

# NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

Quyển  
**1**

*Chào con - Em bé sơ sinh*

ES 20  
TD 22  
**CAPPUCCINO**  
EBOOK



**ĐÃ BÁN**  
**TRÊN**  
**100.000**  
**BẢN**

Hachun Lyonnet (Hà Chùn)  
Hương Đỗ (Mẹ Ong Bông)

# ƯU ĐÃI THÀNH VIÊN

# TBooks

- ✓ Tặng 10GB lưu dữ liệu sách
- ✓ Tạo thư viện riêng bản thân
- ✓ Download Nhanh trực tiếp, không quảng cáo

**ĐĂNG KÝ NGAY GIẢM 30%**

**Giảm  
30%**



TBooks – Ứng Dụng Miễn Phí Giúp Bạn Download, Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện Ebook riêng mình.

List Sách Tbooks: <http://h.nhuttruong.com/tbookslist>

Website: <http://sach.nhuttruong.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/TbooksApp/>

Group: <https://www.facebook.com/groups/tbooksgroup/>

Zalo Group: <http://h.nhuttruong.com/groupzalo>

Telegram: <https://t.me/tbooksNTC>

Đây Là Ứng Dụng Miễn Phí Giúp Bạn Lưu Trữ Ebook và tạo thư viện riêng mình, Tbooks Cloud giúp các bạn dùng kindle, Android, Iphone, Windows có thể tải ebook từ internet dễ dàng, ngoài ra bạn còn có thể tạo một thư viện riêng cho mình trên ứng dụng từ nay cần gì bạn có thể tải về nhanh chóng không cần chép vào máy nặng máy, không còn nỗi lo mất ebook vì tất cả ebook lưu trên cloud với 3 bản backup. Ưu điểm TBooks so với App ebook, sách khác thị trường:

- Upload file ebook tới 100mb ( lưu ý up file 50mb trở lên hơi lâu vui lòng chờ)
- Tạo thư viện ebook cá nhân, có thể chia sẻ bạn bè.
- Kho data lớn 50.000 ebook nhiều thể loại, có thể nói kho ebook lớn

nhất Việt Nam cập nhật thêm mỗi ngày

– Tải trực tiếp click là download ngay không cần chờ đợi, xem PDF trực tiếp trình duyệt

– Giao diện đơn giản chỉ có hiển thị bìa sách và tìm kiếm.

– Nhiều định dạng file Azw3/Epub/Pdf/Mobi phù hợp cho tất cả thiết bị

– Giao diện nhiều thiết bị điện thoại, ipad, ngay cả máy đọc sách như kindle luôn nhé, này đảm bảo chỉ Tbooks Cloud mình là thân thiện nhất theo mình biết. -Sử dụng cloud server riêng, tự mình setup chứa ebook

-Tự động backup dữ liệu mỗi ngày tránh sự cố mất data

-Có ứng dụng cho điện thoại Android. Phiên bản web app cho Ios, máy đọc sách kindle

-Tham gia group cộng đồng chia sẻ ebook hay



**NUÔI CON**  
không phải là cuộc chiến 2

## NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN 2:

### QUYỂN 1: CHÀO CON - EM BÉ SƠ SINH

Copyright © 2018, 2019, 2020 Đỗ Liên Hương  
và Nguyễn Thị Thu Hà

*Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.*

Biên tập viên Thaihabooks: Nguyễn Minh

Họa sĩ & Trình bày: Thái Hiền - Wazza Pink - Đàm Oanh

Minh họa: Nguyễn Duy Lộc - Lê Thanh Tú Minh



Công ty Cổ phần Sách Thái Hà  
Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -  
Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội  
Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238  
Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận  
Tel: (028) 22532641  
Website: [www.thaihabooks.com](http://www.thaihabooks.com) / [nhasachthaiha.vn](http://nhasachthaiha.vn)

*Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.*

*Mọi thông tin xin gửi về:*

- Góp ý về biên tập: [publication@thaihabooks.com](mailto:publication@thaihabooks.com)
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: [dichvuxuatban@thaihabooks.com](mailto:dichvuxuatban@thaihabooks.com)

# NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

Quyển  
1

Chào con - Em bé sơ sinh



Hachun Lyonnet (Hà Chũn)

Hương Đỗ (Mẹ Ong Bông)

