắt sửa móng tay hay tự chăm sóc mặt. Trước khi em bé ra đời, dành ra nửa giờ cho chính mình có vẻ đơn giản, nhưng khi em bé ra đời rồi, điều đó dường như khó có thể có được.

Nếu bạn muốn dành một khoảng không gian cho riêng mình, điều trước tiên bạn phải làm là học cách nhận những lời đề nghị giúp đỡ ân cần. Có nhiều bà mẹ cảm thấy mình là những kẻ vô tích sự nếu không tự mình đáp ứng được cho các nhu cầu của con mình. Đây có thể là một nguyên nhân gây căng thẳng dẫn đến khủng hoảng ở bạn. Những mong muốn như thế của bà mẹ là thiếu thực tế, nên cuối cùng sẽ dẫn đến suy nhược thần kinh hay thậm chí suy sụp sức khỏe.

XA RỜI CON

Nếu bạn và chồng bạn đã bàn về cách cùng nhau chia sẻ khối lượng công việc mới rồi (xem *Chia sẻ đồng đều việc chăm sóc con*, trang 231), giai đoạn kế tiếp là bàn về cách các bạn có thể sắp xếp thời gian cho riêng mình, một khi đã có em bé. Bạn hãy cố sắp xếp cho người giữ trẻ tới được ít nhất một tháng một lần, hoặc tốt hơn, là một tuần một lần, sao cho công việc chăm sóc con đừng chiếm hết những giây phút riêng tư của các bạn.

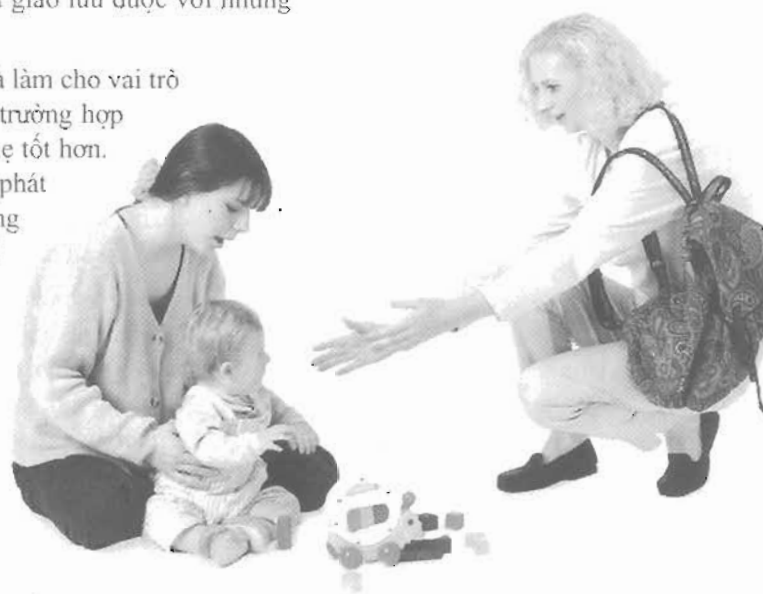
Bạn hãy nghiên cứu các khả năng có thể chia sẻ công việc với người giữ trẻ (xem trang 241) hay nếu bạn không làm việc toàn thời gian, thì xem thử bạn có thể sắp xếp một phương án “trao đổi giữ em cho nhau” với một bà mẹ khác không. Hãy tìm hiểu về những khóa học hay những hoạt động cung cấp dịch vụ giữ trẻ. Đây là một phương cách lý tưởng để gặp gỡ bạn bè, để thỏa chí một điều mình thích thú, quan tâm, hay để bồi dưỡng khả năng chuyên môn trong khi con bạn vẫn có người chăm sóc và giao lưu được với những trẻ khác cùng trang lứa.

Những khoảng thời gian sống xa con không phải là làm cho vai trò làm mẹ của bạn giảm đi, mà thực tế, trong đa số trường hợp điều đó lại có thể làm cho bạn trở thành một bà mẹ tốt hơn. Nếu lúc nào bạn cũng ở bên cạnh cháu, cháu sẽ phát sinh ra những điều trông chờ thiếu thực tế ở những mối quan hệ nói chung, và có khả năng trở nên đòi hỏi quá đáng với bạn bè cũng như với thầy cô.

Hơn thế nữa, cho dù con bạn cần có một mối quan hệ mật thiết và đầm ấm với bạn, hẳn là một điều sai lầm nếu bạn nghĩ rằng bất cứ giây phút nào trong ngày cháu cũng cần có bạn bên cạnh. Cháu sẽ giành được lòng tin tưởng và nhiều kỹ năng giao lưu đáng giá bằng cách tập tiếp xúc với người lớn và những đứa trẻ khác.

Giao con cho người khác

Em bé của bạn không cần đến bạn mọi giây phút trong ngày, nên thỉnh thoảng bạn nên để cho một người khác chăm sóc cháu khi bạn có công chuyện cần đi ra ngoài.



LỜI KHUYÊN CHO CÁC BÀ MẸ

Chồng bạn có thể sẽ bắt đầu cảm thấy như chẳng ai muốn, chẳng ai cần tới mình, nếu như bạn dành hết sự chú tâm cho em bé mà quên đi sự hiện diện hay vai trò của anh ấy.

- Hãy luôn luôn nhớ chồng bạn giúp đỡ – anh ấy không thể biết khi nào bạn cần được giúp đỡ, trừ phi bạn nói lên điều đó.
- Hãy để chồng bạn tham gia vào việc chăm sóc em bé mỗi ngày càng sớm càng tốt và càng nhiều càng tốt.
- Bạn chớ có từ chối sự giúp đỡ khi chồng bạn tỏ ra sẵn sàng muốn giúp, em bé cũng là con của anh ấy mà.
- Bạn hãy làm hết sức mình, cho dù bạn cảm thấy như không thích gần gũi, hãy dành cho chồng một vài cử chỉ chứng tỏ bạn vẫn quan tâm và thương yêu anh ấy.
- Mặc dù bạn đã cố gắng thuyết phục hết mình và thảo luận mọi việc cùng chồng nhưng anh ấy vẫn không muốn đảm trách vai trò làm bố và bạn cũng hết chịu đựng được nổi nữa, hãy để lại cho anh ấy số điện thoại liên lạc ở nơi bạn sẽ tới, để em bé ở nhà với anh ấy, và đi ra ngoài một buổi tối, anh ấy sẽ sớm hiểu được chăm sóc em bé vất vả ra sao.

Chia sẻ suy nghĩ với nhau

Hãy luôn dành thời gian nói chuyện với chồng, để tránh khỏi những hiểu lầm không đáng có.



BẠN VÀ CHỒNG BẠN

Khi em bé của bạn ra đời, mối quan hệ của bạn với chồng bạn ngay lập tức thay đổi. Tất cả những điều hai bạn cùng quan tâm và những kinh nghiệm chung trước đó gắn bó hai bạn với nhau (đời sống xã hội, đời sống tình dục, các sở thích riêng, các ngày nghỉ...) bỗng dung thay đổi hoàn toàn. Có khả năng là bạn mệt mỏi đến độ trong tâm trí bạn chẳng còn chỗ nào để nhớ đến các nhu cầu của chồng.

Kỷ luật mà một em bé mới sinh áp đặt lên cuộc sống của bạn, khiến cho việc giữ được tính hứng thú và sôi động trong mối quan hệ của vợ chồng bạn là một nỗ lực lớn. Đó là lý do tại sao nhiều cặp vợ chồng cảm thấy đúng là khi có em bé rồi họ sẽ chẳng bao giờ được như trước nữa – và họ có lý. Đôi khi, quan hệ của các bạn vẫn tốt như trước, nhưng các vấn đề nảy sinh khi người vợ hay người chồng, thường là người chồng, cảm thấy dường như mình đã bị bạn đời bỏ quên.

CẢM TƯỞNG CỦA NGƯỜI CHỒNG

Mặc dù người ta thường thừa nhận là người mẹ trải qua những biến động lớn lao trong và sau thời gian mang thai, ít có sự đánh giá về những ảnh hưởng của em bé mới ra đời đến người bố. Đa số những người bố có mặt bên cạnh vợ suốt trong thời gian đau đẻ đều ở trong tình trạng như bị một cú sốc sau khi em bé ra đời. Nhiều khi họ bị chấn động do trông thấy vợ trong tình trạng đau đớn và kiệt sức tận cùng. Trên thực tế, người ta nghiên cứu thấy rằng gần một phần mười các ông bố bị trầm cảm nghiêm trọng sau khi vợ sinh. Một trong những lý do gây ra tình trạng đó là do vai trò của cha mẹ đã thay đổi nhiều trong 20 – 30 năm qua đến độ các ông bố khó mà thích nghi được với vai trò của mình.

Bạn nên cố gắng chia sẻ với chồng, nếu không anh ấy có thể bắt đầu có cảm nghĩ “3 người là quá đông” (“thừa một người”) và thấy mình như bị loại ra khỏi toàn cảnh (gia đình). Thật là không khôn ngoan chút nào nếu bạn để cho tình huống này xảy ra, không chỉ vì bạn cần đến sự giúp đỡ của chồng, mà bởi anh ấy phải dành càng nhiều thời gian càng tốt cho em bé của hai bạn khi cháu còn nhỏ. Việc này sẽ giúp anh ấy tạo nên một mối quan hệ gần gũi và đầy yêu thương trong suốt cả thời thơ ấu của con bạn.

NGƯỜI CHA BỊ “HẮT HỦI”

Nên lưu ý là các rào chắn giữa bạn và chồng bạn có khả năng xuất phát từ sự thể là, như cách nói của một nhà tâm lý học, “mặc dù đàn ông và đàn bà trở thành cha, mẹ cùng một lúc, họ không trở thành cha, mẹ theo cùng một cách thức”. Có nhiều lý do xã hội học, tài chánh, và môi trường để giải thích điều này, song kết quả thường là do sự bất mãn, oán giận hay tình cảm ganh tị đơn thuần.

Một người đàn ông có thể cảm thấy như mình bị cô lập trong gia đình nhỏ của chính mình. Anh ấy bỗng dung thấy thời gian của vợ mình bị đứa con mới sinh chiếm giữ độc quyền, và trừ phi anh đóng một vai trò tích cực trong việc chăm sóc em bé, anh không còn biết rõ vị trí của mình là ở chỗ nào nữa. Người ta khá thường thấy một ông bố trở nên ghen tị với chính đứa con nhỏ của mình. Tình trạng này có thể trở nên trầm trọng hơn nếu có những sự bất đồng ý kiến khi vị trí của đứa trẻ được đặt lên hàng đầu (đàn ông nhiều khi than phiền hay bị “gây sức ép” buộc phải có con).

Chồng bạn có thể thấy đặc biệt khó đương đầu với những ý nghĩ đó nếu anh ấy cũng cảm thấy mình bị hắt hủi cả trên phương diện tình dục. Nhiều khi đàn ông cho tình trạng giảm ham muốn tình dục của người mẹ mới sinh như là một thái độ cự tuyệt lại bản thân anh ta. Nếu điều đó chưa quá muộn, các bạn hãy bàn luận về những ảnh hưởng có thể tác động lên mối quan hệ (giữa hai bạn) trước khi em bé ra đời.

VẤN ĐỀ TÌNH DỤC SAU SINH

Nếu bạn không bị mất đi sự ham muốn tình dục thì thật là tuyệt vời và bạn nên tận hưởng điều đó. Không có lý do gì để phải đợi đến kỳ kiểm tra đầu tiên khi bé được 6 tuần tuổi mới quan hệ trở lại, nếu bạn đã cảm thấy đủ khỏe mạnh. Tuy nhiên, đối với một số phụ nữ, đặc biệt là những người đã bị cắt âm hộ khi sinh, thì việc giao hợp lại vào lúc này là không nên.

Sau khi em bé ra đời, chồng bạn có thể chia sẻ cảm giác kém ham muốn tình dục của bạn, tuy nhiên, nếu anh ấy không thông cảm, thì cách chắc chắn để cho anh ấy hiểu được tại sao bạn không sẵn lòng là cho anh ấy sờ vào vết sẹo đường cắt âm hộ – đa số đàn ông sẽ rất đồng cảm.

Tình trạng giảm ham muốn tình dục là điều tự nhiên vì rằng thiên nhiên đang làm hết sức mình để cung cấp cho bạn phương cách ngừa thai đáng tin cậy nhất – là tiết dục. Xét cho cùng, điều mà bất cứ bà mẹ mới sinh nào cũng đều không muốn là thấy mình lại mang thai – bạn cứ thử tưởng tượng cảnh hãi hùng của việc phải cố gắng đối phó với một em bé 8 tuần tuổi cùng với việc chịu những triệu chứng ốm nghén.

Tuy nhiên, bạn hãy cố gắng làm cho người chồng nhận thức được rằng có thể có những lý do về mặt cảm xúc cũng như về mặt sinh lý làm cho bạn không muốn quan hệ vợ chồng, và anh ấy cần tôn trọng cả hai lý do này.

CHIA SẺ CẢM NGHĨ

Suốt những tháng đầu tiên tập làm bố, mẹ, vợ chồng bạn phải có những nỗ lực thực sự để giữ cho cả hai luôn cởi mở khi tâm sự cùng nhau. Bất kể bạn có thể bị suy kiệt hay bối rối thế nào, điều thiết yếu là bạn phải dành thời gian để giải thích các ý nghĩ của mình cho chồng cùng hiểu. Có một đứa con làm mọi sự thay đổi hoàn toàn. Nếu bạn dành đa số thời gian cho đứa con mới sinh của mình cũng đừng lãng quên đi vai trò của một người vợ – một vài cử chỉ âu yếm, một nụ cười chia sẻ, một vòng tay thân mật... sẽ làm cho chồng bạn ngoài đời rất nhiều.

Hãy để cho chồng bạn giúp đỡ càng nhiều càng tốt trong công việc chăm sóc em bé (xem *Lời khuyên cho các bà mẹ*, bên trái). Nhiều khi, phụ nữ thường chỉ cho chồng tham gia vào những công việc chỉ liên quan gián tiếp với em bé. Chẳng hạn, như “Em sẽ chuẩn bị cho Samantha trong khi anh vận nước vào bồn tắm nhé”, hay “Anh hâm thức ăn lên rồi em sẽ cho bé ăn”, chị đã chia sẻ một phần nào công việc, chứ không phải chia sẻ đứa bé với cha nó. Bạn hãy thử đảo ngược những sự lựa chọn đó để cho chồng bạn có đủ thời gian ở cùng với em bé, và bạn hãy bảo đảm là cả hai vợ chồng bạn đều quan tâm đến những lời khuyên như ở các cột bên trái và bên phải.

Một ông bố tích cực

Khi một người bố được phụ giúp vợ chăm sóc con sẽ cảm thấy cả vợ lẫn em bé đều cần tới mình.

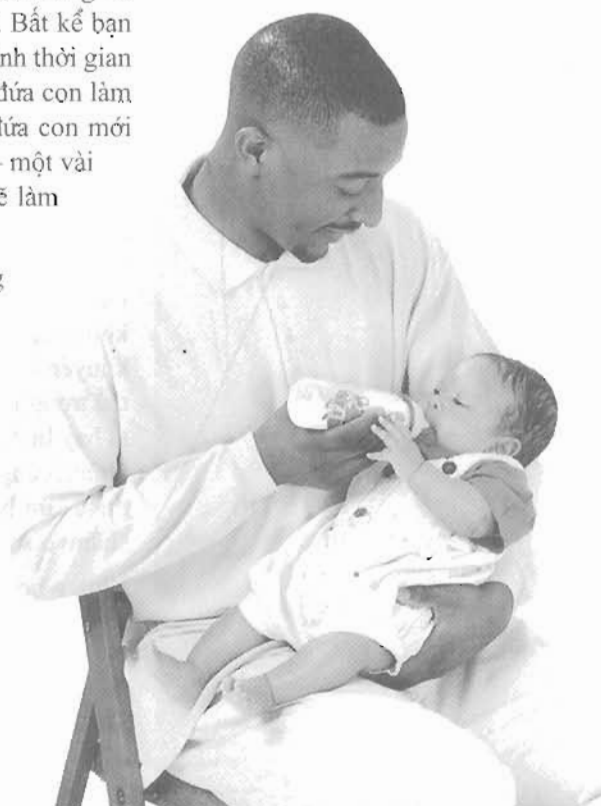
LỜI KHUYÊN CHO CÁC ÔNG BỐ

Một khi em bé ra đời, bạn cần phải nhạy cảm với các nhu cầu của vợ mình và phải chuẩn bị đối phó với các khó khăn về thể chất cũng như cảm xúc mà cô ấy có thể trải qua sau thời kỳ mang thai.

■ Chờ bỏ mặc toàn bộ việc chăm sóc con cho vợ của bạn ngay, ngay cả khi cô ấy không có vẻ muốn nhờ bạn giúp; thứ nhất có thể do cô ấy chán nản, oán giận mà không muốn nói ra, và thứ hai, bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội để trở thành một người bố thực sự.

■ Bạn hãy tự mình giữ em bé một lúc; điều này sẽ làm tăng sự tự tin của bạn và cho vợ bạn có thời gian để nghỉ ngơi.

■ Nếu bạn đi làm, hãy thông báo cho cơ quan của bạn biết tin vợ bạn mới sinh em bé. Hãy xin nghỉ làm ít nhất 2 tuần khi em bé ra đời, và hỏi xem bạn có thể thay đổi chút ít lịch làm việc của bạn được không.



CHO EM BÉ ĂN

Bạn phải quyết định bạn muốn cho con bú cách nào trong khi bạn đi làm.

Nếu bạn bắt đầu đi làm lại trước khi em bé được 4 đến 6 tháng – nghĩa là trước tuổi ăn dặm – bạn sẽ cần lên kế hoạch. Bạn hãy đưa ra một chế độ hàng ngày sao cho giờ bú được biết trước và không thay đổi. Nếu bạn cho cháu bú vào bữa điểm tâm và vào khoảng 6 giờ chiều, người nào trông cháu bạn ngày chỉ cần cho cháu bú sữa mẹ (nặn ra để sẵn) hay bình sữa pha “theo công thức” cho hai lần bú mẹ trong ngày.

Nếu bạn không muốn em bé của bạn bú bất cứ loại “sữa thay thế” nào, bạn hãy trữ đông sữa mẹ “nặn ra” trong ngăn đá. Người ta có thể trữ được sữa đã nặn ra cho tới 6 tháng trong ngăn đá. Phải mất chừng 2 tuần để đi vào nề nếp hàng ngày đó. Bạn sẽ phải giảm xuống lượng sữa tiết ra trong ngày trước khi đi làm trở lại, nếu không bạn sẽ thấy khó chịu vì tức sữa trong thời gian làm việc.

ĐI LÀM TRỞ LẠI

Cho đến khi đi làm trở lại, bạn mới nhận ra rằng lâu nay bạn không dành thời gian để tự điều chỉnh mình sau khi sinh. Tốt nhất là bạn nên đến bác sĩ để được tư vấn vì có những vấn đề về sức khỏe cần quan tâm, và bác sĩ sẽ hướng dẫn cho bạn. Một số bà mẹ thấy là mình không thể nào đánh lòng để con ở nhà, trong khi có những bà mẹ khác thì – mặc dù rất yêu quý con – thoát khỏi cảm giác tù túng khi suốt ngày ở nhà chăm sóc em bé và trở lại làm việc.

Nếu bạn đã quyết định đi làm trở lại, bạn hãy yên tâm vì một khi bạn đã sắp xếp một phương án chăm sóc con lâu dài (xem dưới đây), có nghĩa là bạn sẽ không bỏ bê con mình đâu. Không thể có chuyện em bé của bạn sẽ quên không còn biết bạn là ai hay chuyển lòng yêu thương sang người trông nom cháu. Điều thực sự quan trọng là mỗi khi về nhà bạn hãy dành thời gian chăm sóc cho con bạn.

Theo kinh nghiệm của tôi, với tư cách là một bà mẹ đi làm, tôi biết rằng khó tránh khỏi có những lúc lương tâm mình bị giằng xé. Tuy nhiên tôi cảm thấy chắc chắn rằng đứa con bé bỏng của tôi, theo bản năng, sẽ biết tôi là mẹ nó. Về sau, tôi được trấn an, khi đọc qua một công trình nghiên cứu cho thấy là ngay những em bé rất nhỏ cũng có khả năng nhận ra cha mẹ chúng (bố mẹ đẻ hay bố mẹ nuôi cũng vậy) do bởi tình thương yêu và sự quan tâm chăm sóc mà chỉ có bố mẹ mới có thể cho chúng. Tương tự như vậy, người ta đã chứng minh được rằng những em bé sinh non có thể phân biệt được đâu là sự vuốt ve từ bàn tay của bố mẹ qua lòng kính và đâu là bàn tay thăm khám của các nhân viên y tế khác.

Điểm quan trọng là chất lượng thời gian bạn ở bên cháu, giá trị hơn số lượng thời gian rất nhiều. Tình thương không đo được bằng thời gian, tình yêu thương thật sự là những tình cảm dịu dàng, nồng ấm và mãnh liệt bạn mang đến cho con trong những khoảng thời gian nào đó – bất kể thời gian đó dài hay ngắn. Điều quan trọng là cảm xúc, và tình thương bạn dành cho con phải thật lòng vì em bé của bạn sẽ cảm nhận được ngay những tình cảm đó – đôi khi còn sâu sắc hơn chúng ta tưởng rất nhiều.

CON CÁI VÀ SỰ NGHIỆP

Công việc bạn phải đối phó ở nhà đôi khi gấp đôi công việc bạn phải đối phó ở công ty, và các điều kiện làm việc cũng tệ hơn. Nghĩ cho cùng, bạn phải làm việc 7 ngày một tuần, 365 ngày một năm. Bạn sẽ bị quở trách nếu bạn không nấu ăn, không lau chùi nhà cửa, không ủi áo quần, không vui đùa, khuyên bảo, chăm sóc con cái và biết thông cảm với chúng; cứ liên tục như thế trong ít nhất là 18 năm, nếu không nói là vô thời hạn. Xã hội sẽ chẳng có ai hay biết các nỗ lực của bạn và dĩ nhiên, chẳng ai trả công cho bạn đối với những công việc đó. Trên thực tế, bạn sẽ phải đánh đổi nhiều thứ cho đặc ân được làm bố mẹ – nhưng như đa số các bậc cha mẹ sẽ nói cho bạn biết, bất chấp vô số những công việc như vừa kể, đó vẫn là một đặc ân quý giá.

Những bước đi, những nụ cười, và những lời nói đầu tiên của con bạn là tất cả những thành tích cá nhân vô giá của bạn. Dẫn dắt cho đứa con bé bỏng đi vào khuôn khổ để trở thành một cá nhân có suy nghĩ chín chắn, thích nghi tốt với môi trường xung quanh là một công việc đòi hỏi sự hy sinh, tinh thần trách nhiệm và trên tất cả, là tình thương yêu. Theo ý tôi, điều này khiến cho vai trò làm bố làm mẹ là một trong những công việc quan trọng và vinh quang nhất trên đời này.

Xét về điều này, thật đáng lo ngại khi vai trò của bố mẹ bị xem nhẹ, đặc biệt là đối với người mẹ, người gánh vác phần lớn công việc này. Vai trò làm một bậc cha mẹ tốt không chỉ đòi hỏi bạn phải giúp cho nhân cách con bạn phát triển theo chiều hướng tích cực, mà còn đòi hỏi bạn phải là một mẫu người chuẩn mực trong mắt con mình. Nếu bạn muốn con mình sau này lớn lên và làm việc siêng năng, thì thái độ làm việc siêng năng ở chính công ty của bạn là một tấm gương tốt cho chúng noi theo. Phải kết hợp vai trò làm bố làm mẹ chính ở trong gia đình với một công việc toàn thời gian không phải là chuyện dễ, nhưng phần lớn phụ nữ đang làm công việc này với tinh thần miệt mài và đầy sáng tạo. Hiện tượng có một “bà mẹ siêu nhân” trong tưởng tượng có nghĩa là người ta trông mong rằng chúng ta làm được tất cả việc đó mà chẳng hề có ai giúp đỡ. Xung quanh chúng ta ngày nay có rất nhiều những “bà mẹ siêu nhân”: họ là những người, ngày qua ngày chu toàn công việc ở nhà cũng như hoàn tất công việc cơ quan, mà vẫn không quên đi vai trò mang đến tình thương yêu và nguồn động viên cho con mình.

CHĂM SÓC CON TRẺ

Vào khoảng 6 tuần trước thời gian dự kiến sẽ đi làm trở lại, bạn sẽ phải bắt đầu tìm một nơi giữ trẻ đáng tin cậy.

Bạn bè và bà con họ hàng Nhờ một người bà con giúp đỡ có thể là giải pháp hoàn hảo đối với nhiều bà mẹ, tuy nhiên bạn nên cẩn thận cân nhắc kỹ tình hình trước khi nhờ ai đó. Bạn có thể sẽ cảm thấy áy náy phải mang ơn ai, hay ngược lại họ cảm thấy là họ buộc lòng phải giúp bạn.

Bởi lẽ giữa bạn với họ không có một mối quan hệ “chủ - tớ”, có thể là khó quy định những nguyên tắc và những hướng dẫn mà họ không xem là nghiêm trọng như bạn; chẳng hạn những vấn đề về việc đưa vào kỷ luật có thể chẳng mấy chốc làm họ trở nên nản lòng, đặc biệt nếu quan điểm về nuôi dạy trẻ khác nhau. Mặt khác, nếu những vấn đề đó được giải quyết nhanh chóng, ổn thỏa – bạn có thể được vô số những thuận lợi từ tính an toàn, linh động và ít tốn kém của cách sắp xếp này. Nếu bạn nhờ một người bạn, hơn là một người bà con gần, giúp bạn một cách đều đặn và bạn trả công người ấy, bạn sẽ phải tính luôn đến việc có thể phải lo cho họ khi chính họ đau ốm.

Người giữ trẻ

Bạn có thể kiểm chứng sự phản ứng của con bạn xem bé có cảm thấy được yêu thương và an toàn với vú nuôi của bé hay không.



CHỌN NGƯỜI GIỮ TRẺ

Em bé của bạn không những cần phải được thay tã và cho ăn. Châu còn cần được yêu thương như tình thương của mẹ để có thể học cách tiếp xúc và quan hệ với mọi người.

Người giữ trẻ Những người này thường bản thân họ cũng đã làm mẹ, và ở các nước phương Tây, họ phải đăng ký với sở Lao Động ở địa phương. Bạn có thể nhờ một công ty giới thiệu việc làm tìm người giúp bạn, nhưng thông thường, lương bổng và các điều kiện làm việc sẽ được thỏa thuận trực tiếp giữa bạn và người này.

Nhà trẻ Trong tình hình hiện nay, những nhà trẻ có chất lượng cao không nhiều và số trẻ được nhận rất hạn chế. Nếu muốn đưa con vào một nhà trẻ tốt, có khi cha mẹ phải đăng ký tên con ngay từ khi mới sinh ra.

Bà vú nuôi Bạn có thể tìm vú nuôi cho con mình thông qua các văn phòng giới thiệu hoặc quảng cáo trên báo. Tuy nhiên, chi phí thuê người giúp việc dạng này khác đắt. Ở các nước phương Tây, nhiều gia đình có thể cùng nhau thuê một bà vú nuôi.

Nhà trẻ tại nơi làm việc Có thể bạn may mắn có được ông chủ tốt, cho phép bạn mang con theo đến nơi làm việc. Như vậy, bạn có thể tiếp tục cho con bú mẹ và được gần con suốt ngày. Nếu công ty của bạn có nhà giữ trẻ, nhớ đăng ký chỗ sớm ngay khi sinh con.

ẢNH HƯỞNG ĐẾN CON CÁI

Một nghiên cứu gần đây cho thấy rằng trong một gia đình cha mẹ không hạnh phúc trẻ em vẫn được chăm sóc tốt hơn so với một gia đình mà cha mẹ đã ly dị.

Tuy nhiên, nghiên cứu này không nêu rõ tình huống ly dị nào sẽ có ảnh hưởng nghiêm trọng đến đứa trẻ. Một tình huống ly dị êm ả hầu như không có ảnh hưởng xấu nào và hoàn toàn khác với một tình huống ly dị gay gắt. Lý do chính để giải thích cho điều này là trong một tình huống ly dị gay gắt, mỗi người cha hoặc mẹ thường làm mọi cách để cho đứa trẻ chống đối lại người kia. Cách xử sự này rất tiêu cực và ảnh hưởng xấu đến đứa trẻ; do đó, cần phải tránh bằng mọi giá.

LY THÂN VÀ LY DỊ

Trong bất kỳ mối quan hệ nào cũng sẽ có lúc những vấn đề rắc rối phát sinh. Có những cặp vợ chồng sống hạnh phúc với nhau đến già nhưng cũng có những gia đình phải chia tay nhau. Cũng không thể hoàn toàn cho rằng hiện tượng này phản ánh sự xuống cấp về đạo đức; trong chừng mực nào đó, đây là một biểu hiện của những phức tạp và áp lực trong cuộc sống hiện đại. Những chỗ dựa cho gia đình ngày càng yếu đi trong khi nhu cầu và kỳ vọng ngày càng tăng lên.

Các chỉ số thống kê đã cho thấy rằng ngày nay, khoảng 2/3 số trường hợp ly dị là do người phụ nữ đề nghị. Rất nhiều phụ nữ cảm thấy rằng họ phải làm việc quá nhiều trong khi người chồng không hỗ trợ họ được bao nhiêu. Ở phương Tây, trung bình một cuộc hôn nhân chỉ kéo dài được khoảng 8 năm, do đó, tạo nên một vấn nạn cho xã hội là số trẻ em không có đủ cả cha lẫn mẹ ngày càng gia tăng.

NHỮNG THỜI ĐIỂM THAY ĐỔI

Đối với nhiều cặp vợ chồng, họ phải đối mặt với một sự thật rằng con người thay đổi theo thời gian. Mặc dù đây là một khó khăn, nhưng cũng có thể làm cho quan hệ giữa hai vợ chồng có cơ hội được củng cố thuận lợi hơn. Nếu cả hai vợ chồng cùng góp ý xây dựng nhau, họ sẽ tránh được sự nhầm lẫn và bế tắc trong việc xây dựng quan hệ tốt đẹp giữa hai người.

Vào cuối những thời kỳ bất hòa giữa hai vợ chồng, lúc này bạn thường bối rối với cảm xúc bất an, vì hoặc hai người sẽ chung sống hoặc sẽ chia tay. Cho dù xảy ra tình huống nào đi nữa, điều quan trọng là bạn phải làm cho con cái luôn luôn cảm thấy an tâm về tương lai của chúng. Đối với các em bé, sự thay đổi, hoặc thậm chí chỉ là sự lo sợ thay đổi trong gia đình sẽ có ảnh hưởng rất xấu. Trẻ em không đủ hiểu biết để tránh được những cú sốc về tâm lý khi cha mẹ chia tay nhau.

GIẢI THÍCH CHO CON

Một đứa bé giống như một miếng bọt biển, hấp thu tất cả những dấu hiệu cảm xúc, cho dù có ảnh hưởng trực tiếp đến chúng hay không. Nếu bạn vui vẻ, con bạn cũng sẽ vui vẻ theo; ngược lại, bé cũng sẽ buồn rầu khi bạn không được hạnh phúc. Mặc dù đa số các cặp vợ chồng đều cố gắng để không ảnh hưởng đến con cái, nhưng bạn phải biết một điều rằng trẻ con nhạy bén nhiều hơn chúng ta nghĩ. Chúng thường cảm nhận được những điều không ổn, dù bạn có cố gắng làm ra vẻ tươi cười.

Do đó, nên giải thích cho con cái, dù chỉ là một phần nhỏ, những gì đang diễn ra. Nếu không, trẻ con sẽ tự chúng đặt ra những cách giải thích, và trong đa số các trường hợp, chúng thường tự đổ lỗi cho mình đã gây nên sự đổ vỡ trong gia đình. Điều này cũng dễ hiểu vì trẻ em dưới năm tuổi chỉ biết hình dung thế giới qua những quan hệ trực tiếp với chúng mà thôi. Nếu bạn không giải thích được cho cháu một cách hợp lý vì sao cha mẹ cãi nhau, chia tay nhau, cháu sẽ có những cách giải thích hoàn toàn vô lý đối với người lớn nhưng không vô lý chút nào đối với trẻ con, đại loại như “Ba bỏ mẹ và con chỉ vì con không biết dọn phòng mình cho sạch sẽ” hay “Mẹ buồn vì con đá dầm / con vụng về / con làm mất tiền mẹ cho”. Cảm giác tội lỗi có ảnh hưởng rất xấu đến tâm lý của bé, đặc biệt là những bé đang tìm cách lý giải cho sự thất vọng và chán nản từ việc chia tay của cha mẹ. Sự nghi ngờ là nỗi sợ lớn nhất trong tâm trí trẻ con, vì vậy, đừng bao giờ để cho trẻ nghi ngờ rằng bạn không yêu thương chúng và sẽ không chăm lo cho chúng nữa.

LY DỊ

Nếu cuộc sống chung của hai vợ chồng không còn cách gì cứu vãn được nữa ngoại trừ chuyện ly thân hay ly dị, thì cũng đừng cho rằng trẻ con không tránh khỏi những ảnh hưởng tai hại. Có những đứa trẻ sẽ suy sụp nhưng ảnh hưởng của ly dị đối với cháu còn tùy thuộc vào tuổi tác, tính cách, hoàn cảnh ly dị của bố mẹ, và cách nhìn nhận của xã hội về vấn đề này ở môi trường học đường và ngoài cộng đồng.

Tôi có biết một lớp tiểu học ở Luân Đôn. Trong số 35 em học sinh trong lớp, chỉ có 5 em là cha mẹ sống hòa thuận. Những em này thường bị những em từ các gia đình "tan vỡ" trêu ghẹo. Bọn trẻ có cha mẹ ly dị tự coi mình là được ưu ái hơn về mặt vật chất so với những đứa kia. Chúng lý luận rằng vào những dịp lễ như Giáng sinh hay sinh nhật, những đứa có cha mẹ ly dị sẽ được đến hai món quà và chúng có hai căn nhà trong khi những đứa kia chỉ có một.

Mặc dù có cha mẹ ly dị không phải là điều đáng hãnh diện nhưng thực tế có một số trẻ em lại cảm thấy như thế. Điều này có thể làm cho một số người ngạc nhiên, nhưng rõ ràng là thêm một lần nữa cho thấy ở những giai đoạn khác nhau, trẻ có những suy nghĩ khác nhau.

RA ĐI

Nếu bạn là người không được sống cùng con và đến lúc bạn phải ra đi, điều quan trọng là phải giải thích cho cháu hiểu rằng bạn vẫn luôn yêu thương cháu, và bạn vẫn luôn chăm sóc và ở bên cháu. Nói rõ cho cháu biết khi nào bạn sẽ đến thăm cháu và đừng bao giờ thất hứa.

Nếu bạn là người được tòa cho quyền nuôi con, bạn đừng tỏ vẻ bực bội khi cháu nhớ người kia. Đừng cố gắng làm cho cháu quên rằng cháu còn có cha (hoặc mẹ) nữa, và đừng bao giờ nói xấu người kia, vì làm vậy chỉ khiến bé bối rối hơn.

Cho dù con bạn có vẻ như không bị ảnh hưởng gì về việc cha mẹ ly dị, bạn cũng nên theo dõi bé kỹ lưỡng, hỏi thăm các giáo viên ở trường xem cháu có biểu hiện gì khác biệt trong cách cư xử không. Một số cháu không tỏ vẻ thất vọng gì và không biểu lộ cảm giác bất an, nhưng rất cần sự lưu tâm và thương yêu nhiều hơn. Khi cháu dần dần thường xuyên hơn, hay mút ngón tay và tỏ ra quẫn quít với bạn nhiều hơn là khi cháu rất cần được sự quan tâm, chăm sóc đặc biệt.

Ông bà nội, ngoại sẽ là nguồn động viên, hỗ trợ rất lớn ở những thời điểm khó khăn như ly dị. Nếu có thể, nên khuyến khích cháu đến với ông bà cả hai bên. Đừng để sự buồn rầu thất vọng làm mất đi các mối quan hệ này. Hãy nghĩ đến con cái trước nhất, cháu cần một sự an ủi, động viên, một cảm giác an toàn, được thương yêu, và ông bà chính là người làm việc này tốt nhất. Miễn là ông bà không nói xấu bố (hay mẹ) cháu cho cháu nghe. Ông bà là chỗ dựa chính trong những giai đoạn khó khăn và là nguồn yêu thương cho mọi đứa trẻ khi cha mẹ ly thân hay ly dị.

Hãy trò chuyện với con bạn về những điều lo lắng, băn khoăn và hãy lắng nghe ý kiến của cháu. Hãy coi trọng những điều cháu nói và đáp ứng những yêu cầu hợp lý của cháu. Có thể đó là những điều bạn chưa bao giờ nghĩ đến hoặc cho là nhỏ nhặt, nhưng đối với cháu lại hết sức quan trọng.

GẶP LẠI CHA MẸ

Cho dù bạn suy nghĩ như thế nào về người chồng hay người vợ đã chia tay của mình, thì cũng nên tỏ ra rộng lượng và dễ dãi trong việc cho con gặp lại cha hay mẹ của cháu. Như vậy sẽ tốt hơn đối với cháu.

Đừng khắt khe và đừng tỏ vẻ khó chịu. Điều này sẽ làm cho cháu đau khổ thêm. Hãy giao cháu cho người kia ở một nơi gần gũi và ấm cúng như trong nhà mình, đừng chọn những nơi như công viên hay siêu thị vì như thế cháu sẽ có cảm giác mình như một món hàng hóa.

Hãy sắp xếp trước công việc, đừng để thất hứa với cháu vào giờ chốt, và nếu người cha (hoặc mẹ) đến đó trễ, bạn đừng tỏ ra bực bội nếu không muốn làm cho cháu lo lắng thêm. Đừng dùng cơ hội này để phỉ báng nhau. Hãy nghĩ ra cách gì đó để giúp cháu giữ bình tĩnh: "Chắc là kẹt xe đó con à!" hay "Mẹ con mình chơi trò gì đó trong khi chờ bố con nhé?"

Nếu người kia cứ liên tục trễ nải và có những lý do không hợp lý, bạn hãy thu xếp gặp riêng chỉ hai người để thảo luận mọi việc, không cho cháu nghe những việc này. Lý do duy nhất để không cho cháu gặp lại cha hay mẹ của mình là khi cháu có nguy cơ bị tổn thương như bị bắt cóc hay đại loại như thế. Trong những trường hợp này, nên tham khảo ý kiến của những chuyên gia tư vấn hoặc luật sư.

TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỖ

Những người mới làm cha mẹ thường bị bất ngờ trước số lượng công việc khổng lồ khi có em bé, và điều này càng được thấy rõ với những bà mẹ sinh nhiều con.

■ Nhiều bà mẹ sinh đôi không nhận ra rằng họ cần rất nhiều sự giúp đỡ. Chỉ những người đã có con thì có vẻ hiểu vấn đề này thực tế hơn. Đừng xem nhẹ công việc chăm sóc em bé sinh đôi, và đừng bao giờ cho rằng nhờ người khác giúp đỡ sẽ làm mất đi thiên chức làm mẹ của mình.

■ Có khi người đến giúp lại tạo thêm việc cho bạn. Ví dụ như một người bạn hoặc một người họ hàng đến ở chung để “giúp” nhưng bạn phải mất công phục vụ bữa ăn cho họ. Do đó, hãy cân nhắc cẩn thận khi nhờ người giúp lâu dài.

■ Bạn có thể nhận thấy rằng những người đến giúp mình chỉ thích chăm sóc bé và không ai muốn làm việc nhà. Các cháu là con của bạn và chính bạn phải học cách chăm sóc con mình. Vì vậy, đừng ngại khi phải nói thẳng điều mình muốn nhờ người khác giúp.

ĐA THAI

Trong các trường hợp đa thai thì sinh đôi chiếm đa số. Các trẻ em sinh đôi cùng trứng sẽ giống hệt nhau do sự phân chia một tế bào trứng đã thụ tinh. Hai cháu sẽ phát triển từ cùng một trứng, một tinh trùng và một lá nhau. Các trẻ sinh đôi từ sự thụ tinh của hai trứng và hai tinh trùng, sống bằng hai lá nhau sẽ không giống hệt nhau, gọi là sinh đôi khác trứng. Các trường hợp sinh nhiều con có thể kết hợp cả hai dạng này.

MANG THAI VÀ SINH NỞ

Tăng cân sớm và nhanh là dấu hiệu thông thường cho biết là bạn đang mang đa thai. Những triệu chứng thai nghén nhẹ sẽ trở nên nặng nề hơn và người mẹ mang đa thai thường gặp phải một số triệu chứng lâm sàng khá phổ biến như thiếu máu, ứ dịch trong cơ thể. Hãy ăn uống điều độ, đủ chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi đầy đủ.

Rõ ràng bà mẹ mang thai hai đứa con sẽ mệt mỏi hơn là mang thai một đứa. Nhưng thông thường bà mẹ sinh đôi có thời gian mang thai ngắn hơn, chỉ có 37 tuần thay vì 40 tuần. Việc sinh nở thường đơn giản và hai bé song sinh sẽ ra đời cách nhau khoảng nửa giờ, mặc dù có những trường hợp hiếm hoi được ghi nhận hai bé sinh ra cách nhau đến vài ngày. Thông thường hai bé song sinh có nhiều khả năng sinh thiếu tháng.

CHO BÚ

Có một vài điều nên lưu ý khi nuôi hai trẻ sinh đôi. Mặc dù việc nuôi con bằng sữa mẹ được khuyến khích hơn nhưng các bạn cũng nên tham khảo những yếu tố lợi hại sau đây để tự quyết định. Khi đã thiết lập được thời khóa biểu hàng ngày, bạn có thể tập cho hai bé ăn, ngủ cùng một giờ, mặc dù lúc đầu có thể một bé thức đòi bú trong khi đứa kia vẫn ngủ ngon. Bạn có thể cho một bé thức bú trước và rồi đến bé kia, sau đó đổi lại; hoặc bạn có thể cho cả hai bé bú cùng lúc rồi dành thì giờ chơi đùa hoặc nói chuyện với các cháu sau.

BÚ MẸ

- Cho bú mẹ hơi khó hơn cho bú bình và đặc biệt khó khăn khi bạn đang cùng các bé đi ra ngoài.
- Tất cả những sự tiện ích thông thường của việc cho bú mẹ; đặc biệt là trong việc chống nhiễm trùng, là điều hết sức quan trọng đối với các bé song sinh vì thường các bé này sinh thiếu tháng.
- Bạn có thể bế cả hai bé và cho bú cùng lúc, thể hiện sự quan tâm và chăm sóc như nhau đối với cả hai.

BÚ BÌNH

- Một lợi thế của việc cho bú bình là hai bé có thể được người khác cho bú giúp trong trường hợp bạn quá mệt hoặc đang ở nơi công cộng.
- Khi đã thiết lập được thói quen cho bú bình, cả bạn và các bé sẽ không phải khó khăn khi bạn phải trở lại đi làm.
- Trên thực tế, rất khó cho hai bé bú bình cùng lúc, hoặc ít nhất bạn cũng không thể nào cùng bế hai cháu trên tay, âu yếm các cháu cùng lúc.

CÓ NÊN CHO HAI BÉ NGỦ CHUNG VỚI NHAU?

Có những trường hợp hai bé song sinh thiếu tháng nằm chung lồng ấp sẽ vui vẻ hơn, hài lòng hơn và tăng cân nhanh hơn so với khi ở riêng. Suy cho cùng, hai bé sinh đôi đã cùng ở chung nhau chín tháng trong một nơi chật hẹp và không quen với tình trạng sống một mình. Khi đã đưa hai bé về nhà, bạn có thể thử nghiệm lý thuyết nuôi con này bằng cách cho hai bé nằm chung một nôi. Cách này rất thích hợp cho những em bé ngủ yên nhưng đối với những em bé hay quấy thì không nên vì chúng sẽ quấy phá lẫn nhau. Cách thứ hai là bạn cho hai bé nằm hai nôi cạnh nhau, như thế, nếu một bé khóc thì cũng không ảnh hưởng nhiều đến bé còn lại.

THAY TÃ

Nên sắp xếp các công việc chăm sóc bé hàng ngày một cách khoa học vì trong vòng vài tháng đầu, hai vợ chồng sẽ phải thay tã cho các cháu rất nhiều lần. Người cha nên phụ thay tã cho cháu để đỡ bớt gánh nặng cho người mẹ. Công việc giặt và khử trùng tã lót có thể trở nên quá tải và nhiều cặp vợ chồng đã phải chuyển sang sử dụng loại tã dùng một lần rồi bỏ, mặc dù các loại tã may sẵn này có thể không vừa với các bé sinh thiếu tháng. Bạn có thể dùng loại tã nylon có băng dính phía trên và dây buộc chặt để điều chỉnh cho vừa vặn với bé. Bạn có thể thấy rằng phải mất vài tuần các bé mới có thể lớn đủ để mặc vừa cỡ tã kế tiếp. Trừ phi cả hai vợ chồng cùng nhau thay tã cho bé còn không thì nên thay lần lượt từng bé.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC CHƠI ĐUA

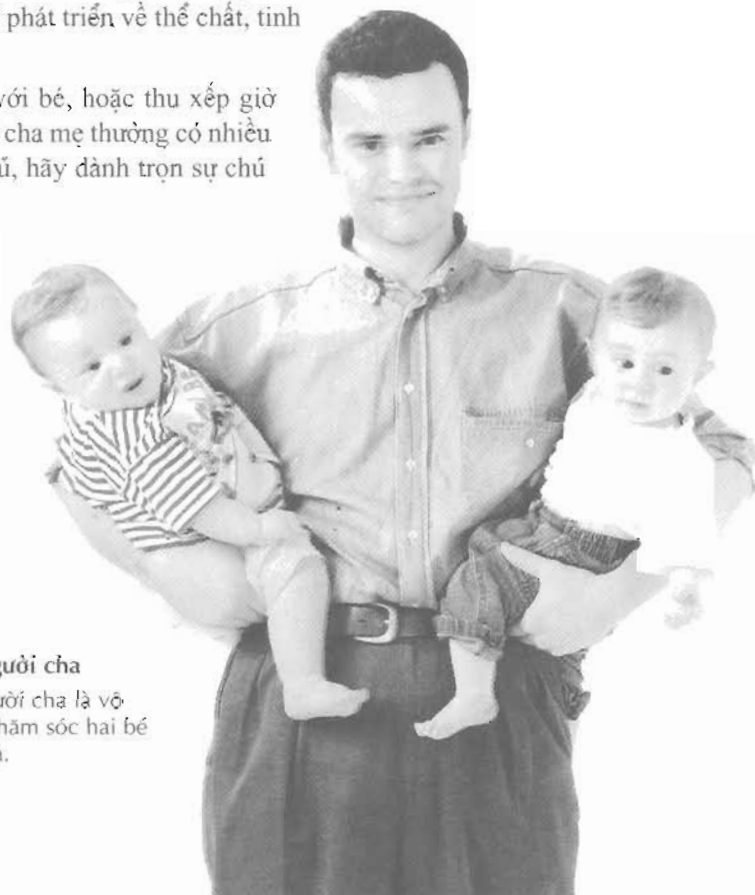
Vì hai bé song sinh chiếm rất nhiều thì giờ nên thường chúng ít được cùng cha mẹ chơi đùa và âu yếm hơn các bé chỉ có một mình. Tuy nhiên, chúng lại có được nhiều tình cảm anh chị em hơn. Tình cảm thương yêu là một điều vô cùng cần thiết đối với các bé để các bé có thể phát triển về thể chất, tinh thần và giao lưu xã hội.

Mỗi ngày hãy dành ra một ít thì giờ chơi đùa với bé, hoặc thu xếp giờ ngủ để hai bé có thể thức dậy vào buổi chiều, khi cha mẹ thường có nhiều thì giờ hơn để chơi với bé. Khi một bé đang ngủ, hãy dành trọn sự chú ý cho bé đang còn thức.

VAI TRÒ CỦA NGƯỜI CHA

Hầu hết các ông bố đều muốn tham gia chăm sóc con cái và sẽ rất thích thú khi được trông bé cho bạn nghỉ ngơi một lát.

Trong một gia đình có hai bé song sinh, người cha sẽ đóng vai trò trụ cột. Khi đón bé từ bệnh viện về, hai vợ chồng nên cùng thảo luận chi tiết những công việc mà chồng bạn có thể giúp được hoặc những công việc chỉ có anh ấy đảm nhận. Có những loại công việc sẽ được xác định rõ ràng nhưng cũng có những công việc chỉ có thể nói chung chung như đi chợ, làm việc nhà, nấu ăn, giặt giũ. Việc trông chừng cháu bạn đêm rất quan trọng để người mẹ có thể nghỉ ngơi sau một ngày quá mệt mỏi.



Sự giúp đỡ của người cha

Sự giúp đỡ của người cha là vô cùng cần thiết vì chăm sóc hai bé song sinh rất vất vả.

CÁCH ĂN MẶC CỦA TRẺ SONG SINH

Có nhiều người thích cho hai trẻ song sinh ăn mặc giống nhau, đặc biệt là đối với hai trẻ song sinh cùng trứng giống hệt nhau vì trông hai cháu rất dễ thương.

Ngay từ đầu, bạn đừng nên đối xử với trẻ sinh đôi theo cách gộp chúng vào làm một. Bản thân chúng đã có quá nhiều khó khăn trong việc tự nhận thức về chính bản thân mình khi có một bản sao giống hệt, hướng chỉ giờ đây bạn lại cố ý cho hai cháu ăn mặc giống nhau. Không những thế, bé sinh đôi còn phải tự phân biệt mình với người anh chị em song sinh trước các bạn bè, người thân. Do vậy, cho hai bé ăn mặc khác nhau sẽ giúp các cháu tránh bớt được một số trường hợp rắc rối.



LÀ TRẺ SINH ĐÔI

Trẻ sinh đôi rất thân nhau, hiểu nhau rất rõ có thể đôi khi chỉ bằng trực giác, và các bé thích làm bạn với trẻ cùng lứa tuổi. Sự ủng hộ và tán thành của mọi người sẽ giúp các bé vững tin hơn khi lớn lên và đương đầu với những điều mới mẻ trong cuộc sống.

PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

Bạn đừng phạm vào sai lầm là muốn các trẻ sinh đôi phải làm được quá nhiều điều ở những thời điểm quá sớm. Dù bạn có làm gì đi nữa thì cũng đừng so sánh các bé với những bạn bè cùng tuổi. Nếu hai cháu sinh non thì cũng như các bé sinh thiếu tháng khác, sự phát triển của các cháu sẽ chậm hơn những bé được sinh ra đủ ngày đủ tháng.

Sự phát triển của một bé sinh thiếu tháng có thể chậm và thất thường. Đối với một số cháu, quá trình phát triển rất khó khăn và vất vả. Tuy nhiên cũng có một điều đáng phấn khởi là những bé nào sinh ra sau tuần thứ 32 đều phát triển hoàn toàn bình thường mặc dù cháu sẽ đạt những mốc phát triển (xem trang 149-151) hơi chậm hơn những bé sinh đủ ngày đủ tháng. Vì vậy, để tính những cột mốc phát triển của bé song sinh phải cộng thêm vào đó ba tháng, tính theo mức phát triển bình thường của các em bé khác.

CÁ NHÂN TỪNG BÉ SONG SINH

Trong cuộc sống gia đình, trẻ song sinh ít khi được xem như từng cá nhân riêng lẻ. Hai bé thường được đặt ngồi cạnh nhau trên ghế, cho ăn cùng một bát và thậm chí cùng một chiếc muỗng. Khi còn bé, hai cháu có thể cùng chơi những món đồ chơi vào cùng một lúc. Thật khó cho gia đình, cha mẹ và bạn bè đối xử với các cháu như từng cá nhân riêng lẻ, và cá tính của từng cháu bị che khuất đi. Nhưng có một số việc có thể làm để giúp xây dựng cá tính cho các cháu. Bạn có thể chọn cho các cháu hai cái tên hoàn toàn khác biệt nhau, quần áo, giày dép, tóc tai khác nhau, thậm chí các loại đồ trang sức cũng nên chọn khác nhau. Bạn cũng nên chọn màu sắc khác nhau cho khăn trải giường, khăn tắm của các cháu. Và cha mẹ nên cẩn thận lưu ý đến những sự khác biệt về tính cách của các cháu để có thể giúp các cháu phát triển theo hướng phù hợp.

Tính cách riêng

Khuyến khích trẻ sinh đôi nhận thức rõ ràng về tính cách riêng biệt của mình bằng cách cho các cháu ăn mặc khác nhau.

MỐI QUAN HỆ ĐẶC BIỆT

Người ta đã ghi nhận được những trường hợp các trẻ song sinh có những mối quan hệ ràng buộc đặc biệt. Ngay cả khi bị chia cắt, anh chị em song sinh dường như vẫn bị chi phối bởi một sức mạnh thống nhất nào đó, ví dụ như kết hôn cùng một ngày, mua cùng một loại nhà ở, và thậm chí chọn mua xe giống hệt nhau. Thông thường, trẻ sinh đôi có quan hệ với nhau rất gần gũi, hơn cả đối với cha mẹ hoặc thậm chí vợ chồng. Dường như có một mối quan hệ đặc biệt nào đó không thể giải thích được và một tình thương yêu vượt lên trên tất cả mọi thứ tình thương khác. Và dĩ nhiên trẻ song sinh hiểu rõ nhau hơn bất kỳ người nào khác vì các cháu đã gần gũi nhau nhiều, quan tâm đến nhau, che chở cho những nhược điểm và động viên những ưu điểm của nhau. Đồng thời, các cháu thường phải cùng nhau đối phó với mọi việc, và do đó sẽ cảm thấy mạnh mẽ và tự tin khi có nhau nhưng đồng thời cũng thấu hiểu được ý muốn và hành động của nhau.

NÓI CHUYỆN VỚI TRẺ SINH ĐÔI

Cha mẹ thường khó nói chuyện với trẻ sinh đôi vì dường như đến một nửa số trẻ sinh đôi có một ngôn ngữ đặc biệt kỳ lạ mà người khác không thể hiểu nổi. Nhưng có thể bạn sẽ nhận thấy rằng trẻ sinh đôi chậm biết nói vì một số lý do khác nhau. Một công trình nghiên cứu gần đây ở Úc cho thấy ngay từ ban đầu đã rất khó tạo quan hệ với trẻ sinh đôi và các cháu thường đạt đến các cột mốc phát triển chậm hơn, không chỉ trong việc biết nói mà còn ở cả những kỹ năng cảm nắm. Nhưng hãy nhớ một điều rằng trẻ sinh đôi bị chia sẻ sự quan tâm của cha mẹ trong khi những trẻ khác được hưởng trọn vẹn điều đó. Vì vậy, trẻ sinh đôi có ít cơ hội học tập hơn và đặc biệt, cha mẹ do quá bận rộn nên ít thì giờ trò chuyện với các cháu. Các nghiên cứu cho thấy những bà mẹ có con sinh đôi nói ít hơn, dùng câu với ngữ pháp đơn giản hơn và ít nói chuyện lý luận với các cháu. Do đó, trong hai cháu, bạn không nên chỉ tập trung nói chuyện với cháu hay nói mà phải cố gắng trò chuyện nhiều với cháu ít nói hơn.

GIAO TIẾP XÃ HỘI

Ngay từ ban đầu hãy tạo mọi sự thoải mái cho trẻ sinh đôi trong bất kỳ quan hệ xã hội nào, cho dù đó là gia đình, người thân hay bạn bè cùng trang lứa. Các trẻ song sinh thường có khuynh hướng khó hòa nhập với bạn bè vì đã có người cùng chia sẻ với mình rồi. Vì lý do đó, bạn sẽ thấy bé song sinh hoàn toàn thoải mái khi có người lạ, miễn là cả hai bé cùng có mặt. Trong quan hệ với các trẻ em khác, các trẻ sinh đôi thường tỏ ra quá tự tin và hay coi mình là trung tâm. Mặt khác, hai cháu thường tách ra chơi riêng với nhau và ít khi muốn tham gia với các bạn bè khác. Sự chia tách dần dần hai cháu sẽ có tác dụng nếu như trong gia đình, cha mẹ phân chia các hoạt động hàng ngày ra. Ví dụ như người cha có thể dẫn một cháu đi làm vườn còn người mẹ dẫn cháu kia đi mua sắm. Bạn có thể mời các bạn bè của từng cháu đến chơi vào những ngày khác nhau và có thể nhờ các giáo viên ở trường xếp các cháu vào những nhóm khác nhau để các cháu có thể hòa hợp với các bạn bè khác. Nếu có thể, bạn nên xem xét khả năng gửi hai cháu đi hai nhà trẻ khác nhau.

ANH CHỊ EM

Sự có mặt của hai bé song sinh trong gia đình có thể tạo nên sự căng thẳng cho mọi người, đặc biệt là đối với các anh chị của các cháu. Đối với một cháu bé ba tuổi, việc bị "soán ngôi" do một đứa em ra đời đã là nặng nề rồi, huống chi đây lại là đến hai đứa.

Với hai đứa con sinh đôi chiếm hết thời gian và sức lực, cha mẹ rất khó lòng chăm sóc cho những đứa con lớn được đầy đủ như trước. Nhưng bạn nên lập kế hoạch và cố gắng hết sức để làm giảm nhẹ sự bức dọc của các đứa con lớn, nếu không chúng sẽ cảm thấy bị bỏ rơi, không được yêu mến nữa và sẽ trở lại những thói quen xấu trước kia như cãi nhau, có thái độ chống đối và những hành vi hư hỏng khác.

Trước khi hai cháu bé được sinh ra, bạn nên chuẩn bị tinh thần cho các anh chị của các cháu bằng các hình ảnh, biểu đồ sách truyện. Như vậy các cháu lớn sẽ quen dần với việc mình có hai đứa em nữa. Các cháu cũng có thể tập cho quen với điều này bằng các thứ búp bê, đồ chơi. Nên cho các cháu lớn tham gia phụ giúp việc chuẩn bị đón em bé để chúng có thể cảm nhận được sự có mặt của những đứa em này. Và khi đón các cháu về đến nhà, người mẹ nên nhờ ai đó bế các cháu để có thể ôm hôn những đứa con lớn đang nôn nóng chờ đợi. Mỗi bé lớn nên có một món quà của từng đứa em nhỏ gửi tặng và nếu có thể thì dành ra khoảng nửa giờ chơi với các cháu trước khi quay sang chăm sóc cho các bé song sinh.

Nên dành ra mỗi ngày khoảng nửa giờ cho mỗi cháu lớn. Như vậy, các cháu sẽ thấy rằng mình vẫn còn được cha mẹ thương yêu. Cha hoặc mẹ nên cố dành thì giờ dẫn các cháu lớn đi chơi để các cháu được hưởng trọn vẹn tình thương của cha mẹ một lúc và không cảm thấy ganh tị với hai đứa em mới sinh.

NHỮNG ĐỨA TRẺ CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT



Có những em bé cần được quan tâm chăm sóc đặc biệt hơn các bạn bè cùng trang lứa. Bé có thể bị một chứng bệnh mạn tính như bệnh hen suyễn, hoặc một chứng bệnh gây rối loạn khả năng học tập như bệnh khó đọc, hoặc một tình trạng rối loạn về phát triển như bệnh tự kỷ hoặc có khi chỉ đơn giản là bé phát triển nhanh hơn tuổi của mình. Trong bất cứ trường hợp nào, bé cũng cần phải được chăm sóc và quan tâm đặc biệt để có thể phát triển tối đa khả năng của mình. Có thể bé cần các thẻ điều trị đặc biệt của y học, cần sự chăm sóc của gia đình hoặc một hình thức giáo dục đặc biệt. Cũng phải có những hình thức chăm sóc riêng đối với những em bé đặc biệt thông minh phát triển nhanh hơn anh chị của nó và có khi hơn cả cha mẹ. Điều này có thể gây căng thẳng cho gia đình, vì vậy, bạn nên tìm sự hỗ trợ của một chuyên gia để bé có thể phát triển đầy đủ khả năng tiềm tàng của mình.

Điều quan trọng là bạn phải nhận ra những nhu cầu đặc biệt này càng sớm càng tốt. Một chứng bệnh nghiêm trọng như bệnh liệt não có thể được phát hiện ngay sau khi sinh, nhưng những loại bệnh lý khác như bệnh khó đọc có thể nhiều năm sau vẫn không được phát hiện. Đừng bao giờ ngần ngại kiểm tra ngay những điều bạn nghi ngờ; nếu cảm thấy lo ngại, bạn hãy tìm ngay sự hỗ trợ của y học và giới chuyên môn.

Tuy nhiên, có thể bạn sẽ bất ngờ và thất vọng khi biết con mình mắc một căn bệnh mạn tính hoặc bị chứng loạn khả năng đọc. Hãy tìm mọi sự giúp đỡ và hỗ trợ cần thiết; bạn vẫn luôn là người chăm sóc chính cho con mình, quan tâm đến tất cả các nhu cầu của bé, và càng hiểu rõ vấn đề, bạn càng có thể giúp đỡ con mình được tốt hơn.



TRẺ CHẬM PHÁT TRIỂN

Mặc dù trẻ con phát triển theo các tốc độ khác nhau và phạm vi mà các bác sĩ và các nhà tâm lý học cho là “bình thường” thì rất rộng, vẫn có một số ít các em rơi vào một trong hai giới hạn ở hai đầu của giới hạn phát triển. Ở một đầu là những đứa trẻ tiến bộ một cách khác thường so với tuổi của chúng, cả về phương diện kỹ

năng vận động lẫn kỹ năng tri thức; ở đầu kia là những đứa trẻ chưa đạt được những kỹ năng cơ bản như kỹ năng nói và là những đứa trẻ rất chậm chạp trong học tập. Ở khoảng giữa cũng có những đứa trẻ có sự phát triển đặc biệt hoặc những đứa trẻ rối loạn về khả năng học tập, bệnh tự kỷ và chứng loạn năng đọc.

Có lẽ đáng ngạc nhiên là trẻ phát triển tốt có những nhu cầu giống hệt như những trẻ bị rối loạn khả năng học tập: chúng cần thật nhiều những lời động viên, cần sự quan tâm chăm sóc và cần tình thương. Bạn có thể bảo là đứa trẻ nào mà không cần những điều đó – cũng đúng thôi – nhưng thiếu những điều đó, trẻ chậm phát triển sẽ đau khổ hơn. Nếu những đứa trẻ này không có được nguồn động viên thích hợp, chúng có thể không đạt đến “ngang mức trung bình”; mà có thể gây ra những rắc rối về hành vi rất nghiêm trọng.

CÁC DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

Nếu con bạn thật sự là trẻ chậm phát triển, điều quan trọng là phải chẩn đoán sớm để cháu có thể được giúp đỡ. Một số rối loạn trong học tập khó phát hiện ra, đặc biệt là trong trường hợp chúng biểu hiện các hành vi có thể được xem là tích cực, thí dụ như yên lặng, ít khóc hay ngủ quá nhiều. Thí dụ như những đứa trẻ tự kỷ, nhiều khi được cha mẹ chúng mô tả là ngoan ngoãn trước khi các dấu hiệu bệnh lý xuất hiện. Mặt khác, một đứa trẻ có tài năng có thể quấy phá và không học giỏi ở trường, khiến cho các thầy cô khó lòng nhận ra tiềm năng của nó.

Danh sách dưới đây gồm một số những dấu hiệu có thể cho bạn biết con bạn có những nhu cầu đặc biệt. Tuy nhiên, bạn nên nhớ rằng trẻ con khác nhau rất nhiều trong tốc độ phát triển và trong nhân cách, nên dấu hiệu mà bạn coi là chậm nói ở con bạn, chẳng hạn, có thể chỉ là một sự khác biệt thông thường trong quá trình phát triển. Nếu thấy lo lắng quá mức, bạn nên đến bác sĩ để được tư vấn và hướng dẫn thêm về những điều cần thiết.

Đứa trẻ chậm phát triển

- Đến một tuổi rưỡi mà chưa biết nói.
- Không giao lưu được với người khác – chẳng hạn như không có khả năng đối thoại với người khác.
- Có những nề nếp hàng ngày hay thói quen lặp đi lặp lại, như cứ hỏi hoài một câu hỏi dù đã được trả lời rõ ràng nhiều lần.
- Tập đọc, tập viết khó khăn, không phân biệt tay trái, tay phải, phối hợp kém.
- Quá năng động và khoảng thời gian tập trung ngắn.

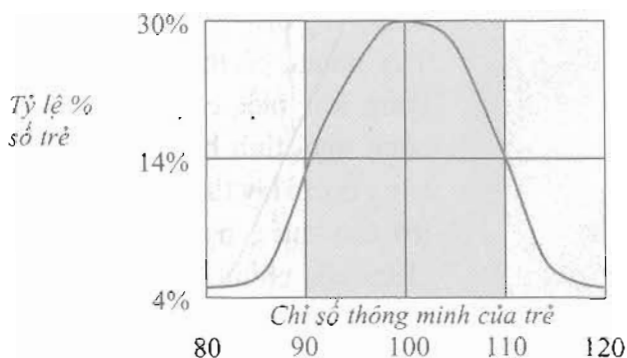
Trẻ có năng khiếu

- Có những kỹ năng về ngôn ngữ rất sớm và rất lưu loát.
- Có hành vi rất tự lập và thích gần với người lớn.
- Có khuynh hướng chán những công việc lặp đi lặp lại.
- Sớm phát triển đi kèm với hành vi xấu như hay lên cơn nổi cáu, chẳng hạn.
- Khoảng thời gian tập trung dài khác thường.

Trong trường hợp con bạn thuộc loại chậm phát triển, bạn không nên nghĩ rằng cháu không thể nào học được, hay – nếu cháu là trẻ có khiếu – thì đừng nghĩ là cháu chỉ việc đợi cho những đứa trẻ khác “đuổi kịp”. Cháu đòi hỏi những phương pháp dạy học đáp ứng đúng những nhu cầu cá nhân của mình, dù là cháu có khiếu hay chậm chạp trong học hành.

Biểu đồ IQ (chỉ số thông minh)

Trẻ rất thông minh biểu hiện ở vùng cực phải của đồ biểu. Bên trái là nhóm trẻ thiếu năng tinh thần. Đa số trẻ em rơi vào khoảng giữa hai thái cực đó.



TRẺ CÓ NĂNG KHIẾU

Một đứa trẻ có năng khiếu là đứa trẻ có những kỹ năng nhận thức (hiểu biết) và vận động tiên bộ hơn so với tuổi của nó. Cháu biết đi, biết nói và biết lý luận sớm hơn bình thường. Cháu sẽ là người đạt được thành tích cao trong hầu hết các lĩnh vực, và cháu có thể có chỉ số thông minh trên 150.

Có được một đứa con có tài là chuyện hiếm. Mặc dù nhiều đứa trẻ có thể tiên bộ so với tuổi về một kỹ năng đặc biệt vào một thời điểm đặc biệt nào đó, tỉ lệ người có tài thực sự chỉ chiếm khoảng 2% thôi. Tuy nhiên, nếu con bạn có tài, có khả năng là với tư cách cha mẹ, bạn sẽ là người đầu tiên để ý đến điều này.

CHẨN ĐOÁN

Việc chẩn đoán một đứa trẻ có khiếu trở nên dễ hơn khi đứa trẻ lớn lên, nhưng một trong những dấu hiệu đầu tiên là sớm biết nói, đặc biệt là nói được lưu loát trước tuổi lên 2. Biết đọc sớm có thể là một dấu hiệu khác của đặc tính có khiếu: nhiều đứa trẻ có khả năng tập đọc ở tuổi lên ba lên bốn. Có thể có những nét đặc biệt khác của trẻ có khiếu như sau:

- Có năng lực lý luận và quan sát tốt.
- Có trí nhớ tốt với những nơi chốn, những tên người.
- Có một nghị lực sáng tạo và giàu tưởng tượng.
- Có khả năng khám phá nhạy bén.
- Thích tìm tòi và luôn luôn đặt câu hỏi.
- Thích gần với người lớn hơn là trẻ con.
- Có khả năng hiểu thấu những khái niệm trừu tượng.
- Có tính tự lập.
- Có khả năng giải những bài toán hay câu đố.
- Có một vốn từ rộng rãi.
- Hiểu rất mau những sự việc.
- Khả năng tập trung lâu.
- Có khả năng mô tả một cách chính xác và sinh động những sự kiện, những con người, và những tình huống.
- Hăm hở dành thời gian nghiên cứu hay học tập.
- Có năng khiếu đặc biệt như khả năng nghệ thuật chẳng hạn.
- Có chỉ số thông minh cao.

NHỮNG NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Mặc dù bạn có thể nhận thức năng khiếu như một vốn quý chứ không phải là một rắc rối, đứa con có khiếu của bạn có thể không được lo liệu đầy đủ ở trường và cháu có thể có những nhu cầu đặc biệt về mặt xúc cảm khác với những nhu cầu của một đứa trẻ bình thường.

Đứa trẻ có năng khiếu có thể thấy khó quan hệ với những trẻ cùng trang lứa. Cháu có thể dễ cáu kỉnh đối với những trẻ chậm chạp khác, và điều này khiến cho cháu ít được bạn bè yêu mến. Mặc dù con bạn có thể có thái độ hạ mình trước những đứa trẻ mà cháu muốn tham gia vào chung nhóm nhưng cháu dễ nản lòng vì vẫn bị cô lập. Hoặc con bạn có thể cố gắng giấu đi tài năng của mình để không tỏ ra khác người, để được các trẻ khác chấp nhận.

Tiếp xúc với người lớn cũng có thể là một vấn đề. Các thầy cô có thể xem những đứa trẻ có năng khiếu là ngạo mạn, quá tinh khôn hay ngang ngạnh. Trẻ có khiếu có khả năng luôn luôn biết những giải đáp cho những câu hỏi, và có thể nêu lên những điều mâu thuẫn, và chất vấn lý do khi phải làm một việc gì. Đứa trẻ có khiếu không hề muốn gây sự chú ý hoặc quấy rối, và sự đáp ứng tiêu cực mà cháu nhận được từ người lớn có thể làm cho cháu thiếu chan hòa và khó gần gũi.

Một đứa trẻ có khiếu mà không được tạo cơ hội để phát huy tiềm năng của mình có thể biểu hiện một tình trạng pha trộn nửa như tinh thông về tri thức, nửa như còn non nớt. Cháu có thể hờn dỗi và nổi cơn cáu kỉnh; những môn học căn bản ở trường có thể làm cháu chán ngấy; và nếu cháu ngồi không yên cũng như không chú ý bài giảng, thầy cô của cháu chẳng những không nhìn nhận tài năng của cháu mà còn có thể tin là khả năng của cháu kém nữa. Bạn có thể phải can thiệp và bàn với thầy (hay cô) giáo của con bạn về kiểu học tập của lớp chuyên hay lớp nâng cao mà con bạn cần tới và bảo đảm rằng cháu tiếp thu được phương pháp học ấy.

NĂNG KHIẾU CÓ TRAU DỒI ĐƯỢC KHÔNG?

Trí thông minh hoàn toàn là do bẩm sinh, không phải do trau dồi hay đào tạo; sự khôn ngoan có tính bẩm sinh một phần và lệ thuộc vào môi trường một phần.

Mặc dù bạn có thể đem lại một môi trường dẫn tới sự phát triển về mặt tri thức, nhưng chưa chắc bạn có thể "tạo" ra một đứa trẻ tài năng. Có dấu hiệu rõ ràng là một số trẻ tài năng xuất thân từ những gia đình tương đối giàu có, bố mẹ thuộc tầng lớp trí thức, dành thời gian giúp đỡ và khích lệ con cái; nỗ lực thúc đẩy thêm này có thể biến một đứa trẻ rất sáng dạ thành một đứa trẻ có khiếu. Tuy nhiên, cha mẹ thúc ép con quá đáng sẽ không giúp trau dồi năng khiếu trong con bạn đâu. Bạn có thể giúp cháu hoàn thiện tiềm năng của mình, nhưng bạn không thể nào thay đổi tiềm năng ấy được.

BẠN CÓ THỂ GIÚP ÍCH RA SAO?

Điều quan trọng là phải biết được con bạn có khiếm vì điều này có thể giúp giải thích rất nhiều về cách cư xử của cháu, đặc biệt là những cư xử được hiểu là lệch lạc: không giao lưu chan hòa, hay gây gỗ, nổi cáu, buồn rầu v.v. Điều quan trọng không kém là bạn có thể bắt đầu phải cung ứng cho những nhu cầu đặc biệt của con mình. Nếu bạn có một đứa con có khiếm, thì chớ nên có quan điểm là cháu đơn giản có thể đợi cho đến khi những đứa trẻ khác đạt tới trình độ của cháu. Trẻ có khiếm cần rất nhiều sự bồi dưỡng về tri thức và chúng sẽ không phát triển nếu không nhận được sự bồi dưỡng này.

Nếu con bạn đang tuổi cấp sách đến trường, bạn hãy tranh thủ nhận sự giúp đỡ của thầy cô của cháu. Trong trường hợp người thầy giáo không hiểu rằng con bạn có năng khiếu, lúc đó người thầy có thể nhận thức cháu như một một mối đe dọa hay một vấn đề (khó giải quyết). Tuy nhiên, một người thầy nhạy bén sẽ giúp con bạn hội nhập với trẻ khác và sẽ ngăn ngừa việc cháu trở nên bị cô lập. Một số trường học có những phương án cho trẻ có năng khiếu và trong một số lãnh vực có những chương trình bồi dưỡng sẽ bổ sung cho việc học tập của con bạn.

Với tư cách cha, mẹ, điều quan trọng là bạn đối xử với con bạn một cách thông cảm. Mặc dù cháu có thể rất tiến bộ về một vài khía cạnh, cháu sẽ vẫn còn non nớt về mặt cảm xúc, vậy bạn nên tránh đối xử với cháu như với một “người lớn chưa trưởng thành”. Bạn có thể đem lại cho con bạn nhiều sự thúc đẩy về mặt tri thức theo những phương cách sau đây:

- Cung cấp những đồ chơi khuyến khích việc học hỏi, tiếp xúc với nhau. Nên giới hạn việc coi tivi, vì đây là một cách học thụ động.
- Hãy để con bạn tự do chơi đùa và cố gắng đừng can thiệp vào nhiều quá, trừ phi cháu yêu cầu bạn giúp đỡ.
- Hãy khuyến khích bất cứ năng khiếu nào của cháu như thích vẽ tranh chẳng hạn.
- Nếu bản thân bạn có tài năng nào đặc biệt, hãy chia sẻ tài mọn đó với con bạn và cố gắng truyền nhiệt huyết của bạn cho cháu.
- Hãy cho con bạn đi học những lớp hè và giới thiệu cháu giao lưu với những trẻ có năng khiếu khác.
- Nên khuyến khích cháu đặt câu hỏi và nếu bạn không biết được đáp án cho câu hỏi, hãy giúp cháu tìm câu giải đáp từ một cuốn sách.
- Nên đọc chuyện cho cháu nghe, để làm phong phú thêm trí tưởng tượng của cháu.
- Hãy cho cháu tham gia vào các công việc hàng ngày của bạn.

TÌNH TRẠNG THUA KÉM

Trong khi ở những trẻ có khiếm kỹ năng xuất hiện rất sớm, thì ở những trẻ thua kém hay chậm phát triển các kỹ năng xuất hiện với một nhịp độ chậm khác thường. Một trong những dấu hiệu đầu tiên cho biết em bé của bạn bị “chậm” là tính yên lặng và không tương tác với môi trường xung quanh giống như đứa trẻ bình thường, và cháu sẽ chậm biết cười, chậm phản ứng lại âm thanh, chậm biết nhai.

Khi bạn cố gắng cho con bạn tham gia vào những hoạt động có tính thu hút, cháu sẽ có thời gian chú tâm ngắn, còn lại sẽ sử dụng những khoảnh khắc ngắn làm rất nhiều việc khác nhau hơn là dành hết năng lực của mình cho một công việc hay một trò chơi. Khi cháu lớn lên, cháu có thể biểu hiện có khuynh hướng quá năng động và có thể có một chỉ số thông minh dưới trung bình.

CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH

Một đứa trẻ chậm phát triển sẽ chậm hơn đứa trẻ bình thường trong việc đạt được những cột mốc phát triển quan trọng (xem dưới đây). Tuy nhiên, điều quan trọng là loại đi khả năng con bạn có một khuyết tật sinh lý như khiếm thính hay khiếm thị tương đối, chẳng hạn. Bạn cũng cần tìm xem con bạn có một rối loạn về mặt phát triển như bị bệnh tự kỷ không, hay là cháu đơn giản chỉ đang phát triển theo một nhịp độ dưới trung bình thôi. Bạn hãy yêu cầu bác sĩ chuyển cháu qua cho một nhà tâm lý học để được kiểm tra chính xác hơn. Con bạn có thể cần phải dùng thuốc.

CÁC CỘT MỐC VỀ MẶT CU XỬ

Có những biểu hiện hay dấu hiệu khác nhau cho thấy là con bạn bị chậm phát triển hay kém phát triển. Dù trẻ con không giống nhau trong tốc độ phát triển, các cột mốc về cách cư xử lại là cách đánh giá hiệu quả để căn cứ vào – trong trường hợp con bạn không đạt tới được giai đoạn sau đây, khi ấy cháu có thể có một rối loạn về mặt học tập hay phát triển.

Chú ý đến bàn tay Em bé bắt đầu để ý đến bàn tay của mình vào lúc được khoảng 8 tuần tuổi, một thời gian sau khi bắt đầu chơi với hai bàn chân của mình. Trong khoảng thời gian từ 12 đến 16 tuần tuổi, em bé sẽ ngó vào đôi tay của mình và nhúc nhích các ngón tay. Cháu đang khám phá ra rằng mình có thể điều khiển được các động tác của bàn tay. Tuy nhiên, ở những trẻ chậm phát triển, dấu hiệu chú ý đến bàn tay có thể tiếp tục cho đến tận 20 tuần tuổi.

Phản xạ nắm bàn tay Nếu bạn đặt ngón tay bạn (hay bất cứ đồ vật gì) vào lòng bàn tay em bé, bé sẽ nắm các ngón tay của mình và giữ chặt lấy vật đó. Phản xạ này

thường kéo dài khoảng 6 tuần lễ sau sanh, nhưng sẽ tồn tại lâu hơn nếu con bạn bị chậm phát triển.

Đưa đồ vật vào miệng Khi được khoảng 6 tháng tuổi các em bé thường sẽ đưa vào miệng mọi vật bé nắm được trong tay. Ở đứa trẻ bình thường, hành vi này sẽ kéo dài cho đến khoảng 1 tuổi, và ở đứa trẻ chậm phát triển, thì sẽ kéo dài lâu hơn.

Quăng đồ Khi được 18 tháng tuổi các em bé thường hay quăng đồ vật lung tung – một hành vi tạm đặt tên là “quăng đồ”. Trẻ chậm phát triển có thể tiếp tục làm như vậy lâu hơn nhiều.

Chảy nước dãi Dấu hiệu nhỏ nước dãi thường ngưng vào khoảng trên dưới 1 năm. Trẻ chậm phát triển có thể hãy còn nhỏ dãi khi đã được 18 tháng tuổi.

BẠN CÓ THỂ GIÚP ÍCH RA SAO?

Sự phát triển về mặt tri thức được cả yếu tố tự nhiên (các đặc tính di truyền) lẫn việc nuôi dưỡng (những yếu tố như môi trường vật lý và xã hội, cũng như chế độ ăn) quyết định. Chỉ số thông minh của con bạn được quyết định trước khi ra đời, nhưng nó có thể nảy nở nhờ các yếu tố kích thích mà con bạn được đón nhận sau khi sinh. Nếu con bạn không được khuyến khích tiếp xúc với người khác ngay từ lúc còn nhỏ, và nếu bé không được khuyến khích phát triển các giác quan của mình với xung quanh, có nguy cơ là cháu sẽ không đạt tới mức tối đa tiềm năng của bé, cho dù tiềm năng này có hạn chế.

Nếu bạn nghi ngờ là con mình bị tụt hậu, bạn hãy dành nhiều thời gian đọc truyện cho cháu nghe và nói chuyện với cháu, chơi đùa cùng cháu, dẫn cháu đi chơi, cho cháu xem những đồ vật mới lạ, gặp những người mới quen, và khuyến khích cháu chơi những trò chơi tưởng tượng với những đồ chơi của mình. Hãy cho cháu những đồ chơi có tính cách giáo dục, cùng những cuốn sách và hình ảnh nhiều màu sắc để cháu xem.

Phương pháp thay đổi cách cư xử có thể có ích. Nói một cách đơn giản, điều này có nghĩa là khen ngợi các kết quả đạt được của cháu; giành cho cháu nhiều tình thương và thái độ kiên nhẫn với những nỗ lực của cháu dù những cố gắng này có chậm chạp tới đâu. Nếu phạt cháu vì cháu chậm chạp, cháu có thể trở nên nản chí và mất động lực khuyến khích học tập.

CHỨNG VỤNG ĐỌC

Đây là một rối loạn về học tập ảnh hưởng đến việc đọc, đến việc đánh vần và khả năng viết. Những khó khăn này có thể đi kèm với những vấn đề khó nhận biết các con số, trí nhớ kém, và vụng về. Mặc dù chứng vụng đọc đặc biệt ảnh hưởng đến khả năng nắm vững các ký tự, biểu tượng viết – như các chữ cái, các con số, và ký âm – cháu có thể gặp khó khăn với ngôn ngữ nói nữa. Chứng vụng đọc là một rối loạn thần kinh đặc biệt chứ không phải là kết quả của một tình trạng kém thính giác hay thị giác, hay kém thông minh. Cứ 20 đứa trẻ thì lại có một em mắc phải chứng vụng đọc (số con trai bị nhiều gấp 3 lần con gái), và nếu bạn hay chồng bạn bị phải chứng vụng đọc, về sau con bạn cũng sẽ có xác suất bị phải chứng này gấp 17 lần.

CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH

Nhiều trẻ sáng dạ vẫn mắc phải chứng vụng đọc, và căn bệnh này nhiều khi được chẩn đoán sớm hơn ở những trẻ này vì cha mẹ nhận thấy có sự khác biệt lớn giữa trí thông minh hiển nhiên của con họ và mức độ thành tích của nó ở những lãnh vực chuyên biệt. Triệu chứng chính của chứng vụng đọc là đọc và viết khó khăn. Con bạn có thể gặp khó khăn trong việc nhận biết các chữ cái theo trình tự chính xác, hoặc cháu có thể lầm lẫn những con chữ có hình dạng giống nhau như chữ b và chữ d, chữ p và chữ q. Các dấu hiệu sau đây có thể giúp bạn nhận ra được chứng vụng đọc ở trẻ:

- Kém chính tả.
- Phối hợp (động tác) kém.
- Khó nhớ bảng liệt kê của những danh từ, những con số, hay những chữ cái, như bảng chữ cái ABC hay những bảng biểu.
- Khó nhớ trình tự của những việc thường ngày, như trình tự của các ngày trong tuần.
- Khó phân biệt bên trái và bên phải.
- Nói thành những cụm từ lộn xộn lung tung như “đắt đầu” thay vì phải nói “bắt đầu” (vì lầm lẫn giữa chữ b và chữ d).
- Khó học những bài hát mẫu giáo.

Mặc dù chưa được phổ biến rộng rãi, hiện nay có một trắc nghiệm mới được áp dụng cho các trẻ mẫu giáo. Trắc nghiệm này gồm có: nhắc lại những từ vô nghĩa, sắp xếp cho đối xứng một loạt tranh ảnh, nhận biết những từ cùng vần, và trắc nghiệm thăng bằng và phản ứng.

Gán cho một đứa trẻ là vụng đọc khi nó không mắc phải chứng đó cũng gây hại giống như không nhận ra được chứng đó nếu nó mắc phải. Một chẩn đoán chính xác chỉ có thể có được do một chuyên viên thực hiện.

ẢNH HƯỞNG CỦA CHỨNG VỤNG ĐỌC

Các vấn đề nêu trên cũng có thể xảy ra với những trẻ em không mắc phải chứng vụng đọc. Sự khác biệt là trẻ vụng đọc sẽ bị phải những triệu chứng nghiêm trọng hơn và sẽ không chữa trị khỏi hẳn được.

Nghiên cứu mới đây cho biết là chẳng những gặp khó khăn với việc đọc và viết, trẻ vụng đọc cũng gặp khó khăn trong việc phân biệt những âm thanh khác nhau, cũng như với trí nhớ và việc giữ thăng bằng. Chẳng hạn như trẻ vụng đọc sẽ thấy là khó giữ thăng bằng trên một chân hơn là trẻ không bị phải chứng này.

Các mặt mạnh của trẻ vụng đọc là rất nhạy cảm, trực giác tốt và có tính bốc đồng. Các kỹ năng gắn liền với bán cầu não bên trái như đối phó với các biểu tượng viết, đáp ứng các chỉ thị, và sắp xếp thứ tự các đồ vật thường yếu hơn ở trẻ vụng đọc. Một số trẻ vụng đọc có thể có tính sáng tạo và có năng khiếu về hội họa.

CÁC NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Một trong những vấn đề chính mà trẻ vụng đọc phải đương đầu là bị chẩn đoán sai bệnh. Trẻ em cố gắng tập đọc tập viết, thất bại và sau đó bị gán là “chậm hiểu”, hay thậm chí bị thiếu năng. Phụ huynh và thầy cô nhiều khi hay lẫn lộn vụng đọc với có chỉ số thông minh thấp, nhưng trên thực tế đa số trẻ vụng đọc có một chỉ số thông minh trung bình hay trên trung bình.

Nếu chứng vụng đọc được phát hiện sớm, việc giáo dục nhằm điều trị chứng bệnh này sẽ rất có hiệu quả. Nếu một đứa trẻ được chẩn đoán là vụng đọc ở tuổi lên 4 hay lên 5, khi đi học, chắc hẳn cháu sẽ chỉ cần khoảng nửa giờ kèm thêm mỗi ngày trong một thời gian 6 tháng để nâng trình độ biết đọc, biết viết của cháu lên đến mức bình thường. Trong trường hợp chứng vụng đọc không được chẩn đoán cho đến khi cháu được 7 hay 8 tuổi, cháu sẽ phải rất tốn công mới đuổi kịp được bạn bè.

BẠN CÓ THỂ GIÚP TRẺ BẰNG CÁCH NÀO?

Bạn có thể làm được ba điều để giúp cho đứa con vụng đọc của bạn ở nhà. Thứ nhất – và đôi khi việc này bị coi nhẹ – là thừa nhận rằng con bạn thực sự có một vấn đề khó khăn. Nếu người ta nói với bạn rằng con bạn rồi sẽ đuổi kịp các bạn và cuối cùng sẽ biết đọc, bạn chớ có nghe – chứng vụng đọc là một rối loạn đặc biệt về học tập, nó sẽ chỉ đáp ứng với một phương pháp trị liệu thích nghi. Thứ hai, bạn hãy giúp đỡ cháu một cách tích cực, đặc biệt nếu con bạn gặp khó khăn ở trường. Thứ ba, hãy cùng với con mình chơi thật nhiều trò chơi để học – đặc biệt là các trò chơi với các con chữ.

Nâng đỡ về mặt cảm xúc Nếu con bạn đi học và bị tụt hậu so với những trẻ khác trong lớp, cháu có thể mất đi sự tự tin, vì vậy điều hết sức quan trọng là bạn phải làm cho cháu cảm thấy có kết quả ở nhà. Đừng tỏ ra thiếu kiên nhẫn. Hãy khuyến khích cháu làm những việc thuộc sở trường của cháu và giúp cháu làm những việc cho chính bản thân cháu.

Hãy cho cháu những trợ cụ tự giúp, như các loại nhãn để dán lên chiếc xe ba bánh của cháu để phân biệt bên trái bên phải, và nếu cháu thấy một công việc nào đó là đặc biệt khó khăn, hãy nói với cháu là cứ nên từ từ mà làm.

Những trò chơi để học ở nhà Chơi những trò chơi với các con chữ, những danh từ, và những âm thanh có

thể rất có ích cho trẻ vụng đọc. Tất cả những cách sau đây đều giúp vui cho bạn và nâng cao hiểu biết của con bạn:

- Hãy cùng nhau đọc to lên những bài thơ mẫu giáo hay sáng tác ra những bài thơ có vần vui nhộn. Làm như vậy sẽ giúp cho con bạn làm quen với khái niệm những từ có vần.
- Hãy dạy cho con bạn những bài thơ hay bài hát gồm có những chuỗi đồ vật, sự kiện nối tiếp nhau, thí dụ như bài hát về bảy ngày trong tuần, bài hát về tập đếm...
- Hãy đưa vào khái niệm bên trái, bên phải.
- Hãy yêu cầu con bạn phụ sắp xếp ghế và chén bát vào giờ ăn cơm.
- Hãy chơi những trò chơi có vỗ tay. Cứ mỗi âm tiết của một từ lại vỗ tay một cái, và cho con bạn lặp lại. Gọi tên cháu thì vỗ tay theo nhịp.
- Hãy cho con bạn nhiều nhóm danh từ và bảo cháu lựa ra từ không thích hợp.
- Hãy bảo con bạn nghĩ ra càng nhiều từ bắt đầu bằng một chữ cái đặc biệt nào đó càng tốt.
- Hãy khuyến khích con bạn vạch ra trên giấy những danh từ và những chữ cái, hoặc nặn ra những hình chữ cái bằng đất sét màu.

RỐI LOẠN THIỂU CHÚ Ý (ADHA)

Đây là một trong những loại rối loạn các nhà tâm lý học thường gặp nhất ở tuổi thơ ấu. Trẻ em bị rối loạn thiếu chú ý (RLTCY) có thể năng động thái quá. Mặc dù lúc mới ra đời người ta không hề biết là chúng “quá năng động”, chúng có khả năng đã là những đứa trẻ “hay đau bụng”, khó tính, khó chiều. Chúng có cách cư xử bốc đồng, thiếu chú ý và dễ bị xao lãng. Chúng dễ bị thất vọng và dễ thay đổi tính tình. Các bé trai có nguy cơ bị RLTCY gấp 4 lần hơn so với bé gái và điều này là do cả những yếu tố di truyền lẫn các yếu tố môi trường.

NGUYÊN NHÂN GÂY RA RLTCY?

Các thuyết hiện nay về RLTCY cho rằng đây là một rối loạn về nhận thức và hiểu biết. Ngày trước, người ta cho rằng những vấn đề như RLTCY và năng động thái quá bắt nguồn từ chế độ ăn. Người ta đã nghĩ rằng những chế độ ăn có hàm lượng cao về những hóa chất phụ gia và thiếu vitamin, muối khoáng sinh ra hành vi khác thường ở một số trẻ em, tuy nhiên điều này đã được chứng minh rằng không phải như vậy. Một số chương trình trị liệu chứng RLTCY và năng động thái quá nhằm loại bỏ những hóa chất phụ gia ra khỏi chế độ ăn của đứa trẻ, thường chẳng có hiệu quả gì, và ta chẳng nên chủ trương cách tiếp cận vấn đề như vậy nữa.

Thuật nắn xương sọ – một kỹ thuật rất êm dịu tuy nhiên có hiệu quả đã giúp ích được cho một số trẻ quá năng động. Những trường hợp xương sọ bị bó hẹp có thể phát sinh ra lúc chuyển dạ gặp cản trở, dùng kẹp forceps, hay can thiệp bằng ống hút. Trong trường hợp một đứa trẻ quá năng động lúc trước đã trải qua một quá trình sinh khó, việc nới rộng những chỗ xương sọ bị bó hẹp sẽ giúp làm cho đứa trẻ trầm tĩnh lại.

ẢNH HƯỞNG CỦA CĂN BỆNH

Một đứa trẻ bị RLTCY không có khả năng dự đoán được điều gì mà lại hay phá phách. Ngay cả trước khi đi học, cháu có thể có những mối quan hệ khó khăn với người lớn và đã mang tiếng là bất trị rồi. Điều này gây một ảnh hưởng tiêu cực trên lòng tự trọng của cháu, nên khi đi học cháu sẽ bắt đầu trên một cơ sở không bình đẳng với những trẻ khác. Biểu hiện của một đứa trẻ bị RLTCY có thể thay đổi: có ngày cháu có thể hoàn toàn dễ bảo; có ngày thì cháu không thể ngồi yên một chỗ quá vài phút và sẽ không ngớt cựa quậy. Ở trường cháu có thể trở thành một học sinh có kết quả học thấp, mang tiếng là nghịch ngợm và kém chú ý và người ta có thể cho rằng chỉ số thông minh của cháu chắc là thấp, song điều đó không đúng. Có một số triệu chứng lâm sàng thực thể nào đó, gắn liền với RLTCY và tính

năng động thái quá. Ở các em bé, những triệu chứng này gồm có đau bụng (con bạn có thể rất khó cho bú – bú mẹ cũng như bú bình), chảy dãi quá nhiều, và khát nước. Ở trẻ lớn hơn, các triệu chứng này gồm có biếng ăn và khó ngủ.

Bé trai bị RLTCY có vẻ khổ sở hơn các bé gái cũng bị bệnh này ở chỗ bé gái có khả năng thích nghi hơn về mặt giao tiếp và hướng về thành tích tốt hơn. Đặc biệt là bé trai có thể bị phê phán vì năng động quá đáng và điều này có thể làm cho vấn đề tệ hại hơn.

CÁC NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Nếu con bạn đang gặp khó khăn ở trường – nếu cháu thiếu tinh thần trách nhiệm, cầu thả, vô tổ chức và bị phải chứng kèm tập trung và thiếu động cơ thúc đẩy – khi đó bạn cần loại trừ những nguyên nhân có thể gây ra tình trạng đó ở cháu. Hãy xét xem cháu có khả năng bị vựng đọc chẳng (trang 253) hay cháu thuộc dạng trẻ có tài năng vượt trội (xem trang 251). Trong trường hợp cách xử sự của cháu mới bắt đầu gần đây thôi, có phải do cháu đã có trải qua một sự kiện gây chấn thương chẳng? Cháu có vấn đề hành vi nào khác như nói dối (xem trang 218) hoặc không chịu đi học chẳng (xem trang 227)?

Con bạn có thể cần được chuyển đến một nhà tâm lý học giáo dục là người sẽ có khả năng chẩn đoán chứng RLTCY và quyết định tiến hành những phương pháp giáo dục thích hợp để đáp ứng các nhu cầu riêng của con bạn. Bạn nên bàn kỹ các vấn đề này của con bạn với thầy giáo của cháu.

BẠN CÓ THỂ GIÚP CHÁU BẰNG CÁCH NÀO?

Đối với một đứa trẻ bị RLTCY, điều quan trọng là có một cuộc sống gia đình ngăn nắp, và một nếp sống hàng ngày ổn định và có kỷ luật đáng hoàng. Nếu con bạn biết được là vào những giờ nhất định trong ngày, cháu phải làm những việc nào đó, thì ít có khả năng là cháu ngang bướng. Bạn cũng nên nhớ rằng, nếu con bạn gặp những khó khăn với việc tự làm chủ bản thân, thì chắc hẳn cháu cũng ít có tự tin vào bản thân vì cứ gặp phải sự chệch bai của người lớn hoài. Bạn hãy luôn luôn khen cháu khi cháu có hành vi tốt, như vậy cháu sẽ biết được rằng một số hành vi nào đó thì được bạn tán thành, trong khi một số việc làm khác thì không. Có con bị RLTCY, bố mẹ có thể rất bị mất tinh thần, vì con bạn có thể bị mang tiếng là một đứa phá rối. Nhiều phụ huynh cảm thấy bị cô lập vì con họ bị các nhóm mẫu giáo và các nhà trẻ loại ra, và thậm chí bị cấm không được tới nhà bạn bè và bà con họ hàng. Không nên tự trách mình vì hành vi của con bạn. Hãy tìm sự trợ giúp của một chuyên gia tâm lý và chăm sóc trẻ bằng tình yêu thương vốn có của bạn – đừng hắt hủi cháu vì sẽ chỉ làm cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn.

TẬT NÓI LẮP (CÀ LĂM)

Khi con bạn đang tập nói, nếu cháu nói vấp, hoặc lặp đi lặp lại những từ hoặc nói ngập ngừng, đó là chuyện bình thường. Chỉ khi nào kiểu nói ngập ngừng chiếm ưu thế trong lời nói của cháu khiến cho cháu bối rối thật sự, thì khi đó mới có thể nói là cháu bị nói lắp. Trong khi kiểu ngập ngừng bình thường là để thư thả nhắc lại một từ ở đầu hay cuối một câu, một đứa trẻ có tật nói lắp sẽ ngừng lại ở một từ, và nhắc đi nhắc lại mãi một âm tiết của nó mà không nói được trọn câu.

TẬT NÀY CÓ NGHIÊM TRỌNG KHÔNG?

Khi trẻ con đang tập nói, các cháu không phải bao giờ cũng diễn đạt được bằng lời ý nghĩ của mình nhanh như mình muốn. Con bạn sống và chứng kiến nhiều điều trong hiện tại và cháu sẽ muốn chuyển tải ngay lập tức các cảm tưởng của mình – khi vốn từ của cháu không phong phú hoặc kỹ năng ngôn ngữ của cháu chưa đủ phát triển, cháu có thể nói lắp khi hấp tấp muốn chuyển tải ý nghĩ thành lời.

Đa số trẻ con thường nói lắp vào một giai đoạn nào đó. Con bạn có thể có hôm thì nói lắp, có hôm thì không; cháu có thể nói lắp khi bị mệt, khi sôi nổi, hoặc trong một tình huống hay môi trường đặc biệt nào đó. Tuy nhiên, điều đó không quan trọng trừ phi cháu nói lắp trong nhiều tình huống và rất khó chịu vì điều đó.

Thỉnh thoảng nói lắp là một phần tự nhiên của quá trình tiếp thu ngôn ngữ, hiện tượng này sẽ biến mất và không nên cho là một vấn đề quan trọng để xem xét. Làm rùm beng lên có thể khiến cho con bạn dăm lo và vì thế dẫn tới tật nói lắp thật sự.

BẠN CÓ THỂ GIÚP CHÁU BẰNG CÁCH NÀO?

Bạn có thể tác động lên ngôn ngữ của con bạn bằng cách trò chuyện với cháu. Nếu bạn nói quá nhanh và tỏ vẻ lơ đãng, con bạn có thể cảm thấy mình phải theo kịp và thấy là bạn chẳng quan tâm gì đến điều cháu muốn nói. Bạn hãy luôn luôn cố gắng nói chậm và tỏ ra chăm chú, thích thú khi nghe cháu nói. Bạn hãy nhìn thẳng vào cháu và nếu có thể, hãy trò chuyện với cháu ở ngang tầm của cháu. Nên dùng lời lẽ đơn giản và nói về những vật trực tiếp có thể trông thấy được. Nên tránh đặt quá nhiều câu hỏi, thay vào đó, nên mô tả những cảm tưởng hay kinh nghiệm của chính mình; làm như vậy sẽ khuyến khích cháu đóng góp ý kiến vào câu chuyện. Nên nhớ, đừng bao giờ phản ứng lại tật nói lắp của con bạn một cách tiêu cực, nếu không cháu sẽ trở nên e dè hơn và tật nói lắp sẽ còn tệ hơn nữa. Khi con bạn đang đánh vật với một câu, hãy cố gắng đừng trợ giúp cháu cũng như đừng nhắc chữ cho cháu.

Nếu con bạn quá lo âu về tật nói lắp, bạn hãy trò chuyện với cháu về điều này. Nếu cháu biết là bạn thông cảm, điều này sẽ làm cháu giảm bớt cảm giác chịu đựng nỗi buồn một mình. Nếu bạn không trò chuyện về tật nói lắp của cháu, cháu có thể cảm thấy nói lắp dường như là đáng xấu hổ. Nếu con bạn còn rất nhỏ và đang gặp khó khăn về ngôn ngữ, hãy trở lại những trò chơi và những hoạt động đòi hỏi nhìn hay lắng nghe hơn là nói. Trong trường hợp con bạn đã đi học, hãy thử bàn những phương pháp sau đây với thầy

(hay cô) giáo của cháu:

- Con bạn có thể cần được giúp đỡ thêm với môn tập đọc. Nếu cháu thắc mắc về những từ đặc biệt, điều này có thể khiến cháu nói lắp. Đọc to đồng thanh với một đứa trẻ khác có thể làm giảm tật nói lắp.
- Trẻ con có khuynh hướng nói lưu loát hơn về một điều gì riêng tư hay về một vấn đề chúng biết nhiều. Điều này phải được khuyến khích, bất cứ lúc nào nếu có thể.
- Khi người thầy giáo tinh ý biết được cái gì khuyến khích trẻ nói lưu loát và cái gì làm tật nói lắp trầm trọng hơn, vị ấy có thể giúp cho con bạn tránh cảm thấy lúng túng. Khi thầy giáo cần con bạn cung cấp thông tin gì, sẽ tốt hơn nếu thầy giáo đặt những câu hỏi phải trả lời bằng “thưa có” hay “thưa không”, đặc biệt trong trường hợp con bạn đang lo lắng.
- Một số phương pháp tập nói thúc đẩy khả năng nói lưu loát và cần được khuyến khích. Những phương pháp này bao gồm cách nói lên những từ có vần hay có nhịp, nói lên những từ có hành động đi kèm, đọc thuộc lòng những danh sách hay tập đếm, sắm vai hay tập hát.
- Có lẽ thầy giáo của con bạn nên đề cập tới tật nói lắp với cháu một cách chân tình vì lúc ấy con bạn sẽ cảm thấy là có một người lớn đồng cảm quan tâm đến vấn đề đó và cháu chẳng phải che giấu nó nữa.

NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY NÓI LẮP?

Nếu bạn muốn con mình phải trở thành một diễn giả ăn nói lưu loát, thì cháu cần phải được hỗ trợ và khuyến khích để làm tăng sự tự tin của cháu. Một sự kết hợp của ba điều kiện sau đây có thể khiến cho tật nói lắp phát sinh ra:

- Cha mẹ có những đòi hỏi không thỏa đáng khi đánh giá quá cao khả năng đứa trẻ như đặt nhiều câu hỏi; nhất định đòi con nói rõ ràng; trông chờ nó trả lời nhanh và có cách cư xử của người trưởng thành.
- Con bạn muốn trình bày tốt để gây ấn tượng với mọi người trước khi cháu có một vốn từ đủ lớn.
- Những tình huống căng thẳng trong đó con bạn mệt mỏi, lo âu, hay sợ hãi, hoặc ở đó người ta nói rất nhanh, hoặc bị ngắt quãng nhiều lần.

Tật nói lắp không có tính di truyền. Một đứa trẻ có tật nói lắp thường nghĩ là dù sao đi nữa nói năng ngập ngừng vẫn là sai, là không tốt. Con bạn trở nên vô cùng ngưng ngừng và tập trung vào cách phát âm, điều này khiến cho tật nói lắp còn tệ hơn. Cháu có thể tránh những tình huống đòi hỏi phải nói, đặc biệt là với những người mới gặp, và nếu con bạn ở tuổi đi học cháu có thể giả vờ không biết những câu trả lời để tránh phải nói trước mặt các trẻ khác.

CÁC NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Một đứa trẻ có tật nói lắp nghiêm trọng có thể cần tới sự giúp đỡ của một chuyên viên về ngôn ngữ trị liệu. Một chuyên viên về trị liệu có thể khám con bạn tại trường hay liên lạc với phụ huynh và thầy cô. Tật nói lắp nếu sửa chữa sớm sẽ có thể khắc phục được, tuy nhiên đòi hỏi ở bạn và cả ở trẻ sự kiên nhẫn và lòng quyết tâm cao.

CHẬM NÓI

Vào khoảng 11 tháng tuổi, chắc hẳn em bé của bạn sẽ có thể nói được những từ đơn giản, như “má”, “ba”, “bà”, “chó” và “mèo” và khi được 2 tuổi chắc hẳn cháu sẽ có thể hình thành những câu đơn giản như “ba ở ngoài

vườn”. Lời nói dần dần sẽ trở nên rõ nghĩa hơn trong năm thứ ba và thứ tư. Cùng với sự phát triển về mọi mặt của cơ thể, khi đến tuổi các mốc khác nhau đã đạt được, nhưng nếu con bạn kém xa những trẻ khác cùng tuổi, thì khi ấy có thể phải xem xét vì có thể ở trẻ đã có điều gì đó bất ổn.

Có nhiều nguyên do có thể dẫn tới việc trẻ chậm biết nói, nguyên do quan trọng nhất là bị điếc tai – bạn nên cho con đi thử nghiệm thính giác ngay nếu bạn nghi ngờ cháu có thể bị điếc. Bị tai đóng mù (xem trang 285) có thể dẫn tới những khó khăn về thính giác. Cũng có thể trẻ chậm biết nói vì đã không nhận được sự kích lệ đúng đắn – điều này có thể xảy tới cho trẻ đã sống ở viện mồ côi hoặc đơn giản là cha mẹ không dành đủ thời gian để trò chuyện với con. Con trai có khuynh hướng biết nói chậm hơn con gái. Và trẻ sinh đôi có thể biết nói chậm trễ hơn so với trung bình (xem trang 247).

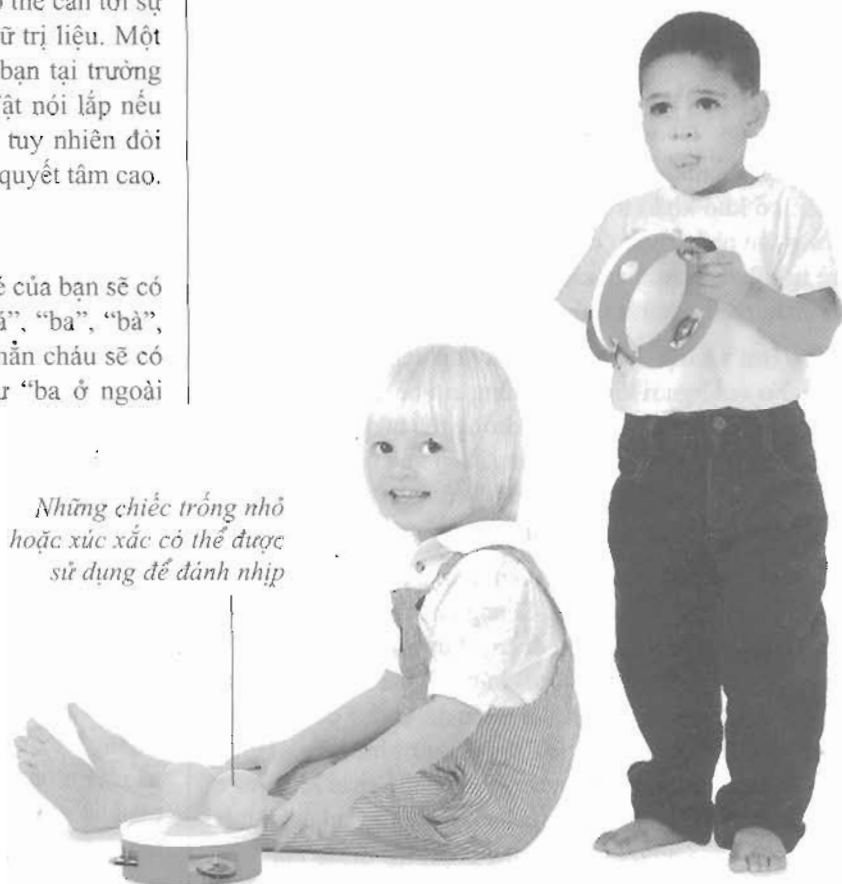
Thính thoảng chậm biết nói là do một khuyết tật sinh lý hay một căn bệnh của các cơ quan phát âm, của thanh quản hay của miệng gây ra. Cũng có những rối loạn ảnh hưởng đến vùng não kiểm soát lời nói.

Trẻ em khác nhau về tuổi bắt đầu biết nói, tuy nhiên, nếu con bạn không biết nói tí nào khi đã được 2 tuổi, thì bạn phải cho cháu đi khám bác sĩ. Trong trường hợp cháu bị điếc tai, cháu có thể cần đeo máy trợ thính. Nếu cháu bị một khuyết tật nghiêm trọng về ngôn ngữ, cháu có thể cần được một chuyên viên về ngôn ngữ trị liệu giúp đỡ.

Những chiếc trống nhỏ hoặc xúc xắc có thể được sử dụng để đánh nhịp

Để giúp trẻ nói lưu loát hơn

Học hát, hay bất cứ cách học nói nhịp nhàng nào đều có thể làm giảm đi tật nói lắp, nên việc đánh nhịp cho trẻ đọc những bài thơ hay bài hát mẫu giáo có thể giúp cho con bạn cảm thấy tự tin hơn.



CHỨNG TỰ KỶ

Là tình trạng một đứa trẻ gặp khó khăn khi tiếp xúc với người khác, hoặc gặp phải những tình huống nào đó, và có thể biểu hiện một sự đối kháng có tính cách ám ảnh với bất cứ thay đổi nào trong nếp sống hàng ngày. Là một rối loạn phức tạp biến thiên từ nhẹ đến nặng, căn bệnh này thường xuất hiện trong vòng 3 năm đầu đời, và có thể kéo theo những vấn đề khác như chứng vụng đọc và những rối loạn thể chất như bệnh động kinh, chẳng hạn. Cho tới gần đây, người ta vẫn còn ít biết về bệnh tự kỷ, và có một khuynh hướng đổ lỗi cho tình trạng thiếu cảm xúc hoặc một khía cạnh tiêu cực nào đó trong quá trình học hành hay dậy dỗ đứa trẻ. Hiện nay chúng ta biết được rằng bệnh tự kỷ có một căn nguyên sinh lý, nó bắt nguồn từ một dị tật trong não. Có thể có một cơ sở di truyền cho căn bệnh. Bệnh tự kỷ thường gặp ở con trai nhiều gấp 4 lần so với con gái.

CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH

Bởi lẽ bệnh tự kỷ là một rối loạn của tiến trình phát triển, bạn có thể mất một thời gian mới để ý rằng con mình khác với các trẻ khác. Bạn có thể để ý thấy em bé của mình thiếu cười mở trong năm đầu, nhưng bạn có thể cho đặc điểm đó không mang ý nghĩa gì cho đến về sau này, khi những dấu hiệu khác trở nên rõ ràng hơn. Đa số các bậc cha mẹ biết là con họ bị tự kỷ hoặc “có điều gì không ổn” khi cháu được khoảng 3 tuổi.

ẢNH HƯỞNG CỦA BỆNH

Trẻ con bị bệnh tự kỷ có thể khác nhau về năng lực, song có 3 đặc điểm chính mà tất cả các trẻ bị tự kỷ cùng mắc phải: có khó khăn trong việc giao lưu xã hội, khó khăn trong thu nhận thông tin và thiếu óc tưởng tượng. Nhiều trẻ tự kỷ cứ biểu hiện các hành vi lặp đi lặp lại, và một số cháu có kỷ ức rất tinh vi.

Giao lưu xã hội Nếu bệnh tự kỷ nghiêm trọng, con bạn sẽ thờ ơ với người khác. Ở những em bé, bệnh tự kỷ biểu lộ bằng các dấu hiệu như khóc không thể nào dỗ được mặc dù đã ẵm bế và ôm ấp, yên lặng, tiếp xúc bằng mắt kém, và không đáp ứng với các điệu bộ của bạn như mỉm cười, vẫy tay hay những biểu hiện trên nét mặt.

Trẻ tự kỷ không quan tâm đến việc giao lưu với người khác, đặc biệt là với trẻ con. Chúng không thích kết bạn và khi chúng đến gần người ta để trò chuyện, chúng có thể xử sự một cách không thích hợp; chúng có thể nhắc lại những mẩu chuyện mới vừa được nói trước đó, chúng có thể hung hãn hoặc có thể dùng kiểu ngôn ngữ khó hiểu. Trong những dạng tự kỷ nhẹ hơn, con bạn có thể chấp nhận việc giao lưu với người khác song cháu sẽ không đáp ứng nhiệt tình hoặc đáp ứng một cách cứng nhắc, lặp đi lặp lại.

Kỹ năng ăn nói Khi còn nhỏ, đa số trẻ em đều tỏ ra muốn liên lạc với người khác. Ngay trước khi có thể biết nói, các bé sẽ liên lạc không dùng đến lời nói bằng cách dùng nét mặt và ngôn ngữ thân thể. Trẻ tự kỷ có vẻ thiếu sự ham muốn đó. Ngay nếu con bạn đã biết nói rồi, cháu sẽ có khuynh hướng nói theo kiểu về phía người nghe hơn là nói trực tiếp với bạn, hoặc là lời nói của cháu có thể giới hạn vào việc truyền đạt những nhu cầu ngay lúc đó thôi. Con bạn có thể biểu lộ chứng nhắc lại lời (nhắc lại như vẹt những từ vừa mới nghe được), và cháu có thể dùng những từ hay câu cụ thể theo cách nhắc lại hoặc không thích hợp. Trẻ tự kỷ cũng thường lảm lẩn về cách xưng hô không biết lúc nào nên nói “con”, “mẹ”, hay “nó”.

Trí tưởng tượng Một đứa trẻ tự kỷ không sử dụng trí tưởng tượng của nó khi chơi với đồ chơi và thay vì nhận thức những đồ vật trong tình trạng toàn vẹn của chúng, thì trẻ tự kỷ có thể quá chú ý đến một chi tiết nhỏ của một món đồ chơi, một con người hay một đồ vật nào đó. Chẳng hạn khi chơi với một cái tàu hỏa đồ chơi, đứa trẻ có thể chỉ tập trung vào một bộ phận nhỏ, như cái bánh xe hay bộ phận giảm xóc hơn là dùng nó như một chiếc xe lửa để chơi.

Một số trẻ tự kỷ quả là có đeo đuổi những hoạt động thu hút trí tưởng tượng, như đọc sách chẳng hạn, song những sinh hoạt này hay có tính cách lặp đi lặp lại và rập khuôn. Thí dụ con bạn có thể đọc đi đọc lại chỉ một cuốn sách duy nhất hay cứ xem mãi một cuốn phim...

Hành vi lặp lại Lặp lại hoài những động tác gõ, đu đưa, đập đầu, nghiêng răng, nói lâu bàu, la hét, búng ngón tay, xoay đồ vật, và đứng dậy nhảy tới nhảy lui từ chân sau lên chân trước, là một số những hành vi có thể xuất hiện trong bệnh tự kỷ. Loại hoạt động lặp lại mà trẻ thích làm tùy thuộc vào mức độ khả năng của cháu. Những kiểu hành vi tinh vi hơn gồm có sắp xếp những đồ vật theo những mô hình phức tạp lặp đi lặp lại, và sưu tập những số lượng lớn về một đồ vật đặc biệt. Trẻ có thể chú ý tới một đề tài đặc biệt và sẽ nhắc lại hoài những câu hỏi giống như nhau. Bạn cũng có thể nhận thấy là cháu ưa những hoạt động hàng ngày có tính cách lặp đi lặp lại, ngay cả những lễ thói không thích hợp lắm. Thí dụ, cháu có thể muốn được thực hiện các hoạt động đúng y như nhau mỗi tối khi cháu lên giường đi ngủ (đăng răng – uống nước – uống sữa – đi tiểu – lau mặt – lên giường...) và không muốn làm sai bất cứ trình tự nào.

Trí nhớ Một số trẻ tự kỷ có khả năng có một trí nhớ tuyệt vời và nhớ lại đúng như khi được chứng kiến lần đầu và kết quả có thể gây ấn tượng hết sức sâu sắc. Chẳng hạn, một đứa trẻ tự kỷ có thể vẽ lại hoàn toàn theo trí nhớ một tòa nhà nó đã trông thấy, hoặc lặp lại được toàn bộ những cuộc chuyện trò, hoặc những bảng liệt kê thông tin mà cháu đã đọc.

CÁC NHU CẦU ĐẶC BIỆT

Mức độ trầm trọng của căn bệnh tự kỷ ở trẻ còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố: cháu có bị các rối loạn học tập nào khác không (như chứng vụng đọc chẳng hạn, xem trang 253); cháu có bị rối loạn thể chất nào đi kèm không (như động kinh chẳng hạn, xem trang 270), kiểu giáo dục cháu được tiếp cận; và nhân cách hay khuynh hướng của cháu, là những yếu tố ảnh hưởng đến cách cháu phản ứng lại những khuyết tật của mình. Điều quan trọng là chẩn đoán được bệnh tự kỷ và các rối loạn liên quan càng sớm càng tốt để các nhu cầu của con bạn được đáp ứng thích hợp.

Tùy theo độ nghiêm trọng của căn bệnh tự kỷ, cháu có thể đi học ở một trường thông thường ở đó cháu có thể được giúp đỡ thêm, và một vài trẻ tự kỷ xoay sở làm được như vậy, hoặc cháu sẽ cần đi tới một trường học chuyên dành cho trẻ bị rối loạn về học tập hay chậm phát triển.

Sử dụng ngôn ngữ ký hiệu

Trong trường hợp thấy lời nói khó giải thích cho cháu hiểu được, bạn có thể sử dụng thêm một ngôn ngữ bằng ký hiệu hay những biểu tượng hình ảnh để trao đổi – điều này có thể giúp làm cho rõ nghĩa lời nói của bạn hơn.

Người ta có thể sử dụng dấu hiệu để bổ sung chứ không để thay thế cho lời nói



BẠN CÓ THỂ GIÚP CHÁU BẰNG CÁCH NÀO?

Chắc hẳn bạn sẽ thấy là hành vi của đứa trẻ tự kỷ rất khó hiểu giữa tuổi lên 2 và lên 5, và có thể có tiến bộ ở độ tuổi giữa 6 và 12. Khi cháu lớn lên, chắc hẳn cháu sẽ trở nên đáp ứng nhiệt tình hơn và dễ chan hòa hơn. Mặc dù bệnh tự kỷ chưa có cách chữa trị, có nhiều phép điều trị được áp dụng để cải thiện và điều chỉnh hành vi để giúp trẻ tự kỷ thích nghi hơn.

Sửa đổi hành vi Phép điều trị này tập trung vào việc thay thế hành vi rối loạn chức năng (con nổi giận, đập đầu, tính hung hãn v.v.) bằng hành vi mà trẻ mong muốn, sử dụng một hệ thống khen thưởng.

Thư giãn và xoa bóp Sử dụng kỹ thuật mát-xa, âm nhạc, cách thoa vuốt, và ra hiệu bằng lời, người ta dạy cho đứa bé cách thư giãn. Sau đó, chỉ riêng cách ra hiệu bằng lời được sử dụng thôi, khi đứa trẻ biểu lộ những dấu hiệu căng thẳng; bởi lẽ cháu liên kết những lời nói được ra hiệu này với cảm giác được thư giãn, nên lời nói ra hiệu sẽ xua tan được tình trạng căng thẳng. Kỹ thuật mát-xa giúp trẻ tự kỷ gắn bó với người khác thông qua xúc giác.

Trị liệu ôm ấp Phép trị liệu này đòi hỏi phải dành cho đứa trẻ tự kỷ thật nhiều cử chỉ ôm ấp và nựng nịu, bất chấp thái độ dửng dưng của cháu. Giả sử nếu bạn cứ cố ôm lấy cháu, cháu sẽ thấy như được an ủi và được trấn an, không gặp vấn đề phải là người khởi đầu tiến trình giao tiếp trước tiên.

Ngôn ngữ trị liệu Một số trường hợp bệnh tự kỷ đã được chẩn đoán bởi các nhà ngôn ngữ trị liệu, bởi lẽ tình trạng kém phát triển lời nói nhiều khi là dấu hiệu đầu tiên để bố mẹ phát hiện ra bệnh ở con mình. Ngôn ngữ trị liệu cũng có khả năng cải thiện các kỹ năng trao đổi (truyền thông) của trẻ tự kỷ.

Trong trường hợp trẻ không biết nói hoặc lời nói của cháu rất giới hạn, có thể sử dụng thêm ngôn ngữ ra dấu để bổ sung nhằm làm rõ nghĩa hơn cho lời nói.

Tâm lý trị liệu Phép trị liệu này đòi hỏi phải làm việc với toàn thể gia đình để bố, mẹ hiểu được hành vi của đứa trẻ bị bệnh tự kỷ, và hệ quả của nó. Trong một số trường hợp, chính đứa trẻ tự kỷ có thể tiếp nhận cuộc trị liệu tâm lý với tính chất cá nhân.

SỐNG VỚI NHỮNG CĂN BỆNH MẠN TÍNH

Tính từ “mạn tính” được sử dụng để mô tả một căn bệnh, như đái tháo đường hay hen chẳng hạn, thường kéo dài lâu năm, các triệu chứng của bệnh biểu hiện hàng ngày, hoặc thỉnh thoảng lại tái phát. Trái lại một căn bệnh cấp tính như viêm amidan chẳng hạn, thì xuất hiện đột ngột,

và thời gian các triệu chứng tồn tại khá là ngắn. Các căn bệnh mạn tính có thể tồn tại suốt đời và bạn, gia đình bạn cũng như các con bạn sẽ cần có những sự thay đổi trong cách sống để đối phó với căn bệnh trên cơ sở bệnh có thể tồn tại ngày này qua ngày khác.

ĐỐI PHÓ VỚI CĂN BỆNH

Khi biết tin con mình bị một căn bệnh mạn tính, phản ứng thông thường nhất về mặt xúc cảm của các bậc cha mẹ là lo âu, cộng với sợ hãi, đau khổ và có lẽ có mặc cảm là mình đã làm điều gì sai quấy khiến cho con mới bị bệnh như vậy. Sau cú sốc đầu tiên, nhiều bậc cha mẹ đâm ra để hết tâm trí vào việc học hỏi tìm hiểu về căn bệnh của con mình và về cách trông nom chăm sóc bệnh. Điều đầu tiên bạn cần phải biết là chương trình trị liệu đòi hỏi bạn phải làm gì để đối phó với căn bệnh – đó có thể là tiêm thuốc hàng ngày, thỉnh thoảng phải truyền máu, hay chỉ là bảo đảm lúc nào con bạn cũng phải mang theo một dụng cụ để hít (trong điều trị hen). Bạn cũng sẽ cần phải làm quen với các triệu chứng khởi phát bệnh hay những nguy cơ có thể xảy tới cho con bạn, và cần phải biết cách cư xử trong trường hợp cấp cứu.

Khi lần đầu con bạn biểu hiện dấu hiệu của một căn bệnh mạn tính, thì ngoài cảm giác khó chịu thể chất vì con bị ốm đau, cảm giác phải đưa con đi khám bác sĩ và đi bệnh viện khá là gây căng thẳng cho bạn. Tuy nhiên, trước mặt con, bạn hãy giữ bình tĩnh và đừng lo lắng hay hoảng sợ. Cháu sẽ trông thấy nỗi lo âu của bạn và hiểu điều đó theo cách riêng của mình; thậm chí cháu có thể đâm ra sợ hãi và nghĩ là mình sắp chết. Hãy nói với con bạn một cách chừng mực về căn bệnh của cháu và giải thích điều gì đang xảy ra với cháu. Nếu cháu không hiểu mình đang mắc bệnh gì, điều này có thể khiến khiếp hơn chính căn bệnh mà cháu đang mắc phải.

Vì lo lắng cho sức khỏe của con, điều hết sức tự nhiên là bạn đặc biệt quan tâm đến cháu. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải quan tâm cả đến những thành viên khác trong gia đình, đặc biệt là nếu bạn còn có đứa con khác nữa.

Các cuộc nghiên cứu về các căn bệnh mạn tính ngày càng được thực hiện nhiều hơn và những chương trình quản lý bệnh cũng trở nên tiến triển hơn do đó nhiều trẻ mắc bệnh mạn tính có thể sống một cuộc sống gần như bình thường.

BỆNH HEN (SUYỄN)

Bệnh hen là một bệnh mạn tính gây ảnh hưởng cho 1 trên 10 đứa trẻ vào một lúc nào đó trong thời kỳ thơ ấu. Số trẻ nhập viện vì bệnh hen đã tăng vọt lên ở trẻ nhỏ và tỷ lệ nhập viện đã tăng gấp đôi từ giữa các năm 1970.

Các triệu chứng của bệnh hen như ho, thở khò khè và thở ngắn quãng là do khí quản bị thắt hẹp lại và nhiều nguyên nhân có thể là kích tố gây nên cơn suyễn. Độ nghiêm trọng của các giai đoạn lên cơn khác nhau rất nhiều. Có thể có một tiền sử gia đình bị bệnh hen hoặc những bệnh dị ứng như chàm (eczema) hoặc bệnh dị ứng do phấn hoa hay bụi. Căn bệnh này thường gặp ở con trai hơn ở con gái, và có thể khá hơn khi đứa trẻ lớn lên. Trên 50% trẻ em khỏi bệnh hen khi bước vào tuổi trưởng thành.

Các yếu tố nguy cơ Người ta không biết rõ các lý do dẫn tới sự gia tăng các tỷ lệ mắc bệnh, mặc dù những yếu tố như cha, mẹ hút thuốc, môi trường ô nhiễm, các loại siêu vi, tình trạng thiếu cân lúc sinh, và việc lựa chọn cho bú bình thay vì bú mẹ có thể có ảnh hưởng. Hút thuốc là yếu tố duy nhất được chứng minh (làm tăng nguy cơ bị hen) đặc biệt nếu bạn hút thuốc trong khi mang thai, và bạn hay chồng bạn hút thuốc khi cháu còn nhỏ. Con trai có khả năng bị hen gấp đôi so với con gái.

Một công trình nghiên cứu có giá trị đưa ra giả thiết trẻ bị hen là do thiếu tiếp xúc với nhiều loại siêu vi và vi khuẩn đa dạng trong những năm đầu thời kỳ thơ ấu, và do đó không có một hệ thống miễn dịch đủ mạnh, nên dễ mắc bệnh hen. Những đứa trẻ lớn lên ở nông thôn ít có khả năng bị hen hơn trẻ sống ở thành thị.

Mức ô nhiễm không khí gây ra bởi các nhà máy, xe cộ là nguyên nhân phát triển bệnh hen. Khói xe tăng lên 75% từ năm 1980, mặc dù tất cả loại xe mới đều có bộ chuyển đổi để giảm thiểu khói.

CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH

Nhiều trẻ nhỏ có thể có những giai đoạn bị thở khó khè, nhưng điều này không có nghĩa là những trẻ đó bị mắc bệnh hen. Triệu chứng điển hình xuất hiện theo thời gian cho thấy một đứa trẻ có bị hen hay không. Có thể rất khó phát hiện ra bệnh hen ở những trẻ nhỏ vì ba lý do. Trước tiên, một phần ba trẻ em ít nhất đã bị những cơn thở khó khè trong 5 năm đầu. Đa số các trẻ em này sẽ không bao giờ bị khó thở như vậy nữa, nên chắc hẳn các bác sĩ sẽ không dùng danh từ “hen” trong trường hợp này. Thứ hai, các bác sĩ dùng nhiều danh từ để mô tả bệnh hen, thí dụ như thở khó khè, viêm phế quản khó khè, ho bệnh phổi, hoặc cảm. Thứ ba, một thiết bị đo “dung tích hô hấp tối đa”, là dụng cụ bình thường dùng để đo xem chức năng phổi có tốt không, chỉ có thể sử dụng được với trẻ em trên 5 tuổi thôi.

Trước khi đi đến chẩn đoán, bác sĩ của bạn cần đợi xem kiểu các triệu chứng của con bạn phát triển ra làm sao. Từ kiểu phát triển, chứ không phải từ những triệu chứng riêng lẻ, mới xác định được chính xác việc chẩn đoán bệnh hen. Những kiểu phát triển triệu chứng điển hình như sau:

- Có những cơn thở khó khè và ho lặp đi lặp lại, thường đi với cảm lạnh.
- Một chứng ho dai dẳng kéo dài từ vài tuần đến vài tháng có thể là triệu chứng duy nhất ở trẻ nhỏ.
- Nhiều đêm mất ngủ vì những cơn thở khó khè hay ho.
- Thở khó khè hay ho giữa các đợt bị cảm lạnh, đặc biệt là sau khi vận động hay hưng phấn hoặc là khi con bạn tiếp xúc với khói thuốc lá và các dị ứng nguyên như phấn hoa hoặc chất tiết của những côn trùng nhỏ trong bụi nhà (bụi mạt).



Chẩn đoán bệnh hen

Một bác sĩ sẽ cần theo dõi kiểu phát triển các triệu chứng của con bạn theo thời gian trước khi có thể chẩn đoán ra bệnh hen.

Nhiều người cho rằng chứng thở khó khè là triệu chứng duy nhất của bệnh hen, song đối với trẻ nhỏ một chứng ho khan và ho do bị kích thích có thể là triệu chứng duy nhất. Trẻ con khỏe mạnh sẽ không ho dai dẳng.

Trẻ con dưới một tuổi có rất nhiều khả năng bị thở khó khè, là một triệu chứng do nhiễm siêu vi như cảm hay sổ mũi gây nên. Trên thực tế, siêu vi là một kích tố gần như phổ biến đối với trẻ nhỏ. Bú mẹ có thể giúp cải thiện sức đề kháng của đứa trẻ đối với siêu vi.

CÁC YẾU TỐ GÂY BỆNH

Nếu con bạn đang là mắc bệnh hen, bạn sẽ nhận thấy rằng một số chất hay một số hoạt động sẽ luôn gây khởi phát cơn hen. Một khi đã nhận dạng các yếu tố gây bệnh, bạn hãy giúp con bạn tránh chúng đi.

Khói thuốc Hãy giúp con bạn tránh khói thuốc lá vì khói thuốc đặc biệt độc hại đối với những lá phổi đang phát triển và có thể gây khởi phát cơn hen. Khi có trẻ con trong phòng, bạn chớ nên hút thuốc và nên đề nghị những khách tới nhà chơi tránh hút thuốc.

Khí lạnh Bạn có thể nhận thấy là con bạn khởi đầu ho hay thở khó khè khi ra khỏi nhà. Tuy nhiên giữ con trong nhà để phòng tránh không phải là một giải pháp hay. Một liều thuốc cắt cơn (xem trang 262) ngay trước khi ra khỏi nhà có thể là tất cả những gì bạn cần phải làm.

Hoạt động Trường hợp cười đùa, bị kích động hay vận động, gây nên bệnh hen ở con bạn, đó có thể là một dấu hiệu bệnh hen không được kiểm soát một cách hợp lý. Bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ của bạn vì trẻ con cần được tham gia vui chơi và cười đùa thỏa thích. Có thể phòng tránh được các triệu chứng bệnh hen gây ra do hoạt động, nếu trước đó, con bạn được cho uống một liều thuốc cắt cơn. Con bạn cần khởi động cho ấm người lên trước khi tham gia các trò chơi. Môn bơi lội là một hình thức tập luyện rất tốt cho những đứa trẻ mắc bệnh hen và bơi lội hiếm khi làm khởi phát cơn hen, trừ phi nước quá lạnh hay nồng độ Clor quá cao.

Các dị ứng nguyên Bạn hãy giảm thiểu các cơ hội để con bạn tiếp xúc với những yếu tố gây bệnh là các dị ứng nguyên như các con bọ, phấn hoa hay lông súc vật. Không thể nào hoàn toàn tránh được bụi bặm, nhưng các biện pháp sau đây sẽ giúp ích được bạn: tránh để cháu nằm các gối có nhồi lông gia cầm, lông tơ và các thảm đóng sát nền nhà; nên bao nệm giường cho cháu bằng một tấm ra bọc nhựa; nên làm sạch và hút bụi phòng con bạn một cách đều đặn.

TRỊ LIỆU

Bác sĩ của bạn có thể kê những toa thuốc giúp kiểm chế các triệu chứng của con bạn, tuy thuốc không thể chữa khỏi hẳn bệnh hen. Đa số các thuốc được sản xuất dưới dạng để xông (thuốc "hít"). Có hai loại thuốc: thuốc dự phòng, và thuốc cắt cơn. Trẻ con bao giờ cũng phải dùng máy xông thuốc của chúng với một thiết bị gọi là khoang trung gian, là bộ phận chuyển thuốc trực tiếp vào khí quản.

Thuốc cắt cơn Khi cơn hen khởi phát, một thuốc cắt cơn (hay thuốc làm giãn phế quản), làm cho đờm trẻ dễ thở hơn bằng cách làm giãn nở các cơ nhỏ ở đoạn phế quản bị hẹp, giúp đường thở được mở rộng. Thuốc cũng có thể dùng nhiều lần trong ngày để ngăn không cho các triệu chứng phát triển. Một đứa trẻ mắc đờm thỉnh thoảng mới lên cơn hen vẫn luôn cần phải có thuốc cắt cơn phòng bị sẵn.

Thuốc dự phòng Con bạn sẽ phải dùng loại thuốc dự phòng, nếu cháu vẫn thường sử dụng thuốc cắt cơn hơn một lần mỗi ngày. Những thuốc này ngăn không cho cơn hen khởi phát bằng cách làm giảm viêm đường thở và làm cho phế quản bớt nhạy cảm với các yếu tố gây kích thích. Các thuốc dự phòng phải được sử dụng đều đặn, ngay cả khi con bạn mạnh khỏe. Các loại thuốc này phải mất khoảng từ 7 đến 14 ngày kể từ khi bắt đầu dùng mới có hiệu quả. Một khi các triệu chứng được kiểm soát tốt, bác sĩ có thể giảm liều điều trị. Trong trường hợp cháu cần sử dụng cả hai loại thuốc, bạn nên dán nhãn rõ ràng vào các loại thuốc để khỏi nhầm lẫn.

Dụng cụ điều trị Người ta có thể cho trẻ dùng thuốc bằng nhiều cách khác nhau, tùy theo độ tuổi của cháu và tùy theo khả năng phối hợp nhịp thở của cháu với việc sử dụng dụng cụ xông thuốc. Sau đây là một bảng hướng dẫn tổng quát, tuy nhiên trẻ con có khả năng khác nhau về mặt sử dụng thành thạo các loại thiết bị:

Dưới 2 tuổi	Thiết bị phun sương hay khoang trung gian
2 - 4 tuổi	Thiết bị hút khí dung với khoang trung gian
5 - 8 tuổi	Thiết bị xông thuốc bột
Trên 8 tuổi	Thiết bị xông thuốc bột hay hút khí dung



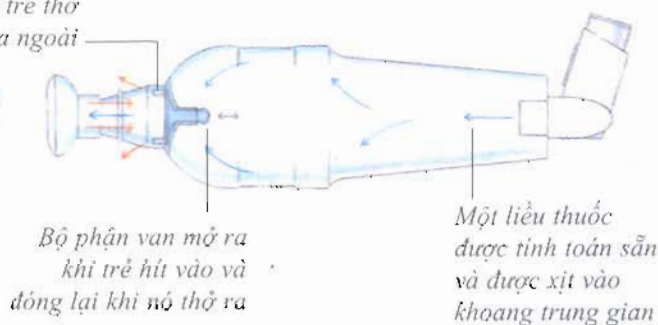
Thiết bị hút khí dung

Một liều thuốc đo sẵn được hút trực tiếp vào phổi. Điều này đòi hỏi trẻ phải biết phối hợp động tác tốt, được hướng dẫn thấu đáo và hiểu được kỹ thuật với từng loại thuốc.