Tái bản lần thứ 12





# MỤC LỤC

Lời tựa	9
Đôi điều về việc làm cha mẹ	13
<b>Chương 1: HÀNH TRÌNH VƯỢT CẠN GẶP CON YÊU</b>	<b>17</b>
<i>Sinh con ở Indonesia</i>	19
<i>Lựa chọn sinh thường khi sinh khó</i>	21
<i>Sinh ở bệnh viện tuyến dưới</i>	22
<i>Sinh mổ, con nhẹ cân nằm lòng ấp</i>	24
<i>Danh sách các bệnh viện đã áp dụng quy trình sau sinh khoa học</i>	27
<b>Chương 2: EM BÉ SƠ SINH</b>	<b>29</b>
<i>Ba ngày đầu tiên</i>	35
<i>Giai đoạn 1: Từ 30 - 50 phút sau sinh</i>	35
<i>Giai đoạn 2: Từ 30 - 120 phút sau sinh</i>	35
<i>Giai đoạn 3: Từ 2 giờ đến 8 - 10 giờ sau sinh (Nhiều bé giai đoạn này kéo dài đến 24 giờ sau sinh)</i>	35
<i>Giai đoạn 4: Từ 24 - 48 giờ sau sinh (Bé cáu kỉnh)</i>	36
<i>Giai đoạn 5: Từ 48 - 72 giờ sau sinh</i>	37
<b>Hiện tượng giảm cân sinh lý và phát triển sau sinh</b>	<b>37</b>
<i>Bé giảm cân sau sinh</i>	37
<i>Tuần trăng mật</i>	38
<i>Tuần lễ đỉnh điểm siêu cáu gắt</i>	40
<i>Giờ cáu gắt (Witch-hour)</i>	42



<b>Sữa non</b>	<b>43</b>
Vắt sữa non trước khi sinh	44
Con có bú đủ không? Bao nhiêu là đủ?	45
<b>Tắc sữa - Bài ca muôn thuở</b>	<b>48</b>
Cương sữa sau sinh	48
Tắc sữa thông thường	52
Tắc sữa nhiễm khuẩn - viêm vú	53
Tắc sữa áp xe vú	54
<b>Những bản khoăn thường gặp ở trẻ sơ sinh</b>	<b>56</b>
Giật mình - co cơ	56
Mút tay - phản xạ mút	57
Nấc cụt	58
Ho - thở khò khè - ngạt mũi - hắt xì khi ra ánh sáng	59
Thở không đều	60
Bé sơ sinh có ngực to	61
Lâu ngày không ị	62
Vặn mình	65
Trớ - nôn	66
Mụn - rôm sảy - da khô	68
Rụng tóc vành khăn	68
Đổ mồ hôi khi ngủ - đổ mồ hôi trộm	69
Tưa lưỡi và nấm miệng	70
SIDS và những điều kiện an toàn cho bé sơ sinh	71
Nóng và lạnh	75

## **Chương 3: GIẢI MÃ TIẾNG KHÓC VÀ KẾT NỐI VỚI CON TỪ ĐẦU 89**

<i>Con bị mệt hoặc quá mệt - Con cần đi ngủ</i>	94
<i>Con quá tải thần kinh, con bị quá kích thích → Con cần giảm tải</i>	98
<i>Con chán → Con cần đổi cảnh, con muốn đi chơi</i>	100
<i>Con đau, con đầy bụng → Hãy giúp con ợ hơi</i>	100
<i>Con không thoải mái: Bim bị ướt, con quá nóng, quá lạnh</i>	102
<i>Con ốm - sốt</i>	103
<i>Con "tuyệt vọng", con cô đơn, con sợ, con lo lắng</i>	103
<i>Con đói → Hãy cho con ăn</i>	104
<i>Con tè - !</i>	106
<i>Con quá no rồi, đừng bắt con ăn nữa (Overfeeding)</i>	106
<i>Con bị hội chứng Colic</i>	107
<i>Những tiếng khóc đau đớn vì ăn</i>	109
<i>Trào ngược</i>	112

## **Chương 4: GIÚP BÉ ĐIỀU CHỈNH VÀ THÍCH NGHI VỚI THẾ GIỚI BÊN NGOÀI 113**

<b>S1 - Swaddle: Quấn chặt</b>	117
<i>Swaddle là gì?</i>	117
<i>Tại sao nên quấn trẻ?</i>	119
<i>Quấn thế nào mà lớn được?</i>	120
<i>Con không chịu quấn</i>	121
<i>Một số lưu ý khi quấn bé sơ sinh</i>	123
<i>Tâm sự của mẹ</i>	124
<b>S2 - Sound - Shhh: Tiếng ồn trắng</b>	126
<b>S3 - Suck: ti giả</b>	129
<i>Ti giả có làm hư con không? Cai ti giả?</i>	129