Thiết bị xông thuốc bột

Các thiết bị này dùng để đưa thuốc dự phòng vào rất tốt tuy nhiên khi đứa trẻ thở khô khè hay lồng ngực không căng ra được thì thuốc không được hút vào tốt lắm vì cần có một hơi thở tốt để kích động thiết bị. Có thể vẫn cần một thuốc dạng khí dung để làm thuyên giảm triệu chứng này.

Các lỗ thông xung quanh "miệng" để cho không khí trẻ thở ra thoát hẳn ra ngoài



Khoang trung gian

Một bộ phận bơm khí dung đưa thuốc vào khoang trung gian và trẻ hít thuốc vào thông qua những động tác thở. Điều này bảo đảm là thuốc tới được phổi. Ngay cả các em bé còn nhỏ cũng có thể sử dụng được một khoang trung gian nếu có mặt nạ gắn thêm vào.

Các thuốc trị hen

Trẻ nhỏ làm quen rất nhanh với việc dùng thuốc trị hen hàng ngày của mình.

Một số trẻ nhỏ cần đến một máy phun sương phát ra một làn sương mù thuốc có hạt rất nhỏ. Tuy nhiên đối với đa số trẻ em, các khoang trung gian là giải pháp tốt nhất. Đối với một đứa trẻ lớn hơn, bạn hãy biến khoang trung gian thành một món đồ chơi bằng cách dán các hình ảnh ngộ nghĩnh lên bộ phận này, hoặc chơi trò tập đếm bạn sẽ đếm lớn tiếng khi con bạn hít được 5 lần hơi vào từ khoang trung gian. Có thể cần tới một máy chạy khí dung đối với những con hen nặng và trong trường hợp này những thuốc thuộc nhóm steroid thường được khuyến dùng.

BẠN CÓ THỂ GIÚP CHÁU BẰNG CÁCH NÀO?

Mặc dù người ta chưa tìm được cách điều trị hữu hiệu để chấm dứt hẳn bệnh hen, cách quản lý bệnh hen hiện nay có khả năng làm thuyên giảm hiệu quả triệu chứng của bệnh và cho phép đứa trẻ sống một cuộc sống vẹn toàn và năng động. Thường xuyên đưa cháu đến khám bác sĩ và theo dõi sát con bạn là điều quan trọng.

Bác sĩ sẽ cùng bạn triển khai một kế hoạch chăm sóc bệnh hen của cháu và giải thích khi nào thì dùng thuốc dự phòng và thuốc cắt cơn, và cách xử trí khi triệu chứng của con bạn trở nặng. Kế hoạch này phải được ghi lại để bạn giữ ở nhà một bản. Một phần thiết yếu của bất cứ kế hoạch nào là cứ vài tháng lại cần có một buổi gặp gỡ với bác sĩ để rà soát lại tình hình. Bạn cần theo dõi sát các triệu chứng của con mình và hỏi ý kiến bác sĩ nếu bạn nhận thấy bất cứ triệu chứng nào trong số dưới đây:

- Thở khô khè và ho vào buổi sáng sớm.
- Gia tăng triệu chứng sau khi vận động hay gắng sức.
- Thức giấc ban đêm vì ho hay thở khô khè.
- Gia tăng sử dụng thuốc giãn phế quản.

Kế hoạch xử trí cấp cứu Bất cứ con hen nào cũng có thể đe dọa đến tính mạng trẻ, nên bạn hãy có một kế hoạch xử trí cấp cứu – được sự đồng ý của bác sĩ, đối với những con hen nghiêm trọng.

- Lúc bắt đầu lên cơn hen, hãy cho con bạn liều thuốc cắt cơn quen thuộc. Hãy đợi chừng 10 phút và nếu không khá hơn thì hãy gọi xe cứu thương.
- Lập lại việc cho thuốc cho đến khi các triệu chứng hô hấp khá hơn hoặc cho đến khi xe cứu thương tới.
- Hãy cho con bạn dùng viên steroid nếu bác sĩ đã kê toa những viên thuốc này.
- Hãy để con bạn ở tư thế thân dựng lên (giúp cháu dễ thở).
- Hãy điện thoại mời bác sĩ, gọi xe cấp cứu hoặc đưa con bạn tới bệnh viện gần nhà nhất.

BỆNH XƠ NANG

Là một căn bệnh di truyền ảnh hưởng chủ yếu đến phổi và tuyến tụy, bệnh xơ nang (BXN) cũng được biết dưới tên bệnh nhầy nhớt (mucoviscidosis) vì bệnh sinh ra chất nhớt đặc và nhầy ở phổi và tuyến tụy. Bệnh xơ nang là bệnh di truyền thường gặp nhất trong những bệnh cùng loại ở nước Anh, và cứ khoảng 2.500 trẻ thì có một cháu bị phải bệnh này, mặc dù ở những mức độ khác nhau. Người ta đã khám phá ra gen gây ra bệnh này và hiện nay có cơ may để điều trị căn bệnh này khi con bạn đạt tới tuổi trưởng thành.

NGUYÊN NHÂN GÂY RA BỆNH

Căn bệnh xảy ra khi cả bố và mẹ đều mang gen bệnh. Cứ 20 người thì sẽ có một người mang gen gây bệnh, tuy nhiên một gen mang bệnh sẽ bị một gen bình thường lấn át đi, và ngay khi cả hai người đều mang mầm bệnh, cũng chỉ có xác suất là 1/4 trẻ em mắc phải bệnh này. Các khả năng này lại ứng dụng một lần nữa cho mỗi lần mang thai. Chúng không thay đổi cho dù bạn có mang thai nhiều lần hơn nữa. Tỷ lệ con gái và con trai bị bệnh là ngang nhau.

CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH

Tất cả các em bé ở Anh khi sinh ra đều được lấy một mẫu máu khi các cháu được một hay hai tuần tuổi, thường là từ một mũi chích gót chân. Các vết máu này được thử để tìm xem có dấu hiệu của các căn bệnh tiềm ẩn không, một trong số đó có thể là bệnh xơ nang.

Một thử nghiệm khác là đo lượng muối ở trong mồ hôi; trẻ bị bệnh này có nhiều muối trong mồ hôi hơn trẻ bình thường. (Một số cha mẹ nói là con họ có vị mặn khi họ hôn cháu, ngay khi những đứa trẻ bị bệnh không đổ mồ hôi nhiều hơn trẻ khác.) Thử nghiệm qua mồ hôi ấy được tiến hành trên bất cứ em bé nào bị những đợt viêm phổi trở đi trở lại hoài hay nuôi mà không lớn, và trên anh, chị em của một đứa trẻ mắc bệnh xơ nang.

Cảnh nghĩ của bạn Một khi bệnh được chẩn đoán, bạn có thể khó lòng chấp nhận điều đó, đặc biệt là nếu con bạn vẫn có vẻ khỏe mạnh. Bạn có thể cảm thấy tức giận hay có mặc cảm tội lỗi, nhưng rồi chẳng mấy chốc bạn sẽ nhận ra là chẳng có ai đáng chê trách trong chuyện này cả. Những lời đổ lỗi không những vô nghĩa, mà lại còn gây tổn thương cho các quan hệ trong gia đình và cho đứa con bị bệnh của bạn.

Bạn có thể tìm kiếm một ý kiến khác từ bác sĩ hay thậm chí xét đến những phương pháp trị liệu khác. Bạn hãy ghi lại những điều bạn muốn hỏi khi bạn gặp bác sĩ, kéo sau này lại quên mất. Các bác sĩ sẽ vui vẻ đưa ra cho bạn các ý kiến để bạn tham khảo, đặc biệt nếu bạn chưa có dịp tham quan một bệnh viện điều trị cho các bệnh nhân bị bệnh xơ nang.

Một số người cho các phương pháp trị liệu bổ sung là rất hữu hiệu, nhưng chúng chỉ nên được áp dụng như phần phụ thêm cho phương pháp trị liệu thông thường và phải được bàn luận với bác sĩ đang điều trị cho đứa trẻ. Để bảo đảm cho tình trạng sức khỏe sau này của con bạn, thì việc điều trị cơ bản phải được áp dụng đúng như chỉ định của bác sĩ.

Cố gắng đừng bảo bọc cho đứa con bị bệnh một cách quá đáng. Bạn chớ nên quên rằng cháu cũng là một đứa trẻ bình thường như các đứa trẻ khác về mặt cảm xúc. Cháu sẽ dậm hừ nếu như bạn quá nuông chiều cháu, không có lý do gì để đối xử với cháu khác biệt về mặt kỷ luật, dạy dỗ hay những hoạt động thể chất. Nếu bạn đối xử khác, bạn không những sẽ làm hại cháu mà rốt cuộc còn gây thêm khó khăn cho chính bạn. Một đứa con mắc phải một căn bệnh mạn tính có thể làm cho mối quan hệ trong gia đình trở nên rất căng thẳng, nên bố mẹ cần phải luôn cởi mở chuyện trò tâm sự với nhau.

Tìm hiểu về bệnh xơ nang Phần lớn việc chữa trị bệnh được thực hiện ở nhà, và để đạt hiệu quả điều trị tối đa, bạn cần cố gắng tìm hiểu càng nhiều càng tốt về căn bệnh này. Tuy nhiên bệnh xơ nang là một căn bệnh phức tạp, và mỗi đứa trẻ có thể có biểu hiện bệnh theo các cách khác nhau, nên những kinh nghiệm của những bố mẹ khác có thể khác biệt với kinh nghiệm của bạn. Bạn nên nhớ rằng bạn không thể mong mình biết được mọi điều ngay lập tức, và sẽ chẳng có ai đòi hỏi ở bạn điều đó. Hơn nữa, bạn sẽ được người ta cung cấp vô số những thông tin và lời khuyên khác nhau, trong đó sẽ có một vài điều mâu thuẫn với nhau nữa.

CÁC RỐI LOẠN TIÊU HÓA

Tuyến tụy tạng, là một tuyến trong ổ bụng, sản xuất ra insulin, chất này được chuyển trực tiếp vào máu, và sản xuất ra những dịch tiêu hóa chứa các enzym, được chuyển vào ruột – tại đây các enzym có vai trò tiêu hóa thức ăn. Trong bệnh xơ nang, các ống nhỏ đưa những dịch tiêu hóa này đến ruột non bị chất nhầy nhớt làm tắc nghẽn và các enzym không đến được ruột để tiêu hóa thức ăn. Trẻ bị bệnh xơ nang nhiều khi ăn rất khỏe nhưng không lớn và đi ngoài ra nhiều phân xanh có cả mỡ chưa tiêu hóa vì thức ăn không được hấp thu tốt.

Trị liệu Đa số các enzym thiếu có thể được thay thế bằng men pancreatin, dưới dạng bột hay viên nang. Đối với em bé, người ta có thể trộn bột men với một chút nước hay sữa đun sôi để nguội, và cho uống trước khi bú bằng muỗng hay bằng bình. Bột men không nên trộn chung vào với sữa, vì nó sẽ làm cho sữa vón cục. Khi em bé của bạn ăn được chất đặc, cháu cần phải ăn bất cứ thứ gì người khác trong gia đình ăn được. Ở trẻ bị bệnh xơ nang, các vitamin không được hấp thu tốt, nên con bạn sẽ cần một liều vitamin giọt mỗi ngày.

CÁC RỐI LOẠN HÔ HẤP

Trong phổi có rất nhiều những ống nhỏ, đó là các tiểu phế quản, không khí theo đó di chuyển tới những túi khí – gọi là các phế nang; ở đây, ôxy đi vào dòng tuần hoàn máu và khí CO₂ rời khỏi máu để được hơi thở đưa ra ngoài. Trẻ bị bệnh xơ nang lúc sinh có hai lá phổi bình thường, nhưng chất nhầy sản xuất ra trong phổi đặc một cách bất thường, nên làm tắc nghẽn một số tiểu phế quản, dẫn tới nhiễm trùng và sau đó gây tổn thương cho phổi.

Trị liệu Mục đích của việc điều trị là giữ cho phổi được càng bình thường chừng nào càng tốt chừng nấy, bằng hai cách:

- Loại bỏ chất nhầy nhớt ra khỏi đường thở bằng vật lý trị liệu, những bài tập thở và tập thể dục.
- Phòng ngừa và nhanh chóng điều trị các nhiễm trùng ở phổi, thường là dùng các kháng sinh.

BẠN CÓ THỂ GIÚP CHÁU BẰNG CÁCH NÀO

Ngay với những loại thuốc bổ bổ sung tuyến tụy, một đứa trẻ bị bệnh xơ nang không thể hấp thu được tất cả những thức ăn mà cơ thể cháu cần để phát triển một cách bình thường. Bởi vậy con bạn sẽ cần tới nhiều Calo hơn, nên những bữa nhỏ giàu năng lượng ăn thêm giữa các bữa ăn chính, như những thức uống từ sữa chẳng hạn là cần thiết. Cần theo dõi sự phát triển của đứa trẻ để đảm bảo rằng cháu sẽ đạt được chiều cao và cân nặng theo đúng chuẩn; bạn có thể chấm các số cân, đo của cháu lên các đồ biểu tăng trưởng ở các trang 318 - 325.

Bạn chỉ có thể học cách thao tác để giảm bớt chất nhầy trong phổi từ một chuyên viên về vật lý trị liệu và bằng cách thực tập thật nhiều để làm cho phổi cháu sạch nhầy nhớt, nên bạn đừng ngại yêu cầu chuyên viên vật lý trị liệu giúp đỡ. Bạn nên bắt đầu công việc vật lý trị liệu ngay từ khi bệnh được chẩn đoán và điều quan trọng là sớm tạo cho nó thành thói quen hàng ngày. Bạn sẽ cần làm việc đó hai lần mỗi ngày khi con bạn khỏe mạnh và nhiều hơn thế khi cháu bị nhiễm trùng phổi.

Bạn nên liên lạc thường xuyên với bác sĩ điều trị con bạn về vấn đề phòng ngừa và điều trị các nhiễm trùng ở phổi. Trường hợp nhiễm trùng ở phổi xảy ra, con bạn sẽ phải cần vừa điều trị bằng vật lý trị liệu vừa dùng thuốc kháng sinh nữa.

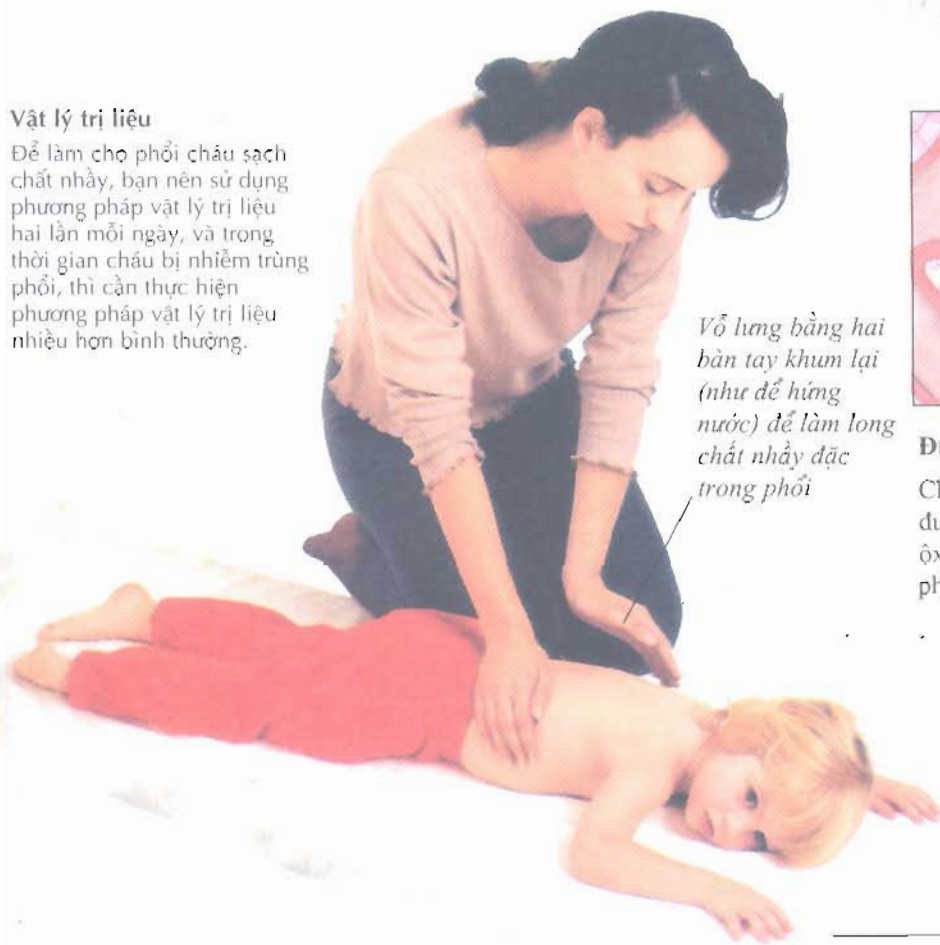
KHI NÀO CẦN ĐI BÁC SĨ

Trẻ bị bệnh xơ nang rất dễ bị nhiễm trùng phổi nên nếu bạn nghĩ ngờ có điều không ổn xảy ra với cháu, bạn cần phải nhanh chóng đưa cháu đến bác sĩ để điều trị cho cháu, hoặc đến bệnh viện để được thăm khám. Các triệu chứng sau đây có thể cho biết là cháu cần đi khám bác sĩ:

- Kém ăn hay biếng ăn
- Sụt cân
- Đau bụng
- Đi ngoài nhiều lần trong ngày hoặc đi phân lỏng
- Ho nhiều hơn hay ho thường xuyên
- Nôn
- Tăng tiết đàm nhớt
- Đàm đổi màu
- Khó thở
- Không muốn vận động
- Sốt
- Có những triệu chứng cảm lạnh

Vật lý trị liệu

Để làm cho phổi cháu sạch chất nhầy, bạn nên sử dụng phương pháp vật lý trị liệu hai lần mỗi ngày, và trong thời gian cháu bị nhiễm trùng phổi, thì cần thực hiện phương pháp vật lý trị liệu nhiều hơn bình thường.



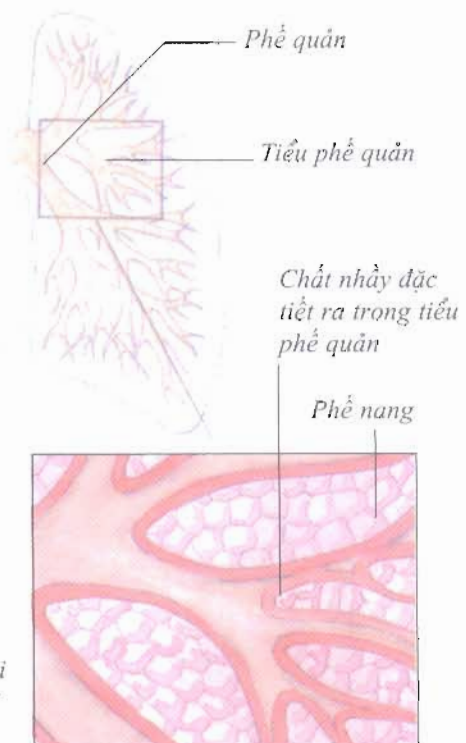
Vỗ lưng bằng hai bàn tay khum lại (như để hứng nước) để làm long chất nhầy đặc trong phổi

Con bạn phải nằm trên một tấm nệm thoải mái trong khi bạn làm vật lý trị liệu

MIỄN DỊCH VÀ BỆNH XƠ NANG

Các em bé bị bệnh xơ nang đặc biệt có nguy cơ mắc phải những bệnh nhiễm trùng thường gặp ở trẻ em nói chung, đặc biệt là những bệnh nhiễm trùng ở phổi.

Một đứa trẻ bị bệnh xơ nang phải tuân thủ nghiêm ngặt chương trình tiêm chủng bình thường (xem trang 283), và các mũi tiêm chỉ có thể hoãn lại trong những trường hợp ngoại lệ và phải được sự đồng ý của bác sĩ. Bị cảm hay bị ho chưa đủ là một lý do để hoãn lại việc tiêm chủng. Những đứa trẻ bị bệnh xơ nang cũng cần được tiêm phòng chống cúm mỗi năm vào mùa đông.



Đường dẫn không khí tắc nghẽn

Chất nhầy đặc làm tắc nghẽn đường thở, gây ra tình trạng thiếu ôxy và cuối cùng dẫn đến xẹp phổi.

ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Là một bệnh mạn tính, bệnh đái tháo đường phụ thuộc Insulin (thể I) ở trẻ em là do thiếu insulin từ tuyến tụy. Thiếu insulin dẫn tới gia tăng nồng độ glucose trong máu (tăng đường huyết), làm xuất hiện triệu chứng tiểu nhiều, uống nhiều và ăn nhiều. Khi thiếu insulin nghiêm trọng, cơ thể sẽ tích tụ những chất hóa học gọi là thể keton. Nồng độ đường cao tự nó không nguy hiểm, nhưng chính nồng độ thể keton cao mới gây nguy hiểm cho trẻ.

Sự khởi phát của bệnh đái tháo đường có thể nhanh chóng và có thể phải mất một thời gian để ổn định. Đa số trẻ em bị đái tháo đường cần tiêm insulin cùng với một chế độ tiết thực được kiểm soát nghiêm ngặt.

BỆNH CÓ CHỮA ĐƯỢC KHÔNG?

Bệnh đái tháo đường xuất hiện vì các tế bào của hệ miễn dịch tấn công các mô tuyến đảo sản xuất ra insulin trong tuyến tụy của trẻ. Do đó, nguyên tắc của bất cứ phương pháp điều trị nào cũng là phải thay thế các mô bị tổn thương bằng cách nào đó. Vì lý do này, ghép mô là cách trị liệu duy nhất có thể thực hiện được, song hiện tượng loại bỏ mô ghép đặt ra một vấn đề nghiêm trọng.

Các cuộc nghiên cứu đầy hứa hẹn được tiến hành gần đây cho biết rằng rồi đây chúng ta có thể ghép vào cơ thể những mô không bị nhận ra là mô lạ. Phương pháp này đã được thực nghiệm và đã được sử dụng để kiểm soát lại bệnh đái tháo đường ở một số súc vật thí nghiệm, không cần tới trị liệu chống loại bỏ mô ghép. Có khả năng là bệnh đái tháo đường sẽ được chữa khỏi vĩnh viễn bằng những mô cấy ghép. Cũng đã có tiến bộ trong các nghiên cứu về di truyền của bệnh, và sự khám phá mới đây ra hai gen mới đã mở ra viễn cảnh là trong tương lai ta có thể dự phòng được căn bệnh này.

THÍCH NGHI VỚI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Có thể là điều khá khủng khiếp khi bạn được biết là con bạn bị bệnh đái tháo đường lệ thuộc insulin (ĐTĐ thể I), tuy nhiên căn bệnh sẽ không làm cho con bạn mất đi cuộc sống hoàn hảo và năng động. Cách thức gia đình kiểm soát bệnh của trẻ sẽ quyết định hoặc đưa trẻ chấp nhận nó hoặc chối bỏ bệnh tình của mình, và cả việc giúp trẻ lấy lại thăng bằng, trở thành một con người trưởng thành tự tin và mạnh khỏe. Bạn sẽ sớm biết được nhiều điều về bệnh đái tháo đường, về nhu cầu insulin, kỹ thuật tiêm thuốc, và về tầm quan trọng của chế độ ăn thích hợp và của việc tập luyện cơ thể. Bạn cũng sẽ cần biết cách để nhận ra các dấu hiệu của một mức đường huyết thấp hay cao ở trẻ.



Chích thuốc dưới da

Nhẹ nhàng kéo da lên và chọc kim tiêm vào thẳng góc 90°. Kim tiêm sẽ đưa insulin vào lớp mỡ ngay dưới da.



Các vị trí tiêm thuốc

Để tránh để lại sẹo, bạn hãy thay đổi vị trí chích thuốc. Các vị trí thích hợp gồm có phần trên cánh tay, đùi, mông và bụng.

KIỂM SOÁT BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Mục tiêu của việc điều trị bệnh đái tháo đường là giữ cho mức đường huyết càng gần mức bình thường càng tốt. Một mức đường huyết quá cao (tăng đường huyết) có thể dẫn tới mệt mỏi, đi tiểu quá nhiều, không ngót khát nước, sụt cân và gia tăng nồng độ thể keton trong cơ thể. Một mức đường huyết quá thấp (hạ đường huyết) có thể dẫn tới tình trạng mệt mỏi, hoa mắt, lú lẫn, và thậm chí lên cơn co giật nữa. Mức đường huyết thích hợp đạt được bằng cách phối hợp kiểm soát tiết thực và những bữa ăn đều đặn, đặc biệt chú ý tới lượng đường và carbohydrat ăn vào, việc tiêm insulin và tập thể dục đều đặn. Bạn hãy bàn với bác sĩ về việc tự theo dõi đường huyết, vì bạn và con bạn có thể làm được việc đó tại nhà, và điều này sẽ giúp cả bạn lẫn cháu quản lý được bệnh của cháu.

Hy vọng kiểm soát được hoàn toàn căn bệnh là điều không thực tế. Ngay cả khi con bạn hoàn toàn cẩn thận về vấn đề dùng insulin và ăn uống, cháu cũng vẫn thỉnh thoảng bị tăng đường huyết. Nếu thỉnh thoảng con bạn có ăn kẹo, thì hành động phá quy tắc ấy cũng không đe dọa đến tính mạng, vì vậy bạn cũng đừng nên quá lo lắng.

Một miếng sôcôla sẽ không gây bệnh cho bất cứ đứa trẻ nào, ngay cả một đứa trẻ bị bệnh đái tháo đường. Ngay khi con bạn đã áp dụng theo chế độ ăn được hướng dẫn, đường huyết đôi khi vẫn có thể hơi cao hay hơi thấp. Bạn nên thực tế chứ đừng nên quá lý thuyết.

BẠN CÓ THỂ GIÚP CHÁU BẰNG CÁCH NÀO?

Bạn sẽ cần tập luyện kỹ năng để giúp con bạn chấp nhận căn bệnh của cháu với “mức độ căng thẳng” tối thiểu. Bạn nên giám sát cháu theo cách kín đáo, đồng thời giao cho cháu trách nhiệm tự học cách chăm sóc và kiểm soát bản thân.

Trẻ bị bệnh đái tháo đường có khuynh hướng hay lo âu hơn những trẻ không bị bệnh, và điều này là hoàn toàn bình thường. Chúng phải đảm trách những trách nhiệm quan trọng và chúng biết, hoặc rồi cũng sẽ biết rằng, bệnh đái tháo đường có thể gây nên những điều rất khó chịu. Bệnh đái tháo đường làm cho trẻ cảm thấy mệt và lú lẫn, và có thể khiến cho chúng bị mất ý thức. Một đứa trẻ bị đái tháo đường khi rời khỏi nhà phải dự tính trước, và luôn luôn nhớ mang theo vài cái kẹo hay chút đường và insulin cùng bơm tiêm. Bệnh đái tháo đường đe dọa trẻ cả về thể chất lẫn tâm lý, nên bạn cần đồng cảm với cháu nhưng đừng trở nên quá bảo bọc. Tuy nhiên khi con bạn lớn lên, cháu sẽ làm chủ được tình hình hơn, học được cách tự chăm sóc và hiểu được mình cần làm điều gì để cho cơ thể luôn mạnh khỏe và ổn định bệnh.

TỰ THEO DÕI MỨC ĐƯỜNG HUYẾT

Hiện nay có một hệ thống cho phép bạn đo được một cách chính xác mức đường huyết của con bạn vào bất cứ lúc nào. Việc theo dõi và thử đường huyết chính xác có thể làm giảm và thậm chí đảo ngược lại một số những biến chứng của bệnh đái tháo đường.

Bắt đầu bằng cách lấy một giọt máu từ một mũi chích ở đầu ngón tay. Máu được nhỏ lên một băng giấy nhạy cảm với hóa chất. Băng giấy được đưa vào một máy đo đường huyết và biểu thị lên một màn hình kỹ thuật số. Một phương pháp khác dựa vào việc so sánh băng mắt với một băng mã số theo màu sắc. Mỗi phương pháp đều cho kết quả chính xác.

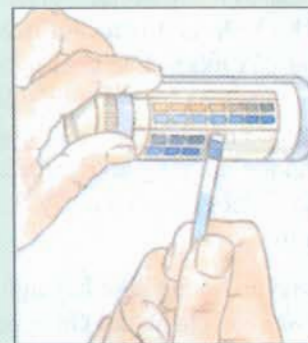
Tự theo dõi đường huyết cho phép bạn đo đường huyết của con bạn thường xuyên, một cách chính xác, không cần phải đi đến bác sĩ và đợi chờ kết quả xét nghiệm; với cách này, bạn có thể nhanh chóng xử lý một thời điểm hạ đường huyết bằng cách cho trẻ ăn những thức ăn giàu carbohydrat, hoặc một thời điểm tăng đường huyết bằng cách tiêm insulin cho cháu. Bác sĩ của bạn có thể khuyến cáo liều lượng insulin thích hợp hoặc thuốc khác tùy theo mức đường huyết trong cơ thể con bạn.

Tuy nhiên cũng có một vài bất tiện, thử máu chính xác hơn các thử nghiệm nước tiểu, vì đường xuất hiện trong nước tiểu chậm hơn so với trong máu. Một vấn đề nữa là các thử nghiệm nước tiểu chỉ cho thấy những kết quả đường glucose cao khi các mức đường huyết đã vượt xa các giới hạn chấp nhận được.



Lấy mẫu máu

Bạn hãy dùng kim chích hay một máy chích châm ngón tay con bạn để lấy một giọt máu. Bạn có thể chích ở cạnh ngón tay thay vì ở đầu ngón tay vì nơi đây ít nhạy cảm hơn. Bạn hãy đặt giọt máu lên miếng đệm nhỏ trên băng giấy thử.



Các băng giấy thử

Băng giấy thử sẽ đổi màu để cho biết mức đường huyết của con bạn. Đọc mức đường huyết bằng cách đối chiếu băng giấy thử với băng thang màu dán bên ngoài lọ đựng băng giấy thử.

BỆNH LIỆT NÃO

Ở Anh, mỗi năm có khoảng 5.000 em bé sinh ra đã bị liệt não và 1.500 trẻ khác mắc bệnh này sau khi sinh. Đây là một rối loạn ảnh hưởng đến cả bé trai và bé gái thuộc mọi nòi giống và hoàn cảnh xã hội.

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Bệnh liệt não gây nên bởi một tổn thương trong não, thường là trước, trong hay ngay sau khi sinh. Những nguyên nhân tổn thương gồm có: sinh khó hay sinh non, có lẽ vì đứa trẻ không thở được một cách bình thường; xuất huyết não, thường xảy ra ở các trẻ sinh thiếu tháng; hoặc xuất huyết trong các khoang của não, cũng có thể xảy ra ở các em bé sinh non; hoặc một nhiễm trùng ở người mẹ trong những tuần đầu của thai kỳ – như bị ban Rubeole hay bệnh sởi Đức hoặc nhiễm cytomegalovirus, chẳng hạn. Thỉnh thoảng não được hình thành một cách bất thường không rõ lý do, hoặc căn bệnh có tính di truyền, ngay cả khi bố và mẹ đều khỏe mạnh.

CÁC KIỂU LIỆT NÃO

Trường hợp một đứa trẻ bị liệt não, thì hoặc là một phần não của trẻ không hoạt động bình thường hoặc là không phát triển bình thường. Vùng bị ảnh hưởng thường là một trong những phần của não kiểm soát cử động của các cơ và một vài cử động khác của cơ thể; căn bệnh gây trở ngại cho những tín hiệu bình thường được chuyển từ não tới cơ thể. Ở một số trẻ em, bệnh liệt não nhẹ rất khó nhận biết; những trẻ khác thì bị nặng hơn. Không có trường hợp hai đứa trẻ bị liệt não hoàn toàn giống như nhau. Có ba kiểu liệt não chính:

Liệt não co cứng (spastic) Trong trường hợp này, vỏ não – là lớp ngoài cùng của não bộ, kiểm soát tư duy, vận động và cảm giác – bị ảnh hưởng. Hệ quả là những cử động cơ của trẻ gặp khó khăn và đôi khi bị giật giật.

Liệt não dạng múa vờn (athetoid) Kiểu liệt não này liên quan tới các hạch sán não – là những nhóm tế bào nằm sâu bên trong não. Các hạch sán não thúc đẩy các cử động có tổ chức, có tính uyển chuyển và linh động trong thao tác, vì vậy một tình trạng bất thường của nhóm tế bào não này có thể tạo ra những cử động uốn vặn như làn sóng ở trẻ bệnh.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP TRẺ

Khó mà tiên đoán được ảnh hưởng của bệnh liệt não, đặc biệt là ở một đứa trẻ nhỏ. Bệnh không trở nên nặng thêm khi trẻ lớn lên, dù một số thiếu năng có thể được nhận thấy rõ hơn, và các vấn đề ưu tiên của bạn sẽ thay đổi: khi con bạn còn nhỏ chẳng hạn, có lẽ bạn có thể tập trung vào việc giúp cho bé biết ngồi (lên từ thế nằm), nhưng sau này bạn sẽ quan tâm nhiều hơn đến các kỹ năng trao đổi và việc dạy cháu tập nói.

Không có cách chữa trị cho bệnh liệt não, nhưng nếu trẻ được ấm lên, được bế và đặt vào tư thế tốt ngay từ khi còn nhỏ, và được khuyến khích chơi theo cách giúp các cháu cải thiện tư thế điều khiển cơ bắp, các cháu có thể học được rất nhiều và có thể có được một cuộc sống khá tốt.

Điều chắc chắn là bạn sẽ phải có nhiều nỗ lực với con mình và sẽ có những lúc khó khăn làm bạn cảm thấy mọi việc quá sức chịu đựng của mình. Các cảm nghĩ này là tự nhiên, và đa số các bậc cha, mẹ cảm thấy là những cảm tưởng ấy dần dần trở nên bớt nghiêm trọng hơn. Quả thật, nhiều bậc cha mẹ nói rằng họ thấy việc nuôi một đứa trẻ bị liệt não là một công việc đầy thử thách mà họ phải hoàn thành.

Trẻ bị liệt não thường có khuynh hướng nằm hay ngồi theo một số cách, vì các cơ bắp của chúng đôi khi bị co

lại và chúng có thể có các bất thường ở các khớp xương. Khi nghi ngờ trẻ bị bại não, áp dụng vật lý trị liệu càng sớm càng tốt có thể giúp làm giảm thiểu các nguy cơ xảy ra biến chứng.

- Trẻ có thể trở nên cứng đờ nhiều hơn, và bị co cơ nhiều hơn trong tư thế nằm ngửa, vậy thay vì đặt trẻ nằm ngửa, bạn hãy đặt cháu nằm nghiêng hay nằm sấp, nếu cần thì nâng đỡ cháu bằng một tấm nệm. Cứ khoảng 20 phút nên thay đổi tư thế cho cháu.

- Nên giúp cháu học cách sử dụng bàn tay ngay từ nhỏ, bằng cách để cho cháu sờ mó những đồ vật có kết cấu khác nhau, và khuyến khích cháu nắm đồ chơi hay những đồ vật khác. Những món đồ chơi cột lên ghế ngồi của cháu một cách an toàn có thể giúp ích được cho việc này.

- Hãy để cho trẻ học cách nhận biết hình dạng bằng cách chỉ cho cháu những đồ vật khác nhau có hình dạng đơn giản, và khuyến khích cháu nắm cầm chúng và chơi với chúng.

- Một đứa trẻ ba, bốn tuổi bị liệt não có thể muốn giúp đỡ bạn các công việc vặt hàng ngày trong nhà, như bất cứ đứa trẻ nào khác cùng tuổi. Hãy giải thích cho cháu việc bạn đang làm, để cháu quan sát bạn làm, và nếu được thì cho cháu tham gia cùng.

Liệt não mất điều hòa (ataxic) Hình thức liệt não này cho thấy rằng tiểu não, là bộ phận nằm ở vùng đáy não, bị ảnh hưởng. Vì tiểu não phụ trách việc phối hợp cử động tinh vi, tư thế và việc giữ thăng bằng, do đó một tình trạng bất thường tiểu não có thể dẫn đến một dáng đi không cân bằng và gặp khó khăn trong đi đứng.

ẢNH HƯỞNG CỦA BỆNH LIỆT NÃO

Một số trẻ em bị liệt não sẽ gặp khó khăn trong nói năng, đi đứng và sử dụng hai bàn tay, và đa số trẻ cần được giúp đỡ trong những công việc hàng ngày. Thường thì khả năng nhìn và nghe bị ảnh hưởng. Đứa trẻ bị liệt não có thể bị, nhẹ hay nặng, có các tình trạng như cử động chậm chạp, vụng về hay giật giật, thân cứng nhắc, yếu ớt, mềm ẻo, hoặc những cơn co cơ và có khuynh hướng có những cử động không tự ý. Có một số rối loạn liên quan đến bệnh liệt não, hoặc là do khả năng kiểm soát cơ kém, hoặc là do những bất thường khác trong não.

Thị lực Vấn đề thường gặp nhất ở mắt là tình trạng lè mắt, có thể chỉnh lại bằng kính đeo, hoặc trong những trường hợp nặng thì bằng phẫu thuật.

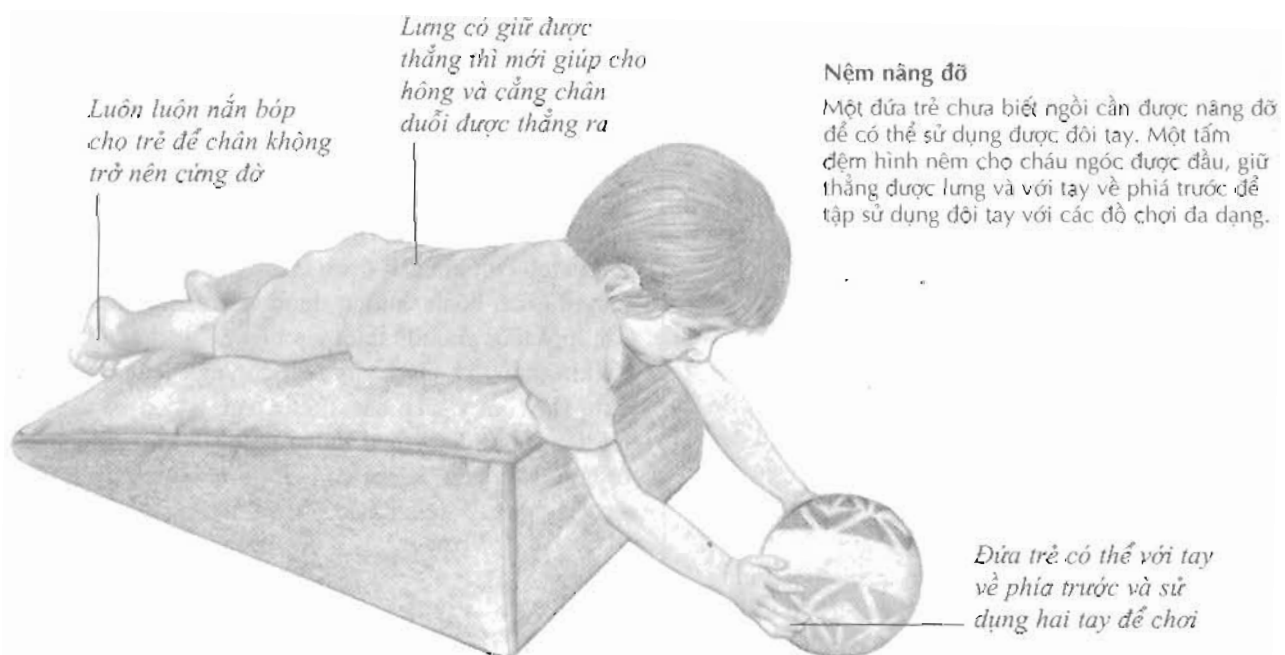
Thính giác Trẻ bị liệt não dạng múa vờn có nhiều khả năng gặp những khó khăn về thính giác hơn các trẻ cùng bệnh khác. Điều quan trọng là những khó khăn về thính giác phải được chẩn đoán sớm (xem trang 178). Một đứa trẻ bị khiếm thính có thể phải mang máy trợ thính.

Lời nói Khả năng điều khiển được các cơ nhỏ trong miệng, lưỡi, vòm miệng, và hộp thanh âm là cần thiết cho lời nói. Nói khó, nhai khó và nuốt khó, tất cả những triệu chứng này thường xảy ra ở trẻ em bị liệt não. Các chuyên viên trị liệu về ngôn ngữ có thể cần thiết trong cả hai trường hợp: trẻ truyền đạt khó và giúp trẻ dễ dàng truyền đạt.

Nhận thức về không gian Một số trẻ bị liệt não không có khả năng nhận thức không gian và liên hệ không gian với chính cơ thể chúng. Thí dụ chúng không xét đoán được khoảng cách hay hình dung được không gian ba chiều. Đặc tính này là do bất thường ở một bộ phận của não, không liên quan tới trí thông minh của trẻ.

Động kinh Khoảng một phần ba trẻ có chứng liệt não bị bệnh động kinh (xem trang 270), tuy nhiên không thể nào tiên đoán có hay không, hoặc lúc nào con bạn có thể lên cơn. Ở một số trẻ, những cơn động kinh xuất hiện vào tuổi thơ ấu; ở những trẻ khác thì đến khi trưởng thành mới xuất hiện. Nếu con bạn bị động kinh, bệnh này có thể được kiểm soát bằng thuốc.

Các khó khăn trong học tập Những người không có khả năng kiểm soát tốt được các cử động hoặc lời nói thường được cho là thiếu năng tâm thần. Một số người bị liệt não quả là có gặp khó khăn trong học tập, nhưng tuyệt nhiên không phải bao giờ cũng như vậy; nhiều người bị liệt não có một trí thông minh hơn mức trung bình.



LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG ĐỒ CHƠI

Mặc dù gặp khó khăn trong cử động, trẻ bị liệt não cần vui chơi nhiều như mọi đứa trẻ bình thường khác, nên việc lựa chọn đồ chơi thích hợp cho chúng có thể là vấn đề cần bàn. Đa số các công ty sản xuất đồ chơi làm ra những mặt hàng thích hợp cho trẻ bị liệt não. Trong trường hợp bạn dự tính mua một món đồ chơi đắt tiền, bạn nên hỏi ý kiến chuyên viên vật lý trị liệu hay chuyên gia điều trị liệt não. Tốt hơn nữa, bạn nên tham quan các gian hàng bày bán đồ chơi và thử nghiệm để tìm ra đồ chơi mà con bạn sẽ thấy thỏa mãn nhất. Những tấm đệm giúp nâng đỡ thân người (xem trang 269) và các dàn khung để giúp cháu đứng dậy có thể giúp nhiều cho trẻ con bị bại não thích thú được với đồ chơi của mình.

- Khi con bạn đang chơi, hãy cho cháu lựa chọn giữa hai hay ba món đồ chơi, rồi dẹp đi những đồ chơi cháu không thích. Nếu chung quanh cháu có nhiều đồ chơi, cháu sẽ dễ bị rối trí.
- Luôn luôn chỉ cho con bạn thấy một món đồ chơi mới “hoạt động” ra làm sao, không phải một lần mà nhiều lần.
- Nên giúp cháu sử dụng trí tưởng tượng của mình bằng cách kể chuyện cho cháu nghe về những đồ chơi thân thiết của cháu khi bạn chơi với cháu, chẳng hạn búp bê hay gấu nhồi bông, hoặc khuyến khích cháu mời chúng “ăn bánh uống trà”.
- Nếu con bạn không có vẻ muốn chơi, hãy chỉ cho cháu thấy chơi đùa sẽ rất vui bằng cách chính bản thân bạn bắt đầu chơi với những đồ chơi của cháu và bảo cháu cùng tham gia.

CÁCH GIÁO DỤC TỰ LẬP

Hệ thống học tập tích cực này được thiết kế để giúp cho người lớn và trẻ con bị phải những chứng thiếu năng vận động, trong đó có trẻ em liệt não, trở thành những cá nhân tự lập hơn nhiều.

Hệ thống này được triển khai tại Viện Peto Institute ở Hung-ga-ri và trong một số trường hợp đã giúp trẻ con đạt được những kỹ năng mà cha mẹ chúng không bao giờ tin có thể có được.

Mục đích của việc giáo dục tự lập là để giúp người ta thực hiện chức năng một cách càng bình thường được chừng nào càng tốt chừng nấy – về mặt thể chất, trí thức và xã hội. Cách giáo dục này căn cứ vào việc xem đứa trẻ như một con người toàn diện, làm việc chuyên sâu theo nhóm với cha, mẹ và đứa trẻ, và việc khuyến khích mọi cử động nhỏ nhằm đạt được sự tự lập.

Ở Anh, Tổ chức Scope thành lập một mạng lưới trường học, ở đó các bậc cha mẹ và những đứa trẻ tuổi mẫu giáo của họ có thể cùng nhau học được những điều cơ bản về giáo dục tự lập.

BỆNH ĐỘNG KINH

Là bệnh về não thường gặp nhất ở Anh, bệnh này có khuynh hướng ảnh hưởng theo dòng họ. Các xung lực điện bình thường trong não bị rối loạn tạo nên những cơn co giật có chu kỳ – có thể nhẹ hoặc nặng.

CÁC Cơn ĐỘNG KINH

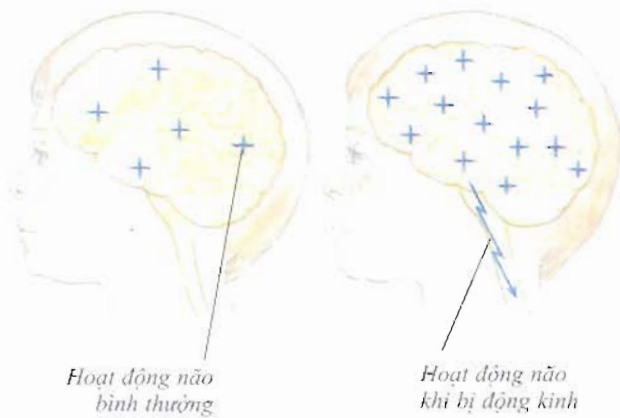
Có nhiều dạng động kinh. Dạng thứ nhất là cơn động kinh lớn, gồm những cơn co giật theo chu kỳ và khó thở đi kèm với mất ý thức, tiếp theo là cơ thể cứng đờ kéo dài một phút hay ít hơn, và sau đó là một loạt những cử động tay chân co giật, nghiêng chặt hai hàm răng (khi đó trẻ có thể cắn phải lưỡi), và sùi bọt mép. Khi hết cơn co giật đứa trẻ sẽ ngủ thiếp đi và sau đó tỉnh dậy mà không hề nhớ là mình đã lên cơn.

Một dạng động kinh khác, gọi là cơn “động kinh nhỏ”, không có những cử động bất thường, chỉ mất ý thức trong khoảng một, hai giây, rất giống như ngất mơ mộng. Mặt đứa trẻ sẽ đỏ ra và có vẻ như không nghe, không thấy gì cả. Dạng động kinh này khó nhận biết và có thể bị bỏ qua không được chẩn đoán. Mặc dù không nguy kịch như cơn động kinh lớn, các cơn co giật động kinh nhỏ có thể gây trở ngại cho cuộc sống bình thường của một đứa trẻ, đặc biệt đối với việc tập trung chú ý, với thành tích học tập ở trường, và với một số hoạt động thể chất mà nếu mất khả năng điều khiển có thể gây nguy hiểm như trượt băng hay lái xe.

Không nên lẫn lộn giữa động kinh với sốt cao co giật (xem trang 281), có trước hay trong khi bị một bệnh nhiễm trùng.

BỆNH NGHIÊM TRỌNG NHƯ THẾ NÀO?

Bệnh động kinh tuyệt nhiên không đe dọa đến tính mạng. Đa số trẻ em đến cuối thời niên thiếu thì khỏi bệnh động kinh cơn nhỏ, nhưng cả những trẻ bị dạng động kinh cơn lớn khi lớn lên bệnh cũng có thể cải thiện và một số thì hết hẳn. Tuy nhiên, một số trẻ em bị bệnh động kinh cơn lớn cần được chăm sóc đặc biệt suốt đời, ngay dù căn bệnh thường được kiểm soát bằng thuốc. Cần một thời gian để thiết lập liều điều trị cần thiết, có đôi khi thuốc không hoàn toàn chế ngự được cơn động kinh. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn, bác sĩ có thể thay đổi liều lượng hoặc loại thuốc để bệnh được kiểm soát tốt hơn. Nếu con bạn bị cơn co giật do bất cứ nguyên nhân nào, hãy đưa cháu đến bác sĩ ngay lập tức.



Hoạt động não bình thường

Mức hoạt động điện trong não tương đối thấp.

Hoạt động não khi bị động kinh

Khi có một mức điện lực quá dư thừa tích lại, các tín hiệu được truyền đi tới cơ thể và hiện tượng này gây nên một cơn co giật.

VIỆC CẦN LÀM KHI LÊN CƠN ĐỘNG KINH

- Đừng tìm cách kiềm chế chân tay trẻ.
- Nói lỏng quần áo xung quanh cổ hay lồng ngực.
- Đừng tìm cách cạy răng trẻ nếu trẻ nghiến răng quá chặt, đừng đưa bất cứ thứ gì vào miệng cháu.
- Ngay khi trẻ ngưng cử động mạnh, hãy đặt cháu nằm theo tư thế hồi phục (xem trang 329).
- Trong một cơn động kinh cơn nhỏ, hãy dẫn cháu tới nơi an toàn và ở với cháu cho đến khi qua cơn.
- Nên ghi chép điều xảy ra trong cơn co giật của cháu để có thể thuật lại cho bác sĩ.

TRỊ LIỆU

Nếu con bạn đã bị một cơn co giật, bác sĩ sẽ hỏi bạn về cơn co giật đó và khám để xác định dạng co giật mà cháu mắc phải. Nếu những cơn co giật cứ lặp đi lặp lại, nên đưa cháu đến bệnh viện để kiểm tra – gồm đo điện não đồ và những xét nghiệm khác.

Bệnh động kinh có thể được kiểm soát chứ không thể chữa khỏi hẳn được. Các thuốc chống co giật cho uống hàng ngày sẽ làm giảm tần suất các cơn co giật động kinh cơn lớn, và cuối cùng làm mất hẳn cơn động kinh ở đa số trẻ em. Hiện nay có những thuốc tác dụng chọn lọc ở một vùng chính xác trong não và không gây nên những tác dụng phụ như những thuốc trước đây.

Tình trạng bệnh của trẻ sẽ được bác sĩ kiểm tra định kỳ, và nếu trong một hay hai năm không bị cơn co giật nào, bác sĩ có thể cho ngưng dùng thuốc. Người ta có thể phẫu thuật khi thuốc không có hiệu quả và khi nghĩ rằng nguyên nhân gây bệnh là do bị tổn thương ở một vùng đơn độc trong não. Bác sĩ sẽ cho bạn lời khuyên nên hay không nên phẫu thuật trong trường hợp của con bạn.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP CHÁU?

Có thể việc con bạn bị động kinh là một cú sốc đối với bạn, song bạn vẫn phải cố gắng giữ bình tĩnh. Cả bạn và con bạn đều cần lấy lại niềm tin. Bạn có thể làm được việc đó với sự phụ giúp của bác sĩ, là người có thể khuyên bạn nên đối phó ra sao với các cơn co giật.

Điều quan trọng là bạn phải giám sát tình trạng bệnh của con bạn để có thể báo cáo lại cho bác sĩ. Bạn hãy ghi lại tần số xuất hiện của các cơn co giật. Nếu cháu đang theo bất kỳ chế độ điều trị nào, cũng nên theo dõi cháu kỹ lưỡng và thuật lại cho bác sĩ bất cứ khác biệt nào về mặt tâm thần và nhân cách của cháu. Bạn không nên tự ý ngưng cho cháu uống thuốc mà không hỏi ý kiến bác sĩ. Nếu ngưng thuốc, vài ngày sau có thể sẽ dẫn tới co giật nghiêm trọng và kéo dài.

Lúc nào bạn cũng nên đối xử với con mình một cách càng bình thường chừng nào càng tốt chừng nấy. Hãy nói cho bạn bè và thầy cô của cháu biết về căn bệnh của cháu để họ đừng sợ hãi trong trường hợp con bạn lên cơn khi họ có mặt ở đó. Con bạn phải luôn luôn đeo một tấm lắc ở cổ tay hay một tấm thẻ ở cổ có khắc thông tin về bệnh động kinh của cháu.

Khi con bạn đủ lớn, hãy bảo cháu cách nhận biết các dấu hiệu trước khi khởi phát một cơn động kinh. Nhiều người bị bệnh động kinh trải qua những cảm giác như ngửi thấy mùi khó chịu, nhìn thấy hình ảnh méo mó, hoặc một cảm giác trong bụng ngay trước một cơn co giật. Trong trường hợp con bạn có thể nhận diện được những cảm giác này như những dấu hiệu báo trước, cháu có thể tránh được tai nạn (ngừng chơi thể thao hay dừng lại khi đang lái xe...).

TRIỂN VỌNG CỦA TRẺ BỆNH

Mục đích của việc chăm sóc một đứa trẻ bị bệnh động kinh là kiểm soát được các cơn co giật cùng với giảm thiểu các tác dụng phụ và làm cho cuộc sống dễ chịu hơn khi cháu lớn lên. Đừng bao giờ thiết lập liều điều trị nhằm kiểm soát cơn co giật để rồi sau đó phải trả giá bằng các tác dụng phụ của thuốc, vì chúng có thể gây rối loạn các chức năng quan trọng của não bộ cho phép đứa trẻ phát triển bình thường.

Theo dõi tình trạng bệnh của trẻ là điều rất quan trọng. Bạn không nên trông cậy vào bác sĩ trong việc này; Bạn hãy đặt ra một chương trình hành động gồm có những lần đi khám bệnh đều đặn, và trong trường hợp con bạn bị trên một hay hai lần lên cơn, hãy đưa cháu đến bác sĩ ngay lập tức để được xác định lại tình trạng bệnh. Việc cho thuốc có thể cần được điều chỉnh lại liều lượng hoặc thay đổi thuốc cho phù hợp với tình trạng bệnh của trẻ.

BỆNH THIẾU MÁU HỒNG CẦU HÌNH LIÊM

Căn bệnh di truyền này rất thường gặp ở những người có gốc châu Phi hay người dân sống ở các đảo vùng Trung Mỹ, bệnh cũng có thể xảy ra ở những người từ Tiểu lục địa Ấn Độ, vùng Trung Đông, và phía đông Địa Trung Hải. Một đứa trẻ bị bệnh hồng cầu liềm sẽ dễ lên cơn đau và có thể có nguy cơ bị nhiều rối loạn khác, nhưng thường thì sức khỏe của cháu khá tốt.

CÁC KIỂU CỦA BỆNH HỒNG CẦU LIÊM

Bệnh hồng cầu liềm gây nên bởi tính cách bất thường của huyết sắc tố hemoglobin, là chất chuyển tải dưỡng khí oxygen trong hồng huyết cầu. Có ba thể chính: bệnh thiếu máu hồng cầu liềm (là dạng thường gặp và nghiêm trọng nhất), bệnh hemoglobin hồng cầu liềm và bệnh beta-thalassemia hồng cầu liềm.

Bệnh thiếu máu hồng cầu liềm Khi ôxy ở mức thấp, hemoglobin (Hb) bất thường (là Hb type S) trở nên kết tinh, khiến cho hồng cầu dễ vỡ và nổi cạnh lên. Những tế bào hình liềm này – chúng được gọi như vậy do có hình thái giống lưỡi liềm – có thể mắc kẹt trong mạch máu, gây nên nghẽn mạch ngăn cản máu lưu thông. Điều này giải thích được chứng đau hành hạ người bệnh – là một đặc tính của bệnh hồng cầu liềm. Các tế bào hình liềm chỉ sống được khoảng 20 ngày trong cơ thể; không phải là 120 ngày như đời sống của những hồng cầu bình thường, và các hồng cầu có đời sống ngắn này dẫn tới bệnh thiếu máu. Đôi khi xảy ra những cơn bất sản, khi đó hoạt động tạo máu trong tủy xương tạm thời bị giảm, làm giảm mức sản xuất hồng cầu và rút ngắn đời sống hồng cầu. Kết quả là tủy xương có thể trở nên bất hoạt đe dọa tính mạng người bệnh.

Bệnh hemoglobin hồng cầu liềm Trong thể bệnh này có hai loại huyết sắc tố bất thường – kiểu S và kiểu C. Bệnh xuất hiện chậm hơn và dưới một hình thức nhẹ hơn là bệnh thiếu máu hồng cầu liềm.

Bệnh beta-thalassemia hồng cầu liềm Bệnh này cũng giống như bệnh thiếu máu hồng cầu liềm ở chỗ cũng có một tình trạng bất thường trong huyết sắc tố dẫn tới những tế bào có hình dạng bất thường. Những người bị dạng bệnh này thừa hưởng gen hồng cầu liềm từ bố (hoặc mẹ) và gen thalassemia từ người kia.

ĐẶC ĐIỂM HỒNG CẦU LIÊM

Người ta tìm thấy đặc tính hồng cầu liềm ở những vùng bệnh sốt rét đã từng là hay hiện đang là bệnh dịch địa phương, và đã sử dụng biện pháp bảo vệ nào đó đối với bệnh sốt rét. Do đó, không lấy gì làm ngạc nhiên là khoảng 10% người gốc châu Phi ở vùng Caribe, 25% người xứ Nigeria, và một tỷ lệ thấp hơn gốc dân vùng Trung Đông và vùng Địa Trung Hải có đặc điểm này.

Một đứa trẻ chỉ có thể thừa hưởng gen bệnh này nếu cả bố và mẹ đứa bé đều truyền đi đặc điểm bất thường, và ngay cả trong trường hợp đó các khả năng rủi ro mắc bệnh cũng chỉ là 1 trên 4 thôi. Nếu chỉ mình người bố hay người mẹ truyền đi đặc điểm này thì gen bệnh sẽ bị che lấp đi bởi một gen lành mạnh bắt nguồn từ người kia. Người mang gen không bị bệnh, song đặc điểm bệnh lộ ra trong các thử nghiệm máu.

ẢNH HƯỞNG CỦA BỆNH HỒNG CẦU LIÊM

Ngoài việc gây ra tình trạng thiếu máu và những cơn đau cấp tính, bệnh này còn có thể gây ra những vấn đề khác, trong đó có những bệnh nhiễm trùng và chứng vàng da (hoàng đản). Cũng có thể có nguy cơ nhỏ bị đột quỵ xảy ra trong một cơn đau.

Bị bệnh nhiễm trùng Trẻ bị bệnh hồng cầu liềm đặc biệt dễ mắc phải các bệnh nhiễm trùng – thí dụ ở phổi hay xương. Một bệnh nhiễm trùng quá mạnh có thể sinh ra một tình trạng mất tế bào máu đột ngột trong lách hay gan, dẫn tới việc giảm đáng kể mức huyết sắc tố, có tiềm năng gây tử vong nếu việc điều trị không được tiến hành ngay lập tức.

Các cơn đau Khi các hồng cầu liềm làm tắc nghẽn một mạch máu, vùng mô được mạch máu đó nuôi dưỡng có thể bị thiếu oxygen; hiện tượng này có thể xảy ra hầu như ở bất cứ nơi nào trong cơ thể, chân và tay là những nơi dễ bị nhất.

Các cơn đau này là một trong các nguyên nhân dễ gây lo âu nhất trong bệnh hồng cầu liềm. Cơn đau rất dữ dội và không thể dự đoán trước được, và thật là đau lòng khi bố mẹ nhìn thấy đứa con của mình vật vã trong cơn đau mà không thể giúp gì được. Tuy nhiên, cơn đau có thể được điều trị bằng thuốc giảm đau. Đôi khi các cơn đau gây nên bởi những bệnh nhiễm trùng, việc hoạt động gắng sức, do nhiệt độ thấp, hay tình trạng mất nước do nôn hay tiêu chảy.

Chứng vàng da (hoàng đản) Tiến trình phá hủy hồng cầu nhanh chóng có thể dẫn tới tình trạng gia tăng nồng độ một loại sắc tố có tên gọi là bilirubin (xem *Hoàng đản*, trang 25). Hiện tượng này gây nên tình trạng màu trắng trong mắt sẽ chuyển sang vàng nhẹ, tình trạng này thường gia tăng khi cơn đau tăng lên. Da cũng có thể có màu vàng nhẹ.

Đối với tiến trình phát triển Trẻ bị bệnh hồng cầu liềm có thể trải qua một sự trì hoãn tiến trình tăng trưởng (chậm phát triển cả về chiều cao lẫn cân nặng) và tuổi dậy thì cũng có thể xảy đến chậm trễ. Trẻ có thể ở trong một tình trạng thiếu máu mạn tính dai dẳng dẫn tới một sự suy sụp nhanh chóng khi bị bệnh.

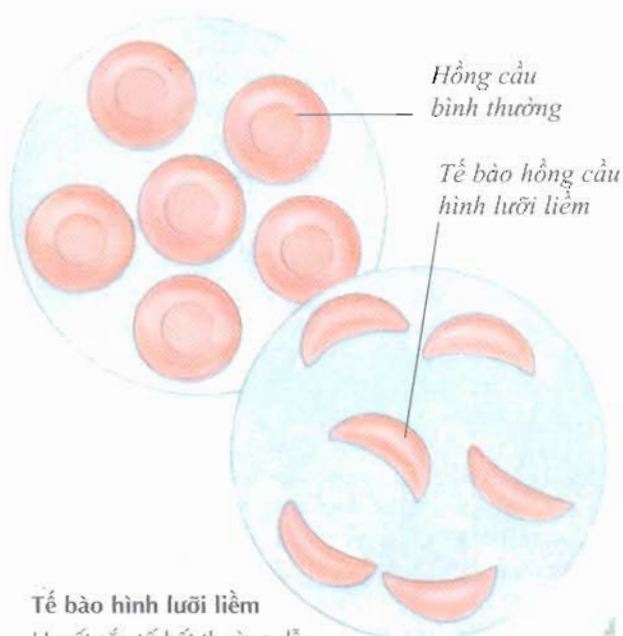
PHƯƠNG PHÁP SÀNG LỌC

Việc tư vấn về di truyền và hỗ trợ là cần thiết cho những cặp vợ chồng có nguy cơ mắc bệnh hay đã mắc bệnh này trong dòng họ. Ở một số vùng, tất cả trẻ em được kiểm tra xem có những gì khác thường trong huyết sắc tố, bất kể nguồn gốc dân tộc. Việc phát hiện sớm có nghĩa là căn bệnh có thể được kiểm soát hợp lý ngay từ đầu, và đặc biệt là liệu trình penicillin kéo dài có thể bắt đầu mau chóng, để giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm trùng phổi.

Hiện nay người ta áp dụng phương pháp sàng lọc trước khi sinh để xem huyết sắc tố của em bé có bình thường không và tiến hành thử nghiệm vào lúc chọc dò màng ối (thường là trong khoảng 16 tuần đầu của thai kỳ). Người ta khuyến cáo nên sàng lọc đối với những phụ nữ mang thai biết là mình có mang đặc điểm di truyền thiếu máu hồng cầu liềm. Các cặp vợ chồng có nguy cơ sẽ được tư vấn để họ hiểu rõ các nguy cơ có thể có khi có con.

TRỊ LIỆU

Nếu trẻ bị bệnh hồng cầu liềm, cháu sẽ cần được điều trị với những liều penicillin thường xuyên để ngăn



Tế bào hình lưỡi liềm

Huyết sắc tố bất thường dẫn tới việc sản sinh ra những hồng cầu có đời sống ngắn, dễ vỡ và có hình lưỡi liềm.

chặn trước những bệnh nhiễm vi khuẩn mà trẻ có thể mắc phải. Nên điều trị từ lúc bệnh được chẩn đoán cho tới suốt đời. Tất cả trẻ em bị bệnh cần uống axit folic bổ sung. Cháu cần uống nhiều nước để phòng ngừa mất nước và phải luôn luôn được giữ ấm, để giúp quá trình tuần hoàn máu được bình thường. Chứng đau và các triệu chứng nhiễm trùng phải được chữa trị nhanh chóng.

Khi hàng triệu hồng cầu đã bị phá hủy, có thể cần truyền máu thay thế ở bệnh viện. Đôi khi phải truyền máu thay thế nhiều lần. Dù rằng đây là một tiến trình điều trị lâu dài nhưng nên thực hiện, vì nó cho phép trẻ có được một đời sống gần như bình thường. Thuốc giảm đau, dịch uống hay truyền, và có thể cả thở oxy cũng như các kháng sinh cũng có thể được cung cấp. Với kinh nghiệm, các bậc cha, mẹ có thể học cách xử lý các cơn đau nhẹ tại nhà.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP CHÁU?

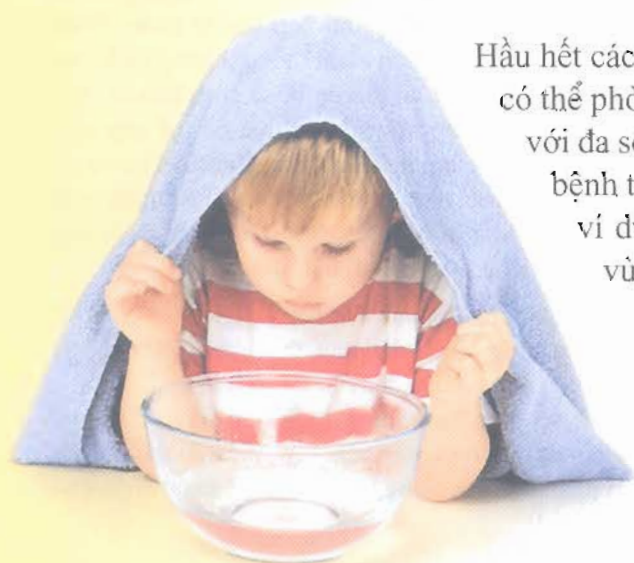
Mặc dù những hiểu biết về căn bệnh này chưa đầy đủ, nhưng đối với các bậc cha mẹ thì điều quan trọng là nhận được thông tin về căn bệnh này càng nhiều càng tốt, để họ có thể giúp con mình tránh được các cơn đau. Tư vấn về căn bệnh sẽ cho bạn một phương cách an toàn, riêng tư để thăm dò cảm tưởng của bạn và là nguồn khích lệ, hỗ trợ cho gia đình bạn.

Khi con bạn bắt đầu đi học, bạn phải bảo cho thầy cô biết về căn bệnh của cháu, để họ lưu ý về các vấn đề khó khăn mà căn bệnh có thể tác động lên việc học hành của cháu. Chẳng hạn, con bạn có thể nghỉ học vì phải nhập viện hay vào những lúc lên cơn đau. Hãy trấn an con bạn và khuyến khích cháu bày tỏ những cảm tưởng và nỗi lo âu của mình.

Phải hết sức quan tâm đến các cảm nghĩ của cháu. Nhiều đứa trẻ bị bệnh này có thể gặp khó khăn trong mối quan hệ với những bạn học cùng lớp mẫu giáo hay tiểu học. Các thầy cô của cháu nên giải thích cho các trẻ cùng lớp về bệnh này, để cho cháu không phải chịu đựng những cảm tưởng bị xa lánh hay cô lập – vì chẳng hạn cháu có thể có suy nghĩ là các bạn của mình nghĩ rằng chúng có thể bị lây bệnh từ cháu.

Một khi có thể nói lên được cảm tưởng của mình, nhiều đứa trẻ bị bệnh biểu lộ nỗi lo sợ sẽ bị chết hay bị biến dạng. Một số khác cảm thấy khác biệt (mọi người) và bị xa lánh, nghĩ rằng chỉ có mình mình bị căn bệnh này và chẳng ai hiểu được mình. Tuy vậy, một số khác sợ nếu biểu lộ khi bị đau sẽ chẳng ai tin chúng. Bạn có thể trấn an cháu rất nhiều bằng cách chứng tỏ cho cháu thấy bạn luôn luôn hiểu cháu, luôn yêu thương, đồng cảm và chăm sóc cháu bất cứ khi nào cháu cần đến bạn.

Y HỌC VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE



Hầu hết các bệnh ở thời kỳ thơ ấu là bệnh nhẹ và một số bệnh thì có thể phòng tránh được dễ dàng; tiêm chủng tỏ ra hữu hiệu đối với đa số các bệnh nhiễm trùng. Tuy nhiên, ở trẻ em có những bệnh tưởng chừng là nhẹ lại có thể gây ra nhiều biến chứng: ví dụ như một đợt cảm lạnh có thể dẫn đến viêm nhiễm vùng họng, rồi gây ra các rối loạn về chức năng hô hấp.

Điều dễ hiểu là bạn sẽ lo lắng khi con bạn không được khỏe, đang mắc bệnh hoặc là bị tai nạn. Đôi khi việc quyết định xem có nên đưa cháu đến bác sĩ không cũng có thể gây cho bạn nhiều căng thẳng. Ngay cả khi các triệu chứng ở con bạn có vẻ nhẹ, bạn vẫn có thể lo ngại chúng báo hiệu một điều gì đó nghiêm trọng hơn mà bạn không thể biết. Bạn chớ bao

giờ lo là mình đã quá thận trọng – nếu bạn thấy bất khoản và lo lắng vì không biết có nên đưa cháu đi khám bác sĩ không khi bé đang bệnh – câu trả lời đúng đắn là “nên đi” – hãy làm theo những gì mà lương tâm bạn mách bảo.

Nguyên nhân tử vong chính ở trẻ nhỏ là tai nạn, nhưng may thay, nhiều chấn thương có thể phòng ngừa được. Bạn có thể giảm thiểu khả năng gây ra tai nạn bằng cách làm cho căn nhà của mình thật an toàn đối với bé và có các biện pháp đề phòng thích hợp khi bé ra khỏi nhà. Bạn cũng nên học cách sơ cứu để có thể giúp được con mình trong trường hợp khẩn cấp. Không nên chỉ đọc cuốn sách này thôi: bạn hãy tham dự một khóa huấn luyện sơ cứu được các cơ quan y tế tổ chức (xem trang 327) và nhớ kỹ những thao tác trong trường hợp khẩn cấp ở các trang 326 - 333.



ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH

Rất dễ nhận biết khi trẻ con bị ốm: cháu sẽ nhợt nhạt, bơ phờ và biếng ăn. Bạn có thể điều trị cho cháu tại nhà một số căn bệnh. Trong trường hợp bạn cảm thấy lo lắng hay phân vân, bạn hãy đưa cháu đến bác sĩ. Một vài triệu chứng luôn đòi hỏi sự chăm sóc y tế khẩn cấp: các triệu chứng này được liệt kê ở trang 277. Ngay cả khi bạn biết rõ là con

mình bị bệnh, bạn vẫn không thể biết chính xác cháu bị bệnh gì, vì thế bạn cần phải nhờ bác sĩ chẩn đoán bệnh cho cháu. Để hỗ trợ cho bác sĩ xác định đúng bệnh, bạn phải quan sát tất cả các triệu chứng của cháu; càng có được thông tin chính xác bao nhiêu, bác sĩ càng có thể chẩn đoán bệnh chính xác bấy nhiêu.

TRIỆU CHỨNG BẢO ĐỘNG

Nếu bạn nghĩ là con mình đã ngã bệnh, hãy theo dõi sát nhiệt độ cơ thể, sức ăn và nhịp thở của cháu.

Nhiệt độ Đối với một đứa trẻ, nhiệt độ cơ thể bình thường là 37°C. Nếu một em bé bị sốt, bạn phải cho cháu đi khám bác sĩ. Đối với một đứa trẻ lớn hơn bị sốt, điều quan trọng là bạn phải để ý đến tình trạng tổng quát, chứ không riêng gì thân nhiệt, để xem cháu khó ở đến đâu. Hãy để ý xem cháu có còn nhanh nhẹn và cười mở không, xem cháu có chịu ăn uống gì không, và có bất cứ triệu chứng nào khác, như đau tai chẳng hạn đi kèm không. Thân nhiệt của cháu thay đổi tùy theo mức độ hoạt động của cháu và tùy từng thời điểm trong ngày. Buổi sáng, thân nhiệt của cháu thấp hơn trong ngày, và buổi chiều tối thì cao hơn. Thân nhiệt cũng sẽ cao hơn nếu cháu đã chạy nhảy nhiều.

Tiêu chảy Đi cầu nhiều lần ra phân lỏng nhiều nước có nghĩa là ruột bị viêm và dễ kích thích, và không có đủ thời gian để cho nước được tái hấp thu từ phân. Bệnh viêm dạ dày ruột là nguyên nhân thông thường nhất, tuy nhiên chứng tiêu chảy có thể do bệnh cúm bao tử hay một bệnh nhiễm trùng từ nơi khác trên cơ thể gây nên. Tiêu chảy bao giờ cũng nghiêm trọng ở các em bé và trẻ nhỏ vì chứng bệnh này có thể dẫn tới tình trạng mất nước. Nếu em bé của bạn còn dưới 1 tuổi và đã bị tiêu chảy trong 6 tiếng, bạn nên đi bác sĩ ngay lập tức.

Ói mửa Bạn nên đưa cháu đến bác sĩ ngay nếu cháu đã bị nôn mửa từng hồi trong một thời gian 6 tiếng hay hơn, đặc biệt nếu có tiêu chảy hay sốt đi kèm. Nôn mửa thường là do thức ăn không thích hợp hay do chứng bệnh viêm dạ dày ruột gây nên, tuy nhiên có thể có một nguyên nhân nghiêm trọng hơn; bác sĩ sẽ chẩn đoán cho con bạn.

BẮT MẠCH CHO TRẺ

Một nhịp mạch nhanh hay không bắt được có thể là dấu hiệu cho thấy trẻ đang không được khỏe. Nhịp mạch thay đổi tùy theo tình trạng sức khỏe, tuổi và hoạt động thể lực của trẻ.

Nhịp mạch trung bình ở một trẻ nhỏ là 100 - 160 nhịp/phút; nhịp này giảm xuống mức 100 - 120 ở trẻ lên 1, và 80 - 90 ở trẻ lên 7.

Khi bắt mạch cho con, bạn hãy dùng ngón trỏ và ngón giữa, chứ không phải ngón cái. Bạn hãy đếm số nhịp đập trong thời gian 15 giây và nhân số này với 4 để có nhịp đập một phút. Chớ nên dùng ngón cái, vì ngón cái có nhịp đập riêng của nó (tức là nhịp đập của chính động mạch ngón cái).

Kiểm tra nhịp tim

Đối với trẻ dưới 1 tuổi, cách tốt nhất để đếm nhịp tim là áp lòng bàn tay của bạn lên ngực cháu ở mức ngang núm vú và đếm nhịp tim đập (bạn cũng có thể bắt mạch ở cánh tay, xem trang 328).



Mạch xương quay

Ở trẻ trên 1 tuổi tương đối dễ bắt mạch ở cổ tay. Bạn hãy đặt ngón tay giữa và ngón trỏ lên điểm trên cổ tay ngay dưới ngón cái, và đếm nhịp.



Hãy sử dụng ngón giữa và ngón trỏ, chứ không dùng ngón cái

Đau Bạn phải đưa cháu đến bác sĩ hay khoa cấp cứu ngay lập tức nếu cháu kêu nhức đầu, đặc biệt sau khi bị va đập vào đầu hay bị đau đầu vài giờ sau chấn thương ở đầu, hoặc nếu mắt cháu không trông thấy rõ, buồn nôn, hoa mắt, hay đau bụng đặc biệt ở phần dưới ổ bụng bên phải (tức là vùng hố chậu phải).

Hô hấp Khó thở là một trường hợp cấp cứu y khoa và cần được xử trí nhanh chóng. Hô hấp có thể khó khăn và bạn có thể nhận thấy các xương sườn của trẻ bị co kéo rõ rệt mỗi khi cháu hít thở. Trong trường hợp môi cháu tím lại, bạn phải xem đây là trường hợp cấp cứu và gọi ngay xe cứu thương.

Sức ăn Những thay đổi đột ngột trong sức ăn có thể là dấu hiệu của căn bệnh tiềm ẩn, đặc biệt nếu con bạn bị sốt, dù là sốt nhẹ. Cần phải báo cho bác sĩ biết nếu con bạn bỏ ăn cả ngày và có vẻ ngủ lịm đi, hoặc nếu cháu dưới 6 tháng, sức ăn kém và có vẻ chậm phát triển.

ĐI KHÁM BÁC SĨ

Lo âu là lẽ tự nhiên đối với một phụ nữ mới làm mẹ lần đầu tiên, và bạn có thể lo âu vì bạn không biết chắc là con mình có bị bệnh thực sự không. Vậy, bất cứ khi nào bạn nghi ngờ cháu bị bệnh, và không yên tâm với các triệu chứng, điều cần làm trước tiên là phải đưa cháu đến gặp bác sĩ. Bạn chớ nên e ngại, cứ hỏi bác sĩ nếu có điều gì làm bạn lo lắng, dù điều đó có vẻ tầm thường đến đâu.

Những điều bác sĩ có thể hỏi bạn? Để chẩn đoán được bệnh chính xác, bác sĩ cần bạn cung cấp những thông tin sau đây: các triệu chứng bệnh của con bạn; các triệu chứng bắt đầu khi nào; chúng xuất hiện theo thứ tự ra sao; chúng nghiêm trọng tới mức nào; và có nguyên nhân nào dẫn đến các triệu chứng đó không? (thí dụ như ăn phải thứ gì nhiễm độc chẳng hạn). Ngoài ra, bác sĩ sẽ cần biết tuổi và tiền sử về bệnh của con bạn. Bạn hãy sẵn sàng cung cấp chi tiết về bất cứ chấn thương hay tai nạn nào. Con bạn có bị bất tỉnh không? Cháu đã có ăn hay uống gì trước đó không (trong trường hợp cháu cần được gây mê)? Cháu có bị côn trùng đốt hay súc vật nào cắn không? Trong trường hợp cháu đã nuốt phải một chất độc hay ăn phải một loại cây nào đó, bạn hãy giữ lấy chất hay cây đó để đưa cho bác sĩ xem.

Các câu hỏi chuyên biệt bác sĩ có thể hỏi về căn bệnh là: Con bạn có nôn hay tiêu chảy không? Cháu có đau gì không? Đau ở đâu? Đau kéo dài bao lâu? Bạn đã xử trí gì với cơn đau của cháu? Cháu có vấn đề gì về nhịp thở không? Cháu có sốt không? Cơn sốt khởi phát như thế nào và lúc cháu sốt cao nhất là bao nhiêu độ? Có lúc nào cháu bị bất tỉnh không? Bạn có để ý thấy cháu bị nổi hạch hay phát ban không? Cháu có bị hoa mắt chóng mặt hay nhìn mờ đi trước đó không? Bác sĩ cũng sẽ hỏi bạn những câu hỏi tổng quát về ăn uống và giấc ngủ của cháu.

Những điều bạn có thể hỏi bác sĩ? Nếu con bạn được kê toa cho uống thuốc, bạn phải biết rõ thuốc cho uống ra sao (một số thuốc cần cho uống lúc bụng no tức là sau bữa ăn), uống thuốc trong bao lâu, và có tác dụng phụ gì không? Bạn hãy tìm hiểu xem con bạn cần được chăm sóc như thế nào và bao lâu nữa thì các triệu chứng của cháu sẽ chấm dứt.

Với một bệnh truyền nhiễm, bạn cần biết nếu có khách tới thăm thì có an toàn cho họ không, thời gian cháu phải nghỉ học là bao lâu, và căn bệnh có ảnh hưởng gì về lâu về dài không.

CÁC TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU

Một số tình huống đòi hỏi phải được xử trí khẩn cấp. Bạn có thể gọi xe cấp cứu hoặc đưa trẻ đi bằng xe hơi tới khoa cấp cứu của bệnh viện nào gần nhất, nếu có xảy ra bất cứ tình huống nghiêm trọng nào sau đây:

- Gãy xương hay nghi ngờ gãy xương (xem trang 339).
- Một phản ứng dữ dội với một nốt chích do côn trùng hay một vết cắn do súc vật gây ra (xem trang 341).
- Xanh tím hay tái ở môi và các móng tay.
- Bỏng (xem trang 336) trên một diện lớn hơn diện tích bàn tay trẻ.
- Ngộ độc hay nghi ngờ bị ngộ độc (xem trang 334).
- Tình trạng bất tỉnh (xem các trang 327 - 329).
- Chảy máu nặng từ một vết thương (xem trang 335).
- Tiếp xúc với một hóa chất có tính ăn mòn, đặc biệt liên quan tới mắt (xem các trang 334 và 338).
- Khó thở hay bị nghẹt thở (xem trang 333).
- Bất cứ chấn thương nào ở tai hay mắt (xem các trang 284, 287 và 338).
- Bị điện giật (xem trang 334).
- Hít phải khí độc như gas, hoặc hơi từ hóa chất.

THÂN NHIỆT

Bất cứ khi nào bạn nghi ngờ con mình bị bệnh, bạn cần đo thân nhiệt cho cháu. Nhiệt độ cơ thể tăng cao là biểu hiện cơ thể đang chống đỡ lại một bệnh nhiễm trùng. Khi thân nhiệt con bạn cao hơn 38°C là cháu bị sốt (xem trang 281), bạn cần phải cố làm giảm cơn sốt ở cháu.

NHIỆT KẾ

Cách chính xác nhất để đo thân nhiệt cho trẻ là dùng một nhiệt kế kỹ thuật số, nhiệt kế này có thể dùng đo nhiệt độ ở miệng một cách an toàn (xem dưới đây).

Nhiệt kế thủy ngân làm bằng thủy tinh và chỉ nhiệt độ ở mức cột thủy ngân dâng lên trong ống tại một điểm trên nấc thang. Loại nhiệt kế này dùng để lấy nhiệt độ ở nách.

Nhiệt kế kỹ thuật số dễ sử dụng, cho kết quả nhanh chóng và rất chính xác. Các nhiệt kế dạng băng dán không chính xác bằng những loại khác, nhưng cách sử dụng đơn giản và an toàn.



Nhiệt kế kỹ thuật số



Nhiệt kế thủy ngân



Nhiệt kế kỹ thuật số đo ở tai



Nhiệt kế dải áp trán

Nhiệt kế kỹ thuật số (cửa sổ hiển thị số nhiệt độ để đọc)

Nhiệt kế thủy ngân (để sử dụng kẹp dưới nách)

Nhiệt kế đo ở lỗ tai (cửa sổ hiển thị số nhiệt độ để đọc)

Nhiệt kế dải (một ô bật sáng cho biết nhiệt độ con bạn)

CÁCH LẤY NHIỆT ĐỘ CHO TRẺ

Sử dụng nhiệt kế kỹ thuật số

Bảo trẻ há miệng và đưa lưỡi lên. Đặt đầu nhiệt kế dưới lưỡi cháu. Hãy bảo cháu giữ chặt đầu lưỡi đằng sau răng cửa hàm dưới, làm như vậy sẽ giữ cho nhiệt kế ở nguyên vị trí. Rồi bảo cháu ngậm miệng – nhưng không cắn răng – lên nhiệt kế. Giữ nhiệt kế trong hai phút, rút ra, đọc số nhiệt độ ở cửa sổ.

Sử dụng nhiệt kế thủy ngân

Đặt bầu nhiệt kế thủy ngân vào nách trẻ và gấp cánh tay cháu đặt lên trên ngực. Giữ nhiệt kế ở nguyên vị trí trong khoảng 3 phút. Nhiệt độ ở nách thấp hơn nhiệt độ thực tế cơ thể khoảng 0,6°C.



Sử dụng nhiệt kế đo ở tai

Sử dụng nhiệt kế kỹ thuật số nhét vào ống tai ngoài là một phương pháp nhanh chóng và an toàn để lấy nhiệt độ một đứa trẻ. Nhẹ nhàng đưa đầu nhiệt kế vào tai trẻ và đọc nhiệt độ từ ô hiển thị. Nhiệt kế đo ở lỗ tai có một đầu được dính vào và chỉ dùng một lần, rất hợp vệ sinh.



Sử dụng nhiệt kế dải

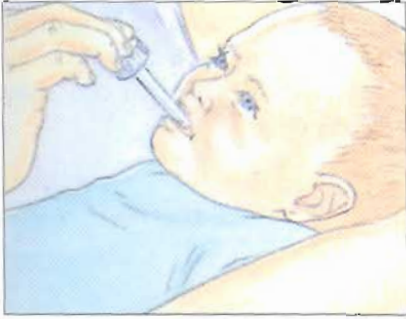
Nhiệt kế dạng dải dễ sử dụng. Cần thận đặt mặt nhạy với nhiệt độ lên trán trẻ và giữ dải nhiệt kế nguyên ở đó trong khoảng một phút. Nhiệt độ sẽ hiện lên ở một ô sáng mặt ngoài nhiệt kế.

THUỐC MEN

Đa số thuốc men dành cho trẻ con được trình bày dưới dạng xirô kèm với một cái muỗng, một ống nhỏ giọt hay ống bơm dùng để cho cháu uống thuốc. Khi đến giờ uống thuốc, trẻ có thể khá là tuân thủ, nhưng một số cháu cũng hay chống đối. Trong

trường hợp cháu từ chối không chịu uống thuốc, hãy nhờ bố cháu giúp đỡ, hay quấn cháu trong một tấm chăn mỏng, để có thể giữ cháu nằm yên. Những ống nhỏ giọt và ống bơm là phương tiện tốt nhất để cho trẻ con uống thuốc nếu dứt bằng muỗng chưa được. Những đứa trẻ lớn hơn có thể chịu uống thuốc nếu được hứa cho một thức ăn hay thức uống ưa thích để át đi vị thuốc.

CÁCH CHO DÙNG THUỐC



Bằng ống nhỏ giọt

Hãy gấp cánh tay trẻ lại và giữ bé ở khuỷu tay, đặt ống nhỏ giọt vào lỗ thuốc, và hút lên đúng số lượng thuốc cần đến bằng cách bóp núm cao su ở đầu ống nhỏ giọt. Đặt đầu nhỏ giọt vào khóe miệng em bé và nhẹ nhàng bóp cho thuốc chảy vào trong miệng.



Bằng muỗng

Chiếc muỗng phải được tiệt trùng bằng nước sôi hoặc bằng một dung dịch sát trùng trước đó. Hãy giữ em bé trong tư thế nửa ngồi, dùng ngón tay ấn cằm cháu xuống, và đặt muỗng lên môi dưới của cháu. Hãy nâng góc cán muỗng lên cho thuốc chảy vào miệng cháu.



Bằng ngón tay

Bạn hãy lấy đủ liều thuốc vào một chén đựng nhỏ. Hãy nhúng ngón tay bạn vào chén thuốc và cho bé mút thuốc từ ngón tay bạn. Cứ tiếp tục cho đến khi cháu uống vào hết số thuốc trong chén.

CÁCH DÙNG THUỐC NHỎ GIỌT



Thuốc nhỏ mắt

Đặt em bé nằm ngửa và nghiêng đầu về phía con mắt bị bệnh. Dùng ngón tay nhẹ nhàng kéo mí mắt dưới xuống và kéo mí mắt trên nhướng lên. Nhỏ thuốc vào khóe mắt cháu. Nếu cần, nhờ một người khác phụ giúp bạn.



Thuốc nhỏ mũi

Đặt em bé cho nằm đầu ngửa về phía sau. Nhỏ 2 hay 3 giọt vào lỗ mũi.



Thuốc nhỏ tai

Đặt em bé nằm nghiêng về một bên. Sử dụng một ống nhỏ giọt, nhỏ thuốc vào ngay chính giữa lỗ tai bé.

CHĂM SÓC TRẺ BỆNH

Bạn chẳng cần phải có kỹ năng đặc biệt hay kiến thức y khoa để chăm sóc trẻ khi cháu đau ốm. Chỉ cần bạn đừng quá nguyên tắc, và cố gắng đừng bộc lộ nỗi lo âu của bạn trước mặt cháu. Đừng bắt cháu phải ăn nhiều khi cháu bệnh, nhưng hãy cố khuyến khích cháu uống nhiều nước.

CHĂM NOM CHU ĐÁO

Ngoài những cách điều trị do bác sĩ đề nghị, các điều kiện sau đây sẽ giúp trẻ cảm thấy thoải mái hơn khi cháu đau ốm:

- Hãy làm thông thoáng phòng ngủ và giường của trẻ ít nhất một lần mỗi ngày.
- Nên để sẵn một cái chậu cạnh giường cháu, trong trường hợp cháu bị nôn.
- Nên để sẵn một hộp khăn giấy mềm cạnh giường cho cháu.
- Nên cho ăn thường xuyên làm nhiều bữa nhỏ; trẻ có thể thấy ngán khi phải ăn nhiều trong một lần.
- Trong trường hợp cháu bị sốt, hãy lau mát cháu với khăn bông nhúng nước ấm.
- Hãy cho cháu uống dung dịch paracetamol để giúp giảm đau và hạ nhiệt.

NẾU TRẺ BỊ BỆNH VÀ PHẢI NẪM GIƯỜNG

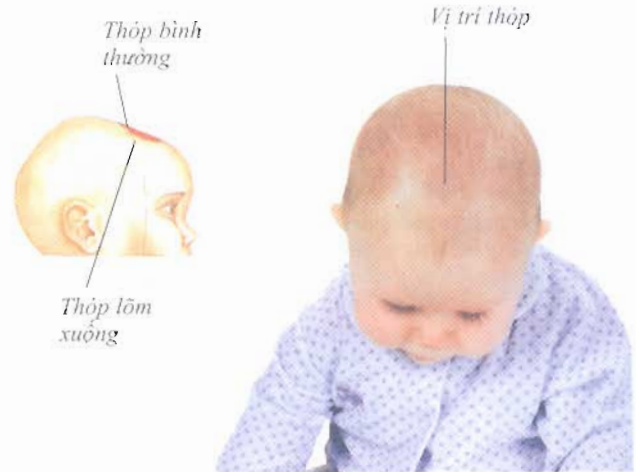
Khi mới bắt đầu bị bệnh, trẻ sẽ thấy khá là khó ở nên chắc hẳn cháu chỉ muốn nằm (giường) và có thể ngủ nhiều. Khi cảm thấy khỏe hơn, cháu hãy còn cần nằm nghỉ ngơi, tuy nhiên cháu sẽ muốn được quanh quẩn với bạn và có thể có lúc muốn chơi. Cách tốt nhất để sắp xếp việc đó là dọn cho cháu nằm trên ghế sofa trong một căn phòng gần nơi bạn đang làm việc, để cháu có thể ngã lưng khi cháu muốn. Bạn cũng chớ nên khẳng khái bắt cháu phải nằm giường chỉ vì cháu bệnh – trẻ em bị sốt chẳng hạn, sẽ không hồi phục nhanh chóng nếu cứ nằm giường. Tuy nhiên nếu thấy mệt, cháu sẽ nằm nghỉ trên giường. Đừng bỏ cháu một mình. Bạn hãy bảo đảm vào thăm cháu đều đặn (cứ nửa giờ một lần, chẳng hạn), và bạn hãy dành thời gian ở lại, chơi một trò chơi, đọc một cuốn sách hay giải một câu đố với cháu lúc nào cháu tỉnh tỉnh.

Khi cháu đang trong giai đoạn bình phục, chắc chắn sẽ có nhiều thay đổi ngày càng tốt hơn (ngủ được và cũng bắt đầu ăn được hơn). Nếu cháu không xem truyền hình trong mấy ngày bệnh, hãy phá lệ và cho cháu xem trước khi đi ngủ.

CHO TRẺ UỐNG NHIỀU NƯỚC

Điều thiết yếu là cần cho trẻ uống thật nhiều nước khi cháu bị bệnh, bị sốt, tiêu chảy hay nôn mửa – bởi lẽ cháu sẽ cần bù lượng dịch đã mất để khôi phục vào tình trạng mất nước. Lượng nước khuyến cáo cho một đứa trẻ bị sốt là 100-150 ml/ mỗi kg cân nặng mỗi ngày, tương đương với 1 lít mỗi ngày cho một đứa trẻ cân nặng 9 kg.

Hãy khuyến khích cháu uống nước bằng cách để thứ đồ uống cháu ưa thích bên cạnh giường nằm (tốt hơn là đừng bỏ thêm đường, đừng cho uống nước ngọt có ga, như coca cola chẳng hạn), bằng cách đựng đồ uống trong những chiếc ly đặc biệt hấp dẫn, và cho cháu uống bằng ống hút bẻ cong được.



Tình trạng mất nước

Trong trường hợp bé dưới 18 tháng tuổi và đã bị nôn hoặc tiêu chảy, cháu có thể bị mất nước. Một dấu hiệu mất nước ở trẻ nhỏ là thóp bị lõm xuống, khi đó em bé cần được xử trí y tế khẩn cấp.

CHO CHÁU HOẠT ĐỘNG

Khi cháu bị bệnh là dịp để bạn có thể chiều chuộng cháu mọi điều. Những lúc cháu không phải nghỉ ngơi, bạn hãy dành thời gian để chơi và nói chuyện với cháu. Bạn đừng quá nghiêm khắc mà hãy để cháu chơi bất cứ trò chơi nào cháu thích, ngay dù trước đó bạn đã không cho phép cháu chơi trên giường. Nếu cháu muốn làm một việc gì đó có vẻ “bậy bừa” như sơn màu, bạn chỉ việc trải một tấm vải cũ hay một tấm khăn nhựa lên giường là xong. Nếu được, bạn hãy tạm thời di chuyển mấy truyền hình vào phòng cháu – để cho cháu tiêu khiển và cũng để cháu cảm thấy được ưu đãi đặc biệt.

Hãy để cháu vẽ vời một chút nếu cháu muốn; đọc cho cháu nghe vài mẩu chuyện; lấy đồ chơi của cháu và cùng chơi với cháu; hát với cháu hoặc cùng cháu tưởng tượng về một câu chuyện; hãy bảo cháu vẽ một bức tranh về những việc cháu sẽ làm khi cảm thấy khỏe hơn; và trừ phi cháu bị một bệnh nhiễm trùng, bạn nên để cho một số bạn bè của cháu tới thăm cháu trong một khoảng thời gian ngắn trong ngày. Khi con bạn khỏe hơn, hãy để cháu ra ngoài chơi, tuy nhiên nếu cháu còn sốt thì nên can ngăn đừng để cháu chạy chơi quá nhiều.

NÔN MỬA

Chắc hẳn nôn mửa sẽ làm cho trẻ vô cùng mệt mỏi, khó chịu, vì vậy bạn nên cố gắng làm cho cháu càng cảm thấy dễ chịu càng tốt. Hãy đỡ cháu ngồi dậy trên giường và luôn có sẵn một cái chậu đặt trong tầm với của cháu để cháu khỏi phải chạy vào phòng vệ sinh. Nếu tóc cháu dài, hãy cột gọn lại đằng sau, và khi cháu đang nôn, hãy đỡ đầu cháu và vỗ về cháu. Sau đó, hãy giúp cháu đánh răng, hoặc cho cháu một miếng kẹo bạc hà để ngậm cho át đi mùi khó chịu.

Khi đã hết nôn được vài tiếng và cháu cảm thấy đói bụng, hãy cho cháu ăn nhạt, như ăn khoai tây nghiền như chẳng hạn, nhưng đừng buộc cháu ăn nhiều, nếu cháu không muốn ăn. Quan trọng hơn cả việc ăn, là luôn duy trì cho cháu uống một lượng nước như qui định. Hãy cho cháu uống nhiều nước, thêm nửa muỗng cà phê muối và 4 muỗng cà phê đường vào mỗi lít nước

để bù lại các muối khoáng bị mất đi (do nôn ói, chảy mồ hôi...). Tránh cho cháu uống những đồ uống như sữa, và cho cháu uống nhiều nước trái cây pha loãng.

ĐIỀU TRỊ SỐT CAO

Dấu hiệu đầu tiên của tình trạng sốt ở trẻ là trán nóng, tuy nhiên để kiểm tra xem trẻ có bị sốt thật không, hãy đo nhiệt độ cho cháu (xem trang 278). Hãy gọi bác sĩ nếu trẻ bị sốt kéo dài quá 24 tiếng hoặc nếu có các triệu chứng khác đi kèm. Thân nhiệt trên 38°C được xem là nghiêm trọng ở trẻ dưới 3 tháng tuổi.

Hãy làm hạ nhiệt khi trẻ sốt cao hơn 40°C bằng cách lau mát toàn thân cháu với nước ấm. Hãy nhúng khăn mặt hay miếng bọt biển vào nước ấm, vắt sơ sao cho nước còn nhỏ giọt. Bắt đầu lau mát từ trên đầu, và bằng những động tác nhẹ nhàng, lau toàn thân cho cháu. Đổi khăn hay miếng bọt biển khác khi thấy khăn hay bọt biển ẩm lên. Cứ mỗi 5 phút, lại kiểm tra nhiệt độ và ngưng lau mát khi thân nhiệt hạ xuống còn 38°C. Đừng bao giờ lau mát con bạn với nước lạnh, vì như vậy sẽ khiến cho các mạch máu co lại, ngăn cản tiến trình mất nhiệt và làm tăng nhiệt độ thân nhiệt ở trẻ.

Nếu lau mát bằng nước ấm vẫn không làm cho trẻ hạ nhiệt, hãy thử cho cháu uống dung dịch paracetamol (aspirin không thích hợp cho trẻ con dưới 12 tuổi). Và cố gắng cho cháu uống nhiều nước vì cháu sẽ còn đổ nhiều mồ hôi.

SỐT CO GIẬT

Nguyên nhân gây co giật thường gặp nhất ở trẻ từ 6 tháng đến 3 tuổi là thân nhiệt tăng cao đi kèm với nhiễm siêu vi. Người ta gọi đó là sốt co giật.

Trong khi co giật, các cơ bắp của cơ thể co giật không tự ý, do một bất thường tạm thời ở chức năng của não. Đứa trẻ bị bất tỉnh. Những triệu chứng khác gồm thân thể cứng đờ, các chi co giật nhịp nhàng, răng nghiến chặt và khi tỉnh lại thì trẻ ngủ thiếp đi và lú lẫn không nhớ gì cả. Đứa trẻ cũng có thể tiểu tiện không tự chủ. Bạn phải sắp xếp một khoảng không gian chung quanh cháu để cháu không tự mình gây thương tích cho bản thân. Hãy đợi cho đến khi cơ thể cháu ngưng co giật, lúc đó hãy đặt cháu nằm ngay ngắn trong tư thế hồi phục (xem trang 329).

Bạn cần lau mát cho trẻ bằng nước ấm (không được dùng nước lạnh) để làm hạ nhiệt cho cháu. Đừng bỏ cháu một mình, đừng cố kiểm chế cháu, và đừng nhét bất cứ cái gì vào miệng cháu. Hãy mời bác sĩ ngay khi trẻ hồi phục trở lại. Nếu cơn co giật kéo dài quá 5 phút, bạn hãy gọi xe cấp cứu.

Chữa trị co giật

Việc ưu tiên phải làm là hạ thân nhiệt cho cháu bằng cách lau mình với nước ấm.

Hãy lau mát toàn thân cho trẻ để làm cháu hạ nhiệt



ĐI BỆNH VIỆN

Trẻ em có những lúc nào đó trong cuộc đời có thể sẽ phải đi bệnh viện. Về phần bạn nếu giải thích cho cháu hiểu lý do cháu phải vào viện (để chữa cho cháu mau khỏi bệnh hơn) trước khi cháu nhập viện, thì một thời gian lưu lại trong bệnh viện sẽ không làm cho trẻ phải lo âu hay sợ hãi.

KHUYÊN BẢO CHÁU

Nếu bạn không thích bệnh viện và bạn để lộ thái độ này cho cháu thấy, bạn có thể vô ý làm cho thời gian lưu lại bệnh viện của cháu đậm ra khó khăn hơn. Hãy cố gắng giải thích cho cháu biết bệnh viện là một môi trường thân thiện nơi người ta đến để cho sức khỏe được tốt hơn. Khi nào có dịp – thí dụ như khi có một người bạn hay bà con nằm viện chẳng hạn – hãy dẫn cháu đi cùng khi bạn đi thăm họ và bạn hãy tỏ ra lạc quan, đừng tỏ vẻ buồn rầu về căn bệnh của họ. Nếu lần tiếp xúc đầu tiên với môi trường bệnh viện của một đứa trẻ là khi nó ngã bệnh, bệnh viện có vẻ sẽ không thân thiện trong cái nhìn của cháu bằng trường hợp khác (như trường hợp cháu đến để thăm người bệnh).

Nếu biết rằng con bạn sắp đi bệnh viện, bạn hãy đọc cho cháu nghe một câu chuyện về một đứa trẻ vào bệnh viện và hãy sắm vai bác sĩ và y tá với những ống nghe đồ chơi. Bạn hãy nói cho cháu biết về lý do tại sao cháu phải đi bệnh viện, và nhấn mạnh là để cho cháu hết bệnh. Hãy trấn an cháu là bạn sẽ luôn ở lại cùng với cháu, và nếu cháu đủ lớn để hiểu được, bạn hãy nói cho cháu biết khi nào cháu sẽ khỏe để được về nhà.

Nếu cháu phải trải qua một cuộc phẫu thuật, cháu chắc sẽ rất muốn biết điều gì sẽ đến với mình. Hãy trả lời trung thực các câu hỏi của cháu – nếu cháu hỏi bạn cuộc phẫu thuật có làm cháu đau không, đừng nên nói dối với cháu là không đau, mà hãy bảo với cháu rằng các bác sĩ sẽ cho thuốc giảm đau và cháu đừng nên lo.

NHỮNG ĐỒ DÙNG CẦN ĐEM THEO

Bạn có thể chuẩn bị trước cho thời gian lưu lại bệnh viện của cháu, bằng cách sắp xếp đồ vào túi xách với cháu. Một trong những việc làm cháu lo lắng nhất là môi trường xung quanh xa lạ, và việc thay đổi nếp sống thường ngày, nên hãy để cháu mang theo một số đồ vật riêng tư của mình: một máy nghe nhạc và vài cuộn băng, hay một máy radio, những trò chơi điện tử, những món đồ chơi thân thiết, và một tấm hình để đặt ở đầu giường. Thực tế thì, với một thời gian ngắn ở lại bệnh viện, chỉ cần những món đồ chính sau đây:



- Một túi riêng để đựng các đồ dùng vệ sinh cá nhân như bàn chải tóc, lược, xà bông, khăn mặt, bàn chải và kem đánh răng.
- Ba bộ đồ ngủ hay ba áo choàng mặc ngủ.
- Một áo khoác ngoài và một đôi dép đi trong nhà.
- Ba đôi vớ
- Ba cái quần lót.

Ở BỆNH VIỆN

Đa số các bệnh viện đều cho phép bố mẹ ở lại với con cả ngày lẫn đêm. Nếu bệnh viện mà cháu đang nằm có cho hay không cho phép bố mẹ ở lại, bạn cũng hãy cố ở lại với cháu càng lâu càng tốt, đặc biệt là những ngày đầu, khi môi trường xung quanh còn lạ lẫm với cháu. Hãy cho cháu biết khi nào bạn sẽ đến và luôn luôn giữ đúng lời hứa với cháu. Hãy hỏi các cô y tá trong khoa xem bạn có thể tự tay tắm, thay đồ, và cho cháu ăn được không. Nếu cháu đã khỏe rồi, bạn có thể đọc truyện cho cháu nghe và chơi các trò chơi cùng với cháu. Nếu bạn không thể ở lại bệnh viện cả ngày, hãy khuyến khích chồng bạn, bạn bè, bà con đến thăm cháu vào những thời gian khác nhau, như thế sẽ tốt hơn là tất cả cùng đến thăm một lúc, để gần như lúc nào, cháu cũng sẽ có một người thân ở bên cạnh.

TRỞ VỀ NHÀ

Tùy theo thời gian cháu ở lại bệnh viện, bạn có thể thấy một số thay đổi trong các thói quen của cháu. Ở bệnh viện cháu đi ngủ và thức dậy sớm hơn ở nhà nhiều và các thói quen này có thể vẫn tiếp diễn một thời gian sau khi cháu đã về nhà. Cháu có thể bực bội với kỷ luật ở nhà sau khi được chiều chuộng trong thời gian bệnh, và cháu có thể không muốn đi học trở lại. Cách giải quyết tốt nhất là hãy tỏ ra kiên nhẫn, vì chẳng mấy chốc cháu sẽ lại thích nghi với cuộc sống ở nhà thôi.

CHUNG NGỪA

Tỷ lệ trẻ mắc phải những căn bệnh có tiềm năng gây tử vong trong thời kỳ thơ ấu – như bệnh bạch hầu đã giảm xuống một cách rõ rệt từ khi người ta đưa vào các chương trình chủng ngừa đem lại tính miễn dịch. Một số vắc-xin có tác dụng lâu dài (như bệnh ban nổi hạch rubella), một số khác cần được “nhắc lại” đều đặn sau một khoảng thời gian (như bệnh uốn ván).

Có hai kiểu chủng ngừa: chủng ngừa thụ động và chủng ngừa tích cực. Kiểu thứ nhất tác động bằng cách đưa vào cơ thể những chất kháng thể đã hình thành sẵn rồi. Kiểu thứ hai đòi hỏi phải chích vào cơ thể các virus bệnh đã được làm cho yếu đi, khuyến khích hệ miễn dịch tự sản xuất ra các chất kháng thể của mình để chống lại bệnh – thế cho nên việc chủng ngừa đôi khi có thể sinh ra những triệu chứng nhẹ của chính căn bệnh nó nhằm bảo vệ.

Trong 5 năm đầu, con bạn sẽ cần chủng ngừa bệnh bại liệt và viêm màng não C cũng như các bệnh sởi, quai bị, ban rubella, siêu vi Hib, bệnh bạch hầu, uốn ván và ho gà. Các vắc-xin không đem lại sự bảo vệ ngay tức khắc; trong một vài trường hợp, thuốc chủng phải mất tới 4 tuần mới có hiệu lực. Nếu có bất cứ triệu chứng khó chịu nào, bạn hãy cho cháu uống dung dịch paracetamol.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC CHUNG NGỪA

Vì các chương trình chủng ngừa đã rất thành công, người ta dễ quên rằng có một thời gian những bệnh như ho gà hay bại liệt đã từng rất phổ biến. Ngày nay, nhiều người mới sinh con lần đầu ít thấy cảnh những đứa trẻ phải dùng nạng để đi – điều mà vào thế hệ bố mẹ họ là rất bình thường khi khả năng bị liệt, hay thậm chí bị tử vong vì bệnh bại liệt, là một khả năng luôn có thể xảy ra.

Việc chủng ngừa bảo vệ cả các cá nhân lẫn toàn thể cộng đồng khỏi các bệnh nhiễm trùng. Do đó mỗi đứa trẻ cần được chủng ngừa đầy đủ. Một số bà mẹ lo sợ vì những câu chuyện nói về các phản ứng phụ của chủng ngừa, nhưng những việc đó thực sự hết sức hiếm gặp. Tuy nhiên, trẻ không được chủng ngừa nếu cháu đang bị một bệnh cấp tính có sốt, hoặc nếu cháu đã bị một phản ứng nghiêm trọng với một liều vắc-xin, trước đó. Bác sĩ hay nhân viên y tế sẽ có lời khuyên cho bạn.

CÁC MŨI CHÍCH CHỐNG UỐN VÁN

Nguy cơ bị uốn ván xảy ra khi trẻ bị bất cứ vết thương nào xuyên qua da. Vi khuẩn uốn ván chỉ phát triển mạnh trong môi trường gần như không có tí dưỡng khí nào, nên các vết thương trên bề mặt ít có nguy cơ gây bệnh. Vi khuẩn uốn ván và các bào tử thường sống trong đất và phân bón, nên các vết thương nhiễm bẩn là rất nguy hiểm. Các vi khuẩn sản xuất ra một độc tố tấn công dây thần kinh và não bộ, gây nên chứng co thắt cơ bắp, đặc biệt là cơ bắp ở mặt – do đó tên thông thường của bệnh là chứng khít hàm. Bệnh nhân phải được điều trị tại bệnh viện. Bệnh uốn ván có thể hoàn toàn phòng ngừa được bằng biện pháp chủng ngừa. Mũi chích ngừa uốn ván đầu tiên nên thực hiện trước 12 tháng tuổi và các mũi chích nhắc cần thực hiện 10 năm một lần, tổng cộng tất cả là 5 liều. Trong trường hợp trẻ bị chó cắn hay bị một vết cắt sâu và nhiễm bẩn mà cháu chưa được chích ngừa, cháu phải được tiêm thuốc chống uốn ván ngay lập tức.

CHUNG NGỪA BỆNH GÌ	CÁCH THỨC CHUNG NGỪA	THỜI GIAN
Bại liệt	Thuốc giọt nhỏ vào miệng	Lúc 2, 3 và 4 tháng. Một liều nhắc lại cho bạch hầu và uốn ván lúc được 3 - 5 tuổi
Hib (Haemophilus influenzae Typ b), Bạch hầu, Uốn ván, Ho gà	1 mũi chích	Lúc 2, 3 và 4 tháng Một liều nhắc lại cho uốn ván lúc được 3 - 5 tuổi
Viêm màng não C	1 mũi chích	Lúc 2, 3, 4 và 13 - 15 tháng tuổi
Sởi, Quai bị, Hồng ban Rubeole (Ban đỏ)	1 mũi chích	Lúc được 12 - 15 tháng và từ 3 đến 5 tuổi

CÁC CHỨNG BỆNH THÔNG THƯỜNG

Bất cứ căn bệnh nào ở một đứa trẻ nhỏ cũng khác và nghiêm trọng hơn so với cùng căn bệnh ấy ở một người trưởng thành vì hệ thống miễn dịch ở trẻ dưới một tuổi chưa phát triển toàn diện và bởi vì ở trẻ dễ xảy ra các biến chứng. Thí dụ như bệnh nhiễm trùng họng ở một đứa trẻ có thể dễ dàng lan xuống lồng ngực (phổi) vì đường hô hấp ở trẻ con còn quá ngắn.

Phần này sẽ mô tả những chứng bệnh thông thường nhất của tuổi ấu thơ, cùng các lời khuyên khi nào thì nên đưa trẻ đi bác sĩ và khi nào thì có thể chăm sóc trẻ tại nhà. Bạn hãy cố ghi nhớ nội dung trình bày ở những trang này; điều đó sẽ giúp bạn xử trí nhanh chóng và thích hợp mỗi khi con bạn than phiền rằng cháu không được khỏe.

TAI

Các chứng nhiễm trùng tai thường rất gặp ở trẻ em vì vòi Eustache của trẻ hẹp và nằm ngang, nên dẫn lưu kém và dễ bị tắc nghẽn, dẫn tới những chứng nhiễm trùng tai giữa.

RÁY TAI

Ráy tai được các tuyến ở ống tai ngoài sản xuất ra, nó bảo vệ tai khỏi bụi, vật lạ, và bệnh nhiễm trùng xâm nhập. Trẻ em có khuynh hướng sản xuất ra nhiều ráy tai hơn khi bị cảm hay đau cổ họng, và trong trường hợp ráy tai khô lại và cứng, nó có thể làm giảm khả năng nghe ở trẻ. Mặc dù chứng này thường không nghiêm trọng, bạn vẫn nên đưa cháu đi khám bác sĩ để chữa trị nếu cần.

Triệu chứng Ráy tai có thể trở nên cứng và dính chắc lại, dẫn đến làm giảm khả năng nghe, nghe “ong ong” trong đầu, hoặc có một cảm giác đầy ống tai ngoài. Có thể trông thấy được sự tích tụ của ráy tai.

Cách chữa trị Các thuốc nhỏ lỗ tai có thể có hiệu quả. Có nhiều khả năng phải dùng thuốc nhỏ tai nếu ráy tai đã hình thành một nút cứng, vì các giọt thuốc sẽ làm cho khối nút này mềm ra, qua một đêm sẽ chảy ra miếng bông gòn mềm đặt ở ống tai ngoài. Đừng bao giờ tìm cách nhét bất cứ vật gì vào trong tai con bạn để cố làm sạch ráy tai, ngay cả móng tay hoặc que quần bông gòn. Làm như vậy sẽ chỉ ấn ráy tai vào sâu thêm bên trong ống tai ngoài và làm tổn thương lớp lót bên trong lỗ tai.

NHIỄM TRÙNG TAI NGOÀI

Đoạn từ màng tai ngoài đến nắp tai đôi khi có thể bị nhiễm trùng do việc làm sạch hay gãi quá mức, hoặc do có một vật lạ trong tai. Nhiễm trùng như vậy có thể gây đau, nhưng thường không nghiêm trọng.

Triệu chứng Trẻ sẽ than phiền đau tai và ống tai ngoài của cháu có thể bị đỏ và nhạy cảm. Bạn có thể thấy ở tai chảy ra một thứ nước giống như mủ và da có vẻ khô, tróc

vẩy. Nếu trường hợp trẻ bị đau nhiều có thể một cái nhọt đã phát sinh trong ống tai.

Cách chữa trị Việc chữa trị tại nhà thường gồm giữ vệ sinh cho tai trẻ được sạch sẽ, cho uống dung dịch paracetamol để làm giảm đau và hạ nhiệt. Bác sĩ có thể kê toa thuốc kháng sinh và thuốc nhỏ tai. Bất cứ dị vật nào hoặc mụn nhọt nào phát sinh trong tai cũng cần phải được xử lý trong bệnh viện.

NHIỄM TRÙNG TAI GIỮA

Chứng viêm tai giữa rất phổ biến ở trẻ em. Nguyên nhân gây nhiễm trùng thường là do vi khuẩn xâm nhập tai giữa từ mũi và họng thông qua vòi Eustache. Nếu bệnh nhiễm trùng tai giữa bị bỏ mặc không chữa trị, chúng có thể dẫn tới điếc vĩnh viễn. Các chứng nhiễm trùng tai giữa lặp đi lặp lại nhiều khi có liên quan tới chứng bệnh tai đóng mủ (xem trang 285).

Triệu chứng Các triệu chứng nổi bật nhất là đau tai trầm trọng và chán ăn. Trẻ có thể cũng bị sốt hoặc chảy dịch lỗ tai, có thể có phần nào lằng tai. Một em bé bị nhiễm trùng tai giữa có thể cảm thấy rất đau, bé sẽ hay làm các động tác kéo tai, vò tai và tai sẽ rất đỏ; cháu cũng có thể có những triệu chứng chung như chán ăn, nôn mửa và tiêu chảy.

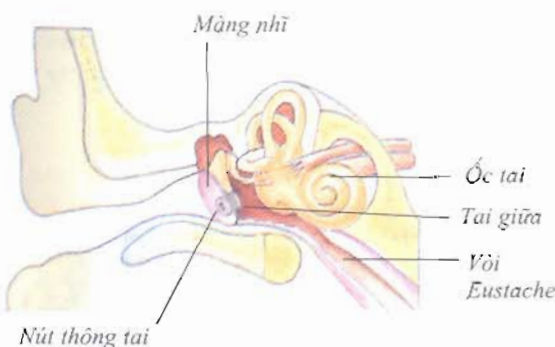
Cách chữa trị Cách chữa trị thông thường nhất là cho dùng một đợt thuốc kháng sinh và thuốc giảm đau. Tại nhà, bạn có thể giữ cho cháu được thoải mái và mát mẻ và cho uống nhiều nước cùng các thuốc bác sĩ kê toa. Đứa trẻ phải tránh để nước vào tai cho đến khi bệnh nhiễm trùng ở tai giữa hết hẳn.

TAI ĐÓNG MŨ

Trong trường hợp trẻ cứ bị nhiễm trùng tai giữa lặp đi lặp lại, tai giữa dần dần có thể chứa đầy chất dịch giống như thạch. Vì dịch này không thể dẫn lưu ra ngoài qua vòi Eustache, nó trở nên giống như keo và làm cho thính giác trẻ sút kém bởi lẽ các âm thanh không được truyền hoàn toàn qua tai giữa tới tai trong, nơi đây mới thực sự giúp trẻ nghe thấy được âm thanh. Điều quan trọng là phải nhanh chóng giải quyết tình trạng tai đóng mủ, nếu không trẻ sẽ chậm biết nói và khả năng học tập sẽ kém đi.

Triệu chứng Nói chung bệnh tai đóng mủ không gây đau, nhưng có thể làm giảm sức nghe một phần và có cảm giác đầy đặc sâu trong tai. Một đứa trẻ bị bệnh tai đóng mủ kinh niên có thể ngủ với miệng há hốc, ngáy và nói giọng mũi. Nếu bệnh tai đóng mủ không được chữa trị, nó có thể dẫn tới chứng điếc tai vĩnh viễn, với hậu quả là gặp khó khăn trong nói năng và học tập.

Cách chữa trị Chất dịch có thể dẫn lưu thoát ra ngoài sau vài tuần. Bác sĩ có thể kê toa những thuốc làm thông mũi để phụ giúp cho tiến trình dẫn lưu. Trong trường hợp chất dịch không thoát đi, người ta có thể khuyến cáo làm tiểu phẫu, trong phẫu thuật này người ta khoan một lỗ nhỏ xíu trên màng nhĩ và chất dịch được hút ra. Sau đó người ta có thể nhét vào một dụng cụ hình trục chỉ – đó là một ống nhựa nhỏ xíu để cho không khí lưu thông được trong tai giữa. Bất cứ chất dịch nào hình thành cũng đều có thể dẫn lưu đi qua ống này xuống vòi Eustache. Nút thông tai này thường rút ra sau vài tháng và màng nhĩ sẽ tự lành lại. Thỉnh thoảng nút thông tai phải được cài lại trong trường hợp chất dịch tích lũy trở lại. Các bác sĩ thường khuyên trẻ con phải tránh làm ướt tai trong sáu tuần đầu sau cuộc tiểu phẫu, tuy nhiên sau đó thì các cháu có thể không cần phải phòng tránh nữa.



Nút thông tai

Là một ống nhựa nhỏ xíu để cho không khí lưu thông trong tai giữa. Bất cứ chất dịch nào hình thành cũng đều có thể dẫn lưu thoát đi thông qua nút thông tai này.

MŨI

Nghẹt mũi, do bị cảm lạnh, cúm hay hiếm gặp hơn là do dị ứng, là triệu chứng rất thường gặp trong tuổi ấu thơ; chảy máu cam nhẹ cũng vậy. Thường chẳng triệu chứng nào là nghiêm trọng cả.

NGHỆT MŨI HAY SỐ MŨI

Chất nhầy trong mũi tiết ra quá mức dẫn tới khẹt khẹt hay sổ mũi, thường do một siêu vi của bệnh cảm lạnh gây nên (xem trang 294). Các màng nhầy lót bên trong lỗ mũi trở nên sưng tấy, phù nề, và sung huyết, do đó làm nghẹt mũi. Những nguyên nhân khác gồm có viêm mũi dị ứng (xem trang 293) hay bị một dị vật, như một hạt tròn nào đó rơi vào (từ một chuỗi hạt chẳng hạn) (xem trang 343).

Triệu chứng Các dịch tiết do một con siêu vi cảm lạnh sinh ra thường bắt đầu là trong và loãng, nhưng có thể trở nên đặc và có màu vàng vào lúc các cơ chế bảo vệ cơ thể bị tấn công bởi nhiễm trùng.

Cách chữa trị Hãy khuyến khích trẻ hỉ mũi thường xuyên. Hãy chỉ cho cháu cách để hỉ mũi, hỉ sạch một lỗ mũi trước, rồi mới tới bên kia. Dầu bạc hà cho hít dưới dạng thuốc thoa ngực hay nhỏ giọt lên gối hay quần áo con bạn có thể giúp thông mũi cho cháu. Hãy đi khám bác sĩ nếu chứng sổ mũi kéo dài quá ba ngày.

CHẢY MÁU CAM

Đa số các trường hợp chảy máu cam có thể làm ngưng rất dễ dàng. Trong trường hợp chảy máu cam nghiêm trọng, kéo dài quá 30 phút hay tiếp theo sau một cú va chạm vào đầu, bạn phải đưa trẻ đến bác sĩ ngay. Các trường hợp chảy máu cam ở trẻ con phần nhiều là do ngoáy mũi.

Triệu chứng Chảy máu thường xuất phát từ những mạch máu nhỏ bên trong lỗ mũi. Một cục máu đông có thể hình thành; không được lấy cục máu này đi.

Cách chữa trị Hãy đặt cháu ngồi ngã đầu ra phía trước trên một cái gối hay trên bốn rìa tay trong khi bạn bóp nhẹ phần mềm của mũi cháu. Cứ giữ sức ép trong khoảng 10 phút hay cho đến khi hết chảy máu. Con bạn sẽ không được hỉ mũi trong ít nhất là ba tiếng sau khi bị chảy máu cam. Đừng bao giờ ngửa đầu cháu ra đằng sau, vì cháu có thể nuốt máu vào và sẽ thấy buồn nôn. Nếu trường hợp chảy máu nghiêm trọng, hãy đi khám bác sĩ, bác sĩ sẽ nhét gạc bên trong lỗ mũi để làm ngừng chảy máu mũi.

HỌNG

Các bệnh nhiễm trùng họng như viêm amidan và viêm vòm mũi (V.A) hiếm gặp ở các trẻ dưới một tuổi. Các chứng bệnh này thường gặp hơn ở trẻ mới bắt đầu đi học và tiếp xúc với một dòng vi khuẩn mới.

ĐAU HỌNG

Họng khó chịu hay đau thường là do nhiễm một vi khuẩn như khuẩn liên cầu streptococcus chẳng hạn, hay một siêu vi như siêu vi cảm cúm chẳng hạn.

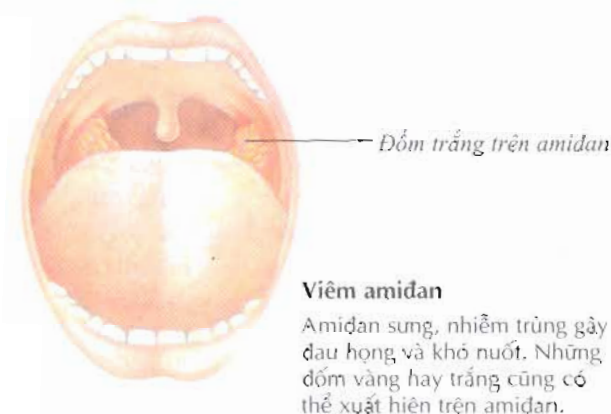
Triệu chứng Con bạn có thể nói với bạn rằng cháu đau họng hoặc bạn có thể nhận thấy rằng cháu cảm thấy khó nuốt. Bạn hãy dùng muỗng để lưỡi cháu và bảo cháu nói "aaahhh" để bạn có thể nhìn vào họng cháu xem họng có đỏ không hay amidan có bị lớn và đỏ lên không.

Cách chữa trị Hãy cho cháu uống nhiều nước và nấu loãng thức ăn nếu cháu thấy khó nuốt. Bác sĩ có thể kê một toa thuốc kháng sinh nếu có nhiễm khuẩn hay viêm amidan.

VIÊM AMIDAN VÀ VÒM MŨI (VIÊM V.A)

Hạch hạnh nhân amidan ở vị trí hai bên thành họng, ngăn chặn vi khuẩn vào cơ thể bằng cách giữ vi khuẩn lại và diệt chúng. Điều này đôi khi có thể dẫn tới tình huống chính bản thân amidan bị sưng lên và nhiễm trùng. Các khối sỏi vòm họng ở vị trí phần sau khoang mũi, gần như bao giờ cũng bị nhiễm trùng cùng một lúc.

Triệu chứng Con bạn sẽ kêu đau họng và có thể cảm thấy khó nuốt. Khám họng, thì thấy amidan đỏ và sưng to, có thể có mảng trắng. Cháu có thể bị sốt, nổi hạch ở cổ và có khi hơi thở cháu bị hôi. Trong trường hợp vòm mũi cũng bị sưng to, cháu có thể nói bằng giọng mũi.



Cách chữa trị Hãy đưa cháu đi bác sĩ, bác sĩ có thể quẹt họng lấy mẫu xét nghiệm và khám tai, khám hạch ở cổ cho cháu. Chữa trị viêm amidan là một liệu trình thuốc kháng sinh thích hợp. Người ta có thể tính đến chuyện cắt amidan sau nhiều lần tái phát viêm họng nghiêm trọng hoặc trong trường hợp tái cũng bị nhiễm trùng.

VIÊM THANH QUẢN

Một trường hợp nhiễm trùng thanh quản có thể kèm theo bất cứ chứng bệnh cảm lạnh hay đau họng nào. Miễn là đừng phát triển thành bạch hầu thanh quản (xem trang 296), thì bệnh viêm thanh quản hiếm khi là chứng bệnh nghiêm trọng.

Triệu chứng Các triệu chứng thường gặp nhất là khàn giọng hay tắt tiếng. Trẻ có thể thấy khó nuốt hay nuốt đau, và có thể ho khan và bị sốt nhẹ. Đôi khi chứng bệnh viêm thanh quản phát triển thành bệnh bạch hầu thanh quản (xem trang 296), trường hợp này rất nghiêm trọng.

Cách chữa trị Đa số các trường hợp viêm thanh quản chỉ tồn tại vài ngày. Trẻ phải nghỉ ngơi, tốt hơn cả là trong môi trường có độ ẩm để không khí có thể lưu thông. Hãy cho cháu uống nhiều nước, và khuyến khích cháu ít nói để cho thanh quản được nghỉ ngơi. Nếu cháu tiếp tục sốt cao, cháu có thể cần thuốc kháng sinh. Hãy bảo đảm đừng để cháu bị sốt quá cao (xem trang 281), và nếu cháu bị khó thở (phát triển thành bạch hầu thanh quản) (xem trang 296), hãy đưa cháu đi bệnh viện hay bác sĩ càng sớm càng tốt.

HẠCH BẠCH HUYẾT

Khi họng bị nhiễm trùng, các hạch bạch huyết ở gần vị trí bị nhiễm trùng nhất sản xuất ra thêm bạch cầu để tiêu diệt vi khuẩn. Tiến trình sản xuất bạch cầu khiến các hạch bạch huyết trở nên sưng tấy và đau.

Sung hạch

Các hạch bạch huyết ở trước tai và ở góc hàm sưng lên là do nhiễm trùng họng. Để sờ thấy chúng, bạn hãy lần đầu ngón tay xuống dọc theo cổ trẻ, bắt đầu từ một điểm ngay dưới tai cháu; chúng cho cảm giác như một chuỗi tràng hạt.

Hạch bạch huyết



MẮT

Các chứng bệnh về mắt thường gặp nhất ở tuổi thơ ấu là những trường hợp nhiễm trùng hay viêm tấy có thể chữa trị bằng việc giữ vệ sinh tốt và đôi khi bằng thuốc kháng sinh nhỏ mắt.

VIÊM MÍ MẮT

Đây là một tình trạng viêm tấy bờ mí mắt, thấy kết hợp với bệnh chàm eczema và mảng “cứt trâu” trên da đầu và thường hay bị lặp đi lặp lại. Chứng này không nghiêm trọng và thường có thể làm thuyên giảm bằng những biện pháp đơn giản. Hãy đưa đi bác sĩ nếu mắt trẻ trở nên kèm nhèm hay nếu căn bệnh không khỏi trong vòng một tuần.

Triệu chứng Bờ mí mắt thấy đỏ, đóng vẩy và viêm tấy và bạn có thể nhận thấy có những vẩy nhỏ cứng do mủ khô trên lông mi cháu.

Cách chữa trị Sử dụng bông gòn nhúng vào một dung dịch nước đun sôi để nguội còn ấm ấm và nửa muỗng cà phê muối, bạn hãy bảo cháu nhắm mắt lại, và bạn lau riêng từng bên mắt một đi từ bên trong, phía gần mũi, ra ngoài. Dùng một miếng bông mới mỗi lần lau mắt cho cháu, và hãy làm việc này mỗi sáng và mỗi tối cho đến khi da (mí mắt) lành hẳn. Bác sĩ của bạn có thể kê toa thuốc nhỏ mắt hay thuốc mỡ, nếu có nhiễm trùng.

VIÊM KẾT MẠC (ĐỎ MẮT)

Trong chứng bệnh mắt thông thường này, lớp niêm mạc bao phủ nhãn cầu và lót mí mắt (kết mạc) trở nên viêm và đỏ. Có ba nguyên nhân chính gây viêm kết mạc: nhiễm trùng do siêu vi hay vi khuẩn, tổn thương do có dị vật vào mắt, và phản ứng dị ứng. Chứng viêm kết mạc nhiễm trùng rất dễ lây; nếu một bên mắt bị nhiễm trùng, mắt bên kia cũng có khả năng bị nhiễm trùng nếu không giữ gìn cẩn thận.

Triệu chứng Tình trạng viêm tấy khiến cho mắt trẻ đau khi nháy mắt và cháu có thể thấy khó chịu khi nhìn ánh sáng – một triệu chứng gọi là “sợ ánh sáng”. Khi viêm kết mạc do nhiễm trùng, mắt sẽ kèm nhèm và có thể tự mủ dạng đóng vẩy ở mí mắt dưới. Viêm kết mạc dị ứng sản sinh ra nước mắt trong, lỏng và mí mắt bị sưng.

Cách chữa trị Viêm kết mạc có thể được chữa khỏi bằng cách lau mắt với nước muối (dung dịch muối) hay nước thương. Ngay nếu chứng nhiễm trùng chỉ ở một bên mắt, cả hai mắt cần được chữa trị vì bệnh nhiễm trùng rất dễ truyền từ mắt bên này sang mắt bên kia. Khi trông thấy dị vật, hãy lấy dị vật đi bằng một góc khăn giấy mềm sạch. Luôn luôn đưa đi khám bác sĩ khi một đứa trẻ bị “đau mắt đỏ”. Đối với trường hợp nhiễm

trùng, bác sĩ sẽ kê toa một thuốc kháng sinh dạng thuốc mỡ hay thuốc nhỏ mắt. Thuốc nhỏ mắt kháng viêm và thuốc kháng histamin được sử dụng cho những trường hợp viêm kết mạc dị ứng.

CHẤP MẮT (LEO MẮT)

Khi một nang lông mi bị nhiễm trùng, một cái chắp, tức là một áp-xe nhỏ, hình thành trên bờ mí mắt. Dụi mắt có thể làm cho dễ bị lên chắp. Một cái chắp có thể cần phải đưa đi cho bác sĩ chữa trị nếu nó rất đau và che khuất tầm nhìn của trẻ.

Triệu chứng Thoạt tiên, mí mắt có vẻ đỏ và hơi sưng, rồi chỗ sưng mưng mủ và cái chắp có thể nhô lên khỏi mí mắt rất rõ.

Cách chữa trị Mặc dù lên chắp không dễ lây như những bệnh mắt nhiễm trùng khác, bạn vẫn cứ phải để khăn mặt, khăn tắm của trẻ riêng hẳn với các khăn của người khác trong gia đình. Bác sĩ có thể kê toa thuốc mỡ có kháng sinh. Trong trường hợp đau mắt, đắp gạc nhúng nước ấm có thể tạm thời làm giảm đau.

LÁC (LÉ) MẮT

Hai mắt của trẻ có vẻ như hướng về hai hướng khác nhau, đôi khi hội tụ (hướng vào nhau) và đôi khi phân kỳ (rẽ xa nhau). Cho tới khoảng tám tuần tuổi, điều này hoàn toàn là bình thường ở các em bé, tuy nhiên nếu đến hai tháng tuổi rồi mà đôi mắt em bé chưa nhìn ngay được thì bạn cần hỏi ý kiến bác sĩ. Các nguyên nhân thông thường của chứng mắt lác (lé) là một tình trạng mắt cân đối trong các cơ điều khiển mắt, hoặc là một con mắt bị viễn thị và con mắt kia thì bị cận thị.

Triệu chứng Nếu bạn nghi là em bé của bạn bị lác mắt, hãy xác định bằng cách quan sát xem ánh sáng phản chiếu trong mắt bé như thế nào. Ánh sáng phải phản chiếu từ một vị trí đúng như vậy trong mỗi con mắt. Nếu không như vậy, thì gần như chắc chắn là cháu bị lác mắt (lé). Bạn hãy đưa bé đi bác sĩ.

Cách chữa trị Cách chữa trị thông thường nhất là che con mắt khỏe với một miếng băng che mắt, vì làm như vậy sẽ ép buộc các cơ ở con mắt yếu trở nên mạnh hơn vì nó phải điều khiển để nhìn các vật khi con mắt kia đã bị che lại. Đôi mắt phải trở nên nhìn ngay hàng trong vòng khoảng năm tháng, đôi khi có thể mất nhiều thời gian hơn. Trong trường hợp chứng lác mắt của trẻ có liên quan tới tật viễn thị hay cận thị, cháu phải được đo mắt từ một chuyên viên nhãn khoa để đeo kính thích hợp.

MIỆNG

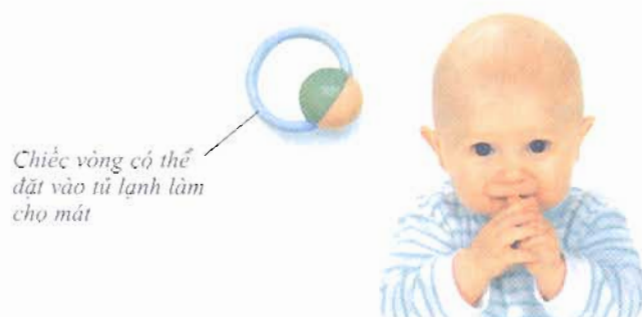
Các chứng bệnh ở miệng trong thời thơ ấu phần nhiều là nhẹ; bệnh tưa miệng (đẹn) là căn bệnh duy nhất cần phải đi khám bác sĩ, vì lẽ nó sẽ không khỏi bằng những biện pháp tự chăm sóc thông thường. Trẻ có thể không chịu ăn khi miệng cháu đau. Hãy cho cháu ăn thức ăn lỏng nhạt cháu có thể hút bằng ống hút.

ĐAU KHÍ MỘC RĂNG

Răng trẻ con thường bắt đầu mọc vào khoảng tháng thứ 6 và mọc đủ 20 cái khi cháu lên ba (xem trang 175). Trong thời kỳ răng đang mọc, nướu răng sẽ đỏ và bị sưng lên.

Triệu chứng Nếu bạn sờ vào nướu răng sưng đỏ, bạn có thể nhận thấy một cục cứng nằm bên dưới. Em bé của bạn sẽ tiết ra nước bọt và nhổ dãi nhiều hơn thường lệ và sẽ hay nhai đồ vật. Cháu có thể bị khó ngủ và bực bội, hay đòi bế. Ăn có thể làm cho cháu bị đau.

Cách chữa trị Việc chữa trị bằng thuốc thường là không cần thiết. Bạn chớ nên tưởng là những triệu chứng khác như biếng ăn hay ói mửa là do mọc răng. Các triệu chứng này không bao giờ là do mọc răng. Hãy đi khám bác sĩ nếu thấy chúng xuất hiện.



Để làm bớt đau

Nhai một cái vòng ngậm được làm mát – không được đông lạnh – hoặc những thức ăn có cấu trúc cứng như miếng cà rốt cắt to bằng ngón tay hay những miếng táo có thể làm giảm đau cho bé.

LOÉT MIỆNG

Những vết lở trong miệng thường xuất hiện bên trong môi dưới, mặc dù cũng thường gặp trên lưỡi, nướu răng, và bên trong má. Các vết loét (bệnh áp-tơ) là loại thường gặp nhất và có hình dạng như những đốm tròn hay trái xoan có đường viền sưng tấy. Các đốm này tự nhiên biến đi trong vòng 10 - 14 ngày, nhưng nếu chúng tái phát hoặc cản trở việc ăn uống của trẻ, hãy đi khám bác sĩ.

Triệu chứng Mọi vết loét miệng đều gây đau. Trẻ có thể gặp khó khăn trong ăn uống, đặc biệt là những thức ăn chua, hay mặn và cháu có thể không chịu ăn.

Cách chữa trị Nếu con bạn bị một vết loét do bệnh áp-tơ, hãy thử thoa lên vết loét một loại thạch sít trùng (hãy yêu cầu cho một loại thuốc nào trộn với chất nền không tan trong nước bọt), và cho uống paracetamol nước. Bác sĩ có thể kê toa một loại kem chống viêm, nếu vết loét nghiêm trọng. Hãy tránh dùng bất cứ thuốc nào chứa chất gây tê tại chỗ vì trẻ có thể bị dị ứng.

Hãy thử loại trừ nguyên nhân cơ bản: yêu cầu nha sĩ mài trơn bất cứ chiếc răng nào xù xì; ngăn cản cháu tự cắn vào má; hoặc nếu bạn còn cho cháu bú bình, hãy thử dùng một núm vú cao su mềm hơn.

Dù cho kiểu lở miệng thế nào đi nữa, bạn cũng phải làm lỏng thức ăn con bạn, cho cháu một ống hút để uống, và tránh các thức ăn mặn hay chua.

ĐẸN (TUA)

Các niêm mạc miệng đôi khi có thể bị nhiễm một loại vi nấm có tên là candida albicans. Tiến trình phát triển của nấm candida thường bị các vi khuẩn ký sinh bình thường ở họng kim hãm, tuy nhiên khi các vi khuẩn bị tiêu diệt do trẻ dùng kháng sinh, nấm candida bắt đầu sinh sôi nảy nở không giới hạn. Bệnh đẹn cũng có thể do truyền từ mẹ sang vào lúc sinh – khi em bé đi qua âm đạo. Mặc dù bệnh đẹn miệng không nghiêm trọng, nó có thể làm cho một em bé còn nhỏ khó chịu khi bú hay ăn.

Ở trẻ em, bệnh đẹn có thể không chỉ thấy trong miệng, mà nó có thể nhiễm toàn bộ ống tiêu hóa và vùng hậu môn, ở đó đôi khi bệnh này bị lầm với chứng hăm tã (xem trang 104).

Triệu chứng Bệnh đẹn sinh ra những mảng trắng như sữa đông (hay tầu hũ) trên nướu răng, lưỡi và vòm miệng. Nếu bạn cố chùi những mảng đó đi, chúng có thể lộ ra lớp niêm mạc trắng xước, và có thể rớm máu. Xung quanh hậu môn, bệnh đẹn biểu hiện bởi những đốm đỏ hay một vùng nổi ban. Trong trường hợp con bạn cũng bị cả hăm tã nữa, thì có thể có cả những mảng vẩy trắng.

Cách chữa trị Bệnh đẹn có thể chữa trị nhanh chóng và đơn giản bằng những thuốc chống nấm, dưới dạng nước cho bệnh tưa miệng, và dưới dạng kem cho bệnh đẹn hậu môn. Các thuốc này chỉ bán theo toa của bác sĩ thôi.

Thức ăn lỏng, nhạt, lạnh hay âm ẩm là tốt nhất nếu con bạn bị đẹn miệng, đặc biệt là yaourt tự nhiên (các em bé còn nhỏ chưa ăn được).

Vì nấm sinh sôi nảy nở trong điều kiện (môi trường) ẩm, ấm ướt, nên, nếu em bé của bạn bị đẹn hậu môn, bạn phải giữ cho cháu được càng khô ráo càng tốt. Hãy để hở mông cháu càng nhiều càng tốt và tránh dùng quần nhựa. Hãy kỷ lưỡng về vấn đề giữ vệ sinh, và luôn luôn giữ cho hai bàn tay cháu được sạch sẽ.

MẮT

Các chứng bệnh về mắt thường gặp nhất ở tuổi thơ ấu là những trường hợp nhiễm trùng hay viêm tấy có thể chữa trị bằng việc giữ vệ sinh tốt và đôi khi bằng thuốc kháng sinh nhỏ mắt.

VIÊM MÍ MẮT

Đây là một tình trạng viêm tấy bờ mí mắt, thấy kết hợp với bệnh chàm eczema và mảng “cứt trâu” trên da đầu và thường hay bị lặp đi lặp lại. Chứng này không nghiêm trọng và thường có thể làm thuyên giảm bằng những biện pháp đơn giản. Hãy đưa đi bác sĩ nếu mắt trẻ trở nên kèm nhèm hay nếu căn bệnh không khỏi trong vòng một tuần.

Triệu chứng Bờ mí mắt thấy đỏ, đóng vảy và viêm tấy và bạn có thể nhận thấy có những vẩy nhỏ cứng do mủ khô trên lông mi cháu.

Cách chữa trị Sử dụng bông gòn nhúng vào một dung dịch nước đun sôi để nguội còn ấm ấm và nửa muỗng cà phê muối, bạn hãy bảo cháu nhắm mắt lại, và bạn lau riêng từng bên mắt một đi từ bên trong, phía gần mũi, ra ngoài. Dùng một miếng bông mới mỗi lần lau mắt cho cháu, và hãy làm việc này mỗi sáng và mỗi tối cho đến khi da (mí mắt) lành hẳn. Bác sĩ của bạn có thể kê toa thuốc nhỏ mắt hay thuốc mỡ, nếu có nhiễm trùng.

VIÊM KẾT MẠC (ĐỎ MẮT)

Trong chứng bệnh mắt thông thường này, lớp niêm mạc bao phủ nhãn cầu và lót mí mắt (kết mạc) trở nên viêm và đỏ. Có ba nguyên nhân chính gây viêm kết mạc: nhiễm trùng do siêu vi hay vi khuẩn, tổn thương do có dị vật vào mắt, và phản ứng dị ứng. Chứng viêm kết mạc nhiễm trùng rất dễ lây; nếu một bên mắt bị nhiễm trùng, mắt bên kia cũng có khả năng bị nhiễm trùng nếu không giữ gìn cẩn thận.

Triệu chứng Tình trạng viêm tấy khiến cho mắt trẻ đau khi nháy mắt và cháu có thể thấy khó chịu khi nhìn ánh sáng – một triệu chứng gọi là “sợ ánh sáng”. Khi viêm kết mạc do nhiễm trùng, mắt sẽ kèm nhèm và có thể tụ mủ dạng đóng vảy ở mí mắt dưới. Viêm kết mạc dị ứng sản sinh ra nước mắt trong, lỏng và mí mắt bị sưng.

Cách chữa trị Viêm kết mạc có thể được chữa khỏi bằng cách lau mắt với nước muối (dung dịch muối) hay nước thường. Ngay nếu chứng nhiễm trùng chỉ ở một bên mắt, cả hai mắt cần được chữa trị vì bệnh nhiễm trùng rất dễ truyền từ mắt bên này sang mắt bên kia. Khi trông thấy dị vật, hãy lấy dị vật đi bằng một góc khăn giấy mềm sạch. Luôn luôn đưa đi khám bác sĩ khi một đứa trẻ bị “đau mắt đỏ”. Đối với trường hợp nhiễm

trùng, bác sĩ sẽ kê toa một thuốc kháng sinh dạng thuốc mỡ hay thuốc nhỏ mắt. Thuốc nhỏ mắt kháng viêm và thuốc kháng histamin được sử dụng cho những trường hợp viêm kết mạc dị ứng.

CHẮP MẮT (LỆO MẮT)

Khi một nang lông mi bị nhiễm trùng, một cái chắp, tức là một áp-xe nhỏ, hình thành trên bờ mí mắt. Dụi mắt có thể làm cho dễ bị lên chắp. Một cái chắp có thể cần phải đưa đi cho bác sĩ chữa trị nếu nó rất đau và che khuất tầm nhìn của trẻ.

Triệu chứng Thoạt tiên, mí mắt có vẻ đỏ và hơi sưng, rồi chỗ sưng mưng mủ và cái chắp có thể nhô lên khỏi mí mắt rất rõ.

Cách chữa trị Mặc dù lên chắp không dễ lây như những bệnh mắt nhiễm trùng khác, bạn vẫn cứ phải để khăn mặt, khăn tắm của trẻ riêng hẳn với các khăn của người khác trong gia đình. Bác sĩ có thể kê toa thuốc mỡ có kháng sinh. Trong trường hợp đau mắt, đắp gạc nhúng nước ấm có thể tạm thời làm giảm đau.

LÁC (LÉ) MẮT

Hai mắt của trẻ có vẻ như hướng về hai hướng khác nhau, đôi khi hội tụ (hướng vào nhau) và đôi khi phân kỳ (rẽ xa nhau). Cho tới khoảng tám tuần tuổi, điều này hoàn toàn là bình thường ở các em bé, tuy nhiên nếu đến hai tháng tuổi rồi mà đôi mắt em bé chưa nhìn ngay được thì bạn cần hỏi ý kiến bác sĩ. Các nguyên nhân thông thường của chứng mắt lác (lé) là một tình trạng mắt cân đối trong các cơ điều khiển mắt, hoặc là một con mắt bị viễn thị và con mắt kia thì bị cận thị.

Triệu chứng Nếu bạn nghi là em bé của bạn bị lác mắt, hãy xác định bằng cách quan sát xem ánh sáng phản chiếu trong mắt bé như thế nào. Ánh sáng phải phản chiếu từ một vị trí đúng như vậy trong mỗi con mắt. Nếu không như vậy, thì gần như chắc chắn là cháu bị lác mắt (lé). Bạn hãy đưa bé đi bác sĩ.

Cách chữa trị Cách chữa trị thông thường nhất là che con mắt khỏe với một miếng băng che mắt, vì làm như vậy sẽ ép buộc các cơ ở con mắt yếu trở nên mạnh hơn vì nó phải điều khiển để nhìn các vật khi con mắt kia đã bị che lại. Đôi mắt phải trở nên nhìn ngay hàng trong vòng khoảng năm tháng, đôi khi có thể mất nhiều thời gian hơn. Trong trường hợp chứng lác mắt của trẻ có liên quan tới tật viễn thị hay cận thị, cháu phải được đo mắt từ một chuyên viên nhãn khoa để đeo kính thích hợp.

DA

Các chứng bệnh ngoài da ở trẻ nhỏ có thể có nguyên nhân là một bệnh nhiễm trùng, một trường hợp dị ứng, hay một phản ứng với nhiệt độ quá cao hoặc quá thấp. Đa số các bệnh này là nhẹ và có thể chữa trị dễ dàng. Triệu chứng phát ban xuất hiện cùng với nhiều loại bệnh, một số bệnh này có khi nghiêm trọng; trong trường hợp bạn thấy lo lắng về chứng phát ban của cháu, bạn nên đưa cháu đến bác sĩ.

NÊ DA

Nẻ da là những đường nứt nhỏ trên da, đôi khi vết nứt còn rớm máu và sâu. Tiếp xúc với khí lạnh làm cho da khô và dễ bị nứt nẻ, đặc biệt ở đầu các chi nơi máu kém lưu thông – như bàn tay, ngón tay, và tai. Da ẩm ướt quanh môi cũng hay bị nẻ. Quên không lau khô tay sau khi giặt giũ, và giặt giũ thường xuyên đến độ các chất dầu tự nhiên của làn da bị tẩy khử mất, đều có thể góp phần làm cho da bị nẻ.

Triệu chứng Da nẻ bề ngoài thấy khô và có đường rạn nứt. Nếu các đường nứt hằn sâu thì có thể bị chảy máu và đau nhiều, và nếu vết nứt chuyển sang bị nhiễm trùng, bạn có thể nhận thấy có mủ và tình trạng viêm tấy.

Cách chữa trị Trừ phi da nẻ trở nên bị nhiễm trùng hay lâu lành, hầu như bạn có khả năng để giải quyết vấn đề với những biện pháp tự lực. Bạn hãy thoa lên da trẻ những thứ kem làm mềm da, dùng thời sấp thoa môi thoa lên môi cháu, tránh dùng xà-bông (nên thay bằng nước dưỡng da em bé), và mặc quần áo ấm cho cháu khi trời lạnh. Tránh những luồng gió lạnh buốt và những thay đổi đột ngột về nhiệt độ. Da nẻ bị nhiễm trùng cần phải được bác sĩ chữa trị.

CƯỚC

Trẻ mẫn cảm với khí lạnh có thể dễ bị cước. Hiện tượng co mạch trong da là một phản ứng bình thường với cái lạnh, tuy nhiên ở một đứa trẻ mẫn cảm với khí lạnh, mạng lưới mạch máu tinh vi dưới da có thể co thắt lại quá mức, và sau đó lại giãn nở quá đáng khi trẻ trở lại với một môi trường ấm áp. Khi có hiện tượng giãn nở mạch máu quá mức, một khối u sẽ hình thành trong da.

Triệu chứng Cước là một khối u đỏ hay đỏ tía với nhiều kích cỡ. Triệu chứng chính là trẻ bị ngứa dữ dội khi cơ thể bắt đầu ấm lên sau khi tiếp xúc với khí lạnh. Cước thường xuất hiện ở bàn chân, phía sau phần dưới cẳng chân, ở bàn tay, đầu mũi và vành tai.

Cách chữa trị Chứng cước, dù làm rát da, không nghiêm trọng và thường tự lành lại nếu được giữ ấm. Đơn giản một lần xúc phần rôm hay nước xúc calamine nhiều khi cũng làm cho bớt ngứa và ngăn cho bé khỏi gãi.

Nếu biết rằng con bạn dễ bị cước, hãy chú ý mặc quần áo ấm khi cho cháu ra ngoài trời lạnh, đặc biệt chú ý tới những vùng dễ bị chứng cước tấn công. Do thời tiết ẩm ướt dễ làm tăng khả năng bị cước, bạn hãy bảo đảm cháu luôn có sẵn quần áo không thấm nước để bạn khi trời mưa.

MỤN RỘP

Siêu vi gây mụn rộp có tên gọi là Herpes Simplex và là một loại siêu vi cùng họ với siêu vi gây bệnh thủy đậu và dờ leo (zona). Tất cả những người bị mụn rộp đều mang siêu vi trong da, ở đây nó tàng ẩn ở đầu tận cùng của dây thần kinh. Siêu vi này được truyền từ cha, mẹ sang con khi ôm hôn. Một trường hợp gia tăng nhiệt độ da do nắng gắt, do bị cúm, cảm lạnh, do căng thẳng (stress) hay gắng sức quá mức có thể làm cho siêu vi hoạt động trở lại và dẫn tới chứng mụn rộp. Mụn rộp thường không gây hại, ngoại trừ gây ngứa, nơi đây, chứng bệnh này có thể gây nên loét kết mạc (lớp niêm mạc trong phủ lên trong trắng con mắt).

Triệu chứng Thường thì có dấu hiệu báo trước một đợt tấn công của chứng bệnh dưới dạng một cảm giác nóng ran, ngứa ngáy, tê tê trong 24 tiếng trước khi các điểm mụn rộp xuất hiện. Da trở nên đỏ và những vết rộp da nhỏ xiu xuất hiện, thường xung quanh môi hoặc lỗ mũi. Các vết rộp lớn lên, sát nhập với nhau rồi bể ra, biểu lộ nên chứng mụn rộp thông thường. Chất lỏng từ các vết rộp sau đó hình thành một vảy cứng, lần lần thu nhỏ lại và tróc đi khi lớp da bên dưới lành mặt. Diễn tiến này kéo dài 10 - 14 ngày. Trong thời gian mụn rộp còn ở giai đoạn vết rộp và rỉ nước vàng, chứng này sẽ rất đau và trẻ có thể kêu đau cả một bên mặt, đau tai và đau khi cháu nhai vì các dây thần kinh mặt bị con siêu vi làm cho viêm tấy.

Mụn rộp rất dễ lây lan, và trẻ có thể truyền chứng bệnh này qua những nơi khác trên mặt do ngón tay sờ mó lên.

Cách chữa trị Dược sĩ hoặc bác sĩ sẽ kê toa một loại kem chống siêu vi để cứ hai, ba tiếng thì bôi lên da một lần, khi thấy da bắt đầu tê tê. Làm như vậy sẽ phòng tránh các mụn rộp không phát triển thành dạng mụn rộp toàn phát. Bác sĩ có thể kê toa một kem thuốc kháng sinh nếu mụn rộp trở nên nhiễm trùng.

Hãy ngăn dùng cho trẻ rời lên mặt hay hôn hít trẻ khác, và không dùng chung khăn mặt, khăn tắm với người khác trong suốt thời gian bị mụn rộp tấn công. Thoa va-jơ-lin có thể ngăn chặn không để mụn rộp nứt nẻ và chảy máu. Còn có thể giúp cho chúng mụn rộp khô mặt, nhưng thoa cồn làm rát da, vì vậy không nên dùng cồn trên trẻ con.

Nhận biết được các yếu tố gây ra những đợt mụn rộp tấn công sẽ giúp ích được bạn rất nhiều. Thí dụ, nếu là nắng gắt làm gây ra mụn rộp, thì mùa hè phải thoa kem chống nắng quanh môi trẻ để phòng ngừa mụn rộp.

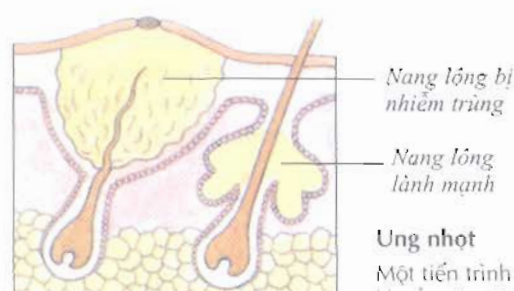
UNG NHỌT

Khi một nang lông bị nhiễm trùng, một điểm sưng đỏ đầy mủ có thể xuất hiện tại đó. Nếu được chữa trị kịp thời, ung nhọt hiếm khi nào trở nên nghiêm trọng, tuy nhiên ung nhọt có thể làm cho đau, đặc biệt nếu chúng nằm ở một vị trí bất tiện như ở nách hay mông chẳng hạn. Ung nhọt ít khi nào tự nhiên mà khỏi, và nếu cứ để nguyên không chữa, có thể hình thành một cụm gồm nhiều ung nhọt.

Triệu chứng Lúc mới đầu, da sẽ đỏ và sưng lên. Khi mủ vàng tụ lại dưới da, chỗ sưng lớn lên. Ung nhọt thường xuất hiện đơn lẻ, song vì các nang lông gần kề nhau nên có thể là tiến trình nhiễm trùng lan rộng ra và làm một loạt ung nhọt xuất hiện.

Cách chữa trị Bạn hãy đưa cháu đi khám bác sĩ nếu cháu có nhiều ung nhọt, nếu có dấu hiệu là bệnh nhiễm trùng đang lan rộng, nếu cái nhọt làm cháu đau nhiều hoặc là nếu sau hai ba ngày cái nhọt không bể (vỡ) ra. Bác sĩ có thể sẽ quyết định rạch cái nhọt để cho mủ thoát đi, rạch như vậy làm cho hết đau ngay. Những cụm ung nhọt xuất hiện hàng loạt cần phải dùng thuốc kháng sinh để điều trị và tìm hiểu về nguyên nhân gây bệnh.

Bạn đừng nên thử làm cho cái nhọt vỡ ra hay nặn nó ở nhà; làm như vậy sẽ rất đau và sẽ làm cho nhiễm trùng lan rộng. Thay vì làm vậy, bạn hãy chăm nhẹ vùng nổi nhọt với cồn 70 - 90 độ hay thuốc sát trùng và che kín bằng một miếng gạc băng bó.



Nang lông bị nhiễm trùng

Nang lông lành mạnh

Ung nhọt

Một tiến trình nhiễm khuẩn gây nên một khối ung đỏ, đau, chứa đầy mủ.

CHỐC LỖ

Vì khuẩn chàm cầu, có trong mũi và trên da, đôi khi có thể gây nên một chứng bệnh nhiễm trùng xung quanh mũi, miệng, tai và ở một vài nơi khác ở trẻ. Chứng chốc lở có đặc điểm là một vết phát ban đóng vảy, cứng, màu vàng tươi, hoặc những điểm rộp da đầy mủ; chứng bệnh này rất dễ lây lan và bạn phải cho cháu nghỉ học cho tới khi nào bệnh khỏi hẳn.

Triệu chứng Dấu hiệu đầu tiên của chứng chốc lở da là da bị mẩn đỏ. Tiếp theo sau đó là các đám da rộp đầy mủ, rồi vỡ ra để lại những mảng da rỉ nước vàng. Nước vàng khô lại thành một lớp vảy vàng cứng. Nếu không chữa trị, chứng chốc lở sẽ lan rộng ra rất nhanh.

Cách chữa trị Hãy đưa trẻ đi bác sĩ, bác sĩ sẽ kê toa một kem có thuốc kháng sinh cùng những đồ băng bó để che kín vùng da bị chốc lở, và đôi khi có cả những viên nên thuốc kháng sinh để uống. Bạn hãy kỹ lưỡng trong vấn đề giữ gìn vệ sinh – hãy rửa thật sạch những vùng da đóng vảy cứng bằng nước ấm và thấm khô bằng khăn giấy. Hãy sử dụng những khăn mặt và khăn tắm “loại dùng một lần rồi bỏ” để phòng tránh cho người khác trong gia đình khỏi bị nhiễm bệnh.

CHÀM TRẺ EM

Căn bệnh viêm tấy da này do có khuynh hướng thừa hưởng từ cha mẹ cộng với một yếu tố kích thích như một dị ứng nguyên hay một bệnh nhiễm trùng chẳng hạn gây nên. Thỉnh thoảng căn bệnh này đơn giản là một cách đối phó lại với tình huống căng thẳng (stress). Kiểu chàm eczema thường ảnh hưởng đến trẻ con là kiểu chàm dị ứng và nó xuất hiện trong khoảng thời gian từ 2 đến 18 tháng tuổi.

Dạng chàm eczema tăng tiết chất bã sebum cũng có thể ảnh hưởng đến trẻ con. Dạng chàm này xuất hiện trên da đầu, mí mắt, xung quanh mũi, tai, bẹn và lỗ tai, là những nơi có nhiều tuyến tiết bã sebum.

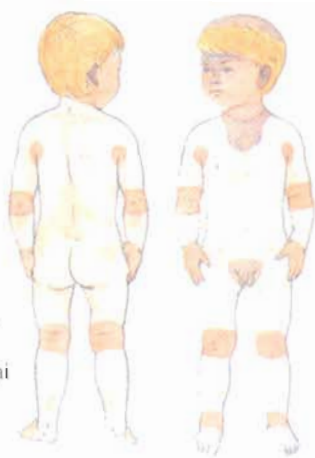
Triệu chứng Chỗ da bị chàm eczema dị ứng thường bị ngứa, khô, tróc vảy, đỏ và ngứa và có thể có những chỗ da rộp nhỏ trắng như hạt gạo, nếu gãi vỡ ra thì rỉ nước vàng. Chàm tăng tiết bã sebum trông giống như chàm dị ứng nhưng không ngứa bằng và xuất hiện ở những vị trí khác hẳn (xem hình minh họa ở trang bên). Ngứa là triệu chứng khó chịu nhất của chứng bệnh chàm, khiến cho trẻ cào xước và bị mất ngủ nghiêm trọng.

Cách chữa trị Nếu bạn nghi trẻ bị chàm eczema, thì nên đưa cháu đi khám bác sĩ, bác sĩ có thể kê toa một kem chống viêm và thuốc kháng histamin để hạn chế chứng ngứa và chống lại bất cứ hiện tượng dị ứng nào. Bác sĩ cũng sẽ cố gắng nhận biết nguyên nhân chứng bệnh eczema: một súc vật nuôi trong nhà (chó, mèo...), bột giặt hay thức ăn chẳng hạn. Hết sức tránh nước, và nếu bạn bắt buộc phải tắm cháu, hãy bỏ thuốc thoa dạng



Vùng bị chàm eczema

Chàm eczema dị ứng (hình nhỏ trái) thường xuất hiện trên mặt, tay, cổ, cổ chân và đầu gối và tại các nếp gấp đầu gối và khuỷu tay. Các vùng màu xám (hình phải) đánh dấu những vị trí thường gặp nhất của chứng chàm eczema tăng tiết bã sebum.



dịch lỏng sệt (như sữa) vào trong bồn tắm. Nên ngưng dùng xà-bông và bảo đảm rằng quần áo cháu phải được xả nước thật kỹ và không còn dấu vết bột giặt hay chất xả (làm mềm vải) nào nữa. Hãy giảm thiểu việc tiếp xúc của trẻ với những chất có tiềm năng là dị ứng nguyên, thoa kem làm mềm da lên da cháu và nên cắt móng tay cháu thật ngắn để cháu không thể nào cào làm tổn thương da được. Hãy cho cháu mặc quần áo dệt bằng sợi bông (cotton) chứ đừng bao giờ cho trẻ mặc đồ len.

VIÊM DA

Là tình trạng da bị sưng tấy do đối phó với tình trạng căng thẳng (stress), một tình huống dị ứng như mẫn cảm với kiềm (viêm da do tiếp xúc) hay thỉnh thoảng với ánh sáng (viêm da do nhạy cảm ánh sáng). Viêm da tăng tiết bã sebum (hay eczema tăng tiết bã, xem trang 290) ảnh hưởng đến mặt, đặc biệt là lỗ mũi, lông mày và mí mắt, và da đầu.

Triệu chứng Viêm da, dù bất cứ kiểu nào, cũng là một mảng phát ban đỏ, ngứa và tróc vảy, đôi khi có chỗ rộp. Trong chứng viêm da do tiếp xúc, vết phát ban thường xuất hiện ở nơi nào da đã tiếp xúc với yếu tố gây dị ứng. Viêm da do nhạy cảm ánh sáng xuất hiện dưới dạng chàm đốm hay vết rộp trên vị trí da đã bị phơi ra nắng.

Cách chữa trị Nếu chứng viêm da quá nghiêm trọng, bác sĩ có thể kê toa một thứ kem có steroid nhẹ. Hãy bảo đảm là trẻ luôn giữ những vùng bị viêm cho sạch, không gãi và không cho những vùng này tiếp xúc với những tác nhân như xà-bông và thuốc tẩy rửa.

RÔM SẤY

Một môi trường xung quanh nóng bức, không khí kém lưu thông, làm cho da kích thích và bị nổi rôm sảy. Cơ thể đáp ứng bằng cách đổ nhiều mồ hôi và các tuyến mồ hôi trở nên nở lớn và đỏ lên. Chứng rôm sảy thường gặp ở các em bé vì tuyến mồ hôi của các cháu chưa hoạt động được thích nghi.

Triệu chứng Một mảng phát ban hơi đỏ sẽ xuất hiện trên những phần đoạn cơ thể dễ bị nóng và có nhiều tuyến mồ hôi. Các vùng điển hình gồm có cổ, mặt, và những nơi da có nếp gấp như bẹn, khuỷu tay, nách và phía sau đầu gối.

Cách chữa trị Đừng mặc nhiều quần áo hay quần quá nhiều tã cho em bé. Hãy tắm cháu trong nước ấm và thấm khô, để cho da cháu còn hơi ẩm ướt một chút. Hãy bảo đảm là nhiệt độ trong phòng đừng cao quá và giữ cho không khí lưu thông bằng cách để hé mở cửa sổ. Chỉ đi bác sĩ nếu chứng phát ban do rôm sảy không khỏi sau 12 tiếng để loại trừ những nguyên nhân có thể khác.

CHÁY NẮNG

Ở ngoài nắng quá lâu hay phơi dưới ánh nắng gắt quá có thể làm da bị cháy nắng. Trẻ em khi ra nắng phải được bảo vệ bằng một lớp kem có sức chống nắng cao, bằng đội nón và quần áo che phủ da. Nếu da con bạn trắng hay cháu không quen ra nắng, bạn phải đặc biệt cẩn thận khi để cháu ra chơi ngoài trời. Trẻ con phải cho làm quen dần dần với mặt trời, đặc biệt là khi đi du lịch ở các nước có khí hậu nóng (xem trang 147). Cháy nắng có thể gây đau rất và nhiệt độ ngoài trời cao quá, có thể kết hợp với chứng say nắng (xem trang 340). Nếu không cẩn thận và để xảy ra nhiều lần, cháy nắng có thể dẫn tới bệnh ung thư da, đặc biệt là ở những người da trắng tóc vàng.

CÁC CHỨNG PHÁT BAN

Các bệnh nhiễm trùng như thủy đậu, bệnh ban nổi hạch rubéole (sởi Đức), hay bệnh sởi, cũng như các chứng bệnh dị ứng và các rối loạn về máu tất cả có thể gây nên chứng phát ban.

Một chứng phát ban có thể xuất hiện dưới nhiều dạng: khó nhận biết, hay từng mảng, có mặt phẳng li hay nhô lên, có thể biến đi khi ấn tay xuống hay không biến đi, và nó có thể có những nốt rộp da. Trong trường hợp con bạn bị phát ban, hãy kiểm tra xem cháu có bị sốt không (điều này có thể là dấu hiệu của một bệnh nhiễm trùng), và hãy tìm xem cháu có tiếp xúc với bất cứ yếu tố nào có tiềm năng gây dị ứng không (xem trang 292). Một chứng nổi ban ngứa giữa các kẽ ngón tay có thể là dấu hiệu cháu bị bệnh ghẻ ngứa.

Một chứng ban không biến đi khi ấn tay xuống, như chứng ban xuất huyết (purpura), gần như bao giờ cũng nghiêm trọng và có thể có nguyên nhân là một khuyết điểm trong cơ chế làm đông máu hoặc do độc tố vi khuẩn, như trong bệnh viêm màng não. Bạn có thể phát hiện ban xuất huyết kiểu này bằng cách lấy một ly thủy tinh đè lên chỗ da nổi ban để xem có còn nhìn thấy các nốt ban qua lớp thủy tinh không. Nếu còn trông thấy, bạn nên đưa cháu đi bác sĩ ngay.

Triệu chứng Vùng da bị cháy nắng nóng, sưng tấy, đỏ và nhạy cảm. Đôi khi da có vẻ “sùi tăm” và bị rộp. Sau vài ngày lớp da chết sẽ tróc và bóc ra được, vào lúc này trẻ có thể kêu ngứa và muốn gãi. Trong trường hợp chứng cháy nắng nghiêm trọng, đặc biệt là ở sau gáy, bạn hãy để ý xem trẻ có triệu chứng say nắng không: sốt, ói mửa, và chóng mặt, nếu có những triệu chứng này, thì hãy đưa cháu đi bác sĩ ngay.

Cách chữa trị Có thể làm cho thuyền giảm ngay bằng cách xúc nước calamine và đắp khăn mát hay khăn tắm thấm nước mát lên những vùng da bị rát. Paracetamol nước cũng có thể giúp cho trẻ giữ được thân nhiệt ở nhiệt độ bình thường. Hãy xử lý vùng da bị cháy nắng nhẹ nhàng; hãy để cho cháu đi lại trong nhà không bận quần áo gì cả, và nếu cháu đi ra ngoài trời, thì cho cháu mặc quần áo rộng rãi để che da, chỗ nào da trần thì thoa kem chống nắng. Nón phải có phần che gáy. Bác sĩ có thể kê toa một thứ kem chống viêm cho vùng da bị cháy nắng.

HẠT COM VÀ MỤT CỐC

Hạt com có thể xuất hiện đơn lẻ hay thành cụm. Đa số các hạt com biến mất chẳng cần chữa trị sau hai năm. Có tới hơn 30 loại siêu vi khác nhau gây ra hạt com. Trẻ em thường bị hạt com thông thường ở tay hay những vùng dễ bị thương, như đầu gối chẳng hạn, và các mụn cóc, là hạt com trên gan bàn chân. Mặc dù dễ lây, các mụn cóc không có gì là nghiêm trọng.

Triệu chứng Hạt com thông thường (như những hạt com thấy trên bàn tay) xuất hiện như những khối u rắn, màu da thịt hay màu nâu. Hạt com cấu thành bởi những tế bào da chết. Mặc dù hạt com có thể trông khó coi, những hạt com thông thường không gây đau trừ phi bị nứt nẻ và chảy máu. Mụn cóc là những hạt com dẹt trên gan bàn chân. Khác với hạt com, mụn cóc có thể làm cho rất đau vì bị ấn vào gan bàn chân (với mỗi bước chân).

Cách chữa trị Trừ phi các mụn cóc làm đau, khó coi hoặc có nguy cơ lây sang những trẻ khác, bạn chẳng nên lo lắng làm gì vì lẽ chúng có thể tự động biến mất vào một lúc nào đó. Nếu bạn quyết định xử lý một mụn cóc ở nhà, trên thị trường có sẵn nhiều sản phẩm mua không cần toa ở các cửa hàng thuốc. Chớ bao giờ sử dụng những loại thuốc này lên mặt hay bộ phận sinh dục, vì thuốc quá mạnh có thể sẽ để lại sẹo trên da non. Trong trường hợp bạn đi bác sĩ, bác sĩ có thể giới thiệu trẻ tới một chuyên khoa chuyên phá mụn cóc để xử lý hạt com hay mụn cóc. Nếu bạn nghi ngờ con bạn bị mụn cóc ở bộ phận sinh dục, bạn hãy cho cháu đi bác sĩ ngay.

CÁC CHỨNG DỊ ỨNG

Dị ứng là một sự đáp ứng bất thường của hệ thống miễn dịch đối với một hóa chất hay một chất chuyên biệt. Hình thức thông thường nhất là chứng sốt mùa hè (hay sốt cỏ khô) – một tình huống dị ứng với phấn hoa, tuy nhiên trẻ con có thể bị dị ứng với nhiều thứ, từ thức ăn và cây cỏ cho tới ánh sáng và thuốc men.

MỀ ĐAY

Là một chứng da phát ban dưới hình thức những mảng da đỏ ở giữa trắng, nổi dấy lên. Chứng nổi mề đay thông thường nhất là do chạm phải cây tầm ma, nhưng cũng có thể là do một trường hợp dị ứng. Chất histamine (một hóa chất tìm thấy trong các tế bào toàn thân) được phóng thích ra để đáp ứng lại việc tiếp xúc với một dị ứng nguyên (một chất gây dị ứng) hoặc với cây tầm ma, và nó khiến cho chất lỏng từ các mạch máu rò rỉ vào da, dẫn tới vết sưng điển hình trên da. Các em bé sơ sinh đôi khi cũng bị phát ban nổi mề đay (xem trang 14).

Triệu chứng Da hết sức ngứa ngáy và có những vết trắng nổi dấy lên, xung quanh ứng đỏ sưng viêm. Các vết sưng thường nhỏ và tròn hoặc có khi là những mảng da lớn hình thù không đều đặn. Chứng phát ban này thường xuất hiện trên các chi và thân mặc dù nó có khả năng xuất hiện ở bất cứ nơi nào khác trên cơ thể. Mề đay có thể kéo dài từ vài phút đến vài giờ, biến mất và sau đó tái xuất hiện ở một vị trí khác. Có thể có sưng mắt đi kèm, nếu thấy thì phải đưa đi khám bác sĩ không chậm trễ. Tình huống mề đay có thể lan tới miệng, lưỡi và họng và gây nên khó thở (quá mẫn cảm anaphylaxis). Trường hợp này bao giờ cũng phải xử lý như một trường hợp cứu chữa khẩn cấp.

Cách chữa trị Hãy thoa nước xúc calamine lên da trẻ hoặc cho cháu ngâm mình trong nước mát. Bác sĩ có thể kê toa viên nén kháng histamin. Trong trường hợp trước

đây trẻ đã từng bị phản ứng dị ứng nghiêm trọng, bạn hãy luôn cất giữ một ống chích nạp trước adrenalin để phòng hờ.



Nổi mề đay

Những vết trắng nổi lên xung quanh có viền tấy. Đôi khi những vết này nhập cùng với nhau hình thành những mảng lớn trên da.

SỞ MŨI MÙA

Khi tiếp xúc với một yếu tố gây dị ứng (thường là phấn hoa) các niêm mạc mũi trở nên sưng tấy và đưa trẻ trải qua các triệu chứng của bệnh viêm mũi dị ứng. Căn bệnh thường xuất hiện vào các tháng mùa xuân và mùa hạ, khi có nhiều phấn hoa trong không khí. Bệnh sở mũi mùa tương đối hiếm thấy ở trẻ dưới 5 tuổi, nó có khuynh hướng di truyền, và có thể tự động biến mất.

Triệu chứng Các triệu chứng của bệnh sở mũi mùa gồm có hắt hơi, sổ mũi và mắt đỏ, ngứa và chảy nước mắt. Bệnh sở mũi mùa khác với trường hợp cảm lạnh thông thường ở chỗ bệnh này xuất hiện theo mùa và không kèm theo sốt.

Cách chữa trị Trong khi không thể ngăn cản trẻ tránh tiếp xúc hoàn toàn với phấn hoa, bạn có thể theo dõi lượng phấn hoa mỗi ngày và ngăn không cho cháu ra ngoài chơi khi lượng phấn hoa tăng cao.

Thuốc kháng histamin nhiều khi giúp cho các triệu chứng thuyên giảm. Bác sĩ cũng có thể sắp xếp cho làm các thử nghiệm da để nhận biết loại phấn hoa nào đã gây nên các triệu chứng ở trẻ và có thể kê toa một đợt chích giải mẫn cảm hay một thuốc steroid xịt mũi nếu các triệu chứng tỏ ra nghiêm trọng.

VIÊM MŨI DỊ ỨNG MẠN TÍNH

Bệnh viêm mũi dị ứng mạn tính giống như bệnh sở mũi mùa, nhưng nó xuất hiện quanh năm. Bệnh khởi đầu giống như bệnh sở mũi mùa (xem trên đây) nhưng nguyên nhân thường là do các con mạt trong bụi nhà hơn là phấn hoa gây nên. Nguyên nhân khác là lông vũ và lông chó mèo.

Triệu chứng Triệu chứng của viêm mũi dị ứng mạn tính cũng giống như triệu chứng sở mũi mùa. Có sổ mũi, chảy nước mắt, ngứa mũi và mắt. Việc chẩn đoán được xác nhận bằng các thử nghiệm trên da.

Cách chữa trị Cách chữa trị hiệu quả nhất là tránh tiếp xúc các yếu tố gây dị ứng. Bạn có thể phải "tổng khử" một con chó (hay mèo) ưa thích ra khỏi nhà, hoặc thay đổi giường, nệm, hay hút bụi nhà thường xuyên.

Thuốc kháng histamin và các thuốc khác có thể giúp ngăn các triệu chứng xuất hiện. Các thuốc steroid nhỏ mũi, cho theo liều rất nhỏ, an toàn, nhiều khi làm bệnh thuyên giảm mau.

NHẠY CẢM VỚI ÁNH SÁNG

Căn bệnh này là một tình trạng dị ứng với ánh sáng, hoặc đúng hơn là với một số "bước sóng nào đó" trong quang phổ ánh sáng. Một hình thức rất hiếm gặp của kiểu dị ứng này có tính di truyền, nhưng thông thường hơn, tính nhạy cảm với ánh sáng là do nuốt phải một chất "bắt sáng" hay do bôi chất đó lên da. Thí dụ những chất như vậy là một số thuốc men, phẩm màu, hóa chất hay cây cỏ.

Triệu chứng Tính nhạy cảm với ánh sáng thường lộ ra dưới dạng một tình trạng phát ban, dễ phân biệt được vì có một đường phân ranh giới rõ ràng giữa vùng da đã bị phơi ra nắng với vùng da có quần áo che đậy.

Cách chữa trị Cần phải tránh chất "bắt sáng" hoặc ánh nắng cho đến khi chỗ phát ban lặn hẳn. Một đứa trẻ nhạy cảm với ánh sáng phải ăn bận che kín da và thoa kem chống nắng hoàn toàn.

BỊ BỌ CHẾT ĐỐT

Trẻ con nhiều khi bị bọ chết đốt, sinh ra dị ứng với nốt đốt này, và sau đó phát ra một cụm nốt nổi mẩn giống như nốt vừa bị đốt. Những nốt đó trông sẽ tương lắm là bị nhiều nốt đốt, một hiện tượng phát ban dị ứng thường rất ngứa và sẽ lặn đi trong vòng 10 - 14 ngày.

Cách chữa trị Mèo hay chó nuôi trong nhà sẽ phải được xịt thuốc trừ bọ chết. Bạn cũng sẽ phải xịt bất cứ tấm thảm hay đồ đạc nào bọc vải mềm, đó có thể là nơi trú ngụ bọ chết sinh sôi nảy nở. Bác sĩ có thể kê toa một thuốc kháng histamin để cho trẻ bớt ngứa, bớt gãi.

THUỐC MEN

Tình huống dị ứng thông thường nhất với thuốc men là dị ứng với penicillin hay bất cứ thuốc nào dẫn xuất từ penicillin. Một khi đã được chẩn đoán, trẻ sẽ phải đeo ở tay hay ở cổ một tấm thẻ xác định cháu bị dị ứng với penicillin để người ta đừng bao giờ cho cháu thuốc này nữa. Tuy nhiên bất cứ loại thuốc nào vào bất cứ lúc nào cũng có thể gây dị ứng cho trẻ, đặc biệt là nếu có một tiền sử gia đình bị dị ứng, eczema và hen, suyễn. Hình thức tệ hại nhất của tình trạng dị ứng với thuốc men là hiện tượng quá mẫn (anaphylaxis). Khi đó, huyết áp trẻ tụt xuống, lưỡi và họng có thể sưng lên; tình trạng này đòi hỏi phải được chữa trị khẩn cấp.

Triệu chứng Một chứng phát ban xuất hiện tới cả 10 ngày sau khi tiếp xúc với thuốc, có thể là đi kèm với mặt và lưỡi sưng. Những khó khăn trong hô hấp, ói mửa và tiêu chảy cần phải đưa đi bác sĩ ngay.

Cách chữa trị Đối với những trường hợp bị dị ứng nhẹ, dùng thuốc kháng histamin thường là đủ rồi. Một khi đã nhận biết được thuốc nào gây dị ứng cho trẻ, thì phải tránh thuốc đó suốt đời.

CẢM VÀ CÚM

Bị nhiễm siêu vi cảm hay cúm trong thời kỳ thơ ấu là chuyện thông thường vì trẻ con chưa phát triển được tính miễn dịch đối với các siêu vi chuyên biệt. Có khoảng 200 loại siêu vi cảm lạnh sinh ra những triệu chứng giống nhau – trẻ thường sẽ không bị một bệnh cảm lạnh do cùng một loại siêu vi gây ra tới hai lần.

CẢM LẠNH THƯỜNG

Cảm lạnh thường không nghiêm trọng trừ phi bé còn quá nhỏ hay có một biến chứng đi kèm như bị viêm phế quản (xem trang bên). Trẻ bị cảm lạnh thường xuyên hơn khi bắt đầu đi nhà trẻ, vì cháu phải tiếp xúc với rất nhiều loại siêu vi mới.

Triệu chứng Đa số các siêu vi bệnh cảm khởi đầu với những triệu chứng “viêm chảy” (ngẹt mũi hay sổ mũi, ho, đau họng), sốt và bơ phờ. Nước mũi lúc đầu thì trong và rồi đặc và vàng, khi các cơ chế bảo vệ cơ thể khởi động. Thân nhiệt gia tăng kèm với ớn lạnh, có thể gây nên những mụn rộp (xem trang 289).

Cách chữa trị Người ta chỉ chữa trị được triệu chứng chứ không trị được con siêu vi; không có phép trị liệu nào cho bệnh cảm lạnh. Nếu có một bệnh nhiễm trùng thứ phát như viêm xoang hay viêm khí quản xảy tới bất ngờ, lúc đó bác sĩ sẽ kê toa thuốc kháng sinh; còn bằng không, thì chỉ cần điều trị ở nhà là đủ rồi. Hãy cho trẻ uống thật nhiều nước, khuyến khích cháu hỉ mũi thường xuyên, chỉ cho cháu cách làm thông từng bên lỗ mũi và thoa va-jơ-lin vào lỗ mũi và môi trên nếu những nơi này trở nên đau hay nứt nẻ. Nếu chứng ngẹt mũi của cháu nghiêm trọng, bạn hãy cẩn thận kê gối cho cháu nằm đầu cao lên và thử xoa dầu bạc hà lên ngực cháu. Bác sĩ sẽ kê toa thuốc nhỏ mũi nếu chứng ngẹt mũi làm cháu khó ngủ và không ăn được. Thuốc paracetamol nước làm hạ sốt và giảm các chứng đau.

VIÊM XOANG

Xoang là những hốc trong xương quanh mũi và má và được lót bằng những lớp màng nhầy. Chất nhớt được dẫn lưu từ các xoang vào mũi. Viêm xoang xuất hiện khi việc dẫn lưu sút kém đi, thường là đi với một bệnh cảm hay cúm hoặc nếu một bệnh nhiễm trùng lan từ họng lên các xoang.

Triệu chứng Thoạt đầu khi mới cảm cúm dịch tiết mũi trong và lỏng. Một sự biến chuyển sang dịch tiết đặc, vàng là chuyện bình thường. Tuy nhiên, nếu triệu chứng dai dẳng, có khả năng đã phát sinh ra bệnh viêm xoang. Triệu chứng khác gồm có cảm giác đầy đặc và khó chịu xung quanh phần trên mũi, nhức đầu, suy kém khứu giác, ngẹt mũi và đôi khi bị sốt.



Làm thông các xoang

Hãy cho trẻ hít vào hơi tinh thể bạc hà hòa tan trong nước ấm. Hãy trùm đầu cháu với một chiếc khăn tắm để giữ cho hơi nước không thoát ra ngoài.

Cách chữa trị Người ta có thể chữa trị viêm xoang bằng thuốc kháng sinh, thuốc làm thông mũi và thuốc nhỏ mũi. Ở nhà, bạn hãy giữ cho bầu không khí trong nhà đủ độ ẩm, và chuẩn bị những đợt xông hơi bạc hà cho con bạn và cho cháu uống paracetamol nước nếu cháu kêu đau ở mặt và ở trán.

CÚM

Là một bệnh nhiễm siêu vi giống như bệnh cảm lạnh thường, nhưng nó sinh ra những triệu chứng nghiêm trọng hơn. Bệnh cúm có thể làm cho trẻ rất mệt và có thể phát triển nặng hơn vì nó có thể làm yếu cơ thể và khiến cho tai, xoang và phổi dễ bị nhiễm khuẩn thứ phát.

Triệu chứng Triệu chứng cúm cũng giống triệu chứng cảm nhưng thêm vào chứng đau họng, sổ mũi, ho, con bạn sẽ có triệu chứng sốt khá cao, bị nhức đầu, đau lưng và cháu có thể kêu cảm thấy nóng, lạnh và run lập cập. Cháu sẽ ngủ lịm đi và thấy yếu ớt, và có thể cảm thấy buồn ối.

Cách chữa trị Thuốc men sẵn có cho bệnh cúm là những thuốc chữa triệu chứng. Hãy cho trẻ nằm nghỉ trong một căn phòng thông thoáng, và cho cháu uống paracetamol nước với thật nhiều nước. Hãy đo nhiệt cho cháu đều đặn – trong trường hợp thân nhiệt không hạ hoặc nếu các triệu chứng khác phát triển như sổ mũi dai dẳng, đau tai hay ho nghe như từ phổi, hãy đưa cháu đi cho bác sĩ khám.

CÁC BỆNH NHIỄM TRÙNG PHỔI

Ở các trẻ sơ sinh, các khí quản, các xoang, tai, mũi và họng tất cả thực sự nằm gọn trong một hệ thống vì các đường dẫn còn quá ngắn. Do đó một bệnh nhiễm trùng lồng ngực có thể phát sinh từ một tình trạng nhiễm trùng ở nơi khác của đường hô hấp trên. Các bệnh nhiễm trùng ở ngực luôn luôn là nghiêm trọng. Các khí quản có thể trở nên hẹp đến độ việc hô hấp bị suy yếu và có thể phát sinh bệnh viêm phổi. Nếu việc hô hấp của trẻ trở nên nặng nhọc, bạn phải đưa cháu đến cho bác sĩ khám ngay.

CÁC CHỨNG HO

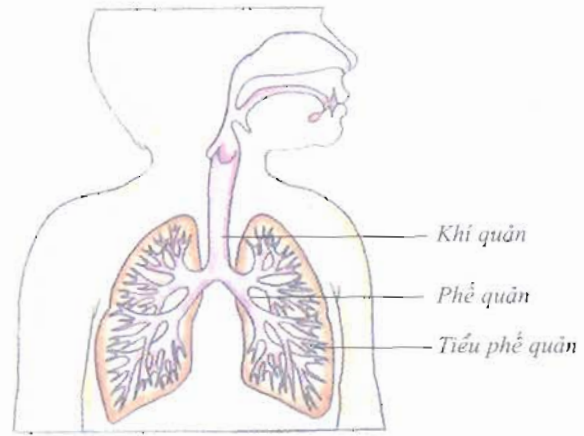
Ho là một động tác phản xạ của cơ thể để đẩy ra bất cứ yếu tố nào gây kích thích họng như chất nhớt, thức ăn, bụi hay khói. Một chứng ho có thể là do quá trình kích thích của một chứng cảm lạnh, đau họng, viêm amidan hay nhiễm trùng phổi. Nguyên nhân căn bản phải được chữa trị, chứ không chỉ riêng một mình chứng ho, mà đơn giản chỉ là một triệu chứng của căn bệnh.

Triệu chứng Có hai kiểu ho: ho có tiết ra đàm, và kiểu ho khan, không có đàm. Kiểu ho đầu có âm thanh “khàn đục” trong khi kiểu ho kia nghe khô khan. Cả hai kiểu ho đều làm cho trẻ khó ngủ. Ở một em bé còn nhỏ, chất nhớt chảy xuống sau họng có thể làm cho bé ói mửa. Một chứng ho cũng có thể là một triệu chứng thần kinh. Nếu chứng ho có tính khan hay rất khàn, trẻ có thể đã bị bạch hầu thanh quản (xem trang 296). Ho rũ rượi có thể làm cho trẻ bị ói mửa.

Cách chữa trị Nếu nghi ngờ trẻ bị bạch hầu thanh quản (xem trang 296) hay bị suyễn (xem trang 260), phải đưa cháu đi bác sĩ ngay. Một bệnh nhiễm trùng cấp tính tiềm tàng như viêm amidan phải được chữa trị. Miễn là chứng ho không làm cho trẻ mất ăn, mất ngủ, còn thì đa số các chứng ho đều có thể chữa được ở nhà. Hãy ngăn đừng cho cháu chạy chơi vì thở hỗn hển có thể dẫn đến một cơn ho, và bạn nên đặt cháu nằm sấp hay nằm nghiêng ban đêm khi ngủ để ngăn không cho chất nhớt chảy xuống họng. Hãy cho trẻ uống nhiều nước ấm và nếu cháu ho ra nhiều đàm, bạn nên sử dụng loại thuốc ho nước và long đàm, và đặt cháu nằm sấp trên đùi, rồi vỗ lưng cháu. Ho khan thì cho uống thuốc chặn ho, nhưng đừng bao giờ cố chặn ho nếu cháu ho có đàm.

VIÊM PHẾ QUẢN, VIÊM TIỂU PHẾ QUẢN

Các ống lớn dẫn không khí vào phổi gọi là phế quản và những ống nhỏ hơn gọi là tiểu phế quản. Chứng



Hô hấp

Không khí lưu thông từ khí quản qua các phế quản vào tới tiểu phế quản. Cuối cùng dưỡng khí vào được máu qua những túi không khí nhỏ xíu gọi là phế nang.

viêm phế quản và viêm tiểu phế quản xuất hiện khi một bệnh nhiễm siêu vi khiến cho niêm mạc lót các đường ống dẫn không khí ấy sưng lên và khiến cho chất nhớt tích lại. Bệnh viêm tiểu phế quản có khuynh hướng nghiêm trọng hơn vì nó có thể gây khó thở nặng. Bệnh này rất thường gặp ở các em bé và trẻ nhỏ. Bệnh viêm phế quản thường không nghiêm trọng ở trẻ em trên một tuổi.

Triệu chứng Triệu chứng của bệnh viêm tiểu phế quản là ho và thở hỗn hển có thể dẫn tới khó thở. Trẻ có thể bị sốt và có thể thở khô khè, trông nhợt nhạt và có vẻ đau ốm. Có thể có hiện tượng co rút lồng ngực (trong nỗ lực đưa không khí vào phổi), và môi, lưỡi bé có thể có sắc xanh tím. Triệu chứng viêm phế quản là ho khan phát triển thành ho ra đàm xanh hay vàng, tăng thân nhiệt và có thể không thấy thèm ăn. Trong trường hợp đàm bị nuốt vào, trẻ có thể ói ra đàm. Nếu trẻ trở nên khó ở hơn, có khả năng là bị khó thở, và đây là dấu hiệu của một bệnh nhiễm trùng nặng hay thậm chí là bệnh viêm phổi.

Cách chữa trị Phải đưa trẻ đi bác sĩ nếu nghi ngờ là trẻ bị nhiễm trùng phổi. Bác sĩ sẽ kê toa thuốc kháng sinh, nếu cần. Thở nặng nhọc với một sắc diện xám hay xanh bao giờ cũng phải được chữa trị trong bệnh viện, ở đó trẻ sẽ được cho thở dưỡng khí để giúp hô hấp.

Hãy giữ cho trẻ được ấm áp và nghỉ ngơi, cho uống nhiều nước và khuyến khích trẻ khạc đàm ra. Nếu trẻ bị sốt, hãy lau mát bằng nước ấm (xem trang 281) và cho uống paracetamol nước để duy trì nhiệt độ ở mức bình thường. Chờ cho uống thuốc chặn cơn ho vì điều quan trọng là trẻ phải khạc được đàm ra.

VIÊM PHỔI

Là tình trạng phổi bị viêm nặng và nghiêm trọng bởi một siêu vi hay vi khuẩn. Trẻ sẽ bị bệnh vì hai lý do: trước tiên vì các độc tố của vi khuẩn hay siêu vi, và thứ hai là vì bên phổi bị bệnh không hoạt động được. Nguyên nhân ban đầu của bệnh viêm phổi nhiều khi là do cảm lạnh hay cúm. Những căn bệnh như suyễn, viêm nang xơ, ho gà và sởi làm tăng nguy cơ bị viêm phổi. Viêm phổi bao giờ cũng nghiêm trọng và nhiều khi trẻ nhỏ cần được chữa trị trong bệnh viện vì cần cho thở ôxy.

Triệu chứng Thường khởi đầu với một cơn sốt, ho và trẻ có thể thở hỗn hển, trông nhợt nhạt, khó ở và có vẻ ngủ lịm đi. Nhịp thở của trẻ có thể mau và nông.

Cách chữa trị Thở nhọc nhằn, khó khăn bao giờ cũng là lý do để đưa trẻ đi bệnh viện khẩn cấp. Phải đi bác sĩ ngay lập tức nếu nghi ngờ trẻ bị viêm phổi. Bác sĩ sẽ kê toa thuốc kháng sinh và có thể quyết định cho nhập viện ngay, nếu cần, trong trường hợp trẻ cần trợ thở bằng ôxy.

BẠCH HẦU THANH QUẢN

Khi các đường dẫn không khí của một đứa trẻ trở nên viêm tấy và sưng huyết do hậu quả của một bệnh nhiễm trùng, việc hô hấp có thể trở nên khó khăn và có thể dẫn tới bạch hầu thanh quản. Âm rít trong bạch hầu thanh quản là do không khí được hút vào thông qua một thanh quản bị sưng phù và hẹp lại, thường là kết quả của một bệnh nhiễm siêu vi. Bạch hầu thanh quản thường xuất hiện ở trẻ em giữa tuổi lên 1 và lên 4. Bệnh có thể tới bất thình lình: trẻ bên ngoài trông khỏe mạnh sẽ thức dậy trong đêm với tình trạng bị bạch hầu thanh quản.

Triệu chứng Triệu chứng nổi bật là một tiếng ho như sủa, đi kèm với tiếng thở khàn khàn, và ồ ồ ào. Trong những trường hợp nặng, trẻ có thể phải cố để thở và mặt mũi trở nên xám ngoét hay xanh tím. Các cơn ho bạch hầu thường xuất hiện ban đêm và nhiều khi chỉ tồn tại một thời gian ngắn.

Cách chữa trị Phải bình tĩnh. Nếu trẻ đang bối rối, hô hấp của trẻ thậm chí sẽ trở nên nặng nhọc hơn. Hãy bảo đảm là bầu không khí xung quanh trẻ đừng khô quá, hãy cho cháu ra tắm vào thành cửa sổ, hoặc đưa cháu vào nhà tắm và mở cho vòi nước nóng chảy ra để làm cho không khí ẩm ướt hơn.

Trong trường hợp mặt trẻ xanh tím lại, hãy đưa cháu đi bệnh viện ngay. Ngay nếu như trẻ chỉ bị bạch hầu thanh quản nhẹ thôi, cũng phải báo cho bác sĩ biết ngay. Bác sĩ có thể kê toa thuốc kháng sinh để chữa trị các căn bệnh tiềm tàng sau chứng bạch hầu thanh quản.

KÝ SINH TRÙNG

Các bệnh do ký sinh trùng gây ra rất dễ lây lan, nên nếu trẻ có chấy hay bị nhiễm lã (giun) thì cả gia đình đều cần được chữa trị. Bị nhiễm ký sinh bao giờ cũng khó chịu, nhưng không nghiêm trọng và có thể tiết trừ hết được.

CHÍ RẶN

Chí thường gặp ở các trẻ con tuổi đi học. Chí là một côn trùng nhỏ sống bằng hút máu từ da đầu của người, nó dễ trũng, trũng bám chặt vào chân các sợi tóc; trứng chí trở nên trông thấy rõ khi tóc mọc lên. Trái với điều người ta nói rằng có chí là một dấu hiệu thiếu sạch sẽ, chí lại ưa tóc sạch hơn tóc dơ (bẩn).

Triệu chứng Trẻ sẽ kêu bị ngứa đầu và khi thời tiết nóng bức lại càng ngứa hơn. Bạn có thể thấy trứng chí (màu trắng) gắn chặt vào sợi tóc gần da đầu trẻ.

Cách chữa trị Để chữa trị, hãy gội đầu cho cháu bằng dầu gội trị chí, khi đầu ướt rưới dầu gội cho sũng tóc. Dùng lược bi để chải tóc thật kỹ trong 20 phút, cứ chải một lần lại rửa lược một lần. Xả nước và hong tóc cho khô. Cứ hai hay ba ngày lại gội như vậy một lần cho đến khi tóc không còn trứng chí nữa. Việc này cần ít nhất là hai tuần. Cả gia đình đều cần phải được chữa trị.

Chí và trứng chí

Con chí trưởng thành đẻ trứng ở chân tóc. Trứng chí gắn chặt vào tóc và nở ra chí con sau khoảng hai tuần, trừ phi bị chải đi bằng lược hoặc tóc được chữa trị bằng dầu gội "diệt trừ chí".

Con chí trưởng thành



GHÈ NGÚA

Là tình trạng da bị một loài ký sinh nhỏ đào hầm và đẻ trứng trong da. Mặc dù bệnh ghê không nghiêm trọng, song rất ngứa, đặc biệt là ban đêm, và rất dễ lây. Trẻ có thể bị ghê do tiếp xúc thân thể với một người bị ghê hoặc nằm phải giường chiếu bị nhiễm ký sinh trùng ghê.

Triệu chứng Phía mu bàn tay, các kẽ ngón tay, chân, mắt cá chân và ngón chân có thể bị mẩn ngứa dữ dội. Thường có thể trông thấy các "đường hầm" của con ghê dưới dạng những lần xám, có vẩy ngang qua da với một điểm đen bé bằng đầu kim (con ghê) ở cuối đường hầm.

Cách chữa trị Bác sĩ thường sẽ kê toa một loại thuốc nước để trị ghẻ. Bôi xong để nguyên như vậy 24 tiếng, và cách chữa trị này phải được lặp lại một ngày sau. Cả gia đình cần phải được chữa trị.

Con ghẻ có thể sống độc lập bên ngoài làn da con người được tới 6 ngày, do đó bạn phải giặt tẩy tất cả quần áo và khăn trải giường để ngăn chặn bị tái nhiễm lại.

Con ghẻ

Con ghẻ đào hầm trong da và có thể trông thấy của hầm như một điểm xám, có vảy, sưng lên. Vị trí bị ghẻ thường gặp là ở kẽ các ngón tay. Con ghẻ có thể trông thấy được dưới dạng một chấm đen ở cuối đường hầm.

Vị trí hay bị
bệnh ghẻ



GIUN (LÃI) KIM

Giun kim rất hay gặp ở trẻ em, nhưng bệnh này không nghiêm trọng và dễ diệt trừ. Nếu một đứa trẻ ăn phải thức ăn có nhiễm trứng giun, vào tới ruột, trứng sẽ nở ra giun con. Khi ấu trùng trưởng thành, các con cái di chuyển xuống phần dưới và đẻ trứng xung quanh hậu môn. Tiến trình này gây nên chứng ngứa và một đứa trẻ có thể dễ dàng để dính trứng giun lên ngón tay khi gãi và đưa trứng giun vào lại miệng, như vậy toàn bộ chu trình nhiễm giun khởi đầu trở lại.

Triệu chứng Triệu chứng gây lo lắng nhất là ngứa dữ dội xung quanh vùng hậu môn, ban đêm càng ngứa nhiều hơn khi trẻ bị nóng, và chứng ngứa này làm cháu mất ngủ. Cũng có thể thấy trong phân có những con giun nhỏ xíu màu trắng.

Chu trình nhiễm giun

Giun kim vào cơ thể qua miệng và đẻ trứng xung quanh hậu môn. Một đứa trẻ có thể bị tái nhiễm bằng cách gãi hậu môn, rồi chuyển trứng giun từ hậu môn vào miệng.

Trứng giun được nuốt vào và nở ra ấu trùng bên trong ruột non.

Trứng được chuyển từ hậu môn tới miệng qua các ngón tay.



Con giun cái đẻ trứng xung quanh hậu môn ban đêm gây ngứa ngáy.

Cách chữa trị Nếu để ý thấy có giun trong phân trẻ và thấy cháu bị ngứa xung quanh hậu môn, hãy đưa cháu đi bác sĩ, bác sĩ sẽ kê toa một thứ thuốc tẩy giun cho cả gia đình. Hãy chú trọng đặc biệt tới vấn đề giữ gìn vệ sinh; khuyến khích trẻ rửa tay thường xuyên sau khi đi cầu, giữ cho móng tay trẻ được cắt ngắn, và cho cháu mặc quần dài khi đi ngủ để cản không gãi hậu môn.

GIUN (LÃI) Đũa

Bệnh này rất hiếm gặp ở phương Tây và thường có ở những người sống ở vùng khí hậu nhiệt đới, đặc biệt ở những khu vực giữ vệ sinh kém. Giun đũa dài khoảng 15-40 cm và xâm nhập cơ thể dưới dạng trứng giun thông qua thức ăn bị nhiễm khuẩn. Một khi vào bên trong cơ thể, trứng giun sẽ nở ra và giun trưởng thành, đẻ trứng mới, trứng này theo phân ra bên ngoài.

Triệu chứng Giun đũa sống trong ruột và gây ra rất ít triệu chứng hoặc chẳng có triệu chứng nào cả. Đôi khi có thể thấy giun lẫn trong phân người bệnh. Nhiễm giun đũa có thể làm cho trẻ kém phát triển và chậm lớn.

Cách chữa trị Có thể chữa trị giun đũa bằng những viên thuốc nên diệt giun. Cũng có thể cho uống thuốc xổ để cho giun theo phân đi ra ngoài. Giữ vệ sinh kỹ lưỡng là điều thiết yếu để việc chữa trị thành công.

SAU KHI ĐI DU LỊCH NƯỚC NGOÀI

Nếu gần đây bạn vừa mới đi du lịch vùng nhiệt đới và con bạn bị tiêu chảy dai dẳng, cháu có thể đã mắc phải kiết lỵ do a-míp.

Bệnh này do một a-míp gây nên – đây là một sinh vật đơn bào sống trong ruột già – chỉ mắc phải ở những xứ vùng nhiệt đới. Là một bệnh nghiêm trọng với những triệu chứng như sốt, tiêu chảy, và đau bụng. Nếu bạn nghi ngờ trẻ bị kiết lỵ do a-míp, hãy đưa con bạn với một mẫu phân của cháu đến bác sĩ càng sớm càng tốt. Cháu sẽ cần thuốc để loại trừ ký sinh trùng và có khả năng phải điều trị bù nước, nếu đã bị tiêu chảy nghiêm trọng trước đó.

BỆNH VÙNG BAO TỬ VÀ Ổ BỤNG

Trẻ em hiếm khi bị những căn bệnh gây đau bụng như sỏi mật hay loét bao tử – mà người lớn vẫn thường mắc phải. Tuy nhiên, nhiều nguyên nhân gây đau bụng ở trẻ sơ sinh và trẻ em có khả năng là rất nghiêm trọng nên bạn phải gọi ngay bác sĩ nếu một đứa trẻ đau bụng quằn quại, hoặc nếu chứng đau đi kèm với sốt, tiêu chảy hay ói mửa.

Bất cứ tình huống căng thẳng nào trong nhà, giữa bố, mẹ, anh, em hay ở trường cũng có thể khiến cho một đứa trẻ cảm thấy buồn nôn, ói mửa và đau bụng. Khi mọi nguyên nhân khác đã được loại trừ, thì phải xét đến tình trạng căng thẳng (stress). Bạn nên xin ý kiến bác sĩ.

ĐAU BỤNG ĐÊM

Các bé sơ sinh thường hay khóc dai dẳng về chiều và rất khó dỗ nín. Kiểu khóc này thường xuất hiện trong bốn tháng đầu, rồi tự nhiên biến mất không cần chữa trị gì cả. Người ta cho chứng đau bụng này là do bé bị các cơn co thắt ruột, mặc dù không có chứng cứ gì về điều này và vẫn chưa ai biết nguyên nhân của nó. Chứng bệnh này vô hại, chỉ làm cho bố mẹ bé lo lắng và gây căng thẳng thôi.

Triệu chứng Em bé phát triển bình thường và rất khỏe mạnh, về chiều sẽ có những cơn khóc ré lên và cựa chân lên bụng.

Cách chữa trị Chẳng cần thuốc men gì cả. Cố gắng dỗ nín bé bằng bất cứ hoạt động nhịp nhàng nào như đu đưa, lắc lư, cho lên xe đi chơi một vòng, hay đặt nằm sấp trên đùi bạn trong khi bạn vỗ lưng cháu nhịp nhàng. Nhiều khi không có cách nào để dỗ nín được một em bé bị đau bụng, nhưng bản thân bạn hãy cố gắng bình tĩnh. Vì cơn đau bụng nhiều khi xuất hiện hàng ngày vào đúng một giờ nào đó, điển hình là vào buổi tối, thế cho nên bạn hãy cố gắng sắp xếp công việc trong bạn để giảm thiểu sự căng thẳng vào lúc đó.

VIÊM DẠ DÀY RUỘT

Tình trạng viêm bao tử và ruột, thường do vi khuẩn hay siêu vi trong thức ăn bị ô nhiễm, làm cho bị tiêu chảy và ói mửa; đau là một triệu chứng nhẹ hơn. Có nhiều dạng viêm dạ dày ruột không do nhiễm trùng, mà gây nên bởi tình trạng bất dung thức ăn, ăn phải các thức ăn nhiều gia vị và thuốc kháng sinh. Chứng bệnh này hết sức thông thường và khá nhẹ, hiếm khi nào kéo dài quá ba ngày và đứa trẻ thường hồi phục không cần chữa trị – đặc biệt gì ngoài việc bù nước và muối khoáng. Tuy nhiên, với các em bé còn nhỏ có thể nguy hiểm vì tình trạng mất nước, và nếu cháu ói mửa hay bị tiêu chảy kéo dài quá ba tiếng, bạn phải đưa bé đi bác sĩ ngay không chậm trễ.

Triệu chứng Triệu chứng đầu tiên là nôn ọc ra những gì ăn vào, tiếp theo là ói mửa và cựa chân kèm tiêu chảy. Em bé có thể trở nên bị mất nước, trong trường hợp này thóp ở đỉnh đầu vùng “mô ác” sẽ lõm xuống (xem trang 280) và miệng em bé sẽ rất khô.

Cách chữa trị Các ca nhẹ có thể được bác sĩ chữa trị ở nhà, tuy nhiên, nếu tiếp tục ói mửa và tiêu chảy, em bé phải được chữa trị trong bệnh viện, ở đây em bé sẽ được truyền dịch qua đường tĩnh mạch.

LỒNG RUỘT

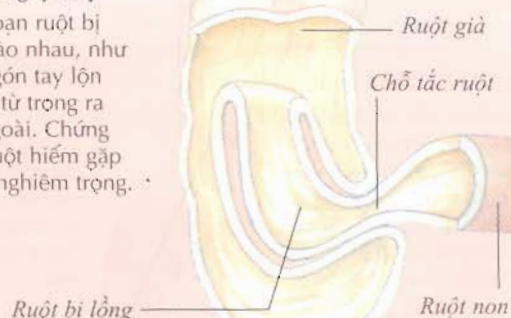
Là chứng bệnh hiếm gặp và chưa rõ nguyên nhân thường xảy ra ở các em bé sơ sinh. Trong bệnh này, các đoạn ruột tự lồng vào nhau hình thành một ống (lồng) bên trong một ống, thường gây tắc ruột là một biến chứng rất nghiêm trọng. Lồng ruột thường gặp nhất ở nơi ruột già tiếp nối với ruột non.

Triệu chứng Em bé có thể thét lên từng hồi và cựa chân lên. Có thể có ói mửa và tiêu chảy và cháu có thể đi tiêu ra máu và chất nhớt. Bụng cháu có thể chướng lên và cháu có thể bị mất nước. Chứng bệnh này có thể biến chứng thành đứt ruột và viêm phúc mạc (viêm màng bụng) nếu để nguyên không chữa trị.

Cách chữa trị Bơm không khí vào ruột có thể làm cho chứng lồng ruột được tháo gỡ ra. Trong trường hợp làm như vậy vẫn không được, thì phẫu thuật sẽ được thực hiện và thường là thành công. Trong những trường hợp nặng, người ta có thể phải cắt bỏ đi một khúc ruột.

Ruột bị gấp nếp

Một đoạn ruột bị lồng vào nhau, như một ngón tay lộn ngược từ trong ra bên ngoài. Chứng lồng ruột hiếm gặp và rất nghiêm trọng.



VIÊM RUỘT THỪA (DU)

Viêm ruột dư, là viêm một túi nhỏ giống như ngón tay ở chỗ nối liền manh tràng và ruột hồi (hồi trường), là một nguyên nhân đau bụng thường gặp. Nguyên nhân của viêm ruột dư không được biết rõ, song có thể do tình trạng tắc nghẽn bởi những mẩu phân nhỏ, hoặc đôi khi là do giun kim. Ruột dư trở nên viêm tấy, sưng và bị nhiễm trùng. Viêm ruột dư không phải là một căn bệnh nghiêm trọng, miễn là được chẩn đoán sớm. Tuy nhiên, nếu lầm lẫn triệu chứng của nó với một chứng bệnh nào khác như chứng táo bón chẳng hạn và có bất cứ sự chậm trễ nào trong việc chữa trị, ruột dư có thể bể vỡ và một áp-xe ruột dư hay thậm chí một tình trạng viêm phúc mạc (viêm màng bụng) có thể do đó mà xuất hiện.

Triệu chứng Triệu chứng đầu tiên là đau xung quanh rốn, chứng đau này sau một vài giờ chuyển xuống phía dưới ổ bụng, bên tay phải, ở đây nó trở nên đau dữ dội. Trẻ có thể bị sốt nhẹ và không chịu ăn. Lưỡi có thể phủ bọt trắng và có thể bị ối mửa, tiêu chảy hay táo bón.

Cách chữa trị Hãy đưa trẻ đi bác sĩ ngay. Ruột dư phải được cắt bỏ trước khi bị bể. Nếu việc này không được thực hiện kịp thời, ruột dư sẽ bể ra và gây nên áp-xe bên trong ổ bụng. Áp-xe phải được dẫn lưu và cắt bỏ ruột dư sau khi điều trị bằng những liều lớn thuốc kháng sinh.

Vị trí bị đau

Triệu chứng đầu tiên của bệnh viêm ruột dư là một chứng đau nhẹ ở vùng rốn. Chứng đau này phát triển thành một chứng đau nhói hơn, khu trú hơn, thường là hết sức dữ dội ở phía dưới ổ bụng bên tay phải.

Chứng đau ban đầu
xung quanh rốn

Đau nhói hơn ở phía
dưới ổ bụng bên phải



Kiểu đau	Triệu chứng khác	Nguyên nhân
Đau bất thình lình khiến cho em bé khóc thét và co chân lên	Thường thấy ở các em bé dưới 4 tháng tuổi	Đau bụng đêm (xem trang đối diện)
Đau bụng làm tê liệt nhu động ruột khiến cho em bé thét lên	Có máu và nhót trong phân và có ối mửa	Lở ruột (xem phần đối diện)
Đau bụng nhẹ tổng quát	Ói mửa và tiêu chảy	Viêm dạ dày ruột (xem phần trên)
Đau nghiêm trọng gần rốn, chuyển xuống phía dưới bên phải ổ bụng	Sốt nhẹ, bỏ ăn, lưỡi bọt nhiều, ối mửa	Viêm ruột thừa (dư) (xem bên trên)
Đau toàn vùng bụng	Lo âu, đeo theo người lớn, khóc nhè, gắt gỏng, và buồn ối	Có thể do trẻ bị lo âu (gia đình có xáo trộn, ba mẹ ly hôn hay do mẹ sắp có em bé)
Đau làm tê liệt bất thình lình ở bụng dưới	Sưng và đau trong bìu dài	Tình hoàn bị xoắn (xem trang 301)
Đau toàn vùng bụng	Đau họng, nghẹt mũi và sốt nhẹ.	Viêm họng (xem trang 286), cảm lạnh thường (xem trang 294), hay viêm tai giữa (xem trang 284)
Đau bụng âm ỉ lan rộng ra sau lưng hay xuống tới bẹn	Đau khi đi tiểu và đôi khi đi tiểu ra máu	Nhiễm trùng đường tiểu (xem trang 300)

CÁC BỆNH ĐƯỜNG TIỂU

Những triệu chứng như đi tiểu đau gắt hay đi tiểu ra máu có thể là do một tình trạng nhiễm trùng bàng dái (bàng quang), một rối loạn chức năng thận hoặc hiếm gặp là do chấn thương. Việc chẩn đoán đúng là điều quan trọng trong tất cả những chứng bệnh về đường tiểu để chúng không trở thành kinh niên. Trường hợp cấp cứu bộ phận sinh dục thông thường nhất là chứng xoắn tinh hoàn (xem trang đối diện).

NHIỄM TRÙNG ĐƯỜNG TIỂU

Đường tiểu gồm có thận, là nơi nước tiểu được sản xuất ra từ nước và chất thải; các niệu quản, dẫn nước tiểu từ thận xuống bàng quang; bàng quang, tích chứa nước tiểu; và niệu đạo dẫn nước tiểu ra khỏi bàng quang. Niệu đạo ở người nữ ngắn hơn niệu đạo của người nam nhiều, nên các vi khuẩn khi thâm nhập vào niệu đạo người nữ có một khoảng cách ngắn hơn nhiều để đi tới bàng quang, càng làm tăng khả năng bị nhiễm trùng.

Nguyên nhân thường gặp nhất của nhiễm trùng đường tiểu là vệ sinh kém. Kiểu nhiễm trùng chính là viêm bàng quang, mặc dù chỉ thấy ở con gái. Khuynh hướng bị nhiễm trùng lặp đi lặp lại có thể là do một tình trạng khác thường về giải phẫu đường tiểu, mặc dù điều này khá là hiếm gặp.

Triệu chứng Thường xuyên mót tiểu là triệu chứng nổi bật nhất trong một bệnh nhiễm trùng đường tiểu. Trẻ có thể kêu có cảm giác đi tiểu rất hay buốt lúc đầu và lúc cuối dòng nước tiểu. Hiện tượng này là do cơ bắp bàng quang co thắt trên một lớp niêm mạc lót bị viêm tấy. Trẻ cũng có thể đi tiểu ngoài ý muốn và khởi sự đái

dầm trở lại vào ban đêm. Đau ở bụng dưới và sau lưng là điều thường gặp. Đau lưng nghiêm trọng, sốt và ớn lạnh, bỏ ăn, và nhức đầu có nghĩa là trẻ bị nhiễm trùng thận và sẽ rất mệt. Đi tiểu ra máu là dấu hiệu trẻ bị một bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng hay thận bị tổn thương.

Cách chữa trị Mọi bệnh nhiễm trùng đường tiểu đòi hỏi cần phải có bác sĩ điều trị. Bác sĩ sẽ lấy một mẫu nước tiểu để xác nhận có hiện diện vi khuẩn và tìm thuốc kháng sinh thích hợp nhất để chữa trị cho căn bệnh. Một bệnh nhiễm trùng bàng quang có thể lan ngược lên tới thận, nhưng nếu tìm cách chữa trị sớm, thì điều đó sẽ không xảy ra.

Trẻ bị nhiễm trùng đường tiểu cần phải được giới thiệu tới một bác sĩ nhi để xác định bệnh. Bác sĩ nhi sẽ tìm xem có dị tật nào về mặt giải phẫu không và cũng kiểm tra xem trẻ có bị tổn thương thận không.

Hãy cho trẻ uống thật nhiều nước để giữ cho bàng quang được rửa sạch. Hãy khuyến khích trẻ càng siêng đi tiểu càng tốt. Thuốc paracetamol nước và một chai nước nóng bọc kín chườm lên bụng dưới có thể giúp cho cháu giảm đau.

Hãy chỉ cho bé gái cách chùi từ đằng trước ra phía sau, sau khi đi cầu. Trong thời gian trẻ bị một cơn đau, việc rửa ráy phải hết sức nhẹ nhàng vì niệu đạo trẻ sẽ rất nhạy cảm.

VIÊM QUY ĐẦU

Đây là một tình trạng viêm tấy bao quy đầu và đầu dương vật do bị nhiễm vi khuẩn. Bao quy đầu gần như bao giờ cũng bó sát. Những tác nhân như bột giặt có thể làm cho da bị rát và sưng hơn.

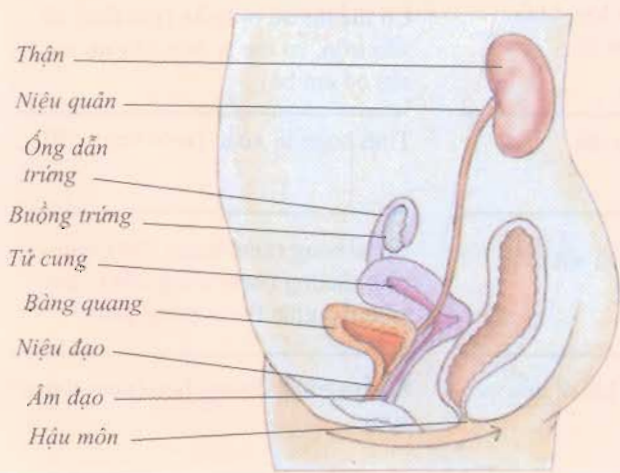
Triệu chứng Quy đầu và bao quy đầu bị đỏ, sưng và rất đau khi đụng tới và bạn có thể để ý thấy có mủ chảy ra từ lỗ tiểu. Trẻ sẽ không để cho bạn tuốt bao quy đầu xuống và cháu sẽ bị đau khi đi tiểu.

Cách chữa trị Luôn luôn cần đưa đi bác sĩ, nếu không thì trẻ sẽ sinh ra hẹp bao quy đầu, bao sẽ trở nên hẹp quá để có thể tuốt xuống được. Bác sĩ sẽ cho một loại kem thoa có kháng sinh và có thể đề nghị cho cắt bao quy đầu nếu bao quy đầu hẹp hoặc nếu nó không giãn rộng ra khi trẻ lên 6.

Những việc bạn có thể làm được gồm có: thay tã lót thường xuyên. Giữ sạch quy đầu, bôi kem sát trùng vào bất cứ chỗ nào đau và thoa kem bảo vệ cho toàn khu vực bộ phận sinh dục. Hãy luôn luôn bảo đảm là quần áo trẻ được xả nước kỹ lưỡng để loại đi hết không còn chút vết thuốc tẩy nào.

Phòng tránh nhiễm trùng

Bệnh nhiễm trùng đường tiểu thường lan từ trực tràng qua niệu đạo vào bàng quang hay thận. Bé gái bao giờ cũng phải chùi từ đằng trước ra phía sau sau khi đi cầu.



TINH HOÀN ẨN

Trước khi một bé trai sinh ra đời, tinh hoàn của bé phát triển bên trong ổ bụng và rời xuống bìu dái (túi treo bên dưới dương vật) không bao lâu trước khi sinh. Thỉnh thoảng, một trong hai tinh hoàn không xuống. Các tinh hoàn cần nằm trong bộ phận treo bên ngoài cơ thể, ở ngoài nhiệt độ thấp hơn, để cho việc sản xuất tinh trùng diễn ra có hiệu quả; một tinh hoàn mà ở nhiệt độ cơ thể sẽ không thể nào sản xuất được tinh trùng. Ngay trong trường hợp chỉ có một tinh hoàn không rời xuống, việc chữa trị cũng nên được tiến hành để đạt tới khả năng sinh sản tốt nhất về sau này, bởi có gia tăng nguy cơ ác tính trong một tinh hoàn ẩn, và cũng nhằm mục đích thẩm mỹ nữa.

Tinh hoàn co rút, thụt vào trong ổ bụng khi đáp ứng lại khí lạnh hay xúc giác. Hiện tượng này bình thường ở trẻ nhỏ và có thể vẫn còn như vậy khi trưởng thành. Điều này không ảnh hưởng gì đến khả năng sinh sản.

Triệu chứng Một hay cả hai tinh hoàn đều không có trong bìu dái. Chứng bệnh này về mặt khác chẳng có triệu chứng gì, và chẳng gây điều gì khó chịu cho trẻ.

Cách chữa trị Tinh hoàn thường di chuyển xuống trong năm đầu. Nếu tinh hoàn không di chuyển xuống, khi trẻ lớn hơn có thể làm phẫu thuật để sửa lại, thường từ một đến hai tuổi.

Sự phát triển của tinh hoàn

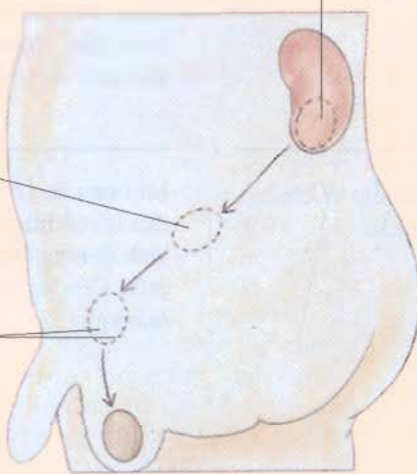
Ở thai nhi, tinh hoàn phát triển bên trong ổ bụng, gần thận. Không bao lâu trước khi sinh, tinh hoàn di chuyển xuống vị trí bình thường của chúng trong túi da gọi là bìu dái.

Tinh hoàn phát triển cùng với thận

Tinh hoàn di chuyển từ thận xuống bìu dái

Tinh hoàn có thể không xuống được bìu dái

Tinh hoàn trong bìu dái



XOẮN TINH HOÀN

Nếu một tinh hoàn bị xoắn ở phần cuống, nguồn máu cung cấp có thể bị gián đoạn và tinh hoàn sẽ trở nên đỏ, sưng và rất đau. Nếu cứ để như vậy không chữa trị, tinh hoàn sẽ bị tổn thương không đảo ngược lại được nên phải đưa đi cho bác sĩ chữa trị ngay.

Triệu chứng Triệu chứng đầu tiên là đau dữ dội. Rồi sau đó, tinh hoàn sưng lên và rất nhạy cảm. Trẻ có thể cảm thấy buồn nôn và có thể nôn mửa. Bìu dái trở nên đỏ, đỏ tía và sau đó thì tím xanh.

Cách chữa trị Tinh hoàn phải được chỉnh lại bằng phẫu thuật càng sớm càng tốt để khôi phục lại tuần hoàn. Thỉnh thoảng tinh hoàn bị xoắn cũng tự xoay ngược lại, nhưng bạn không nên chờ đợi hiện tượng đó tự xảy ra tới mà cần điều trị ngay cho trẻ.

NƯỚC TIỂU CÓ MÁU

Tên y khoa cho chứng đái ra máu là huyết niệu (haematuria). Chứng này có thể chỉ là một vết máu hay một lượng máu đủ để nhuộm nước tiểu thành một màu đỏ sẫm. Nguyên nhân có thể là ở bất cứ bộ phận nào của hệ thống đường tiểu, từ thận cho tới niệu đạo bị viêm. Viêm bàng quang và viêm niệu đạo là hai nguyên nhân thường gặp. Viêm thận ít gặp hơn nhưng nghiêm trọng hơn nhiều.

Nếu bạn để ý thấy có chút máu nào trong nước tiểu của trẻ, bạn phải đưa cháu đi bác sĩ ngay. Mặc dù những trường hợp nhiễm trùng như viêm bàng quang không nghiêm trọng, chúng gây nhiều bậc dọc nhưng điều quan trọng là phải ngăn chặn ngay, không để vi khuẩn lan từ bàng quang lên tới thận.

Triệu chứng Chảy máu nhẹ có thể không trông thấy và chỉ có thể phát hiện khi xét nghiệm nước tiểu dưới kính hiển vi, hoặc khi được nhuộm vào nước tiểu một que chẩn đoán đặc biệt. Các triệu chứng nhiễm trùng đường tiểu (xem trang đối diện) có thể xuất hiện hoặc có khi bác sĩ phát hiện ra trẻ có thể bị một bệnh nhiễm trùng thận hay nhiễm trùng quản cầu thận (glomerulonephritis).

Cách chữa trị Vì tiểu ra máu chỉ là triệu chứng của một căn bệnh ở phần dưới cơ thể, bác sĩ sẽ thực hiện những thử nghiệm đặc biệt để xác định nguyên nhân chính và tìm ra cách chữa trị thích hợp. Nước tiểu phải được đem đi xét nghiệm để xem có nhiễm trùng không, và chụp hình X-quang hệ thống đường tiểu để phát hiện xem có bị dị tật nào không.

CÁC BỆNH NHIỄM TRÙNG

Bệnh nhiễm trùng là bệnh gây nên bởi một vi trùng – nghĩa là một vi khuẩn hay một siêu vi. Bệnh nhiễm trùng thường được lan truyền đi qua không khí hay do tiếp xúc trực tiếp, tuy nhiên nó cũng có

thể lan truyền qua đường thức ăn, nước hay côn trùng, đặc biệt là trong điều kiện môi trường vệ sinh kém. Ở những nước có tiêu chuẩn vệ sinh cao, sẵn có thuốc men thích hợp, với tình trạng sức



Quai bị

Các tuyến nước miếng bị sưng lên, làm biến dạng gương mặt trẻ; chỗ sưng có thể xuất hiện ở một bên hay cả hai bên gương mặt, ngay dưới tai hay cằm.

BỆNH

Thủy đậu Một bệnh siêu vi thông thường và thường là nhẹ

Thời gian ủ bệnh 17 đến 21 ngày

Ban đỏ nổi hạch Một bệnh siêu vi thường nhẹ ở trẻ con

Thời gian ủ bệnh 14 đến 21 ngày

Quai bị Một bệnh siêu vi hiếm khi nặng ở trẻ con

Thời gian ủ bệnh 14 đến 21 ngày

Sởi Một bệnh siêu vi rất dễ lây và có tiềm năng nghiêm trọng

Thời gian ủ bệnh 8 đến 14 ngày

Ho gà Một bệnh nhiễm vi khuẩn gây viêm tấy khí quản

TRIỆU CHỨNG CÓ THỂ

Có những nốt đỏ, ngứa hóa thành những chỗ da rộp đầy nước và rồi đóng vảy. Nhức đầu và sốt nhẹ.

Có những nốt đỏ nhỏ, lúc đầu trên mặt rồi sau trên toàn thân, sốt nhẹ và nổi hạch lớn ở gáy và sau tai.

Tuyến mềm, sưng lớn dưới tai và dưới cằm. Sốt, nhức đầu, khó nhai

Những nốt màu nâu đỏ xuất hiện sau tai rồi lan xuống toàn thân. Những đốm trắng trong miệng (đốm Koplick) là dấu hiệu chẩn đoán. Đứa trẻ hơi sốt, sổ mũi, ho và nhức đầu. Nó có thể bị đau mắt và khó chịu được ánh sáng chói.

Một cơn ho có âm thanh “ót” lúc đứa trẻ cố hít vào, triệu chứng cảm lạnh thường (xem trang 294) và ới mửa. Cơn ho có thể làm cho trẻ bị mất ngủ.

khỏe và dinh dưỡng nói chung là tốt, các bệnh nhiễm trùng không còn đe dọa nhiều. Thêm vào đó, nhiều bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng hầu như đã được loại trừ, nhờ chủng ngừa (xem trang 283). Đặc điểm của các bệnh nhiễm trùng ở trẻ con hầu hết đều giống nhau: phát ban trên cơ thể, sốt, khó chịu toàn thân, kèm theo triệu chứng cảm lạnh.

Nếu để ý thấy có phát ban và thân nhiệt trẻ gia tăng, hãy đưa trẻ đi bác sĩ. Nguy hiểm nhất trong đa số các bệnh là trẻ có thể bị mất nước vì ỉa mửa hay không chịu ăn uống, bị khó thở do khí quản co thắt lại hoặc bị sốt làm kinh (xem trang 281), và một số căn bệnh có thể dẫn tới biến chứng nếu để nguyên không chữa trị.

CÁCH CHỮA TRỊ

BIẾN CHỨNG

Hãy xúc Calamine lên các nốt ban, giữ trẻ ở trong nhà, và ngăn đừng cho cháu gãi. Bác sĩ có thể kê toa một loại kem chống bội nhiễm.

Trong những ca hiếm gặp, thủy đậu có thể dẫn tới viêm não và nếu lỡ cho uống nhầm aspirin, có thể bị hội chứng Reye là một căn bệnh nghiêm trọng mà triệu chứng là ói mửa và sốt.

Không có cách chữa đặc trị. Bạn có thể cho trẻ uống paracetamol nước nếu cháu bị sốt và nên cố gắng giữ cho cháu cách ly với mọi người – nhất là phụ nữ có thai.

Mối nguy lớn nhất là gây ảnh hưởng cho phụ nữ mang thai chưa được chích ngừa, vì bệnh này có thể gây dị tật bẩm sinh cho thai nhi. Có nguy cơ nhẹ bị viêm não.

Không có cách chữa đặc trị. Phải cho trẻ nghỉ học, cho uống paracetamol nước và nhiều nước cùng với thức ăn lỏng.

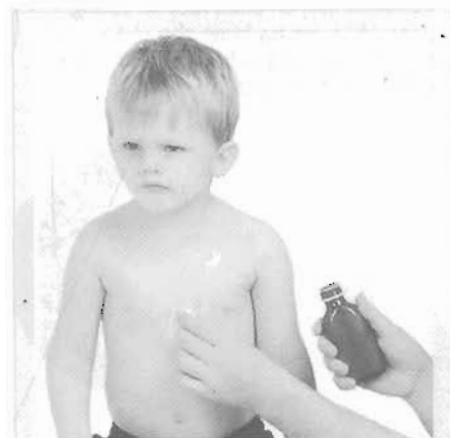
Đôi khi bị viêm màng não, viêm não và viêm tuyến tụy. Cũng có trường hợp một tinh hoàn bị nhiễm bệnh và teo đi. Nếu cả hai tinh hoàn bị nhiễm bệnh, tình trạng này có thể dẫn tới vô sinh, song việc này rất hiếm khi xảy ra.

Hãy giữ trẻ nằm giường trong thời gian bị sốt và cho cháu nghỉ học trong 7 ngày sau khi phát ban. Cho cháu uống paracetamol nước và nhiều nước. Bác sĩ có thể kê toa thuốc nhỏ mắt nếu trẻ bị đau mắt và thuốc kháng sinh cho những bệnh nhiễm trùng thứ phát.

Những bệnh nhiễm trùng tai và lồng ngực đòi hỏi phải được chữa trị bằng thuốc kháng sinh nếu xuất hiện. Cũng có thể có chút nguy cơ bị viêm phổi, viêm não và lên cơn co giật.

Bác sĩ có thể kê toa thuốc kháng sinh và trong những trường hợp nặng, trẻ có thể cần nhập viện để điều trị bằng dưỡng khí và chữa trị mất nước. Nên khuyến khích trẻ tống đàm ra bằng cách cho cháu nằm ngang qua đùi bạn và vỗ lưng khi cháu ho, dùng để cháu rãng sức và cố giữ cho cháu lánh xa khỏi nơi có khói thuốc lá.

Mối nguy chính là mất nước do nôn mửa dai dẳng. Đôi khi một cơn ho gà nặng có thể gây tổn thương cho phổi và làm cho trẻ dễ bị nhiễm trùng đường hô hấp. Những em bé ít tháng tuổi có nguy cơ cao nhất mắc phải bệnh. Các cháu có thể ngưng hô hấp trong những thời gian ngắn và cũng có nguy cơ bị co giật, viêm phổi, tổn thương não; và rất hiếm gặp là bị tử vong.



Thoa thuốc nước

Chứng nổi ban kèm theo bệnh thủy đậu rất ngứa ngáy. Hãy thoa nước xúc Calamine để làm dịu cơn ngứa; các nốt thủy đậu có thể để lại sẹo, nếu trẻ gãi mạnh.

BỆNH**TRIỆU CHỨNG CÓ THỂ**

Viêm gan Là tình trạng gan bị viêm do nhiễm siêu vi. Có nhiều siêu vi gây bệnh song siêu vi typ A là siêu vi hay gặp nhất ở trẻ em.

Kém ăn, buồn ói và vàng da. Trong một số trường hợp, trẻ có thể đại ra nước tiểu màu nâu sậm và đi tiêu ra phân nhạt màu.

Viêm màng não Là tình trạng bị viêm các màng bao bọc não và tủy sống do nhiễm siêu vi hay vi khuẩn. Chứng ngừa viêm màng não (xem trang 283) sẽ bảo vệ trẻ chống lại bệnh viêm màng não C.

Triệu chứng viêm màng não là sốt, cổ cứng, mê man, nhức đầu, ngủ lơ mơ, và không chịu được ánh sáng chói. Cũng có thể có nổi ban đỏ tía (xem Các chứng phát ban, trang 291) bao phủ phần lớn diện tích cơ thể. Ở các em bé dưới 18 tháng tuổi, một triệu chứng đáng chú ý là thóp sẽ hơi phồng lên một chút.

Tinh hồng nhiệt Là bệnh nhiễm vi khuẩn, gây viêm amidan kèm theo phát ban. Bệnh này không thường gặp lắm và hiếm khi nào nghiêm trọng.

Sốt, amidan lớn và đau họng. Nổi ban những đốm nhỏ khởi đầu trên lồng ngực rồi lan đi nhưng không ảnh hưởng đến vùng xung quanh miệng và lưỡi có tựa với những đốm đỏ.

Ban đào Một bệnh nhiễm siêu vi tương đối hiếm, triệu chứng giống bệnh Tinh hồng nhiệt.

Sốt cao trong khoảng ba ngày. Xuất hiện hừng đốm đỏ hay hồng trên thân chân, tay khi hạ sốt. Chứng nổi ban nhạt dần sau chừng 48 tiếng.

Bạch hầu Một bệnh nhiễm vi khuẩn nghiêm trọng và rất dễ lây. Hiện nay bệnh này rất hiếm vì việc chích ngừa đã phổ biến.

Amidan lớn lên và có thể bị phủ bởi một lớp màng xám. Trẻ có thể bị sốt nhẹ, ho và đau họng. Có thể phát sinh ra khó thở.

Lao Một bệnh nhiễm vi khuẩn rất dễ lây, thường xâm phạm phổi nhưng cũng có thể ảnh hưởng đến những bộ phận khác trong cơ thể như thận, màng não và xương.

Ho dai dẳng (có thể có máu và mủ trong đàm nếu phổi bị nhiễm bệnh) tức ngực, hơi thở ngắn, sốt (đặc biệt là về đêm), kém ăn, sụt cân và mệt mỏi.

Kiểm tra họng

Hãy sử dụng một chiếc muỗng hay một thanh đè lưỡi để chấn lưỡi trẻ xuống trong khi kiểm tra họng cho cháu. Amidan lớn và đau họng có thể là triệu chứng của bệnh tinh hồng nhiệt.



CÁCH CHỮA TRỊ

Trẻ phải được cách ly và nằm nghỉ ngơi trong ít nhất hai tuần. Bạn hãy kỹ lưỡng về vấn đề giữ gìn vệ sinh vì bệnh viêm gan rất dễ lây và hãy cho cháu uống thật nhiều nước. Nếu cháu không chịu ăn, bạn hãy thêm một muỗng đường glucose vào các đồ uống của cháu.

Người ta sử dụng thuốc kháng sinh bằng đường tĩnh mạch để trị viêm màng não mủ do vi khuẩn, và những thuốc chống đau để làm giảm các triệu chứng viêm màng não do siêu vi. Nếu bạn đồ tía xuất hiện trên da, trẻ phải được đưa thẳng tới bệnh viện.

Bác sĩ có thể kê toa thuốc kháng sinh. Việc chữa trị ở nhà gồm có cho trẻ uống nhiều nước và làm lỏng thức ăn cho dễ nuốt. Hãy cho trẻ uống paracetamol nước để làm hạ nhiệt.

Giữ cho trẻ nằm nghỉ và lau mình bằng nước ấm để làm cho cháu hạ nhiệt. Hãy cho cháu uống paracetamol nước để làm hạ nhiệt.

Bệnh bạch hầu là một bệnh rất nghiêm trọng vì có khả năng bị khó thở và trẻ phải được nhập viện ngay lập tức. Người ta sẽ cho cháu kháng sinh mạnh và cháu có thể cần phải rạch mở khí quản để giúp cháu hô hấp – tức là một ống nhỏ được gài vào khí quản để tránh chỗ tắc nghẽn ở họng.

Bệnh lao là một bệnh nghiêm trọng nếu để nguyên không chữa trị. Bệnh này thường có thể chữa trị ở nhà. Bác sĩ sẽ kê toa thuốc kháng sinh.

BIẾN CHỨNG

Một số trẻ bị phải những triệu chứng hậu-viêm-gan cho tới 6 tháng (sau khi bị bệnh). Triệu chứng này gồm có ủ rũ và bơ phờ.

Viêm màng não do siêu vi thường không nghiêm trọng và sẽ khỏi bệnh trong vòng một tuần. Viêm màng não mủ do vi khuẩn có tiềm năng gây tử vong vì có nguy cơ bị nhiễm trùng huyết não mô cầu, nên bệnh luôn luôn phải được chữa trị như một tình huống y khoa cấp cứu.

Nếu trẻ nhạy cảm với vi khuẩn chuỗi cầu streptococque, vi khuẩn này có thể gây nên biến chứng gồm có viêm thận, sốt thấp khớp (viêm khớp và tim). Các biến chứng này hiếm gặp.

Nếu trẻ sốt cao, cháu có thể bị sốt làm kinh (xem trang 281).

Không chữa trị, bệnh bạch hầu có thể gây nên những biến chứng khác nghiêm trọng và có tiềm năng gây tử vong. Các vi khuẩn có thể phóng độc tố làm tổn thương tim và hệ thần kinh. Hiện tượng này có thể gây nên suy tim và làm tê liệt các cơ cần thiết cho việc hô hấp.

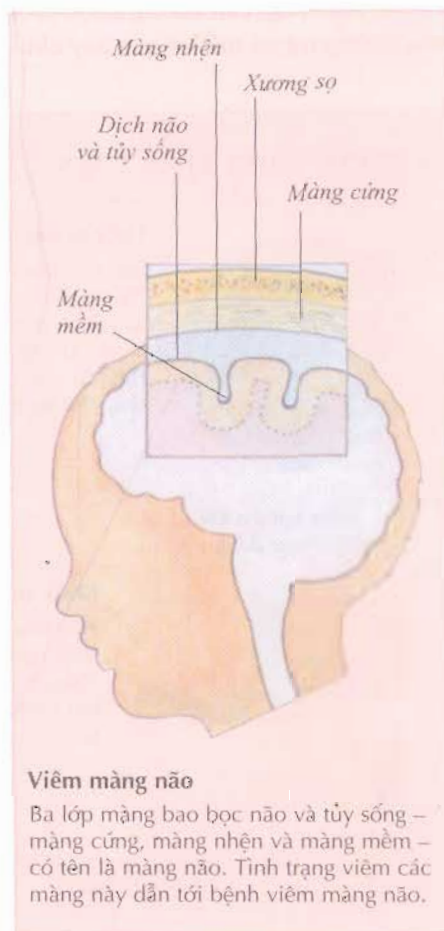
Các biến chứng có thể có khi bị lao phổi gồm có tràn dịch màng phổi (tích tụ nước giữa phổi và thành lồng ngực) và làm xẹp những vùng mô phổi (có không khí giữa phổi và thành lồng ngực).

VIÊM MÀNG NÃO

Bạn nên để ý những triệu chứng khác biệt ở trẻ để cảnh giác về khả năng trẻ có thể bị viêm màng não.

Các dấu hiệu báo trước thường là:

- Nhức đầu và nhạy cảm với ánh sáng chói.
- Cổ cứng. Trẻ sẽ không thích người ta kéo đầu về phía trước khi nằm ngửa.
- Các vết ban không biến đi khi bạn dè một chiếc ly lên đó.
- Nếu bạn phát hiện ra bất cứ triệu chứng nào trong số đó, hãy gọi bác sĩ ngay.



Viêm màng não

Ba lớp màng bao bọc não và tủy sống – màng cứng, màng nhện và màng mềm – có tên là màng não. Tình trạng viêm các màng này dẫn tới bệnh viêm màng não.

VẤN ĐỀ AN TOÀN

Nhiều vật dụng trong nhà nhìn bên ngoài có vẻ vô hại lại nguy hiểm đối với trẻ con. Mỗi năm, một số lớn trẻ em phải nhập viện vì té qua cửa sổ, bị phỏng vì bếp lò hay nước sôi, nghẹt thở vì nuốt phải đồ vật, hay nuốt phải hóa chất gia dụng. Trẻ con vốn có bản tính là hay phiêu lưu và tò mò, và ta thường đánh giá quá thấp các hiểm nguy tới với cháu khi cháu khám phá môi trường xung quanh, ngay cả khi ta đã biết cháu đang phát triển tính năng động và khả năng vận dụng bàn tay của mình.

NGÃ, TẾ

Các nguyên nhân tai nạn do té, ngã thay đổi tùy theo tuổi của đứa trẻ. Các em bé dưới 1 tuổi có khả năng nhiều nhất là té từ một chiếc xe đẩy, hay từ một mặt phẳng cao bên trên mặt sàn như mặt bàn chẳng hạn, trọng khi những trẻ từ 1 đến 4 tuổi thường hay bị là té cầu thang, té từ cửa sổ. Bạn có thể giảm thiểu nguy cơ bị té bằng cách giám sát cẩn thận và dùng bao giờ để em bé trên một mặt phẳng trên cao mà không có ai trông coi, bằng cách thực hiện một số sửa đổi trong nhà, như gắn chốt cửa sổ và lắp đặt cửa an toàn trên cầu thang. Hãy kiểm tra các rào chắn trên ban công và các thanh lan can không được cách nhau quá 10 cm nếu không trẻ có thể lọt qua hay chui đầu qua mà mắc

kẹt giữa hai chấn song. Nếu chưa có bộ dây cương để cột trẻ vào chiếc ghế cao ngồi ăn hay vào xe đẩy, bạn cần sắm lấy một bộ. Những bộ dây cương thích hợp cho trẻ hiện có bán tại các cửa hàng bách hóa và các tiệm chuyên bán đồ cho trẻ con. Bạn hãy tìm lấy một bộ để cột, để điều chỉnh cho bé

CỬA SỔ VÀ CỬA RA VÀO

Các kiểu tai nạn liên quan tới cửa sổ và cửa ra vào thường là té lọt ra ngoài cửa sổ đang mở, bị đứt tay đứt chân vì mảnh thủy tinh cửa bể, và bị kẹt chân, tay, ngón tay khi đóng cửa. Loại kính (thủy tinh) thường được sử dụng cho cửa ra vào và cửa sổ đặc biệt nguy hiểm khi bị bể thành những mảnh dài và sắc bén. Các loại kính an toàn ít có khả năng bị bể và lỡ nó bể cũng không bể thành những miếng sắc bén. Kính từng miếng sẽ còn nguyên một miếng khi bị bể, và kính gia cố sẽ vỡ tan ra thành miếng tròn nhỏ. Một sự lựa chọn ít tốn kém hơn là sử dụng phim an toàn nhưng phim này chỉ có thể dùng trên kính không có hoa văn nào, hoàn toàn phẳng lì và một khi dán phim vào rồi, thì không thể gỡ ra được.

Để tránh cho trẻ khỏi té lọt ra cửa sổ, bạn có thể gắn chốt cửa sổ chỉ cho phép cửa mở ra được 10 cm thôi. Nếu làm như vậy, bạn sẽ cần tính sao để có thể có lối thoát ra bằng cửa sổ trong trường hợp cần cấp cứu – bạn nên cân nhắc hoặc chỉ gắn keo vào một phần của khung cửa sổ.

TRANG THIẾT BỊ AN TOÀN



Đèn bật lên khi pin hoạt động

Thiết bị báo động khi có khói

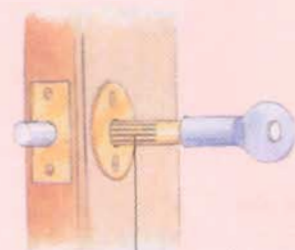
Căn nhà của bạn cần được bảo vệ chống khói với những trang thiết bị báo động gắn ở mỗi tầng. Các thiết bị này không mắc tiền và dễ gắn. Thiết bị phải được gắn lên trần nhà, chứ không gắn lên tường.



Một bình bột khô dập lửa là thích hợp nhất cho nhà bếp

Bình dập lửa và mền

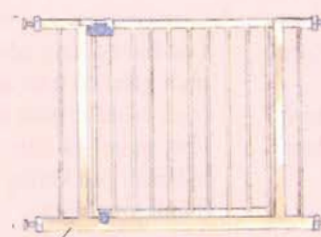
Bếp là nơi có nhiều khả năng xảy ra hỏa hoạn nhất, nên bạn cần đặt trang bị cứu hỏa tại đây. Các bình dập lửa cần được kiểm tra đều đặn về áp suất, và có thể cần thay hàng năm.



Chốt khóa kiểu này chỉ có thể mở được bằng chìa khóa

Khóa an toàn

Hãy bảo đảm là các cửa sổ cứ ở nguyên thể đóng thật chắc, hoặc chỉ có thể hé mở được, đặc biệt là ở các tầng lầu.



Loại cửa chắn có thể điều chỉnh được sẽ thích hợp với đa số các bề rộng cầu thang

Cửa chắn ở cầu thang

Các cánh cửa này có thể đặt ở trên đầu hay dưới chân cầu thang. Các thanh chấn song phải thẳng đứng để trẻ không thể leo lên được, và cánh cửa phải có khóa không mở ra được.

ĐỀ PHÒNG HỎA HOẠN

Cháy nhà có thể gây tử vong nếu nạn nhân hít phải khói và khí độc. Cũng may là có nhiều cách để giảm thiểu khả năng hỏa hoạn và làm giảm bớt thiệt hại do hỏa hoạn gây nên.

- Đừng hút thuốc trong nhà.
- Đừng bao giờ để chảo có dầu mỡ nóng mà không có ai trông.
- Hãy cất giữ những chất lỏng dễ bắt lửa, khóa kỹ và để ở xa nhà bếp.
- Hãy sử dụng bình chữa lửa với bất cứ ngọn lửa nào – ở ngoài trời cũng như trong nhà bếp.
- Cất giữ diêm quẹt xa tầm tay trẻ.
- Mua đồ đạc không dễ bắt cháy.
- Thay thế hàng năm các bình chữa lửa.
- Giữ một bình chữa lửa xịt bột khô và một tấm chăn dập lửa trong bếp.
- Gắn thiết bị báo động có khói và kiểm tra thường xuyên xem pin có còn chạy không.
- Dập tắt một chảo bùng cháy với một tấm chăn chữa cháy, một tấm vải ướt hay một nắp xoong.

CÁC CHỨNG BỎNG (PHỎNG)

Các vết phỏng xuất hiện khi một đứa trẻ tiếp xúc với nước sôi hay nguồn nhiệt quá cao (bàn là, bếp còn nóng...). Phỏng thường là ở mặt, cổ, ngực và cánh tay. Khi đứa trẻ lớn lên, và khả năng phối hợp bàn tay-con mắt tốt hơn, nó có thể sẽ kéo chảo, chén và ấm đun nước từ mặt bằng cao xuống. Một nguyên nhân gây phỏng khác là đặt một em bé vào nước (tắm) quá nóng, hoặc bỏ chậu không có ai coi trong phòng tắm ở đó có một bồn tắm hay một lavabô đầy nước nóng. Một đứa trẻ có thể bị phỏng với ít nước hơn, ở nhiệt độ thấp hơn, so với người trưởng thành.

Một cách tốt để tránh bị phỏng là điều chỉnh bộ phận điều nhiệt nước nóng xuống mức vừa phải (khoảng 54°C). Ở nhiệt độ này vết phỏng chỉ bắt đầu xuất hiện sau nhiều phút tiếp xúc thôi. Khi pha nước bồn tắm cho trẻ, hãy vận nước lạnh vào trước, rồi mới thêm nước nóng vào sau; đừng bao giờ bỏ một đứa trẻ nhỏ không có ai coi một mình trong phòng tắm.

Trong bếp, có thể phòng tránh việc trẻ kéo đồ từ trên mặt bếp cao xuống bằng cách dùng bao giờ để dây điện lỏng thông xuống. Cố gắng mua những sợi dây cuộn dạng lò xo cho ấm đun nước hay bàn ủi (bàn là) và sử dụng móc để phòng tránh dây vướng lỏng thông. Sau khi đã dùng xong chén, ấm đun nước, hay xoong chảo đầy nước hay dầu nóng, hãy cất ở chỗ trẻ không thể với

tới được. Hãy gắn một cái khung chắn cho lò bếp, và khi đứng nấu ăn tại lò, hãy luôn luôn quay cán xoong chảo vào trong.

AN TOÀN VỀ ĐIỆN

Hãy cho trẻ có nhận thức về những mối nguy bị điện giật và che những ổ cắm điện nào không dùng tới bằng đồ đặc nặng (kê tủ che khuất) hoặc bằng nắp đậy ổ cắm. Đó là những ổ cắm giả làm bằng nhựa để đề phòng trẻ thọc ngón tay hay đồ vật vào ổ điện. Tránh những nắp đậy ổ cắm màu sắc vui tươi vì chỉ cần thu hút sự chú ý của trẻ.

CÁC CHẤT ĐỘC HẠI

Trẻ con từ 1 đến 3 tuổi dễ bị ngộ độc vì chúng đã học được cách leo trèo và mở tủ búp phê. Những chất độc gia dụng thường gặp là thuốc tẩy, vajolin (paraffin), thuốc sát trùng, thuốc tẩy rửa, các dược phẩm như thuốc chống trầm cảm, và thuốc an thần, thuốc giảm đau như aspirin và paracetamol. Cũng may là trên 500 sự cố ngộ độc ngẫu nhiên thì chỉ có 1 là có hậu quả rất nghiêm trọng thôi.

Ngộ độc phần lớn là có thể phòng tránh được. Bạn phải cất giữ mọi thuốc men và hóa chất gia dụng ở nơi cao, ngoài tầm với của trẻ, hay tốt hơn cả là trong tủ được khóa riêng và khóa lại. Khi sử dụng chúng, hãy trông chừng trẻ trong suốt thời gian này vì đó là lúc đa số các tai nạn xảy ra. Cả thuốc được kê toa lẫn biệt dược phải được cất giữ trong chai lọ có nắp đậy để trẻ không mở được, và thuốc quá hạn hoặc không dùng tới phải đem vứt đi.

Các hóa chất gia dụng, như thuốc tẩy trắng (nước Javel) chẳng hạn phải được cất giữ ở nơi trẻ không với tới được, và không bao giờ được bỏ hóa chất vào những chai lọ quen thuộc hay hấp dẫn đối với trẻ em, như chai nước chanh chẳng hạn. Hãy giữ những đồ thức ăn cho chó, mèo cách xa trẻ, vì đó có thể là nơi vi khuẩn ẩn náu và dùng giữ cây hay hoa có chất độc như thủy tiên hoa vàng và hoa iris trong nhà.

AN TOÀN TRONG NHÀ

Có một số qui tắc chung để áp dụng cho tất cả các phòng trong nhà nhằm đảm bảo an toàn cho trẻ. Những qui tắc này gồm có: tránh những dây điện lỏng lẻo, những tấm thảm lủng lẳng, và những đồ đạc bàn ghế bằng vật liệu dễ bén lửa, và nên lựa chọn đồ đạc an toàn cho trẻ con, thí dụ như tránh các loại bàn có góc nhọn chẳng hạn. Che chắn tất cả các ổ cắm điện và gắn chốt cho các cửa sổ. Hãy dạy cho con bạn ngay từ tấm bé là vật nóng như ngọn lửa và bếp lò là nguy hiểm và cháu không bao giờ được tới gần, và nên duy trì việc phòng ngừa cho tới khi ít nhất trẻ được ba tuổi. Khi đưa trẻ đến chơi nhà người khác, hãy nhìn lướt qua xem căn phòng có thể có gì là nguy hiểm với trẻ không. Nếu bạn vào một căn nhà không có trẻ con, hãy xem có vật gì dễ vỡ ở đó không, có những đồ trang trí nặng nề mà trẻ có thể kéo không, những cửa sổ có thấp và mở ngo không, và có những đồ vật sắc nhọn không.

TRONG BẾP

- Gắn một khung chắn cho lò bếp và luôn luôn quay các tay cầm vào phía sau lò.
- Hãy giữ diêm quẹt xa tầm tay trẻ và gắn một thiết bị báo động có khói trong phòng.
- Hãy điều chỉnh bộ phận điều nhiệt nước nóng xuống khoảng 54°C – ở nhiệt độ này sẽ phải mất nhiều phút mới có thể gây phỏng nặng.
- Hãy giữ các bao nhựa ngoài tầm tay trẻ con.
- Cắt giữ vật sắc và dao kéo trong một ngăn kéo có gắn chốt để trẻ con không mở được.

- Đừng dùng khăn trải bàn, các bé lẫm chẫm biết đi có thể kéo khăn và làm rơi tất cả những gì trên bàn lên đầu mình.
- Chờ để xoong chảo hay tô đựng nước nóng bừa bãi.
- Nếu dầu, mỡ hay nước bị rơi xuống sàn nhà, bạn hãy lau chùi sạch đi ngay.
- Hãy tắt máy giặt và máy rửa chén khi không dùng.
- Nếu bạn không dùng tới bàn ủi (bàn là), hãy cất cả bàn ủi lẫn chiếc bàn dùng để ủi đi. Chờ bao giờ để con bạn không có ai trông nếu cái bàn ủi đang bật nóng.
- Hãy giữ tô đồ ăn của chó, mèo ngoài tầm với của trẻ để tránh bị nhiễm vi khuẩn.
- Khi trẻ đang ăn, đừng bao giờ để cháu một mình không có ai trông – cháu có thể mắc nghẹn.

TIỀN SẢNH VÀ CẦU THANG

- Hãy lắp đặt một cánh cửa an toàn ở trên đầu cầu thang và ở chân cầu thang.
- Chờ bao giờ bỏ vương đồ vật trên cầu thang.
- Cầu thang phải được gắn thanh chắn để đảm bảo an toàn.
- Khoảng cách giữa các chấn song không được dưới 10 cm bề ngang, để trẻ không bị kẹt cánh tay hay cẳng chân trong đó.
- Thảm trải cầu thang phải vừa khít, sao cho trẻ không bị vướng chân vào đó.
- Bạn hãy vá bất cứ tấm thảm nào không khít hay bị sờn trên cầu thang.
- Hãy canh chừng để trẻ không chạy ra khỏi cửa chính và tự ra được ngoài đường lớn.

CÁC MỐI NGUY CƠ Ở TRONG NHÀ

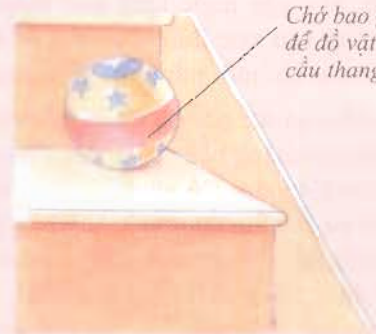
Trẻ có thể kéo một tấm khăn trải bàn và làm đổ đồ lên đầu mình



Hãy vứt đi mọi loại cây kiểng độc hại



Chờ bao giờ để đồ vật trên cầu thang



BUỒNG TẮM

- Hãy cất giữ thuốc men trong một tủ có khóa hay trên một kệ cao, và hãy vứt đi những thuốc không dùng hay thuốc cũ.
- Giữ thuốc sát trùng và thuốc tẩy trắng trong bình chứa có dán nhãn, tốt hơn cả là với nắp đậy mà trẻ không mở được, và hãy luôn luôn cẩn thận để những thứ này ngoài tầm tay trẻ.
- Dùng bao giờ để một đứa trẻ một mình với một bồn tắm đã vận nước rồi.
- Khi chuẩn bị nước tắm cho trẻ, luôn luôn pha thêm nước nóng vào nước lạnh, chứ bao giờ làm ngược lại.
- Hãy sử dụng những tấm lót không trơn trượt trong bồn tắm.
- Nhớ đậy nắp bồn cầu.

PHÒNG NGỦ

- Đồ chơi máng trên giường không được có dây cột dài quá 30 cm.
- Dùng bỏ em bé một mình khi một bên thành giường đang hạ xuống.
- Dùng bỏ em bé một mình trên bàn thay tã, dù chỉ một giây.
- Gắn chốt an toàn ở cửa sổ.
- Tránh những loại đèn có dây điện lỏng lẻo.
- Các chấn song thành giường không được cách xa nhau quá (trên 6 cm), vì trẻ có thể mắc kẹt một phần cơ thể giữa hai thanh chấn song.
- Dùng để gối trong giường em bé dưới 1 tuổi.
- Hãy lựa chọn đồ đạc có góc tròn.
- Dùng bật ga hay bếp điện lên khi con bạn chỉ có ở đó một mình.

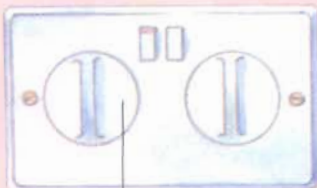
PHÒNG SINH HOẠT

- Khi bạn thay kính ở cửa ra vào hành lang, hãy lựa chọn loại kính an toàn hay kính đã được gia cố.
- Sử dụng những nắp ổ cắm nhựa để ngăn trẻ thọc que vào ổ cắm điện.
- Tránh những dây điện lỏng lẻo từ những cây đèn bàn, tivi, máy cassette, và đầu máy video.
- Tránh những loại cây kiểng có chất độc (xem trang 311).
- Dùng để vương rượu, thuốc lá, diêm quẹt, hay bật lửa đó đây.
- Hãy giữ những vật dụng dễ bể, dễ vỡ ngoài tầm tay trẻ.
- Dùng đặt những đồ vật nóng hay nặng trên các bàn thấp.
- Mọi giá kê phải được gắn an toàn vào tường.

KHU VỰC VUI CHƠI

- Cất giữ đồ chơi của các trẻ lớn xa đồ chơi của trẻ nhỏ. Những đồ chơi với những bộ phận nhỏ, các bộ đồ chơi nặn tượng và những bộ thử nghiệm hóa học cũng có thể nguy hiểm đối với các em bé và các cháu lẫm chẫm biết đi.
- Hãy cất giữ đồ chơi an toàn trong một cái hộp và dùng để đồ chơi bữa bãi đây đó trên sàn nhà.
- Vứt những đồ chơi bị gãy, vỡ đi.
- Một cái cũi là một phương tiện tốt để giữ cho một trẻ nhỏ tránh được nhiều thứ có tiềm năng nguy hiểm. Hãy bảo đảm là thành cũi có chiều cao ít nhất là 60 cm.
- Cất giữ đồ chơi trong tầm với của con bạn để cháu không phải với hay leo cao mới lấy được.

CÁC BIỆN PHÁP AN TOÀN



Đậy nắp che kén các ổ cắm điện

Sử dụng loại dây xoắn cho ấm nước hay bàn ủi



Bảo đảm là các dây kéo đồ chơi gắn ở giường không dài quá 30 cm



AN TOÀN NGOÀI SÂN CHƠI

Các tai nạn thường gặp nhất ở trẻ em khi chơi là bị đứt tay, đứt chân, bị bỏng do té ngã khi đang chơi, hay bị tổn thương do nuốt phải một bộ phận của đồ chơi hay nhét nó vào lỗ mũi. Đôi khi sự cố (hay tai nạn) xảy ra vì đứa trẻ không được trông coi, đôi khi là do đồ chơi bị gãy hay kém phẩm chất, và đôi khi chỉ đơn giản là vì món đồ chơi quá rắc rối đối với đứa trẻ.

Nhiều đồ chơi có thể làm cho đứa trẻ bị thương xét theo một mặt nào đó, nhưng các bộ đồ chơi xây dựng, các xe hơi hay tàu hỏa và những đồ chơi lắc lắc và có bánh xe lăn gây ra đa phần các chấn thương. Ngay cả các đồ chơi mềm cũng có thể gây ngạt và nghẹt thở cho trẻ.

AN TOÀN VỀ ĐỒ CHƠI

- Hãy kiểm tra kiểu dáng và nhãn dán bên ngoài để bảo đảm là món đồ chơi thích hợp với tuổi đứa trẻ. Các món đồ chơi có các bộ phận quá nhỏ không thích hợp với trẻ con dưới 36 tháng.
- Kiểm tra nhãn cảnh báo về tính dễ bén lửa hoặc có bất cứ thành phần nào có độc tính.
- Đính dán hình bên trong giường em bé vì cháu có thể gỡ ra đưa hình vào miệng.
- Dây của các đồ chơi để trong giường cho bé nắm kéo không được dài quá 30 cm.

- Nếu em bé có thể đứng chựng được trong giường của mình, bạn hãy dời các đồ chơi khỏi thành giường đi vì cháu có thể dùng chúng như nấc thang để leo ra.
- Với một đứa trẻ dưới ba tuổi, nên tránh các đồ chơi với những thành phần có thể tách ra được, vì những bộ phận này có thể bị trẻ nhỏ bỏ vào miệng và nuốt.
- Nếu bạn có con ở độ tuổi lớn hơn, hãy cất giữ riêng đồ chơi của từng cháu.
- Hãy chỉ cho trẻ cách sử dụng một món đồ chơi.
- Trẻ 1 - 2 tuổi có thể dễ té ngã khỏi những đồ chơi đu đưa và những loại xe đẩy có bánh xe, nên bạn hãy để mắt trông chừng con bạn, đặc biệt khi cháu đang chơi trên nền cứng.
- Hãy kiểm tra thường xuyên pin trong các đồ chơi chạy bằng pin. Hãy thay pin nếu pin bị chảy nước.
- Cần thận kiểm tra để đồ chơi đừng có cạnh sắc hay có thể làm trầy da trẻ.
- Cất giữ an toàn các loại đồ chơi trong một hộp có nắp đóng nhẹ nhàng.
- Nếu món đồ chơi được bọc trong một túi bằng chất dẻo (plastic), bạn hãy mở đồ chơi ra và vứt túi nhựa đó đi.

THỦ NGUY CƠ GÂY NGHỆT THỞ

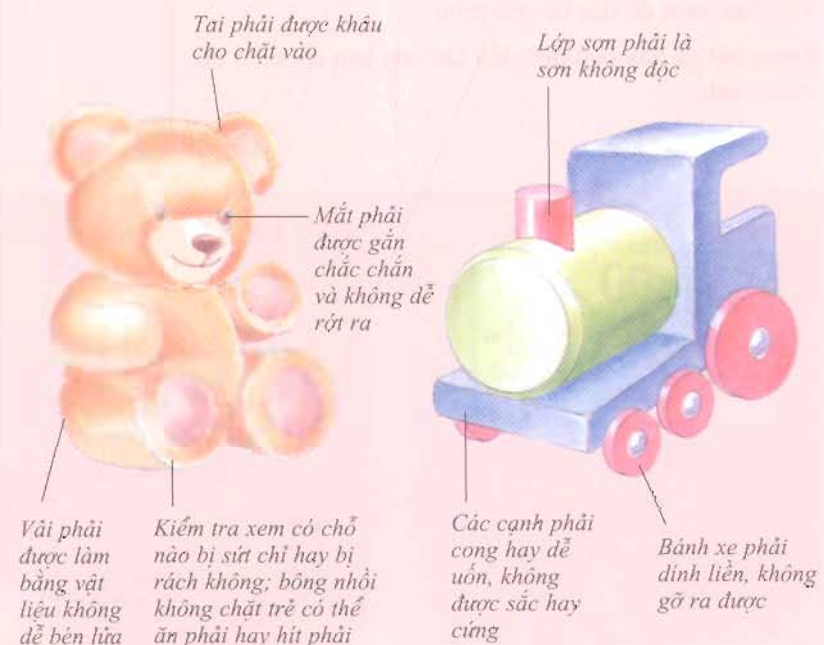
Một khi em bé đã biết sử dụng ngón cái và ngón trỏ như một cái kẹp để cầm nắm đồ vật, cháu có thể sẽ nhét lên những vật nhỏ để đưa vào miệng và nuốt.

Thủ nguy cơ gây nghẹt thở là kiểm tra xem một đồ vật có đủ nhỏ để mắc kẹt vào khí quản một đứa trẻ không. Nếu lọt vào được vật thử, thì đồ vật đó có khả năng là một mối nguy.



Đồ chơi

Người ta rất dễ bị các món đồ chơi cuốn hút, trước khi mua bạn hãy kiểm tra xem có mối nguy hiểm nào tiềm tàng khi bé chơi với món đồ đó không.



AN TOÀN BÊN NGOÀI NHÀ

Trẻ con thích được chơi ở ngoài trời vì trẻ sẽ có thể chạy nhảy tự do, bị lấm lem và được thám hiểm một môi trường khác. Mỗi nguy chính đi liền với chạy chơi bên ngoài là cháu có thể chạy ra khỏi vườn hay sân chơi và ra ngoài đường lộ. Cũng sẽ vô cùng nguy hiểm nếu có ao nước hay hồ ở trong vườn. Bạn có thể ngăn ngừa rủi ro này bằng cách bảo đảm rằng trẻ luôn luôn chơi trong một khung cảnh có rào kín và cổng vườn được khóa chốt bằng những loại khóa trẻ con không mở được. Hãy làm ráo nước hay rào các vũng ao và rút cạn các hồ đầy nước sau khi sử dụng. Các mối nguy chính khác gồm có ăn phải cây cỏ độc, phân súc vật, và các hóa chất dùng để làm vườn.

AN TOÀN NGOÀI VƯỜN

- Hãy bảo đảm là bất cứ cây cỏ độc hại nào cũng phải được lấy đi hết (xem phần đối diện), và nhổ đi mọi loại nấm ngay khi chúng xuất hiện.
- Hãy cất giữ dụng cụ và hóa chất làm vườn, như thuốc diệt cỏ trong chòi giữ vườn có khóa.
- Hãy bảo đảm là những ghế ngoài vườn luôn luôn được xếp lại ngay ngắn khi không dùng tới. Các loại ghế võng, ghế dài chông chênh có thể gây chấn thương cho trẻ.
- Hãy kiểm tra thường xuyên các thiết bị ở sân chơi.
- Hãy đặt thiết bị để tập leo trèo trên bãi cỏ, chứ không ở những khu vực có nền lát cứng.

- Hãy bảo đảm là trẻ không thể nào chạy ra khỏi vườn để ra đường lộ được – hãy gắn chốt khóa để trẻ không mở được.
- Nếu trong vườn có ao hay hồ bơi và nhà bạn có trẻ nhỏ dưới hai tuổi, bạn hãy tháo chốt chặn nước hồ bơi, che kín hay rào lại bất cứ ao hay vũng nước nào.
- Kính bị bể thì phải gắn ngay lại.
- Nếu trẻ đang chạy chơi, thì đừng có sử dụng cưa máy hay máy cắt cỏ. Luôn luôn cất đi những dụng cụ vận hành bằng điện sau khi sử dụng.
- Hãy đẩy kín những hố cát để phòng tránh chó mèo làm bậy vào đó.
- Hãy che kín những mương và hồ nước trong vườn và quanh nhà.

CÁC LOẠI CÂY CÓ CHẤT ĐỘC

Mặc dù ăn phải cây cỏ ngoài vườn hiếm khi nào gây tử vong, nhưng cây này có thể gây nên những triệu chứng khó chịu, từ làm rát da, miệng, họng và bao tử, đến buồn nôn và ói mửa. Hãy bảo trẻ đừng bao giờ ăn bất cứ cây cỏ hay quả mọng nào ngoài vườn và loại bỏ đi bất cứ cây cỏ nào mà bạn biết có chất độc. Thủy tiên hoa vàng, lan dạ hương, hoa iris, mao lương hoa vàng, hoa giọt tuyết, hoa đậu, và cây thủy lạp gây kích thích ống tiêu hóa, và cây đại hoàng, nhiều thứ nấm, lá cà chua, cây liễu, cây nguyệt quế, cây tầm gửi, và cây hoa lan chuông gây ngộ độc tổng quát.

Sân chơi

Trẻ nhỏ cần những trang bị có tính thách thức để thử kỹ năng của mình và tận dụng năng lực, tuy nhiên hãy bảo đảm rằng những đồ này luôn được an toàn.

Trẻ nhỏ phải ngồi trong ghế du hình hộp, chứ không ngồi kiểu ghế hở

Khu vực sân chơi phải được bao quanh bởi một hàng rào để súc vật (chó, mèo) không vào được

Trang bị để leo trèo phải đặt trên cỏ hay cát

Hố cát phải nông để trẻ không vùi mình trong đó được

Trang bị ở ngang mặt đất, như ống hay võ xe là an toàn nhất cho trẻ lấm chẫm biết đi

Khu vực xích đu phải được quay bởi một hàng rào

Trẻ không được cho chân xuống dưới vòng quay hay nhảy khỏi một vòng quay khi nó đang quay

Những cầu trượt xây dựng trên một mô đất sẽ đỡ cho trẻ khỏi bị ngã (tê)

XE HƠI VÀ AN TOÀN KHI ĐI XE

Nguyên tắc cần bản nhất về an toàn trên xe hơi là bảo đảm trẻ phải luôn luôn được cột vào ghế một cách thích hợp. Ghế xoay về đằng sau là tốt nhất cho trẻ sơ sinh và có thể được gắn ở đằng trước hay đằng sau xe. Nếu không có dây an toàn ở hàng ghế sau, trẻ phải ngồi ở hàng ghế trước, nhưng cháu không được ngồi ở hàng ghế trước nếu ghế trước này có gắn túi hơi chống chấn thương.

Cho đến khi cháu lên 6, bạn nên sử dụng chốt khóa ở cửa phía sau xe, và đừng cho cháu ngã người ra ngoài cửa sổ, hay thò tay ra bên ngoài. Chờ bao giờ đợi mắt khỏi con đường khi định quẹo cua hay khi đang nói chuyện với con bạn. Nếu cháu đang khóc hay cần bạn chú ý, trước tiên hãy dừng xe lại đã. Tai nạn có thể xảy ra bất cứ khi xe đang đậu cũng như khi xe đang chạy. Một đứa trẻ có thể bị kẹt ngón tay vào cửa hay cửa sổ xe hơi lúc đang đóng cửa, hoặc xuống xe bên phía luồng xe qua lại.

GHẾ CHO EM BÉ

Cách an toàn nhất cho em bé khi di chuyển bằng xe hơi là trong một chiếc ghế dành cho em bé. Một đai an toàn không thôi không đủ cho một đứa trẻ dưới 10 tuổi, vì xương chậu của cháu chưa đủ vững chắc để bảo vệ các cơ quan trong khung xương chậu đối với áp lực của cái đai, trong tình huống xảy ra tai nạn. Ghế ngồi cho em bé được thiết kế cho em bé từ sơ sinh đến 9 tháng tuổi, và có thể sử dụng được ở hàng ghế trước cũng như hàng ghế sau xe hơi, mặc dù ghế loại này an toàn hơn một chút nếu đặt ở hàng ghế sau. Kiểu thiết kế tốt nhất là ghế ngồi ngó về đằng sau, cài khóa vào một dây đai ghế thường. Như vậy có nghĩa là trong tình huống xe bị va đụng, áp lực va chạm sẽ là vào lưng em bé, chứ không phải lên các bộ phận tinh vi trong khung xương chậu. Ngoài ra, còn có loại ghế em bé ngó ra đằng trước.



An toàn cho em bé

Các kiểu ghế tốt nhất cho em bé từ sơ sinh cho đến 9 tháng đều nhìn về phía sau.

HÃY CẨN THẬN

Không được đặt ghế em bé ở hàng ghế trước (ghế hành khách, cạnh ghế người lái) khi có gắn túi hơi. Trong tình huống xảy ra tai nạn, túi hơi có thể căng phồng với một sức mạnh có thể gây chấn thương nghiêm trọng cho đầu em bé, thậm chí có thể gây tổn thương não.

NÔI XÁCH TAY

Mặc dù nếu có một kiểu ghế thích hợp với em bé thì tốt hơn, nhưng cho em bé di chuyển trên một chiếc nôi xách tay ở hàng ghế sau cũng an toàn, miễn là có sử dụng đai ràng. Đai ràng phải được gắn chắc vào hàng ghế sau và chốt vào khung xe. Giữ tấm che nôi xách tay ở nguyên vị trí để cho em bé không thể nào bị văng ra ngoài nếu xảy ra tai nạn.

GHẾ NGỒI TRẺ EM

Vào tuổi lên một, em bé của bạn sẽ cần tới ghế ngồi trẻ em. Một số những kiểu ghế này được gắn với một bộ cột ghế ở 4 điểm, mặc dù không tiện dụng cho tất cả các kiểu xe hơi. Có kiểu gắn chắc được với đai cột cho ghế người lớn, và một số kiểu có bộ cương riêng đi liền với ghế. Hãy cẩn thận khi gắn chiếc ghế trẻ con theo lời chỉ dẫn của nhà sản xuất, vì một chiếc ghế gắn không chắc sẽ không thực hiện được đúng chức năng bảo vệ của nó, trong trường hợp xe bị va chạm.

Khi con bạn lớn lên không còn ngồi vừa ghế nữa – một số kiểu chỉ dùng được tới khi cháu được 6 tuổi – bạn có thể cho cháu dùng một cái gối chêm cùng với cái dây đai của người lớn.



An toàn trẻ em

Trẻ trên chín tháng tuổi cần một chiếc ghế cho trẻ con. Ghế này ngồi quay ra đằng trước và có thể gắn trên ghế ngồi ở đằng trước hay đằng sau.

AN TOÀN NGOÀI ĐƯỜNG LỘ

Các tai nạn ngoài đường lộ thường nghiêm trọng hơn và thường phải nằm viện lâu hơn mọi tai nạn khác trong tuổi ấu thơ, vậy cho nên an toàn khi lưu thông là hết sức quan trọng. Trách nhiệm về sự an toàn của con bạn khi giao thông ở ngoài đường dĩ nhiên là thuộc về bạn, không chỉ khi cháu còn ngồi trên xe đẩy mà cả khi cháu đến tuổi đi học nữa. Trẻ em chưa biết đánh giá tốc độ giao thông cho đến khi được khoảng 10 - 11 tuổi và các cháu chưa là những người bộ hành tốt cho tới tuổi 12. Tuy nhiên bạn có thể cho cháu làm quen với những điều cơ bản về an toàn ngoài lộ từ tám bé, bằng cách dạy dỗ cháu và, điều quan trọng hơn, bằng cách nêu gương tốt để cháu noi theo.

DẠY DỖ TRẺ

Điều đầu tiên con bạn cần biết đó là đường lộ là những nơi nguy hiểm. Dù trong bất cứ tình huống nào: cháu đánh lạc mất quả bóng hay con chó, con mèo hoặc là muốn đón tiếp ai đó, cháu cũng không bao giờ được chạy vào lòng một đường lộ. Trừ phi con đường gần nhà bạn không có xe cộ qua lại, đừng cho cháu chơi ngoài vỉa hè, hãy khuyến khích cháu chơi trong công viên, sân chơi, sau vườn và bảo đảm rằng những khu vực đó được bảo vệ bằng một hàng rào hay một cái cổng có khóa. Hãy bảo con bạn là cháu không bao giờ được chơi trên xe đạp hay xe trượt gần đường lộ, không được đứng giữa những xe hơi đang đậu, và nếu có làm rớt một quả bóng ngoài đường lộ, thì phải nhờ một người lớn lấy lại dùm.

LÀM GƯƠNG

Cách tốt nhất để dạy cho trẻ về an toàn ngoài đường lộ là cho cháu thấy cách bạn xử sự khi đi bộ. Đa số chúng ta sinh ra tật xấu khi đã trưởng thành rồi, như đi lên lười, đi khi xe cộ đang qua lại, hay vội vã khi băng qua đường. Khi bạn đi cùng với trẻ, bạn phải thực hành đúng luật đi đường, ngay cả nếu phải mất nhiều thời gian hơn để tới nơi cần tới. Làm như vậy, con bạn sẽ học được bằng cách bắt chước, noi theo gương bạn.

Khi bạn qua đường với cháu, hãy nắm tay cháu và giải thích bạn đang làm gì và tại sao. Hãy đi tới lề đường có các vạch sơn và nói với con bạn đây là lề an toàn, không được vượt qua nếu không có người lớn. Ngó bên trái, bên phải và đợi cho đến khi luồng xe cộ qua lại ít hẳn thì mới được từ từ băng qua đường. Nếu bạn đang đẩy một chiếc xe, cứ giữ xe trên lề đường cho đến khi bạn sẵn sàng băng qua. Hướng dẫn cho con bạn cách bấm nút ở nơi giao lộ không có cảnh sát. Và cách đợi xe cộ dừng lại trước khi băng qua theo phần đường có kẻ vạch dành riêng cho người đi bộ. Đừng bao giờ chạy qua đường trước xe cộ qua lại khi bạn đang đi với con mình.

Nhận thức của trẻ về an toàn ngoài đường lộ một phần có ảnh hưởng do khu vực nơi cháu lớn lên. Một đứa trẻ lớn

lên ở nông thôn và chỉ phải băng qua những con đường êm ả ở nông thôn có thể cần được chú ý hơn khi nó ra tỉnh hay thành phố, vì cháu chưa biết liên kết giữa đường xá, xe cộ qua lại và hiểm nguy. Nếu đó là trường hợp của con bạn, bạn vẫn có thể dạy cháu về an toàn đường lộ khi bạn đang lái xe. Khi bạn dừng lại ở vạch sơn dành cho người đi bộ, hãy chỉ cho cháu thấy phần đường đó dùng để làm gì và người đi bộ sử dụng phần đường ấy ra sao. Hãy chỉ cho con bạn những vị trí thuận tiện để qua đường, thí dụ những đoạn đường thẳng và chỉ rõ cho cháu thấy những mối nguy khi qua đường ở những nơi có khúc cua gắt hoặc ở vị trí giữa hai xe hơi đang đậu, vì ở đó các xe khác không thể nào thấy cháu được. Hãy chỉ cho cháu thấy những người đi bộ nào qua đường đúng, những người nào qua đường sai, và giải thích tại sao.

MÔI TRƯỜNG

Hãy làm một cuộc đánh giá cẩn thận về tình trạng giao thông và điều kiện đường xá trên phố nhà bạn. Mặc dù tốc độ giao thông là một yếu tố quan trọng, những nghiên cứu mới đây đã cho thấy là những đường lộ chính nguy hiểm gấp 6 lần cho người đi bộ so với đường xá khu dân cư hay địa phương. Nói cách khác, nếu nhà bạn trông ra một đường lộ chính, bạn không bao giờ được cho trẻ ra khỏi nhà một mình.

Nếu bạn sống trong một khu dân cư, bạn có thể cố gắng gia tăng tính an toàn cho các đường xá bằng cách yêu cầu hội đồng địa phương của bạn đặt những dốc giảm tốc lực hay làm hẹp con đường lại tại những điểm cụ thể. Nếu được, hãy họp cùng với những phụ huynh khác trong khu của bạn và bàn về một cuộc vận động cho trẻ có chỗ chơi an toàn trong vùng. Nhà chức trách địa phương có thể đóng một vai trò quan trọng để giúp bạn thực hiện điều này.

AN TOÀN KHI QUA ĐƯỜNG

Các chỉ dẫn đơn giản về an toàn ngoài đường lộ này thực sự dành cho trẻ em từ 8 tuổi trở lên, song bạn cần khởi sự dạy trẻ ngay từ khi cháu còn nhỏ để có thể noi theo gương bạn.

Lặp lại những bước này cho con bạn, mỗi khi bạn qua đường cùng với cháu.

- Tìm một nơi an toàn để đi qua đường, như phần đường có kẻ vạch dành riêng cho người đi bộ.
- Dừng lại, ngó quanh, và quan sát luồng xe cộ qua lại.
- Nếu có xe nhiều hãy để cho xe qua đã.
- Ngó về cả hai hướng, và khi đường không còn xe qua lại, bước qua đường. Tiếp tục ngó và lắng tai nghe trong khi băng qua đường.

GHI CHÚ

GHI CHÉP HỒ SƠ CÁ NHÂN

Những giai đoạn quan trọng đầu tiên của em bé – cái mỉm cười đầu tiên, lời nói đầu tiên – sẽ như là những điều đáng ghi nhớ đối với bạn, nhưng theo thời gian trôi qua, bạn sẽ thấy trí nhớ mình trở nên lu mờ, không phải chỉ về những chi tiết nhỏ như khi lần đầu tiên cháu giữ được đầu thẳng, mà cả những cột mốc chủ yếu như các ngày chích ngừa chẳng hạn, bạn sẽ dần quên đi. Các ghi chép này sẽ giúp bạn lưu giữ lại những điều đó.

HỒ SƠ SINH ĐẸ: EM BÉ THỨ NHẤT

Tên _____
 Ngày giờ sinh _____
 Nơi sinh _____
 Ngày dự trữ sinh _____
 Chiều dài _____
 Cân nặng _____
 Nhóm máu _____
 Thời gian chuyển dạ _____
 Kiểu sinh _____
 Nữ hộ sinh/ Chuyên viên _____
 Người có mặt _____



HỒ SƠ THEO DÕI PHÁT TRIỂN: EM BÉ THỨ NHẤT

Mỉm cười lần đầu _____	Đứng được _____
Giữ được đầu thẳng _____	Kiểm soát đi tiêu _____
Răng thứ nhất mọc ngày _____	Kiểm soát đi tiểu _____
Bắt đầu ăn đặc _____	Biết đi _____
Ngồi được một mình _____	Nói được câu ngắn _____
Biết tự múc ăn _____	Tự mặc quần áo _____
Đáp ứng khi kêu tên _____	Tuân theo lệnh ngắn _____
Biết cầm đồ vật _____	Leo cầu thang _____
Biết “buông” đồ vật _____	được một mình _____
Lời nói đầu tiên _____	Chạy _____
Hiểu thế nào là “không” _____	Nhảy _____
Biết bò _____	Đếm được tới 10 _____
Hoàn toàn dứt sữa _____	Vẽ được vòng tròn _____
Dùng biệt ngữ _____	Bắt đầu đi nhà trẻ _____
	Bắt đầu đi học _____



Các trang tiếp theo sẽ giúp bạn theo dõi những sự kiện quan trọng về bệnh trạng của các con mình, lịch chủng ngừa và những lưu ý mà bạn cần quan tâm. Các điều ghi chép về y khoa ở trang 316 - 317 là đặc biệt quan trọng. Bạn hãy sử dụng chúng để nhắc lại trí nhớ của mình mỗi khi đưa cháu đi bác sĩ; chúng có thể nhắc nhở bạn một số chi tiết bạn đã quên mất mà có vẻ là rất quan trọng. Hãy điền về tiền sử y khoa của bản thân bạn và của cả chồng bạn nữa; những điều ghi chép này nhiều khi là những manh mối quan trọng để nắm được về tình trạng sức khỏe của con bạn.

GHI CHÚ

HỒ SƠ SINH ĐẸ: EM BÉ THỨ NHÌ

Tên _____
 Ngày giờ sinh _____
 Nơi sinh _____
 Ngày dự trữ sinh _____
 Chiều dài _____
 Cân nặng _____
 Nhóm máu _____
 Thời gian chuyển dạ _____
 Kiểu sinh _____
 Nữ hộ sinh/ Chuyên viên _____
 Người có mặt _____



HỒ SƠ THEO DÕI PHÁT TRIỂN: EM BÉ THỨ NHÌ

Mỉm cười lần đầu _____	Đứng được _____
Giữ đầu ngay _____	Kiểm soát đi tiêu _____
Răng thứ nhất _____	Kiểm soát đi tiểu _____
Bắt đầu ăn đặc _____	Biết đi _____
Ngồi được một mình _____	Nói được câu ngắn _____
Tự xúc _____	Tự mặc quần áo _____
Đáp ứng khi kêu tên _____	Tuân theo lệnh ngắn _____
Biết cầm nắm đồ vật _____	Leo cầu thang _____
Biết "buông" đồ vật _____	được một mình _____
Lời nói đầu tiên _____	Chạy _____
Hiểu thế nào là "không" _____	Nhảy _____
Biết bò _____	Đếm được tới 10 _____
Hoàn toàn dứt sữa _____	Vẽ được vòng tròn _____
Dùng biệt ngữ _____	Bắt đầu đi nhà trẻ _____
	Bắt đầu đi học _____



TIỀN SỬ Y KHOA
CỦA MẸ

Bệnh tật

Các chứng dị ứng

Các bệnh kinh niên



HỒ SƠ Y KHOA: EM BÉ THỨ NHẤT

Tên		
Bệnh	Ngày	Nhận xét
Chấn thương		
Các chứng bệnh dị ứng		

CHỨNG NGỪA: EM BÉ THỨ NHẤT

Loại bệnh	Ngày	Phản ứng
Hib viêm màng não, Bạch hầu, Uốn ván, Ho gà		
Ba mũi chích và một mũi chích nhắc (xem trang 283)		
Bại liệt		
Ba lần chủng và một lần nhắc		
Quai bị, Sởi, Ban đỏ nổi hạch		
Hai mũi chích (xem trang 283)		
Viêm màng não mủ C		
Bốn mũi chích (xem trang 283)		

CHIỀU DÀI, CHIỀU CAO VÀ CÂN NẶNG

Các tiêu chuẩn quan trọng nhất để đánh giá sự tiến triển của em bé là sự vui vẻ và tình trạng khỏe mạnh tổng quát của bé. Nếu hai mặt này rõ ràng hiển nhiên thì bạn chẳng cần lo lắng gì về việc cân đo cháu; phòng khám địa phương của bạn có thể làm được việc đó cho bạn.

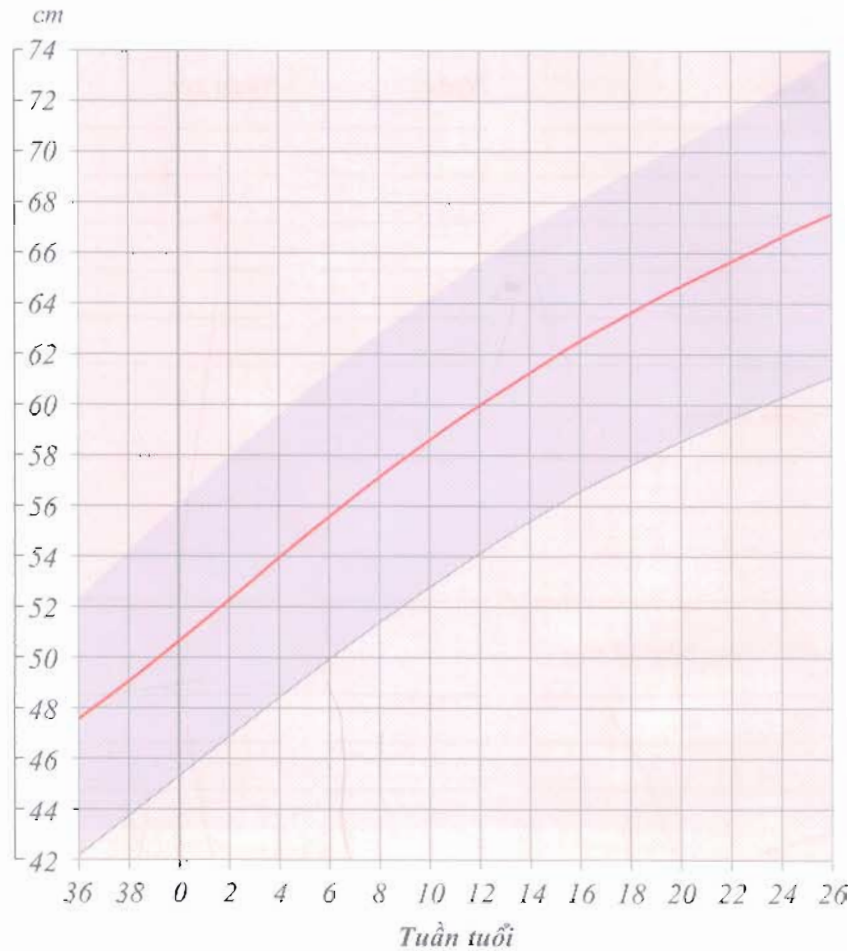
Bạn có thể thấy thích thú chắm lên các đồ biểu sau đây số chiều cao và cân nặng ngày càng gia tăng của em bé, nhưng bạn sẽ chỉ thêm lo lắng nếu hướng tăng trưởng của cháu đi chệch đường bách vị (xem dưới đây). Đừng so sánh con bạn với trẻ khác cùng lứa tuổi vì trẻ em có cách phát triển không hoàn toàn giống nhau ở mỗi trẻ.

Phạm vi các số chiều cao hay cân nặng “bình thường” cho một tuổi nhất định rất là rộng. Một bé trai sơ sinh có thể cân nặng từ 2,5 đến 4,5 kg và bạn không có lý do gì để lo ngại cả; một bé trai 5 tuổi thì từ 13,5 đến 26,5 kg. Mỗi đồ biểu cho thấy phạm vi các số chiều cao hay cân nặng mà đa số trẻ em sẽ rơi vào.

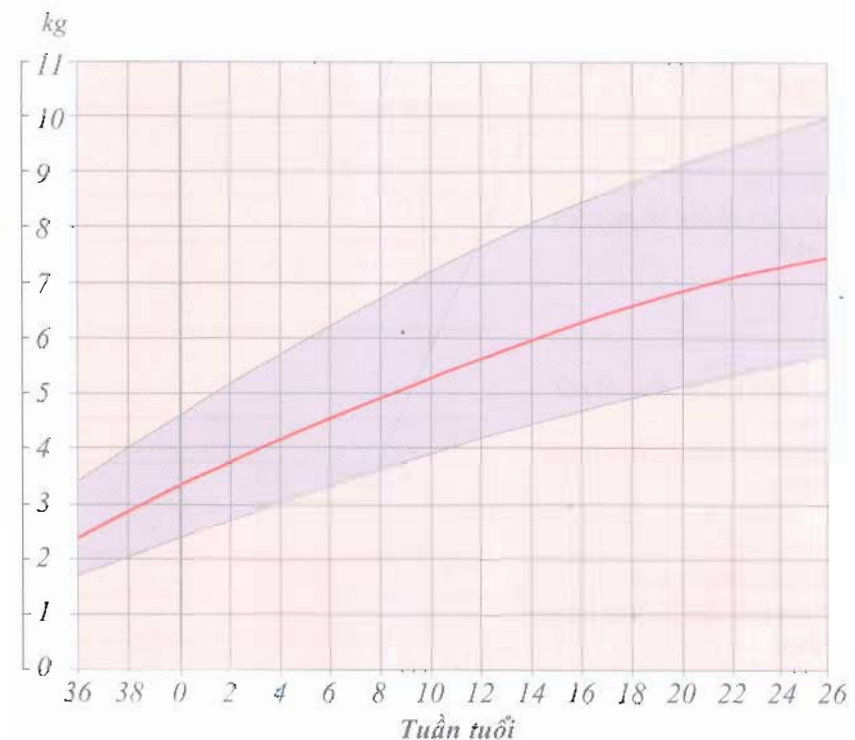
Vạch đen ở chính giữa vùng màu sậm tượng trưng cho bách vị thứ 50; có nghĩa là 50% trẻ em sẽ rơi bên dưới vạch, và 50% ở bên trên. Các vạch ngoài cùng tượng trưng cho các con số cùng cực, và có rất ít trẻ em (dưới 0,5%) rơi vào trường hợp này thôi. Nếu con bạn quả là như vậy, hãy đưa cháu đi bác sĩ ngay.

Các số cân đo của một đứa trẻ, nếu chắm lên đều đặn, sẽ hình thành một lần song song với đường ở giữa. Nếu không được như thế, các số cân đo có thể đã không được chắm lên đúng cách hay bạn đã không sử dụng biểu đồ đúng đắn. Nếu có nghi ngờ, bạn hãy tới phòng khám trẻ em tham khảo thêm.

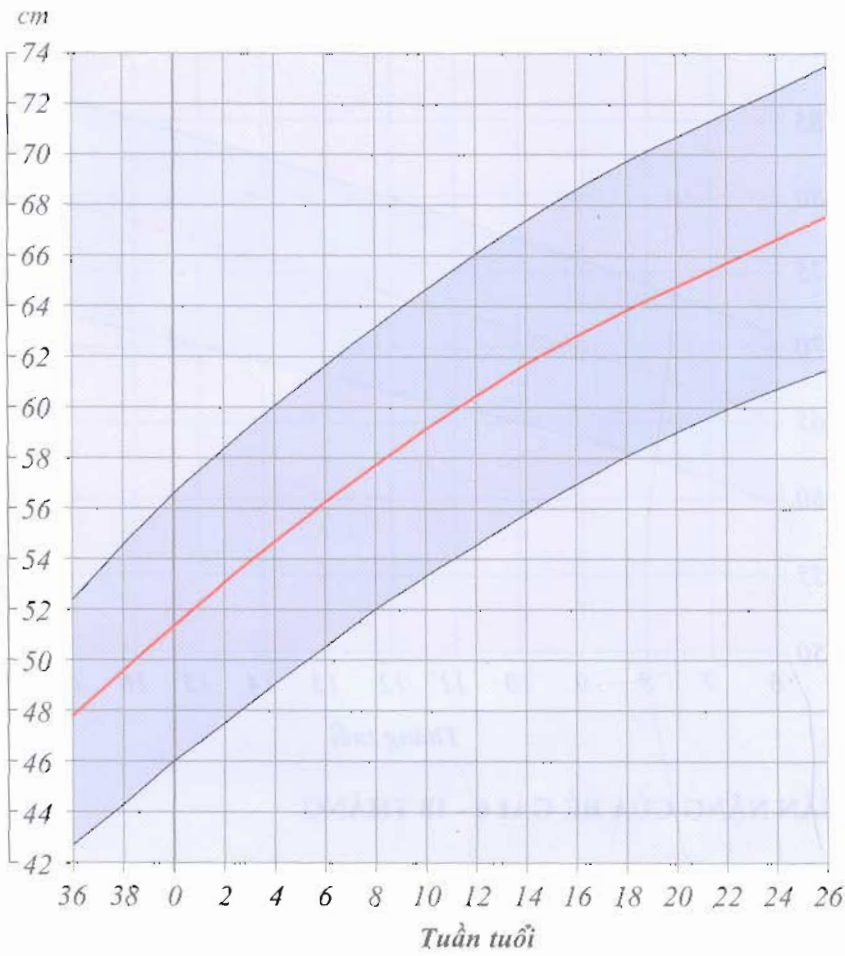
CHIỀU CAO CỦA BÉ GÁI 0 - 6 THÁNG



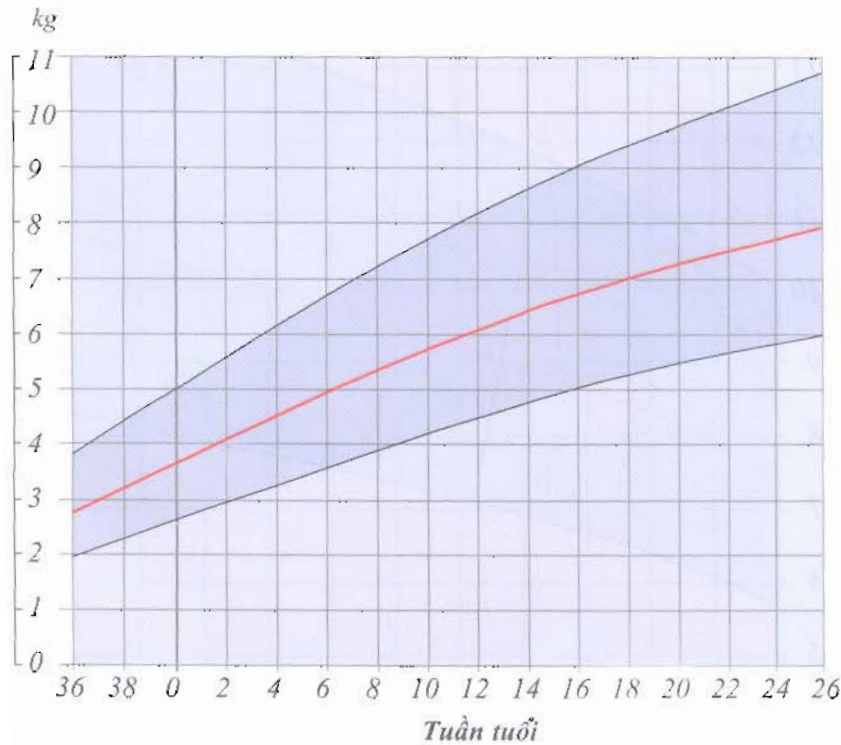
CÂN NẶNG CỦA BÉ GÁI 0 - 6 THÁNG



CHIỀU CAO CỦA BÉ TRAI 0 - 6 THÁNG



CÂN NẶNG CỦA BÉ TRAI 0 - 6 THÁNG



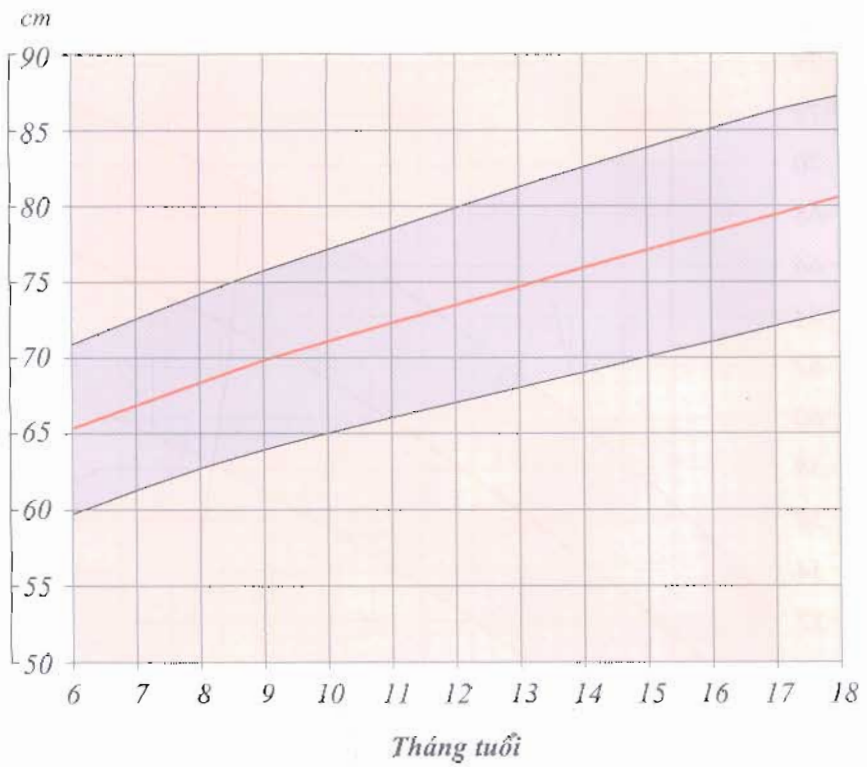
CÁCH SỬ DỤNG ĐỒ BIỂU

Tôi tin rằng nếu cứ hay ăn mau lớn thì chẳng có em bé nào cần cân đo cả, tuy nhiên chúng tôi vẫn đưa các đồ biểu này vào cho những bậc cha mẹ nào quan tâm muốn theo dõi sự tiến triển của con mình.

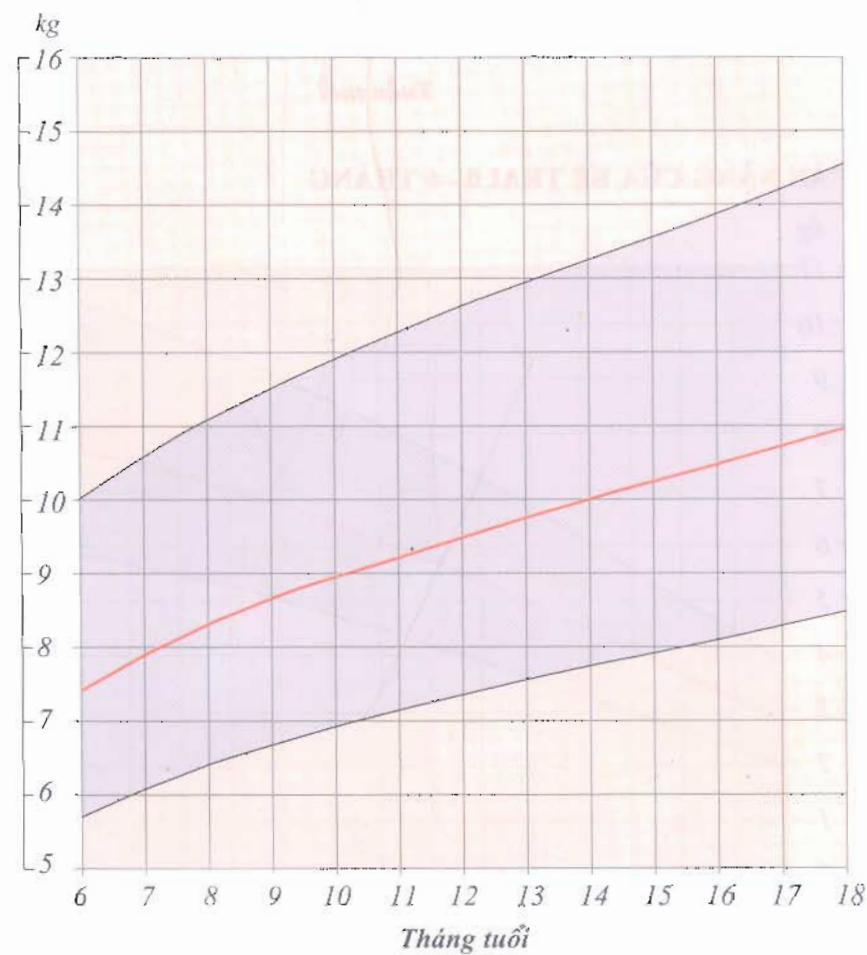
- Chắc hẳn là bạn sẽ phải hỏi cô nữ hộ sinh hay bác sĩ để biết được các số cân đo của cháu lúc mới sinh.
- Bạn có thể điền vào các đồ biểu, sử dụng các số cân, đo do bác sĩ hay nhân viên y tế thực hiện hoặc từ những kết quả cân đo ghi nhận được tại phòng khám em bé.
- Đối với một em bé sinh thiếu tháng, bạn sẽ phải theo đó mà điều chỉnh tuổi của cháu, ít nhất cho đến khi cháu được 1 tuổi. Thí dụ, nếu con bạn sinh ra khi được 36 tuần, hãy khởi đầu ghi các số cân đo của cháu ở điểm thích nghi bên trái mức 0 trên đồ biểu, và tiếp tục trừ hao đi 4 tuần so với tuổi của cháu mỗi khi bạn điền lên đồ biểu.
- Để đo chiều cao của con bạn, một khi cháu lên 3 hay lên 4, hãy cho cháu đứng dựa vào tường, hai chân chụm lại và gót chân với xương vai phải chạm tường. Bảo đảm cháu giữ đầu ngay bằng cách nhẹ nhàng ngửa cằm cháu lên một chút. Nếu bạn muốn, cứ cách 6 tháng hãy đo cháu lại để cháu có thể thấy mình lớn lên ra sao.
- Để chấm số cân đo của con bạn lên đồ biểu, hãy tìm tuổi dọc theo trục ngang dưới cùng (hoành độ) và vạch một đường dọc thẳng từ đó lên. Rồi tìm số cân nặng hay chiều cao dọc theo trục thẳng đứng (tung độ), và gạch một đường thẳng ngang qua. Đánh dấu bằng một chấm rõ ràng nơi hai đường gặp nhau. Dãy chấm nối tiếp nhau là đồ biểu tăng trưởng của con bạn.

GHI CHÚ

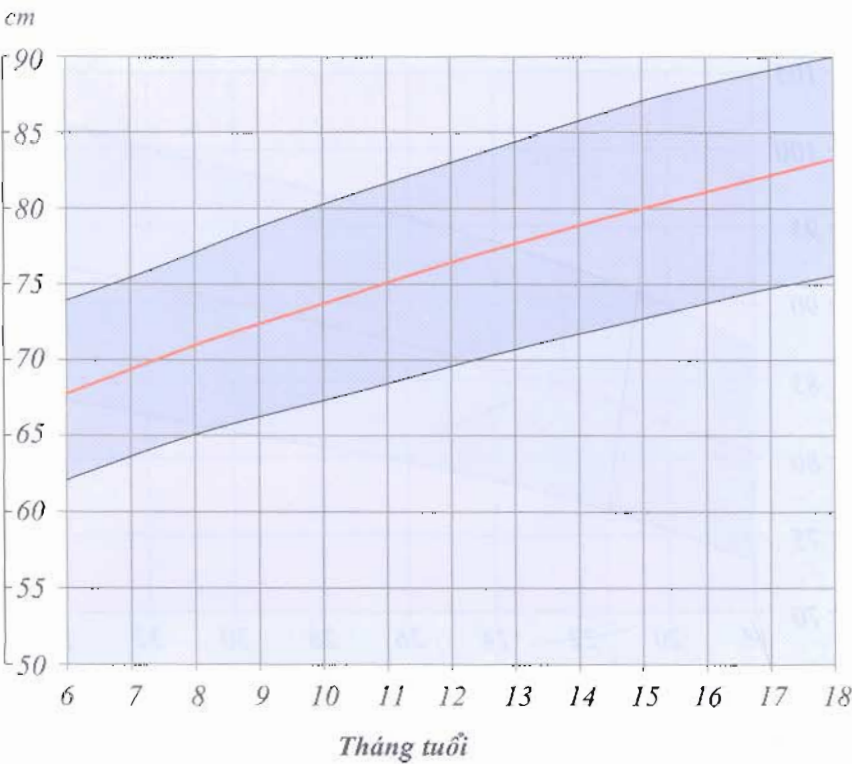
CHIỀU CAO CỦA BÉ GÁI 6 - 18 THÁNG



CÂN NẶNG CỦA BÉ GÁI 6 - 18 THÁNG

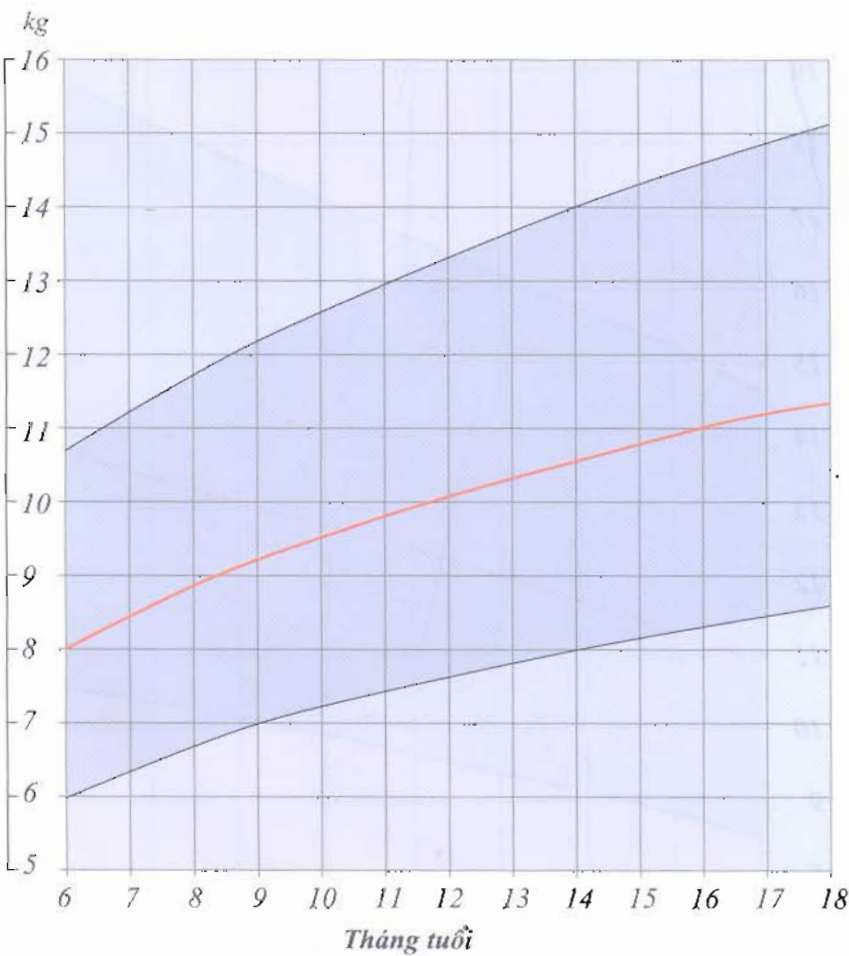


CHIỀU CAO CỦA BÉ TRAI 6 - 18 THÁNG



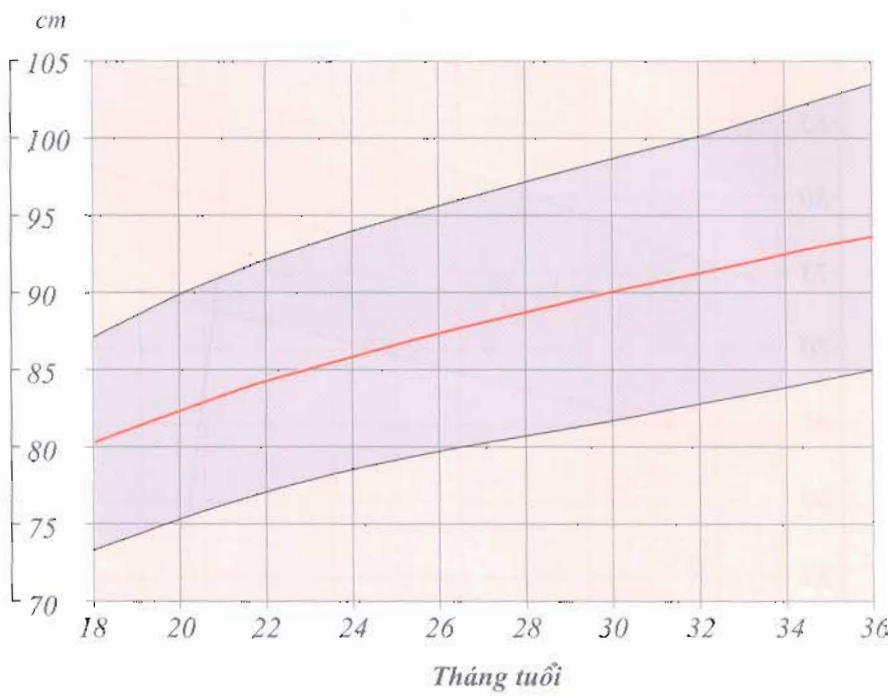
GHI CHÚ

CÂN NẶNG CỦA BÉ TRAI 6 - 18 THÁNG

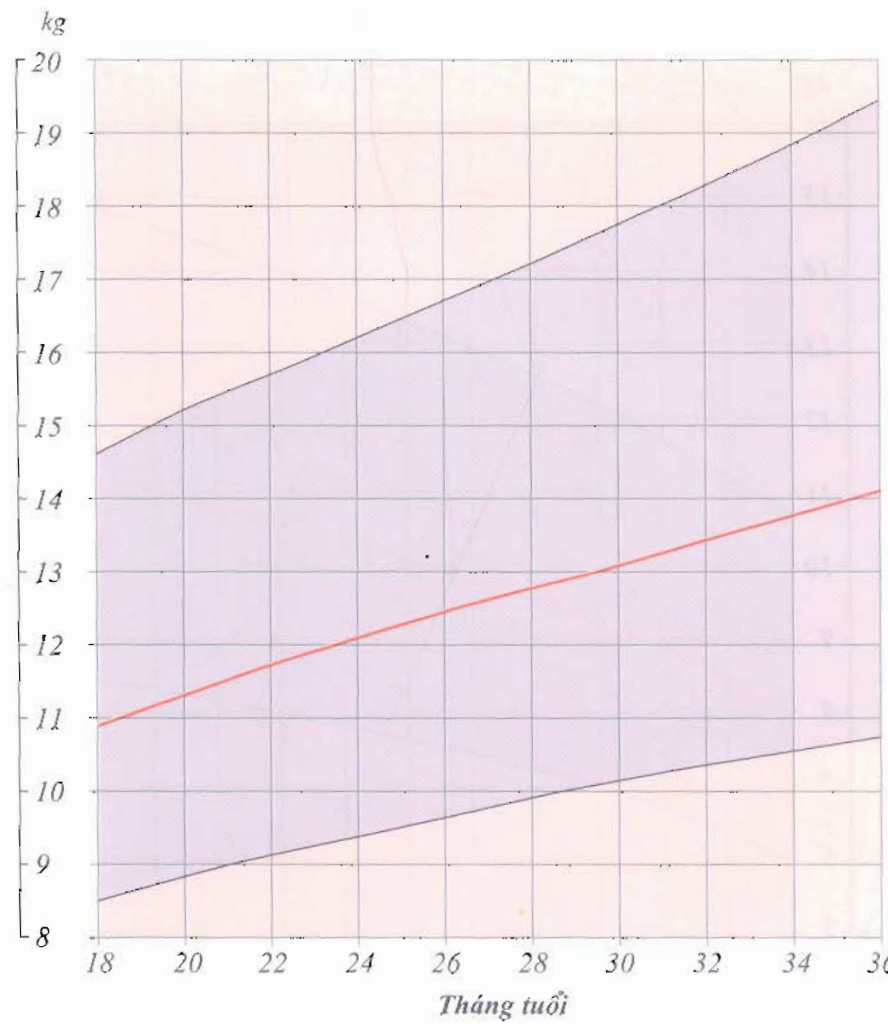


GHI CHÚ

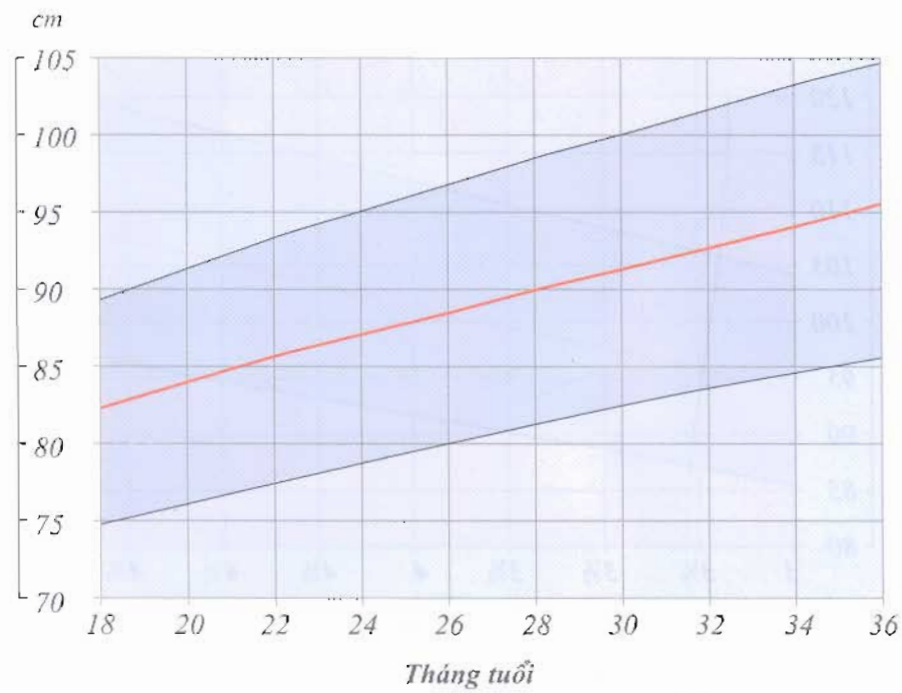
CHIỀU CAO CON GÁI 18 - 36 THÁNG



CÂN NẶNG CON GÁI 18 - 36 THÁNG

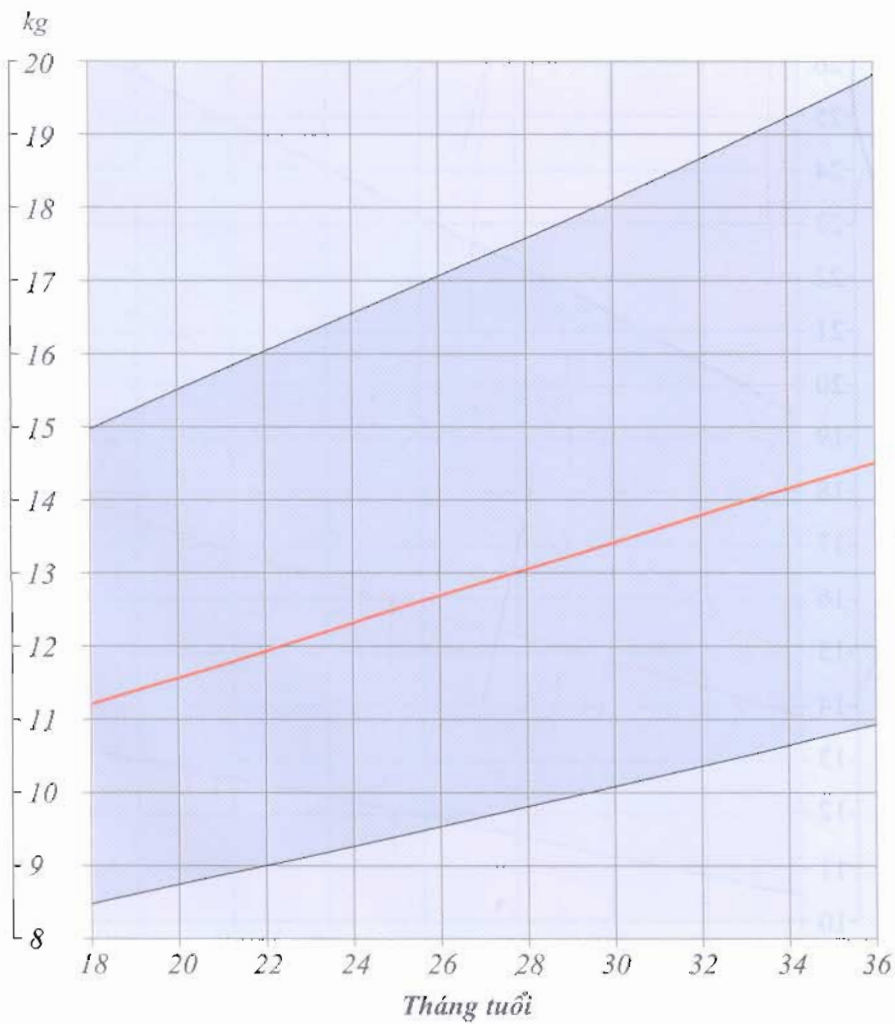


CHIỀU CAO CON TRAI 18 - 36 THÁNG



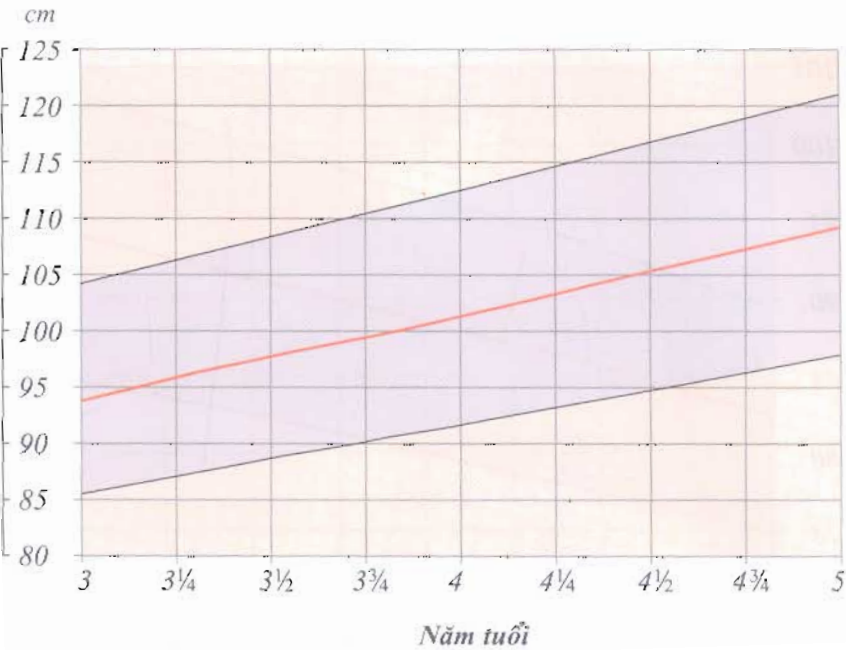
GHI CHÚ

CÂN NẶNG CON TRAI 18 - 36 THÁNG

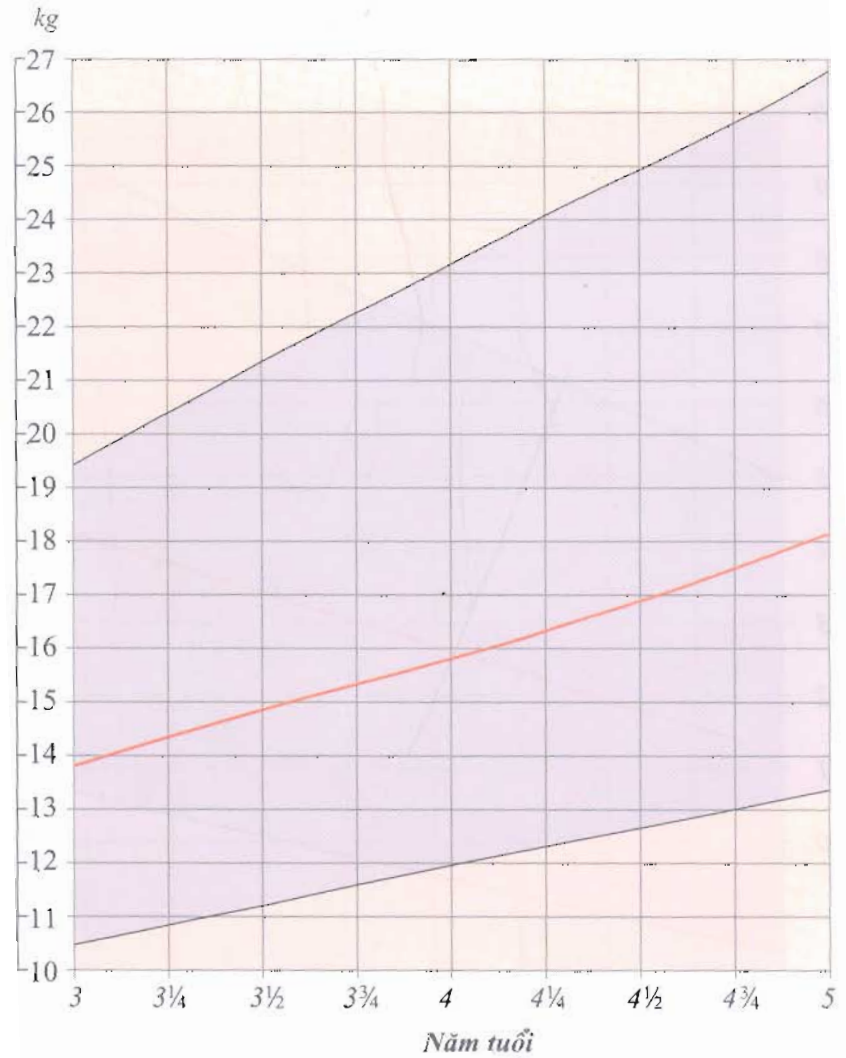


GHI CHÚ

CHIỀU CAO CON GÁI 3 - 5 TUỔI

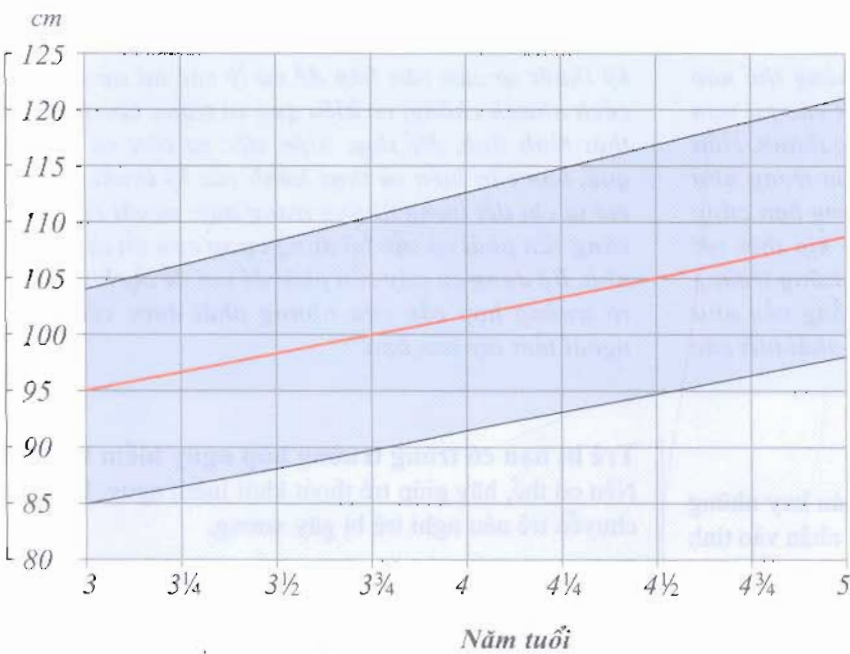


CÂN NẶNG CON GÁI 3 - 5 TUỔI

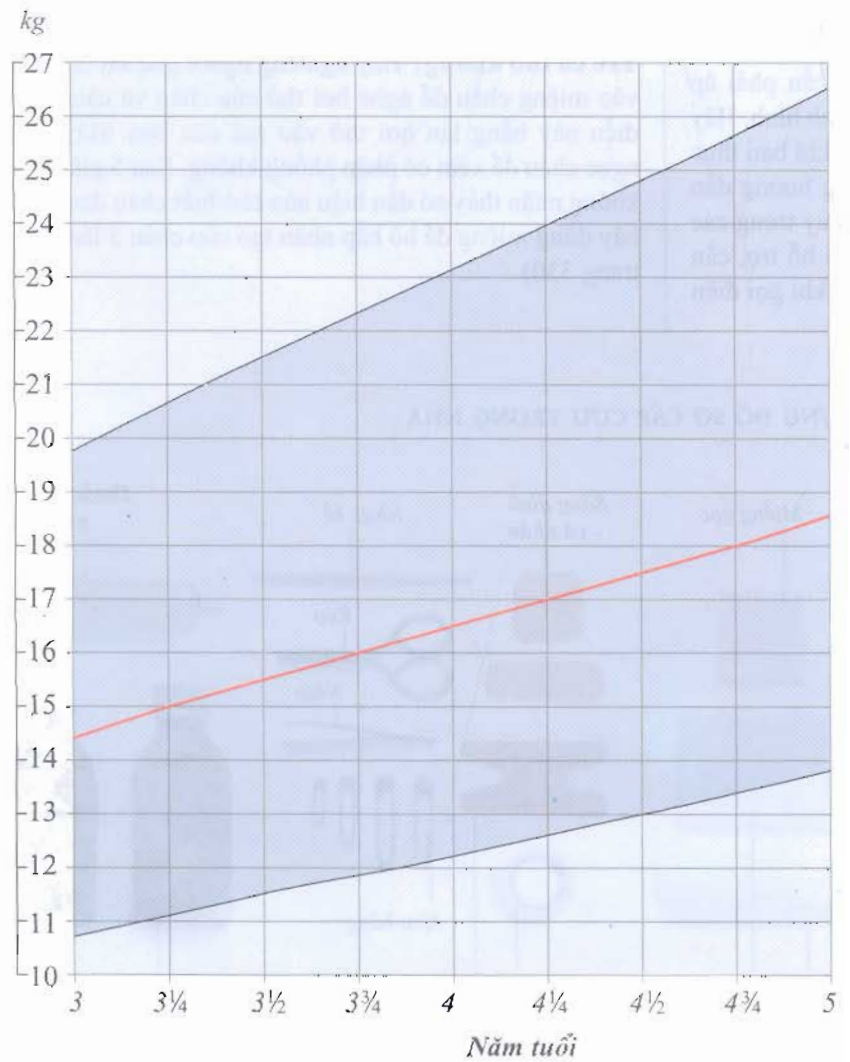


GHI CHÚ

CHIỀU CAO CON TRAI 3 - 5 TUỔI



CÂN NẶNG CON TRAI 3 - 5 TUỔI



SƠ CẤP CỨU

Là cha mẹ, chắc chắn các bạn sẽ không thể nào tránh được những lúc phải giải quyết các tai nạn nhỏ của con mình khi cháu dần trưởng thành. Hầu hết các tai nạn này đều không nghiêm trọng như đứt chân, đứt tay hay bỏng da, thế nhưng bạn cũng cần phải chuẩn bị để có thể đối phó kịp thời với những tai nạn trầm trọng hay trong những trường hợp khẩn cấp, phòng khi các tình huống xấu như vậy xảy ra. Tất cả các bậc cha mẹ cần phải biết các

kỹ thuật sơ cứu căn bản để xử lý các tai nạn một cách nhanh chóng, có hiệu quả và trong tâm trạng thật bình tĩnh. Để thực hiện việc sơ cứu có hiệu quả, bạn cần hiểu và thực hành các kỹ thuật được mô tả chi tiết trong những trang này; ngoài ra bạn cũng cần phải có sẵn bộ dụng cụ sơ cứu tối thiểu ở nhà. Bộ dụng cụ này cần phải để nơi dễ lấy khi xảy ra trường hợp cấp cứu nhưng phải được cất giữ ngoài tầm tay con bạn.

SƠ CẤP CỨU KHẨN CẤP

Một tai nạn nghiêm trọng bị mất nhiều máu hay những chất dịch khác trong cơ thể, có thể đẩy nạn nhân vào tình trạng bị sốc (choáng) (xem trang 332), luôn luôn là nguy hiểm. Các trường hợp cấp cứu khác gồm nghẹt thở (xem trang 333), nhiễm trùng đường hô hấp nghiêm trọng làm tắc nghẽn khí quản và hôn mê. Nếu hành động kịp thời, có thể sẽ cứu sống được nạn nhân.

CÁC VIỆC CẦN ƯU TIÊN GIẢI QUYẾT

Đứng trước nạn nhân, cần phải biết rõ là cần phải áp dụng những biện pháp nào để ứng phó với tình hình. Hãy nói ai đó gọi điện thoại cấp cứu ngay trong khi bạn thực hiện các thao tác cứu chữa đầu tiên. Những hướng dẫn chi tiết của các trình tự cấp cứu được trình bày trong các trang 328 - 333. Nếu không có ai bên cạnh hỗ trợ, cần phải thực hiện ngay các bước cấp cứu trước khi gọi điện thoại cấp cứu.

Trẻ bị nạn có trong trường hợp nguy hiểm không?

Nếu có thể, hãy giúp trẻ thoát khỏi hiểm nguy. Đừng di chuyển trẻ nếu nghi trẻ bị gãy xương.

Trẻ có tỉnh táo không? Lay nhẹ vai của cháu và liên tục gọi tên cháu để biết cháu có tỉnh hay không?

Trẻ có bị nghẹt thở không? Hãy khai thông đường thở của cháu bằng cách đỡ cằm cháu lên và ngả đầu cháu về phía sau. Kế tiếp loại bỏ tất cả những gì cản trở đường thở của cháu.

Trẻ có thở không? Hãy nghiêng người ghé sát tai mình vào miệng cháu để nghe hơi thở của cháu và cảm nhận điều này bằng làn hơi thở vào má của bạn. Hãy nhìn ngực cháu để xem có phập phồng không. Sau 5 giây, nếu không nhận thấy có dấu hiệu nào cho biết cháu đang thở, hãy dùng miệng để hô hấp nhân tạo cho cháu 5 lần (xem trang 330).

TÙI DỤNG CỤ SƠ CẤP CỨU TRONG NHÀ



HUẤN LUYỆN SƠ CẤP CỨU

Bạn phải nhớ nằm lòng các trình tự cấp cứu trên các trang này để khi cần có thể mang ra ứng dụng đúng cách kịp thời. Nếu bạn phải mất thì giờ lật sách ra tham khảo để làm theo thì e rằng sự chậm trễ có thể dẫn đến những hậu quả đáng tiếc.

Quyển sách này không nhằm biến bạn thành “Chuyên viên Sơ cấp cứu”. Để hiểu và làm đúng cách các phương pháp sơ cấp cứu, bạn nên theo học các khóa huấn luyện tại các cơ sở y tế địa phương và hoàn thành các cuộc thi có sự giám sát của những người có chuyên môn.

Có bắt mạch trẻ được không? Kiểm tra mạch ở cánh tay và cổ của trẻ (xem trang 328 - 330), hoặc đặt tay lên ngực trẻ và đếm nhịp đập của tim. Mạch bình thường của em bé sẽ có nhịp tim đập trung bình 120 nhịp / phút; với các cháu lớn hơn con số này sẽ ít hơn. Nếu mạch cháu bé không nhảy hoặc mạch nhảy dưới 60 nhịp / phút, hãy áp dụng phương pháp CPR – xoa bóp tim và hô hấp nhân tạo – (xem trang 330-331) trong một phút, gọi xe cấp cứu, và rồi tiếp tục tiến hành CPR.

Gọi xe cấp cứu Nếu trẻ thở khó khăn hoặc bất tỉnh, hãy gọi cấp cứu ngay, hoặc nhờ một người lớn gọi dùm. Cố gắng đừng để trẻ ở một mình, không người bên cạnh và chuẩn bị tiến hành hô hấp nhân tạo cho cháu cho đến khi được giới chuyên môn giúp đỡ.

LÀM CHO TỈNH LẠI

Để các cơ quan hệ trọng như não bộ duy trì chức năng, chúng cần được liên tục cung cấp dưỡng khí (ôxy). Nếu bất kỳ sự ngưng trệ nào xảy ra trong quá trình cung cấp ôxy cho các tế bào và mô của cơ thể sẽ dẫn đến tình trạng bất tỉnh. Không khí cần được đưa vào để cung cấp ôxy cho máu, và máu có ôxy này phải được tim bơm đi khắp cơ thể. Nếu não bộ không được cung cấp ôxy trong hơn 3 phút, nó sẽ ngừng hoạt động. Nếu tim ngưng hoạt động, tử vong là điều chắc chắn sẽ xảy ra nếu trẻ không được cấp cứu kịp thời.

Động tác làm hồi tỉnh thực sự rất cần thiết khi vì bất kỳ lý do gì, trẻ đã ngưng thở hoặc nếu mạch của trẻ không nhảy nữa (xem trang 328 - 329).

LÀM CÁCH ĐỂ GIÚP TRẺ TỈNH LẠI

Cung cấp ôxy

Có 3 yếu tố góp phần trọng việc vận chuyển ôxy lên não bộ: (1) đường thông khí, hoặc khí quản, phải được khai thông để ôxy có thể đi vào cơ thể; (2) hơi thở phải có để ôxy có thể theo máu lưu chuyển vào trọng phổi; (3) tim phải hoạt động để bơm máu luân lưu khắp cơ thể, mang ôxy đến tất cả các mô, trong đó có mô não.

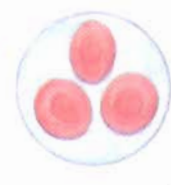


Không khí phải được hít vào để cung cấp ôxy



Ôxy vào trong máu thông qua hai lá phổi

Tim bơm máu đã có ôxy luân lưu khắp cơ thể



Máu đã có ôxy đi đến các tế bào

LÀM TỈNH LẠI – NGUYÊN TẮC CĂN BẢN

Trong trường hợp nguy cấp khi trẻ ngưng thở và bất tỉnh, cần phải ghi nhớ ba biện pháp cứu chữa sau đây:

Đường thở – Làm thông thoáng các đường dẫn không khí, nhìn vào bên trong miệng và kiểm tra có gì cản đường thở của trẻ không. Hãy khai thông lối không khí vào cơ thể nếu có thể được bằng cách ngửa đầu trẻ ra phía sau (xem trang 328-329). Đừng bao giờ vuốt phía sau cổ họng nếu trẻ đang ngộp thở (xem trang 332-333).

Hơi thở – Nếu trẻ không có dấu hiệu gì cho thấy là đang thở, sẽ phải thổi dùm trẻ bằng phương pháp hô hấp nhân tạo (xem trang 330, bước 1-3).

Lưu thông máu – Kiểm tra xem mạch của trẻ có nhảy không. Nếu mạch không nhảy, hoặc nhảy yếu, sẽ phải áp dụng phương pháp CPR, ép ngực nhiều lần cùng với hô hấp nhân tạo (xem trang 330-331).

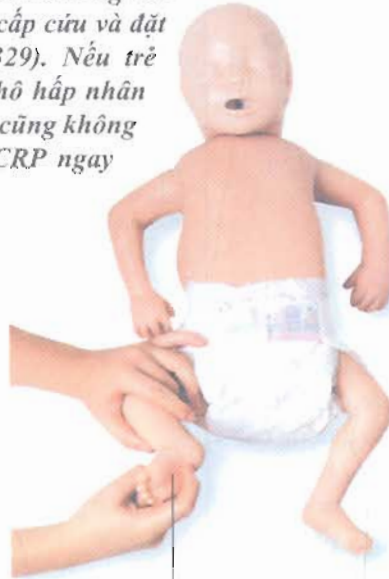
LÀM CHO TỈNH LẠI

Nếu trẻ bất tỉnh và không thở tức là não và tim của trẻ đang trong tình trạng tổn hại và nguy hiểm. Cần phải đánh giá nhanh tình hình của trẻ để biết phải áp dụng biện pháp sơ cấp cứu nào. Nếu trẻ bất tỉnh nhưng vẫn còn thở và mạch vẫn nhảy, hãy gọi xe cấp cứu và đặt trẻ vào vị trí hồi phục (xem trang 329). Nếu trẻ không thở nhưng mạch vẫn đập, hãy hô hấp nhân tạo cho trẻ. Nếu trẻ không thở và mạch cũng không còn đập, hãy áp dụng phương pháp CRP ngay

lập tức. Tùy trường hợp trẻ còn là bé sơ sinh hay lớn hơn, phương pháp CRP được áp dụng cho bé sẽ hơi khác nhau (xem trang 329-331).

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG MỘT EM BÉ SƠ SINH

1 Kiểm tra xem có tỉnh không
Để biết bé còn tỉnh hay không, hãy gọi tên bé, lay nhẹ bé, vỗ vỗ hoặc gãi lòng bàn chân của bé. Nếu bé không phản ứng sau 10 giây, nên gọi giúp đỡ.



Gãi ngón tay trên lòng bàn chân của bé

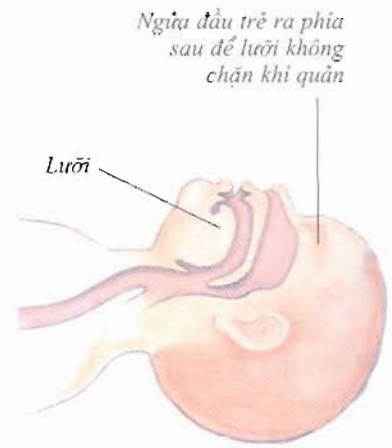
Dùng một ngón tay nâng cằm bé lên

Quan sát ngực và bụng của bé xem có chuyển động lên xuống không



3 Kiểm tra chức năng hô hấp
Quan sát, lắng nghe và cảm nhận để tìm dấu hiệu hít thở của trẻ. Nhìn dọc ngực và bụng của trẻ để xem chúng có chuyển động lên xuống hay không. Lắng nghe thật kỹ các âm thanh của hơi thở và cảm

nhận hơi thở của trẻ bằng má của người cấp cứu. Nếu không nhận thấy dấu hiệu nào của hơi thở sau 5 giây, cần áp dụng hô hấp nhân tạo cho trẻ năm lần (xem trang 330, bước 1-3), sau đó kiểm tra mạch của trẻ.



Ngửa đầu trẻ ra phía sau để lưỡi không chặn khí quản

Lưỡi

2 Khai thông đường dẫn khí
Nhìn vào trong miệng của trẻ. Nếu nhìn thấy có vật cản, hãy dùng ngón tay lấy nó ra, nhưng cẩn thận đừng đẩy vật đó vào sâu bên trong hơn. Làm thông thoáng đường thở bằng cách dùng một ngón tay nâng cằm của trẻ lên và rất nhẹ nhàng ngửa đầu trẻ ra sau.

Đặt ngón cái phía ngoài và hai ngón khác ở mặt trong cánh tay của bé



4 Kiểm tra nhịp mạch
Đặt hai ngón tay vào mặt trong của cánh tay, phía trên nếp gấp khuỷu tay và ấn nhẹ. Nếu không nhận thấy có mạch nhảy sau 5 giây, hãy dùng phương pháp CPR – ấn trên ngực và hô hấp nhân tạo – trong một phút (xem trang 331, các bước 4-6), kể đó gọi xe cấp cứu và rồi tiếp tục tiến hành CPR.

ĐÁNH GIÁ TÌNH TRẠNG MỘT ĐỨA TRẺ

1 Kiểm tra xem trẻ có tỉnh không
Kiểm tra trẻ còn tỉnh hay không bằng cách lay nhẹ và nhéo vào da của trẻ. Liên tục gọi tên trẻ. Nếu trẻ không có phản ứng, hãy gọi người giúp đỡ ngay.



2 Khai thông đường dẫn khí
Nhìn vào trong miệng trẻ để xem có vật gì cản trở đường thở không. Nếu có, hãy dùng các ngón tay lấy chúng ra, nhưng cần thận trọng đẩy vật đó vào sâu bên trong hơn. Làm thông thoáng đường thở bằng cách đặt hai ngón tay phía dưới cằm của trẻ và nâng hàm trẻ lên. Ngửa đầu trẻ ra sau bằng cách dùng bàn tay còn lại đặt lên trên trán và đè nhẹ xuống.



3 Kiểm tra chức năng hô hấp
Quan sát, lắng nghe và cảm nhận để tìm dấu hiệu hít thở của trẻ. Nhìn dọc ngực và bụng của trẻ để xem chúng có chuyển động lên xuống hay không. Lắng nghe thật kỹ các âm thanh của hơi thở và cảm nhận hơi thở của trẻ bằng má của người cấp cứu. Nếu không thấy dấu hiệu trẻ đang thở, cần áp dụng hô hấp nhân tạo cho trẻ năm lần (xem trang 330, các bước 1-3), sau đó kiểm tra mạch của trẻ.



4 Kiểm tra nhịp mạch
Xem tim của trẻ còn đập hay không bằng cách kiểm tra động mạch cảnh. Có thể biết được nhịp mạch này bằng cách đặt các ngón tay của mình ngay trước cơ lớn ở cổ ngay bên dưới quai hàm. Nếu mạch này không nhảy, phải dùng phương pháp CPR trong một phút (xem trang 331, các bước 4-6), gọi xe cấp cứu và sau đó lại tiếp tục dùng CPR.

Một trẻ tuy bất tỉnh nhưng hãy còn thở và mạch vẫn nhảy đều cần phải được đặt trong tư thế này, miễn là cháu không bị gãy xương, để ngăn không cho lưỡi của cháu làm cản trở đường hô hấp, đồng thời cho phép các chất lỏng thoát ra khỏi miệng cháu.



Đối với một em bé

Hãy ẵm cháu bé trên hai tay, với đầu hơi ngửa ra sau để làm thông thoáng đường hô hấp.

TƯ THẾ HỒI PHỤC

Chân ở phía trên nên được gấp lại ở một góc thích hợp để cổ định mông và đầu gối để làm điểm tựa cho trẻ không nằm sấp xuống được



Đặt cánh tay của trẻ ở một góc thích hợp so với thân người với khuỷu tay được gấp lại

1 Nếu trẻ đang nằm ngửa hoặc nằm nghiêng, hãy quỳ gối bên cạnh trẻ. Kéo thẳng hai chân trẻ ra và đặt cánh tay của trẻ gần người cấp cứu nhất vào một góc thích hợp với thân người với khuỷu tay được gấp lại.

2 Vất cánh tay còn lại lên ngang ngực và chạm lòng bàn tay của trẻ vào má trẻ.

3 Tiếp tục giữ cho tay trẻ ép vào má như vậy, nắm chặt đùi của trẻ phía xa người cấp cứu nhất và kéo đầu gối trẻ lên. Giữ cho lòng bàn chân trẻ chạm hết trên đất và đặt nó ngang với đầu gối chân kia.

4 Lăn trẻ vào tư thế nằm yên với đầu gối gấp lại và đầu tựa trên tay trẻ.

TÁI LẬP HÔ HẤP CHO EM BÉ SƠ SINH

**1 Làm thông khí quản**

Đặt cháu bé nằm xuống trên một mặt phẳng chắc chắn, nhẹ nhàng nâng cằm bé lên bằng một ngón tay và từ từ ngửa đầu bé ra sau.

**2 Làm hô hấp nhân tạo**

Hít vào một hơi rồi áp môi choàng kín lên cả mũi và miệng của bé. Hà hơi nhẹ nhàng khoảng một giây rồi vào miệng và mũi của bé để lồng ngực bé phồng lên. Lấy môi bạn ra và để cho ngực xẹp xuống. Lặp lại thao tác này và kiểm tra nhịp mạch của bé.

**3 Kiểm tra nhịp mạch**

Kiểm tra mạch ở tay bé (xem trang 328). Nếu không có hoặc mạch nhảy ít hơn 60 nhịp/phút, bạn hãy dùng phương pháp CPR: cứ 5 lần ấn lên ngực (các bước 4-5) thì có một lần hô hấp nhân tạo. Nếu mạch đã nhảy, đừng tiến hành các bước 4-6 mà hãy tiếp tục cung cấp hơi thở và kiểm tra mạch mỗi phút một lần.

TÁI LẬP HÔ HẤP CHO TRẺ LỚN HƠN

**1 Làm thông khí quản**

Đặt trẻ nằm xuống trên một mặt phẳng chắc chắn. Đặt hai ngón tay dưới cằm của trẻ và ngửa đầu trẻ ra sau.

**2 Làm hô hấp nhân tạo**

Dùng ngón trỏ và ngón cái kẹp chặt hai lỗ mũi của trẻ. Hít vào một hơi rồi đặt môi bạn choàng kín lên miệng của trẻ và hà hơi trong một giây để thổi cho lồng ngực trẻ phồng lên. Lấy miệng bạn ra và nhìn ngực trẻ xẹp xuống. Lặp lại thao tác này và kiểm tra mạch của trẻ.

**3 Kiểm tra nhịp mạch**

Kiểm tra mạch ở cổ trẻ (xem trang 329). Nếu vẫn không có, hãy dùng phương pháp CPR: cứ 5 lần ấn lên ngực (các bước 4-5) thì có một lần hô hấp nhân tạo. Nếu mạch đã nhảy, đừng tiến hành các bước 4-6 mà hãy tiếp tục cung cấp hơi thở và kiểm tra mạch mỗi phút một lần.

ẤN NGỰC CHO EM BÉ SƠ SINH



1 Vị trí đặt các ngón tay
Vấn đề trẻ nằm ngửa trên mặt phẳng, định vị ngón tay trỏ của người cấp cứu ngay dưới đường thẳng tưởng tượng giữa hai đầu vú và đặt đầu hai ngón tay kế bên lên trên xương sườn trẻ. Kế đó nhấc ngón tay trỏ lên nhưng vẫn giữ hai ngón kia ở vị trí đã định.



2 Ấn ngực
Ấn thẳng hai đầu ngón tay của người cấp cứu xuống sâu khoảng hơn 1 cm đến 2,5 cm. Thực hiện thao tác ấn này 5 lần trong khoảng thời gian 3 giây. Hãy cẩn thận đừng chọc các ngón tay xuống quá mạnh hoặc quá sâu vì như vậy có thể gây nguy hiểm cho cháu bé.



3 Làm hô hấp nhân tạo
Sau 5 lần ấn, lại hô hấp nhân tạo một lần (bước 2). Thay đổi các thao tác ấn ngực bằng hô hấp nhân tạo: cứ 5 lần ấn ngực trong 3 giây lại hô hấp nhân tạo một lần.

ẤN NGỰC CHO TRẺ EM



1 Vị trí đặt ngón tay
Vấn đề trẻ nằm ngửa trên nền phẳng, lướt ngón tay trỏ của người cấp cứu dọc theo lồng ngực cho đến khi tìm được vị trí giao nhau giữa hai bẹn sườn. Đặt ngón giữa của người cấp cứu ở đây và ngón trỏ vào vị trí phía trên ngón này.



2 Ấn ngực
Hãy nhìn vào vị trí của ngón trỏ của người cấp cứu đang đặt lên. Giờ đây nhấc bàn tay của người cấp cứu lên và đặt gót tay lên xương ức ngay phía trên chỗ đặt ngón trỏ. Nhấc các ngón tay lên và ấn cạnh dưới của lòng bàn tay sâu xuống khoảng từ 2,5 - 4 cm. Thực hiện thao tác ấn này 5 lần trong khoảng thời gian 3 giây.



3 Làm hô hấp nhân tạo
Sau 5 lần ấn, hô hấp nhân tạo một lần (bước 2). Luôn luôn nhớ để ý xem mạch của trẻ có nhảy chưa cho tới khi trẻ có dấu hiệu hồi tỉnh.

NGỘ THỞ

Nếu khí quản của trẻ hoàn toàn bị tắc nghẽn, có khả năng trẻ sẽ bị bất tỉnh. Vào thời điểm này, có thể trẻ sẽ bắt đầu thở lại khi các cơ được thư giãn. Nếu trẻ không thở, cần phải bắt đầu hô hấp nhân tạo cho trẻ ngay lập tức (xem trang 330).

Nếu có vật gì làm nghẽn đường thở của trẻ, hãy hỗ trợ để trẻ khạc nó ra ngoài bằng cách vỗ vỗ vào lưng trẻ. Nếu cách này không có tác dụng, hãy chuyển qua các

thao tác dưới đây ngay lập tức. (Đối với trẻ dưới một tuổi, hoặc bất kỳ trẻ nhỏ nào, hãy áp dụng các thao tác dành cho trẻ sơ sinh). Nếu đầu tiên áp dụng không thấy có tác dụng, hãy gọi ngay xe cấp cứu và tiếp tục cứu chữa cho đến khi giới chuyên môn đến. Kỹ thuật Heimlich Maneuver (dùng luồng hơi từ phổi để tống vật cản đường hô hấp ra khỏi cổ họng) chỉ dùng cho trẻ còn tỉnh táo, và không bao giờ được dùng cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ đã bất tỉnh.

ĐỐI VỚI TRẺ SƠ SINH



1 Vỗ lên lưng
Đặt bé nằm sấp xuôi trên cánh tay của người cấp cứu, với đầu của bé chúc xuống dưới và hai vai đặt trên cánh tay người này. Vỗ mạnh vào giữa hai xương bả vai của trẻ 5 cái.



2 Ấn ngực
Lật ngửa bé lên và đặt bé nằm xuôi theo cần tay của người cấp cứu. Đặt hai ngón tay vào giữa ngực của bé ngay dưới hai đầu vú và ấn mạnh 5 lần, sâu khoảng 2 cm vào chỗ này.



3 Kiểm tra miệng
Đặt ngón tay của người cấp cứu lên lưỡi của bé. Nếu nhìn thấy có vật gì trọng miệng, hãy dùng ngón tay để móc nó ra, nhưng đừng thọc sâu ngón tay vào cổ họng của bé. Nếu không thể lấy vật cản ra được, hãy gọi cấp cứu ngay và lặp lại các bước này cho đến khi xe cấp cứu đến.

ĐỐI VỚI TRẺ CÒN TỈNH (KỸ THUẬT HEIMLICH MANEUVER)



1 Xác định vị trí
Từ phía sau trẻ, người cấp cứu tự xác định vị trí bằng cách nắm chặt tay lại, ngón cái đặt trên rốn của trẻ.



2 Xác định vị trí
Dùng bàn tay còn lại ôm kín bàn tay này, với cùi trỏ của hai tay hướng ra phía ngoài trẻ.



3 Nhấn
Trong tư thế này, ấn vào và thả ra một lần thật dứt khoát nhưng nhẹ nhàng. Nếu bằng cách này vẫn không lấy được vật cản ra, hãy gọi ngay cấp cứu và lặp lại các bước cho đến khi xe cấp cứu đến.

ĐỐI VỚI TRẺ BẤT TỈNH

**1 Kiểm tra miệng**

Đặt trẻ nằm ngửa trên một mặt phẳng vững chắc. Dùng hai ngón tay đặt dưới cằm để ngửa đầu trẻ ra sau. Dùng một ngón tay đặt trên lưỡi của trẻ để kiểm tra xem trong miệng trẻ có vật cản gì không. Và nếu nhìn thấy có vật cản, hãy cố dùng ngón tay để móc nó ra nhưng đừng đẩy sâu thêm vào.

**2 Hô hấp nhân tạo**

Bóp chặt hai lỗ mũi của trẻ, hít vào một hơi rồi kê miệng choàng kín lên miệng của trẻ. Cò hà hơi chậm vào miệng trẻ hai lần. Nếu không thấy ngực của trẻ phồng lên, nhấc đầu trẻ lên và thử hà hơi lại thêm hai lần nữa.

**3 Nhấn ngực**

Đứng bên cạnh hoặc đứng dạng chân qua người trẻ, đặt úp lòng bàn tay này lên tay kia. Cạnh dưới của lòng bàn tay bên dưới đặt trên rốn của trẻ (chỗ hõm giữa hai xương sườn), các ngón tay hướng về phía cằm của trẻ. Ấn mạnh xuống từ 6 - 10 lần. Lặp lại các thao tác hô hấp nhân tạo: cứ hai lần hà hơi lại có 6 - 10 lần ấn ngực.

CHOÁNG (SỐC)

Trong ngành y tế, “choáng” là thuật ngữ dùng để chỉ tình trạng sụt giảm lượng oxy lưu thông trong các cơ quan và tế bào ở mức gây nguy hiểm đến tính mạng cho con người. Nếu choáng không dẫn đến cái chết ngay lập tức thì việc các cơ quan hệ trọng trong cơ thể ngừng hoạt động sẽ có thể làm trẻ bị tử vong. Choáng càng trở nên trầm trọng hơn do sợ hãi hoặc đau đớn.

Triệu chứng Thoạt tiên, cơ thể phản ứng bằng cách tiết ra chất adrenalin, làm cho nhịp mạch tăng cao. Da trẻ trở nên nhợt nhạt, nhất là quanh vùng môi, và rồi mồ hôi ứa ra ướt đẫm. Khi cơn choáng phát triển, trẻ có thể bị khát nước, ngã bệnh và có khi nôn mửa. Trẻ có vẻ như suy nhược và lờ đờ, hơi thở sẽ nông và gấp, đồng thời nhịp mạch của trẻ (xem trang 328) sẽ nhanh và không đều. Trong những trường hợp nghiêm trọng, khi lượng oxy cung cấp lên não không đủ, trẻ trở nên bất an và lo lắng và trẻ có thể ngáp và thở dốc (“đói không khí”). Cuối cùng, trẻ sẽ hôn mê và tim ngừng đập.

VIỆC CẦN LÀM

Nếu nghi trẻ đang gặp phải cơn choáng, hãy gọi cấp cứu càng sớm càng tốt. Nếu trẻ bị mất nhiều máu, hãy cố cầm máu lại (xem trang 335) và giải quyết bất cứ vết phồng rộp nào (xem trang 335). Di chuyển trẻ càng ít càng tốt nhưng bắt trẻ phải nằm xuống và gác hai chân lên cao

**Giải quyết sốc**

Đặt đứa trẻ nằm xuống với hai chân cao hơn ngực.

sao cho chân của trẻ phải cao hơn ngực. Tháo bỏ những gì vướng bận nơi cổ, ngực và bụng, kể đó xoay đầu trẻ về một phía để đề phòng trẻ nôn mửa.

Một đứa trẻ đang trong cơn choáng sẽ rất lo lắng, do đó điều quan trọng là phải ở bên cạnh trẻ và trấn an trẻ. Cố gắng giữ cho trẻ được bình tĩnh và thư thái. Hãy chắc chắn là trẻ được ấm áp nhưng không quá nóng. Một cái mền đắp lên người trẻ và quanh đầu sẽ giúp trẻ được thoải mái hơn. (Với các cháu còn nhỏ, mền được bọc quanh người của trẻ). Nếu trẻ bị thương, có thể sẽ phải cần đến phẫu thuật, do đó đừng cho trẻ ăn uống gì. Nếu trẻ khát, chỉ thấm nước lên môi trẻ. Theo dõi hơi thở và nhịp mạch của trẻ và chuẩn bị biện pháp CPR (xem trang 330-331) nếu cần thiết.

BỊ ĐIỆN GIẬT

Trẻ em có thể bị điện giật vì nhiều nguyên nhân: dây điện bị hở, thọc tay vào các ổ cắm, các thiết bị điện không an toàn hoặc do chạm tay ướt vào dụng cụ điện. Điều quan trọng là luôn phải cảnh giác trẻ về các mối nguy hiểm gây ra từ điện ngay từ khi trẻ còn nhỏ và nhấn mạnh đến mối tương quan nguy hiểm giữa nước và điện. Hãy thay các dây điện cũ bị trầy xước và che kín các ổ cắm điện khi không sử dụng.

Triệu chứng Trong những trường hợp nghiêm trọng, trẻ có thể bị bất tỉnh và tim có thể ngừng đập. Trường hợp nhẹ hơn, trẻ có thể bị phỏng nhẹ.

Việc cần làm

Trước khi đến cứu giúp trẻ, phải cách ly sự tiếp xúc giữa trẻ với nguồn điện gây tai họa hoặc bằng cách cúp cầu dao chính nối với nguồn điện từ bên ngoài, hoặc rút dây cắm ra khỏi ổ điện. Nếu phải dùng tay để tách trẻ ra khỏi nguồn điện, trước hết phải thực hiện điều này trong sự an toàn: đẩy trẻ ra khỏi nguồn điện bằng các vật không dẫn điện như gỗ hoặc nhựa và nhớ đứng trên một vật cách điện (đứng trên tấm gỗ hoặc thảm). Khi quá gấp gáp và không còn chọn lựa nào khác, thì cũng chỉ nên nắm lấy quần/áo của trẻ để kéo trẻ ra khỏi nguồn điện. Tuy nhiên phải hiểu rằng cách này có thể rất nguy

Cách ly trẻ khỏi nguồn điện

Hãy đứng trên một chất cách điện khô ráo trong khi dùng một vật không dẫn điện bằng gỗ hoặc bằng nhựa để đẩy chân/tay của trẻ ra khỏi nguồn điện. Đừng để tay mình chạm vào da thịt của trẻ.

Dùng một cán chổi bằng gỗ để tách trẻ khỏi sự tiếp xúc với nguồn điện

Một quyển danh bạ điện thoại có thể là vật cách điện tốt



hiểm vì nếu chạm vào da thịt trẻ hoặc nếu quần áo trẻ bị ướt thì chính người cấp cứu cũng sẽ bị điện giật.

Một khi đã tách được trẻ ra khỏi nguồn điện, hãy xem trẻ có bị phỏng không. Nếu các vết phỏng trầm trọng hoặc nếu trẻ bất tỉnh, hãy gọi xe cấp cứu đến ngay. Trong thời gian đó, hãy điều trị các vết phỏng bằng cách đổ nước lạnh vào đó và đắp gạc vô trùng lên trên vết thương (xem trang 335). Theo dõi tình trạng của trẻ một cách chặt chẽ, nếu trẻ có biểu hiện bị choáng (xem trang 333), có thể phải giúp cho trẻ được tỉnh táo. Nếu trẻ bất tỉnh nhưng hãy còn thở, hãy đặt vào vị trí hồi phục (xem trang 329).

BỊ NGỘ ĐỘC

Trẻ em thường bị ngộ độc do các chất tẩy rửa, thuốc diệt cỏ, một số thảo mộc và nấm. Nên cất giữ các loại thuốc và hóa chất trong chính bao bì của chúng, không nên để chúng trong các chai, lọ khác mà không ghi chú hay dán nhãn ở bên ngoài, và cất chúng ở chỗ có khóa kỹ lưỡng. Luôn luôn gọi điện thoại cấp cứu khi nghi ngờ xảy ra trường hợp ngộ độc.

Triệu chứng Hóa chất có tính ăn mòn thường gây ra vết phỏng quanh miệng và thường làm cho trẻ cảm thấy sôi bụng và buồn nôn hoặc đi tiêu chảy. Với những loại hóa chất cực độc, trẻ có thể hôn mê và có thể bị co giật. Nhớ giữ lại và đưa cho bác sĩ những thứ tìm thấy được gần bên trẻ, có thể là nguyên nhân gây ra tình trạng ngộ độc như các loại trái cây, thuốc viên hoặc chai đựng hóa chất dùng trong nhà.

Việc cần làm

Hãy cố nhận diện loại chất độc đã gây tai nạn cho trẻ. Gọi điện thoại cấp cứu. Nếu có thể, trình bày cho bác sĩ biết về liều lượng và thời gian xảy ra việc ngộ độc. Giữ lại một mẫu chất độc để đưa cho bác sĩ xem.

Nếu nghi ngờ hoặc biết rõ trẻ đã nuốt phải chất độc, đừng cố bắt trẻ nôn ra. Nếu hóa chất được đưa vào từ đường miệng thì khi nôn tháo ra nó có thể gây thương tổn nhiều như khi đã nuốt vào. Thay vào đó, hãy cho trẻ uống chút sữa hoặc nước lạnh. Dùng nước để rửa sạch đi các dấu vết của chất độc trên hai tay và trên gương mặt trẻ.

Nếu trẻ hôn mê, hãy kiểm tra nhịp mạch và hơi thở của trẻ; ngoài ra nếu cần thiết, hãy dùng phương pháp giúp trẻ hồi tỉnh (xem trang 330-331). Khi trẻ tỉnh lại rồi, hãy đặt trẻ trong tư thế hồi phục (xem trang 329).

CHẾT ĐUỐI

Trẻ nhỏ có thể chết đuối ở những nơi mà mực nước cao chưa đến 5 cm, do vậy đừng bao giờ để trẻ một mình ở những nơi gần ao vũng, hồ bơi, bồn tắm, thậm chí kể cả gần một xô nước. Nếu trẻ bị ngộp và không được cứu chữa cấp kỳ, trẻ có nguy cơ bị tử vong do thiếu không khí trong phổi.

Cứu Giúp

Nếu trẻ bị tai nạn trong một vùng nước rộng lớn thì trước hết phải tìm cách để cứu trẻ mà không phải nhảy xuống nước. Hãy cố tiếp cận trẻ bằng tay hoặc bằng một cây sào, hoặc quăng cho trẻ một phao cứu hộ. Chỉ xuống nước nếu không còn cách nào khác. Ở chỗ nước cạn, hãy bước xuống và đưa trẻ vào bờ. Khi bế trẻ, nhớ để đầu trẻ thấp hơn ngực trẻ – phòng khi trẻ nôn mửa và hít bã ối ngược vào.

Việc cần làm

Hãy cố nhận diện loại chất độc đã gây tai nạn cho trẻ. Gọi điện thoại cấp cứu. Nếu có thể, trình bày cho bác sĩ biết về liều lượng và thời gian xảy ra việc ngộ độc. Giữ lại một mẫu chất độc để đưa cho bác sĩ xem.

Nếu nghi ngờ hoặc biết rõ trẻ đã nuốt phải chất độc, đừng cố bắt trẻ nôn ra. Nếu hóa chất được đưa vào từ đường miệng thì khi nôn tháo ra nó có thể gây thương tổn nhiều như khi đã nuốt vào. Thay vào đó, hãy cho trẻ uống chút sữa hoặc nước lạnh. Dùng nước để rửa sạch đi các dấu vết của chất độc trên hai tay và trên gương mặt trẻ.

Nếu trẻ hôn mê, hãy kiểm tra nhịp mạch và hơi thở của trẻ; ngoài ra nếu cần thiết, hãy dùng phương pháp giúp trẻ hồi tỉnh (xem trang 330-331). Khi trẻ thở lại rồi, hãy đặt trẻ trong tư thế hồi phục (xem trang 329).

CHẢY MÁU

Những vết thương làm rách da và các vết bầm tím (xem trang 340-341) hiếm khi gây hậu quả nghiêm trọng, nếu không bị nhiễm trùng, và đều có thể giải quyết ở nhà được. Tuy nhiên, các trường hợp xuất huyết nội hay xuất huyết ngoại nghiêm trọng đều có thể dẫn đến tình trạng gây choáng và cuối cùng làm trẻ bất tỉnh. Khi đó trẻ cần phải được điều trị khẩn cấp.

Việc cần làm

Chảy máu nhiều là một vấn đề nghiêm trọng và làm trẻ sợ hãi. Cần phải xử lý nhanh trước khi trẻ lâm vào tình trạng sợ hãi quá mức.

Xuất huyết ngoại nghiêm trọng Nếu vết thương nằm dưới lớp quần áo, hãy tìm cách để hở nó ra, có thể cắt bỏ quần áo nếu cần, và dùng vải hoặc băng sạch áp lên vết thương. Nếu có mảnh thủy tinh ló ra từ trong vết thương, đừng tìm cách rút nó ra. Trong trường hợp đó, hãy ép chặt hai bên miệng vết thương để giữ chặt hai đầu mạch máu đã bị tổn thương. Đặt trẻ nằm xuống, giữ cho phần cơ thể bị thương cao hơn đầu để làm chậm dòng chảy của máu vào vết thương.

Đừng dùng garô để ngăn máu chảy vào vết thương, nhưng nên dùng gạc đặt lên vết thương và dùng băng buộc chặt lại sau khi đã ép chặt miệng vết thương. Nếu có mảnh thủy tinh từ trong vết thương ló ra, hãy đặt gạc

ở hai bên cao lên cho đến lúc có thể băng ngang qua vết thương mà không làm cho mảnh thủy tinh đâm sâu hơn vào trong. Gọi xe cấp cứu hoặc tìm cách đưa trẻ đến bệnh viện ngay lập tức.

Xuất huyết nội Nếu trẻ có dấu hiệu bị choáng (sốc) (xem trang 332), nếu trẻ có vết bầm tím theo hình dạng của vật cứng chạm vào cơ thể hoặc nếu trẻ bị chảy máu tai, mũi, miệng hoặc âm đạo thì rất có khả năng trẻ bị xuất huyết nội. Hãy giúp trẻ tránh bị sốc (xem trang 332) và đưa trẻ đến bệnh viện ngay lập tức.

PHỎNG LỬA VÀ PHỎNG NƯỚC SÔI

Mức độ trầm trọng của vết phỏng thường được đánh giá theo mức độ bị tàn phá của da. Những vết phỏng ở bề mặt da ít nghiêm trọng và có thể là do làm đổ nước sôi hoặc do trẻ chạm vào vật nóng. Những vết phỏng sâu nguy hiểm hơn và thường tạo nên những vết rộp trên da, những vết phỏng sâu nguy hiểm vì toàn bộ cấu trúc của da đều bị phá hủy, cơ thể bị mất nước do chất dịch ứa ra trên da, và các dây thần kinh, bắp thịt cũng bị hư hại. Chỉ trừ trường hợp trẻ bị phỏng nhẹ, các trường hợp còn lại phải đưa đến bệnh viện ngay.

Việc cần làm

Nếu trẻ bị phỏng nhẹ, có thể ngâm vùng da bị phỏng trong nước lạnh khoảng 10 phút. Dùng băng tiệt trùng bó lại để ngăn ngừa nhiễm trùng. Trong trường hợp không có dụng cụ sẵn, có thể dùng một túi nhựa sạch để băng tạm thời.

Nếu vết phỏng nặng, hãy gọi xe cấp cứu; trong khi chờ xe, đặt bé nằm xuống và tưới nước lên vùng da bị phỏng. Hãy kiểm tra hơi thở và đếm mạch cho trẻ. Có thể phải áp dụng các biện pháp để tránh sốc (xem trang 332). Nếu trẻ bị bất tỉnh, hãy làm hô hấp nhân tạo cho trẻ (xem trang 330-331). Hãy cắt bỏ phần áo quần ngay chỗ phỏng nếu như nó không bị dính vào vết phỏng.

Những điều nên tránh

- Đừng chạm vào vùng da bị phỏng hoặc làm vỡ các mụn rộp hình thành sau khi trẻ bị phỏng.
- Không được bôi thuốc hoặc mỡ vào chỗ bị phỏng.
- Không được đặt băng dính hoặc gạc dính vào chỗ bị phỏng.
- Không được băng chỗ bị phỏng bằng một loại gạc có bông hoặc một loại vải có xơ.
- Đừng gỡ bỏ tất cả những thứ dính vào vết phỏng. Làm như thế bạn có thể gây hại thêm cho chỗ da và mô bị phỏng đồng thời có thể làm cho vết thương bị nhiễm trùng.
- Làm lạnh trẻ quá mức trong trường hợp trẻ bị phỏng nặng; điều này có thể dẫn đến tình trạng bị hạ thân nhiệt (xem trang 339).

QUẦN ÁO TRẺ BỊ BẮT LỬA

Dập tắt bằng nước

Nhanh chóng đặt trẻ nằm xuống trong tư thế hướng phần đang bị cháy lên trên. Dùng nước dập tắt ngọn lửa. Dùng nước dập lửa khi trẻ bị bỏng do dụng cụ điện đặt gần đó. Hãy cách ly nguồn điện ra khỏi trẻ rồi hãy cấp cứu cho trẻ. Đổ nước dọc theo cơ thể để tránh lửa bắt lên mặt.



Lửa cháy âm ỉ

Nếu không có sẵn nước ở đó hãy dùng mền hoặc quần áo dày hay thảm để dập tắt lửa. Dùng dụng cụ loại vải dễ cháy để dập tắt ngọn lửa cháy âm ỉ.



CẨN THẬN

Các vết phỏng nặng rất nguy hiểm: trẻ có thể bị sốc (xem trang 332) rất nhanh vì mất nước trong cơ thể. Nếu không được cấp cứu kịp thời, tình trạng sốc có thể làm trẻ bị bất tỉnh. Vết phỏng càng lớn, nguy cơ bị sốc càng cao. Nếu tỉ lệ phỏng trên 10% cơ thể, trẻ cần được cấp cứu phòng tránh sốc kịp thời; nên đưa trẻ đến bệnh viện càng nhanh càng tốt.

CHẤN THƯƠNG ĐẦU

Thường những khi bị va chạm ở đầu, trẻ có thể hồi phục nhanh trong vòng vài phút. Nếu va chạm mạnh, trẻ có thể bị nổi một cục u trong thời gian ngắn. Tuy nhiên phải có biện pháp xử lý ngay những chấn thương ở đầu gây chảy máu nhiều hoặc có dấu hiệu của sự chấn động, thậm chí những triệu chứng này chỉ biểu hiện vài giờ sau khi bị va chạm. Hãy quan sát trẻ để nhận biết kịp thời những dấu hiệu lừ đừ, đau đầu hoặc nôn ói.

Triệu chứng Những triệu chứng nhẹ là kết quả của việc trẻ bị va chạm nhẹ là bị đau đầu và có thể là nổi một cục u ngay chỗ bị va chạm. Nếu vết thương nghiêm trọng hơn, trẻ có thể bị bất tỉnh và các triệu chứng chấn động sẽ xuất hiện (xem cuối trang, bên phải). Trẻ có thể lừ đừ, choáng váng, hoặc nôn mửa. Tình trạng hoa mắt và đau đầu cũng thường xảy ra. Nếu chỗ va chạm bị rách da, có thể sẽ chảy máu nhiều.

Nếu có chất lỏng màu hơi vàng hoặc máu loãng chảy ra từ tai hoặc mũi, có thể trẻ đã bị nứt xương sọ. Những triệu chứng khác bao gồm vết lõm vào da đầu hoặc bất tỉnh. Nếu nghi ngờ bị nứt xương sọ, phải đưa trẻ đi cấp cứu ngay lập tức.

Việc nên làm

Nếu trẻ bất tỉnh, hãy gọi xe cấp cứu và đặt trẻ nằm ở tư thế hồi phục (xem trang 329). Liên tục kiểm tra mạch và mức độ phản ứng của trẻ (xem trang 330-331) và sẵn sàng làm hô hấp nhân tạo nếu cần. Nếu trẻ tỉnh lại sau một thời gian ngắn, cũng phải liên tục kiểm tra mức độ phản ứng bằng cách gọi tên trẻ. Đừng bao giờ để trẻ nằm một mình.

Nếu có chảy máu đầu, mũi hoặc tai, hãy dùng một tấm gạc sạch ép vào vết thương để ngăn máu chảy. Nếu có vết thương mở, dùng ngón tay vào. Nếu hết chảy máu, hãy rửa sạch vết thương và băng lại, nhưng phải cẩn thận đừng làm vết thương chảy máu lại. Nếu vết thương dài hoặc có mép lõm chồm, hãy đưa trẻ đến bệnh viện để may lại. Nếu có vết thương nhỏ và chảy máu, hãy dùng xà phòng và nước để rửa sạch rồi đặt gạc lên để băng lại. Các chất dịch chảy ra ở tai cần được để cho tự khô. Nếu trẻ vẫn tỉnh táo và nghĩ rằng trẻ bị chấn động, hãy đưa trẻ đi bác sĩ.

Nếu không có sẵn gạc tiệt trùng, hãy dùng tạm một miếng vải sạch



Vết thương trên da đầu

Dùng một tấm gạc tiệt trùng hoặc một mảnh vải sạch ép chặt lên vết thương trong mười phút hoặc cho đến khi máu ngừng chảy. Miếng gạc phải lớn hơn vết thương.

CHẤN ĐỘNG

Một em bé bị va chạm mạnh ở đầu có thể có những triệu chứng của việc bị chấn động, tức là sự rối loạn tạm thời ở não.

Trẻ có thể bị ngất một khoảng thời gian ngắn sau đó bình phục lại hoàn toàn. Trẻ có thể choáng váng hoặc buồn nôn và đau đầu nhẹ; có thể không nhớ nguyên nhân dẫn đến tai nạn. Sự chấn động có thể diễn ra vài giờ sau khi va chạm nên cần phải theo dõi thật kỹ trẻ trong 24 giờ sau tai nạn để phát hiện ngay những triệu chứng này nếu chúng xuất hiện. Nếu các triệu chứng này kéo dài trong vài ngày hoặc tái đi tái lại, phải đưa trẻ đi bác sĩ ngay.

Nguyên nhân của sự chấn động

Vì bộ não không được gắn chặt vào bên trong hộp sọ nên nó có thể dịch chuyển chút ít. Điều này có nghĩa là nếu có va chạm mạnh ở đầu, bộ não sẽ bị rung chuyển và va vào thành sọ, gây ra các triệu chứng của sự chấn động.



Việc cần làm

Điều quan trọng là đừng can thiệp khi trẻ đang bị co giật. Ngay cả khi sợ trẻ cắn lưỡi, cũng đừng nên cố cạy miệng trẻ hoặc để vật gì vào đó. Dọn dẹp hết mọi thứ xung quanh để không làm trẻ bị thương, gọi bác sĩ và không được rời mắt khỏi trẻ. Nếu trẻ vẫn còn bất tỉnh, hãy đặt trẻ ở tư thế hồi phục (trang 329). Nên ghi chú thời gian và các triệu chứng của cơn co giật để giúp bác sĩ chẩn đoán nguyên nhân.

CHẤN THƯƠNG MẮT

Bất cứ chấn thương nào ở mắt cũng cần phải được chữa trị cẩn thận. Những loại chấn thương mắt thông thường nhất là do vật lạ hoặc hóa chất rơi vào mắt, va chạm mạnh gây ra bầm tím ở mắt hoặc một vết cắt trong mắt hay gần mắt.

Triệu chứng Các triệu chứng diễn ra khác nhau tùy theo loại chấn thương, nhưng thông thường nhất là tình trạng bầm tím xung quanh hốc mắt, không thể mở to mắt như bình thường hoặc giập mí mắt. Có thể xảy ra tình trạng nhìn thấy hình ảnh bị nhòe, mắt có vằn đỏ và nếu trong trường hợp nhãn cầu mắt bị chấn thương, có thể có máu hoặc dịch lỏng chảy ra.

Việc cần làm

Các phương pháp cấp cứu phải tùy vào loại chấn thương, nhưng trong tất cả các trường hợp, phải hành động thật nhanh. Phải đưa trẻ đến bệnh viện để cấp cứu ngay lập tức.

- Nếu có vật lạ rơi vào mắt, phải tìm cách lấy nó ra ngay bằng góc khăn tay, hoặc bằng cách dùng nước xối vào mắt (xem hình dưới đây). Nếu vật lạ nằm dính vào mắt hoặc trong lòng đen, hãy dùng vải bịt chặt mắt bị thương lại và đưa cháu đến bệnh viện gần nhất.

Dùng nước rửa vật lạ khỏi mắt

Đặt trẻ nằm xuống, đầu nghiêng về phía mắt bị đau; cho trẻ mở mắt ra và xối nước ngang qua mắt, từ phía trong góc mắt ra ngoài.



- Trong trường hợp trẻ bị chạm mạnh vào mắt, hãy dùng một mảnh vải sạch thấm nước lạnh đắp lên mắt để giảm bớt tình trạng bầm mắt.
- Nếu trẻ bị hóa chất bắn vào mắt, hãy đưa trẻ đến bệnh viện, nhưng trước hết phải rửa sạch mắt của trẻ bằng nước (xem hình trên); có thể dùng bình để xối nước hoặc cho trẻ cúi xuống vòi nước đang chảy, nghiêng về phía mắt bị thương. Làm như vậy trong khoảng 15 phút.

ĐỘNG KINH VÀ CO GIẬT

Nguyên nhân chính của co giật là do sốt (xem trang 281), động kinh (xem trang 270), chấn thương đầu, những chứng bệnh gây chấn thương cho não và ngộ độc. Những cơn co giật có thể xuất hiện đôi khi không rõ nguyên nhân. Trong cơn co giật, các xung điện bình thường ở não trẻ sẽ bị rối loạn, làm cho các bắp cơ co giật một cách không tự chủ được. Điều quan trọng phải nhớ là không được kiềm giữ trẻ. Những cơn co giật thường chỉ xảy ra do từng nguyên nhân riêng lẻ nhưng những em bé mắc bệnh động kinh thường bị co giật nhiều lần.

Triệu chứng Các em bé mắc chứng động kinh thường bị những cơn co giật nhỏ xuất hiện dưới dạng mắt tập trung chú ý hoặc mơ mộng, nhưng cũng có thể bị những cơn co giật lớn. Trong động kinh cơn nhỏ, trẻ có thể cảm thấy nhói nhói hoặc giãn giật ở một vài nơi trên cơ thể, ví dụ như ở cánh tay hoặc chân. Trong cơn lớn, trẻ có thể la khóc, bất tỉnh hoặc té ngã xuống sàn. Cơ thể trẻ cứng lại và có thể ngừng thở. Tiếp theo sau tình trạng “cứng” của cơ thể là những chuyển động co giật đều đặn của tay chân và cơ lưng uốn cong lại. Trẻ không kiểm soát được các chức năng của cơ thể và không thể ngừng cơn co giật. Trẻ có thể nghiêng răng, cắn lưỡi hoặc sùi bọt mép.

Sau cơn co giật, bắp cơ của trẻ giãn ra và trẻ có thể trở lại bình thường. Khi trẻ tỉnh lại, trẻ có thể bị choáng váng hoặc muốn đi ngủ.

• Nếu mắt bị vết cắt, hãy đặt một miếng gạc tiệt trùng lên bên mắt bị thương và đưa trẻ đến bệnh viện ngay.

GÃY XƯƠNG, TRẬT KHỚP

Dạng gãy xương thường gặp nhất ở trẻ em là gãy cánh tay là kiểu gãy mà xương bị nứt ở một chỗ và bị uốn cong chứ không đứt lìa ra. Các loại gãy xương khác bao gồm gãy xương đơn giản (xương gãy kín) và gãy xương phức tạp (xương gãy đâm ra ngoài da). Trật khớp là tình trạng đầu xương bị trật ra khỏi chỗ khớp nối, thường xảy ra sau khi khớp xương bị vận quá mạnh.

Triệu chứng Thông thường, trẻ sẽ di chuyển rất khó khăn và chỗ tay hoặc chân bị gãy có hình dạng kỳ dị. Trẻ sẽ bị đau đớn; sưng vù lên, bầm tím, hoặc có vết thương ở chỗ bị va chạm. Trong trường hợp bị trật khớp, trẻ sẽ kêu đau ghê gớm.

Việc cần làm

Tất cả các trường hợp gãy xương hoặc trật khớp phải được đưa đến bệnh viện cấp cứu ngay. Nên giữ cho trẻ bất động trong khi chờ xe đến và dùng cho trẻ ăn uống gì. Có thể giữ cho chấn thương không nặng thêm bằng cách cố định các khớp trên và dưới chỗ gãy.

BUỘC BĂNG ĐEO TAY

Dùng cánh tay không bị thương để nâng đỡ cánh tay đau



Buộc nút sau đầu



Nhớ để ngón tay lộ ra khỏi chỗ băng đeo



1 Đặt băng đeo vào vị trí Đặt cánh tay ngang qua ngực. Đặt băng đeo giữa cánh tay và ngực. Nên dùng băng hình tam giác hoặc hình vuông hay có thể gấp một miếng vải theo đường chéo để làm băng. Kéo một góc qua cổ đến bên vai của cánh tay kia.

2 Buộc băng đeo Kéo phần dưới của băng lên qua cánh tay bị thương và buộc góc dưới của tam giác vào góc đang để trên vai của cánh tay kia. Nhét phần vải dư vào bên trong nút.

3 Siết chặt góc băng Dùng kim băng, gài chặt phần thừa của băng ở chỗ cùi chỏ. Nếu không có kim băng, nhét phần vải dư vào trong băng. Bàn tay nên để lộ ra ngoài.

BÓ NẸP CHÂN

Một tờ báo cuộn tròn có thể dùng thay nẹp chân



1 Tự tạo một nẹp chân Đặt trẻ nằm xuống và đặt nẹp giữa hai chân. Có thể dùng một tờ báo, chiếc mền, hoặc một chiếc gối nhỏ để làm nẹp.

2 Buộc nẹp chân Dùng loại băng lớn nhất để buộc chân bị gãy vào bên chân lành ở đầu gối, bắp vế và mắt cá. Buộc chéo qua ở mắt cá. Tất cả các nút buộc phải nằm ở bên chân không bị thương.

CẨN THẬN

Nếu nghi rằng trẻ bị gãy cột sống hoặc cổ, có thể có ảnh hưởng đến tủy sống nằm trong các đốt sống thì điều quan trọng là dùng di chuyển trẻ trong thời gian chờ xe cấp cứu và dùng cho trẻ di chuyển đầu. Nếu bị chấn thương tủy sống, trẻ sẽ cảm thấy nóng, đau nhức hoặc mất cảm giác ở tay chân.

SỐC NHIỆT

Khi cơ thể bị nóng quá mức do phải tiếp xúc với nguồn nhiệt cao, cơ chế kiểm soát nhiệt của não và tuyến mồ hôi sẽ ngưng hoạt động. Các em bé không thể làm hạ nhiệt cơ thể mình theo cách của người lớn. Hiện tượng này thường gặp ở các trẻ em phải đi ra ánh nắng mặt trời gay gắt trước khi có thời gian làm quen với khí hậu nóng. Nhiệt độ của trẻ có thể lên đến trên 40°C và trong những trường hợp đặc biệt nghiêm trọng, trẻ có thể bất tỉnh và ngưng thở. Tuy nhiên hầu hết các trường hợp khác đều nhẹ.

Triệu chứng Mặc dù da trẻ sờ vào thấy nóng nhưng vẫn khô. Trẻ có vẻ lừ đừ và ngủ lịm đi, đồng thời mạch có thể tăng nhanh. Trong những trường hợp nghiêm trọng, trẻ có thể lú lẫn, bắt đầu bị bất tỉnh và ngưng thở.

VIỆC NÊN LÀM

Cởi hết quần áo của trẻ và đặt trẻ nằm vào chỗ mát mẻ. Gọi bác sĩ nếu nhiệt độ của trẻ lên đến 40°C và trong thời gian chờ bác sĩ, dùng bọt biển thấm nước ẩm lau người trẻ hoặc quấn người trẻ bằng một khăn nhúng nước lạnh. Theo dõi mạch và nhiệt độ của trẻ. Kiểm tra nhiệt độ của bé từng phút một cho đến khi nó hạ xuống 37,2°C. Khi đó ngưng làm hạ nhiệt nhưng vẫn phải theo dõi nhiệt độ liên tục.

Nếu trẻ bắt đầu ngất đi, phải đặt trẻ ở tư thế hồi phục (xem trang 329) và kiểm tra hơi thở. Nếu trẻ ngừng thở, hãy làm hô hấp nhân tạo (xem trang 330) và đưa trẻ đi cấp cứu.

Hạ thân nhiệt

Đưa bé vào chỗ mát và lau người bé bằng nước ấm hay quạt cho bé.



TÌNH TRẠNG HẠ THÂN NHIỆT

Nếu bị lạnh do tiếp xúc với thời tiết lạnh, ẩm ướt và nhiều gió, hoặc do suy kiệt đuối, hay chỉ đơn giản là vì ở trong một căn phòng quá lạnh, trẻ có thể bị hạ thân nhiệt. Theo quan điểm lâm sàng, tình trạng hạ thân nhiệt được định nghĩa là tình trạng thân nhiệt hạ xuống đến dưới 35°C. Tình trạng hạ thân nhiệt nặng xảy ra khi thân nhiệt hạ xuống đến dưới 26°C và có thể gây tử vong vì khi đó tim, phổi, gan và ruột sẽ hoạt động chậm lại hoặc có thể ngừng hẳn.

Triệu chứng Trẻ có thể run rẩy và da của trẻ chạm vào thấy lạnh và khô. Trẻ trông nhợt nhạt và xanh tái đi (mặc dù các bé sơ sinh có thể trông vẫn hồng hào) và hơi thở của trẻ chậm, ngắn. Trẻ ngủ lịm đi và có thể có những cử chỉ như thờ ơ, lẫn lộn và im lặng. Trong những trường hợp nghiêm trọng, trẻ có thể bất tỉnh.

Việc cần làm

Cởi hết các quần áo ướt ra, quấn trẻ lại bằng vải hoặc mền khô, ấm và ôm chặt trẻ vào lòng để sưởi ấm. Gọi bác sĩ ngay lập tức.

Đối với trẻ lớn hơn, có thể làm ấm cơ thể bằng cách tắm nước nóng và thức uống ấm (đừng cho uống thức uống quá nóng). Liên tục theo dõi nhiệt độ của trẻ bằng cặp nhiệt hoặc sờ tay vào da trẻ. Nếu các biện pháp làm tăng thân nhiệt không có tác dụng, hoặc nếu trẻ bị bất tỉnh, hãy đưa đi cấp cứu. Nếu trẻ có vẻ ấm lên, đặt trẻ vào giường ủ ấm và luôn ở cạnh trẻ cho đến khi bác sĩ đến hoặc cho đến khi nhiệt độ của trẻ trở lại bình thường. Đừng bao giờ để cho da trẻ tiếp xúc trực tiếp với nguồn nhiệt như chai nước nóng chẳng hạn.

SƠ CẤP CỨU HÀNG NGÀY

Khi lớn lên, do bản tính tò mò trẻ thường hay gặp phải những tai nạn thông thường như đứt tay, chân, và chạm gây bầm tím, mụn nước, súc vật hoặc côn trùng cắn. Hầu hết các trường hợp này đều không gây nguy

hiểm và có thể được điều trị tại nhà một cách dễ dàng bằng những phương tiện sơ cấp cứu đơn giản.

SÚC VẬT CẮN

Trẻ có thể bị các vật nuôi như chó, mèo cắn khi đang chơi đùa. Việc bị cắn có thể gây sốc cho trẻ nhưng bản thân các vết cắn này không gây nguy hiểm lắm. Điều nguy hiểm nhất là các vết cắn sẽ làm đứt thịt và từ đó dẫn đến nhiễm trùng. Nếu bị chó, mèo cắn khi đang đi du lịch nước ngoài, hãy đưa trẻ đến bệnh viện ngay vì có thể phải cho trẻ tiêm ngừa bệnh dại.

Điều trước hết là phải dỗ dành trẻ vì trẻ có thể sẽ rất hoảng sợ. Nếu trẻ bị cắn khi đang chơi đùa với con vật thì nên giải thích cho trẻ và nhấn mạnh rằng đây chỉ là trường hợp cá biệt, không phải con vật nào cũng cắn như thế.

Việc cần làm

Rửa vết thương thật sạch bằng nước ấm. Bôi kem sát trùng và băng vết thương lại. Nếu vết cắn sâu, nên cầm máu bằng cách ép mạnh vào vết thương, nâng chỗ bị thương cao lên và băng chặt lại. Bỏ chỗ bị thương và đưa trẻ đến bệnh viện. Có thể bác sĩ sẽ cho trẻ tiêm ngừa uốn ván nếu trẻ chưa được miễn dịch với bệnh này.

RẮN CẮN

Việt Nam là xứ nhiệt đới và có rất nhiều loại rắn độc, vết cắn của chúng có thể gây tử vong nhanh chóng. Tùy theo loại rắn độc, các triệu chứng có thể là dấu cắn trên da, tấy đỏ, sưng xung quanh vết cắn và trong những trường hợp nghiêm trọng sẽ làm nghẹt thở, toát mồ hôi, nôn mửa và mờ mắt.

Việc cần làm

Điều quan trọng là phải giữ cho trẻ bình tĩnh vì càng hoảng loạn, nọc rắn càng chạy khắp thân thể nhanh hơn. Rửa sạch vết cắn bằng nước, giữ cố định chỗ bị cắn bằng băng gạc và đưa trẻ đến bệnh viện ngay.

CÔN TRÙNG CẮN, ĐỐT

Các vết cắn, đốt của côn trùng thường không nghiêm trọng, trừ trường hợp trẻ bị dị ứng. Tuy nhiên, các vết cắn ở miệng hoặc cuống họng phải được coi là nghiêm trọng vì chỗ sưng có thể gây cản trở cho hô hấp. Các loại côn trùng gây ra vết đốt là các loại ong, còn những loại gây ra vết cắn là bọ chét, muỗi, ve. Một vết đốt sẽ tạo cảm giác như một cơn đau nhói đột ngột và có hình dạng một vùng trắng sưng lên chỗ vùng da bị tấn. Một vết cắn thường không đau bằng vết đốt và thường gây cảm giác hơi khó chịu và có thể bị viêm.

Việc cần làm

Dùng gạc lạnh ép lên vết thương và bôi kem có chất calamine lên vết cắn cho trẻ dễ chịu. Nếu thấy túi nọc của côn trùng còn lộ ra bên ngoài, hãy dùng một cây nhíp để nhổ nó đi.

Nếu trẻ bị bọ chét cắn, hãy đem con chó hoặc mèo nuôi trong nhà đi bác sĩ thú y để gọi hết bọ chét và xịt thuốc diệt côn trùng khắp nhà. Có thể phòng muỗi đốt bằng thuốc diệt muỗi. Khi đi du lịch nước ngoài nên mang theo thuốc ngừa sốt rét. Các vết ve cắn không đau nhưng có thể gây nhiễm trùng, vì vậy, phải đưa trẻ đi bác sĩ ngay nếu thấy trẻ có dấu hiệu đã bị nhiễm trùng.

Nếu trẻ bị côn trùng cắn ở miệng, có thể cho trẻ mút nước đá (với điều kiện là trẻ phải trên một tuổi) và đưa trẻ đi bác sĩ vì vết cắn có thể gây trở ngại cho việc hô hấp. Nếu bị dị ứng do vết cắn, phải đưa trẻ đi cấp cứu ngay. Các triệu chứng của dị ứng bao gồm sưng mặt và cổ, mắt đỏ ghèn, khó thở, da nổi mẩn đỏ, thở khò khè hoặc hôn hển.



Gỡ nọc chích của côn trùng đi

Nếu tui nọc còn trong da, có thể dùng nhíp để gấp ra. Kẹp càng sát vào da càng tốt và cẩn thận rút tui nọc ra. Đừng kẹp vào ngay đầu nọc vì có thể ép các chất độc còn trong đó chảy ngược vào vết chính.

SÚA CHÍCH

Khi tắm biển, nếu trẻ bị sứa quất phải sẽ có thể cảm thấy đau ngay chỗ chạm vào. Sứa có những tế bào phóng nọc độc khi bị chạm vào. Mức độ nặng nhẹ còn tùy vào loại sứa. Thường các loài sứa không độc lắm và cũng ít khi gây hậu quả nghiêm trọng, thường chỉ bị một vết bỏng giộp gây ngứa ngáy hoặc hơi đau. Có một số loài sứa ở sâu dưới biển có nọc độc mạnh hơn và trong những trường hợp nghiêm trọng có thể gây nôn mửa, sốc, khó thở và bất tỉnh, và có thể gây ra tử vong.

Việc cần làm

Các tế bào chứa nọc độc sẽ dính vào da của trẻ và khi chúng vỡ ra sẽ từ từ phóng nọc độc vào cơ thể trẻ. Có thể gỡ các tế bào này ra khỏi da trẻ hoặc ngăn không cho chúng vỡ ra bằng rượu hoặc giấm và các loại bột phấn như phấn rôm có thể làm cho các tế bào này dính lại. Nếu cơ thể trẻ có phản ứng nghiêm trọng đối với bất kỳ vết cắn hoặc vết thương nào do sinh vật biển gây ra, hãy đưa trẻ đến bệnh viện ngay.

GIỘP DA

Khi da bị bỏng, hoặc bị cọ xát mạnh, trên da sẽ hình thành những chỗ giộp có tác dụng như một lớp đệm bảo vệ. Giộp là da bị phồng lên, có nước ở mô bên dưới. Các

chỗ giộp thường gặp nhất là ở chân khi trẻ đi giày quá chật hoặc mang giày không vớ. Các chỗ giộp thường không có gì đáng ngại trừ trường hợp bị giộp do cháy nắng, khi đó các chỗ giộp sẽ vỡ ra và bị nhiễm trùng, hoặc các chỗ giộp này phồng lên rất lớn và gây đau đớn. Trong trường hợp này, hãy đưa trẻ đi bác sĩ.

Việc cần làm

Đừng tìm cách chọc vỡ bọc nước hình thành các chỗ giộp. Trong vòng một hai ngày, lớp da mới sẽ hình thành bên dưới chỗ giộp và các chất nước mô sẽ được hấp thụ lại vào cơ thể, lớp da bị giộp sẽ khô đi và bong ra. Để cho quá trình này nhanh hơn, có thể dùng gạc sạch băng chỗ giộp lại (không nên dùng băng dính vì có thể làm vỡ các mụn giộp khi bóc ra) và giữ cho khô ráo. Nếu chỗ giộp quá lớn, bác sĩ có thể cho chọc vỡ ra.

CÁC VẾT ĐÚT VÀ TRẦY XƯỚC

Với các vết đứt và trầy xước nhẹ ở bề mặt da và không bị nhiễm trùng (có thể do móng tay, cây cối hoặc súc vật cào) thì chỉ cần dùng kem sát trùng bôi lên vết thương là đủ. Một vết xước chỉ là một chỗ trầy trên da, làm cho mặt da sần sùi và mỏng đi. Một vết cắt chảy máu nhiều có thể làm cho bé bị sốc (xem trang 332), do đó phải cấp cứu ngay. Một vết cắt rộng có thể cần phải được may lại và vết cắt sâu có thể gặp nguy cơ bị uốn ván (xem trang 283) nếu trẻ chưa được miễn dịch với bệnh này.

Việc cần làm

Rửa sạch vết thương bằng nước lạnh và xà phòng. Dùng vải sạch lau khô, bôi kem sát trùng và dùng gạc hoặc băng dính băng lại. Nếu vết cắt hở miệng, có thể ép chặt miệng vết thương lại bằng băng. Nếu vết thương bẩn hoặc sâu, sẽ có khả năng bị nhiễm trùng và do đó nên đưa trẻ đến bệnh viện để bác sĩ quyết định có nên cho tiêm ngừa uốn ván hay không.

Nếu vết cắt rất sâu hoặc chảy máu nhiều, nên đưa trẻ đến bệnh viện ngay để may vết thương lại. Trước khi đến bệnh viện, ép chặt vết thương lại bằng gạc hoặc khăn tay sạch (nếu không có dụng cụ nào khác, có thể dùng tay bóp chặt lại). Nhớ giữ cho vết thương ở cao để làm chậm bớt dòng máu chảy ra.

CÁC MẢNH VỠ

Các mảnh vỡ của gỗ, kính, kim loại hoặc gai cây cối có thể đâm vào da trẻ, đặc biệt là khi trẻ đang chơi ngoài sân. Nếu các mảnh vỡ hoặc gai này không nằm sâu trong thịt hoặc không gây đau đớn lắm, có thể xử lý dễ dàng tại nhà.

Việc cần làm

Trước hết phải xem trẻ bị mảnh vỡ hoặc gai gì đâm vào. Nếu đó là mảnh thủy tinh, đừng cố tự mình lấy ra vì có thể làm trẻ bị đứt sâu thêm. Đưa trẻ đi bác sĩ. Đối với các

loại mảnh vỡ hoặc gai khác, hãy tìm chỗ nhô lên của nó, dùng một cái nhíp tiệt trùng kéo ra. Có thể tiệt trùng cho dụng cụ bằng cách hơi trên lửa và để cho nguội. Bóp chặt chỗ vết thương cho một ít máu ứa ra để làm sạch vùng bị thương. Khi đã kéo được mảnh dằm ra ngoài, rửa sạch vết đứt bằng nước và xà phòng, sau đó bôi kem sát trùng. Nếu mảnh dằm nằm sâu trong thịt, bác sĩ sẽ lấy ra bằng cách gây tê tại chỗ. Đừng cố cạy mảnh dằm ra bằng vật nhọn. Nếu vết thương bị bẩn, có thể trẻ cần phải được tiêm ngừa uốn ván (xem trang 283).

*Dùng nhíp để
kéo mảnh vỡ ra
theo cùng hướng
đã dằm vào*



Gỡ mảnh vỡ ra khỏi da

Nếu đầu mảnh vỡ hoặc gai lộ ra ngoài, dùng nhíp tiệt trùng nhẹ nhàng kéo ra. Đừng cố kéo mảnh vỡ thủy tinh vì có thể làm cho trẻ bị đứt sâu hơn.

CÁC VẾT BẦM

Những đứa trẻ hiếu động thường bị các vết bầm do bị té ngã hoặc va chạm; thông thường những vết bầm này chẳng có gì nguy hiểm. Trong khoảng từ 10 đến 14 ngày, các vết bầm này sẽ biến mất hoàn toàn.

Việc cần làm

Những vết bầm nhẹ không cần phải chữa trị, chỉ dỗ dành trẻ nếu trẻ hoảng sợ. Nếu vết bầm lớn, dùng gạc lạnh áp lên trong khoảng nửa giờ để làm cho bớt bầm. Đưa trẻ đi bác sĩ nếu vết bầm bị đau hoặc trầm trọng hơn sau 24 giờ (vì đây có thể là dấu hiệu gãy xương) hoặc nếu trẻ liên tục bị bầm tím không có nguyên nhân rõ ràng (đây là dấu hiệu cho thấy tình hình nghiêm trọng hơn).

DẬP NGÓN TAY

Đây là loại tai nạn thường gặp ở các em bé còn nhỏ vì các bé chưa ý thức được cách đóng và mở cửa hoặc các ngăn kéo. Dập ngón tay có thể nghiêm trọng và làm cho bé rất đau và hoảng sợ, do đó phải gỡ các ngón tay cho bé ngay và dỗ dành bé.

Việc cần làm

Nếu không bị rách da, thì sau khi gỡ ngón tay của trẻ ra, cho trẻ đặt ngón tay vào vòi nước chảy hoặc dùng nước đá đắp lên chỗ bị đau. Khi đã bớt đau, băng ngón tay lại. Nếu bị dập nặng và chảy máu hoặc sưng lên, hãy đưa trẻ đi cấp cứu ngay.

VẬT LẠ TRONG TAI

Những thứ thông thường mà trẻ em hay nhét vào tai là các hạt nhỏ, mẩu bút chì sập và các mảnh đồ chơi lắp ráp. Thỉnh thoảng, trẻ cũng có thể bị côn trùng bay vào tai hoặc có khi làm rơi một cục bông nhỏ sau khi rảy tai. Một vật lạ trong tai có thể làm cho trẻ bị điếc tạm thời, có thể gây nhiễm trùng tai và làm hư màng nhĩ.

Việc cần làm

Nếu trẻ bị côn trùng chui vào trong tai, đặt trẻ nằm ngửa với tai đau hướng lên trên và dùng nước ấm đổ vào tai để cho côn trùng trôi ra. Đối với các loại vật lạ khác, phải đưa đến cho bác sĩ xử lý. Đừng cố gắng lấy vật lạ ra vì có thể làm cho sự việc nghiêm trọng hơn. Bác sĩ có thể lấy vật lạ ra và xử lý các vết trầy xước hoặc nhiễm trùng bên trong tai. Có thể làm giảm thiểu nguy cơ vật lạ rơi vào tai bằng cách không cho trẻ chơi các đồ chơi có nhiều mảnh nhỏ, đặc biệt là khi trẻ dưới ba tuổi.

VẬT LẠ TRONG MŨI

Nếu trẻ nhét vật lạ vào mũi, có thể người lớn không nhận biết được, cho dù trẻ thường xuyên kêu đau. Thỉnh thoảng, phải mất đến vài ngày các triệu chứng mới xuất hiện. Trẻ có thể bị chảy máu mũi, khó thở và có thể bị sưng, nhiễm trùng và bầm tím xung quanh sống mũi. Vật lạ trong mũi thường ít khi gây nguy hiểm, nhưng có khả năng trẻ sẽ hít vật lạ đó vào, do đó, cần phải đưa cháu đi bác sĩ để lấy nó ra.

Việc cần làm

Đừng cố lấy vật lạ ra, vì có thể làm trẻ bị thương hoặc đẩy vật lạ vào sâu hơn. Giúp trẻ bình tĩnh, cho trẻ thở bằng miệng và đưa trẻ đến bệnh viện.

Ở bệnh viện, bác sĩ sẽ dùng kẹp lấy vật lạ ra; nếu trẻ còn quá bé, có thể gây tê tại chỗ trước khi tiến hành lấy vật lạ.

DUYNG VẬT BỊ KET VÀO DÂY KÉO QUẦN

Tai nạn này thường xảy ra khi trẻ không cẩn thận lúc kéo quần. Đầu duyng vật bị kẹt vào răng cửa của dây kéo và mặc dù không có tác hại về lâu dài nhưng sẽ làm cho bé rất đau đớn.

Việc cần làm

Đừng cố gắng kéo dây kéo ra. Hãy làm trẻ bớt đau bằng cách chườm nước đá xung quanh chỗ bị kẹt và đưa trẻ đến bệnh viện. Bác sĩ sẽ gỡ dây kéo sau khi cho gây tê tại chỗ. Sau đó, có thể chăm sóc cho trẻ bằng cách dùng kem sát trùng và cần có chứa paracetamol để giảm đau. Trong khi đi tiểu, trẻ cần được tưới nước ấm lên duyng vật để làm giảm nồng độ nước tiểu và cho bớt đau rất.



CHĂM SÓC NUÔI DẠY CON TOÀN TẬP



Tổng hợp và biên dịch:

BÁC SĨ NGUYỄN LÂN ĐÌNH

Chuyên viên Dinh Dưỡng

Nguyên Giám Đốc TTDD Trẻ Em TP.HCM

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tiến sĩ Quách Thu Nguyệt

Biên tập : Thu Giang – Thành Nam

Thiết kế : First News

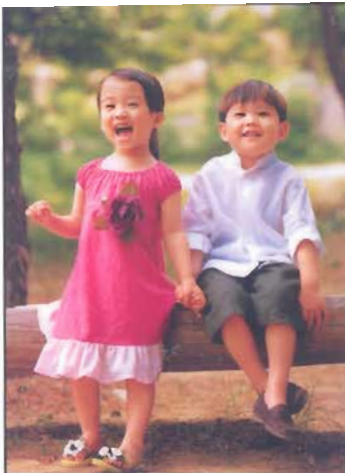
Sửa bản in : Thu Giang – Thành Nam

Thực hiện : Công Ty Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161B Lý Chính Thắng - Quận 3 - TP. HCM

Tel: 9316211 – Fax: 8437450



NEW
BEST-SELLING
BOOK

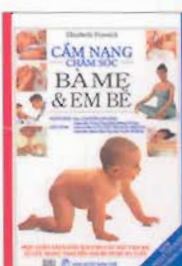
DR. Miriam Stoppard CHĂM SÓC VÀ NUÔI DẠY CON TOÀN TẬP



NGƯỜI DỊCH: Bác sĩ NGUYỄN LÂN ĐÌNH
Nguyên Giám Đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng Trẻ Em TP. HCM

Đây là cuốn cẩm nang đặc biệt với những thông tin, kiến thức, kinh nghiệm khoa học và phương pháp giáo dục mới nhất giúp các bậc cha mẹ chăm sóc sức khỏe cho bé, điều trị bệnh, hoàn thiện và phát triển các kỹ năng, tư chất, trí thông minh từ khi mới sinh cho đến khi bé đến tuổi đi học. Các bạn sẽ khám phá ra ngoài tình yêu thương dành cho bé, tương lai năng lực thể chất và khả năng trí tuệ của bé phụ thuộc rất nhiều vào phương pháp chăm sóc, vui chơi, giáo dục bé những năm đầu tiên của cuộc sống. Đây thực sự là cẩm nang toàn diện đi cùng bạn và niềm vui với sự trưởng thành và phát triển của bé sau này.

"BỘ SÁCH HỮU ÍCH VÀ THIẾT THỰC CHO MỌI NGƯỜI VÀ MỌI GIA ĐÌNH !"



First News

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT

Phát hành: NS. Trí Việt, 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q1, TP. HCM
ĐT: 8227979; Fax: 8224 560; Email: firstnews@hcmc.netnam.vn

GIÁ: MỘT TRĂM HAI MƯƠI NGÀN ĐỒNG