<i>Ti giả có làm hỏng hàm con? Làm con chậm nói?</i>	131
<i>Phụ thuộc ti giả?</i>	131
<i>Giới thiệu ti giả như thế nào?</i>	132
<i>Một số tác dụng khác của ti giả</i>	133
<b>S4 - Swing - Motion: Vỗ hoặc đưa người</b>	<b>135</b>
<b>S5 - Side/Stomach Sleep: Nằm nghiêng/sấp</b>	<b>137</b>
<i>Câu chuyện thực tế - Bé Mây học tự ngủ như thế nào?</i>	137

## **Chương 5: TRÌNH TỰ SINH HOẠT (ROUTINE) VÀ KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ CỦA TRẺ SƠ SINH**

**139**

<b><i>Trình tự sinh hoạt (Routine)</i></b>	<b>140</b>
<i>Trình tự sinh hoạt là gì?</i>	145
<i>Giới thiệu một số trình tự sinh hoạt thường gặp</i>	150
<i>Những lưu ý khi thực hiện trình tự sinh hoạt</i>	166
<b><i>Khoa học về giấc ngủ của trẻ sơ sinh</i></b>	<b>169</b>
<i>Bé sơ sinh ngủ các chu kì ngắn và ngủ động</i>	169
<i>Trẻ em rất cần ngủ nhiều</i>	174
<i>Trẻ cần được đi ngủ sớm</i>	181
<i>Vòng luẩn quẩn giữa ăn và ngủ</i>	184
<b><i>Nút chờ</i></b>	<b>188</b>
<b><i>Hành trình của mẹ bé Muối!</i></b>	<b>192</b>

## Lời tựa

*Chào mừng các bạn đến với hành trình làm cha mẹ!*

Mốc thai kì 40 tuần đến gần, lúc này cũng là lúc mà bản năng “làm tổ” của mẹ trời dậy. Nhiều cha mẹ, đặc biệt là các cha mẹ chờ đợi đứa con đầu lòng chắc hẳn không tránh khỏi cảm thấy lo lắng, bồn chồn hoặc tất bật mua sắm đồ dùng, giặt là quần áo và chuẩn bị tươm tất, chờ ngày được gặp mặt con yêu.

Đây cũng là lúc mà câu chuyện của chúng ta bắt đầu...

Bên cạnh những vật chất cơ bản như quần áo, tã, bình... thì những kiến thức khoa học về ăn, ngủ và an toàn cho bé cũng là những yếu tố hết sức cần thiết mà cha mẹ cần trang bị cho mình từ trước khi con chào đời. Khoa học về dinh dưỡng trẻ sơ sinh, về sữa non và dự trữ dinh dưỡng nơi cuống rốn, khoa học về giấc ngủ của trẻ và những điều kiện **an toàn ăn** và **an toàn ngủ** của bé sơ sinh là những thông tin thiết yếu mà cha mẹ thực sự cần trang bị đầy đủ để đón chào bé thơ.

Thời khắc bé chào đời cũng là lúc mà nhịp sinh hoạt của gia đình xáo trộn, và lúc đó, sự phục hồi sức khoẻ của người mẹ phụ thuộc rất nhiều vào cách tổ chức nếp sống, sinh hoạt cũng như bố trí việc ăn ngủ dành cho bé sơ sinh.

Cuốn sách này là sự giải đáp cho những câu hỏi mà chúng tôi nhận được từ các bậc cha mẹ trong 5 năm qua về những vấn đề

của các em bé từ sơ sinh cho đến chập chững biết đi: con ăn ra sao, con ngủ bao nhiêu là đủ... Và bí quyết gì để nuôi con khỏe mạnh và khoa học nhất, để việc tăng thêm thành viên mới là tăng thêm niềm vui chứ không phải gánh nặng vất vả cho mọi người? Làm thế nào để con ngủ đủ theo nhu cầu lứa tuổi và có nền tảng tốt nhất cho sự phát triển thể chất và trí tuệ? Làm thế nào để bé thơ có thể tự học cách đưa mình vào giấc ngủ mà không cần phải nhờ đến ti mẹ, không phải phụ thuộc vào cánh tay bế hay từ sự đung đưa của những chiếc võng và những lời ru đến lạc giọng của người lớn?

Nếu bạn từng là độc giả của *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1* đã được xuất bản năm 2015, hẳn bạn đã quen thuộc với khái niệm bé tự ngủ. Mà nếu bạn còn xa lạ với khái niệm bé thơ tự ngủ ấy, thì chính lúc này, hơn bất cứ lúc nào khác, là lúc bắt đầu tìm hiểu và hướng con đến một lịch sinh hoạt khoa học và tạo dựng nhịp sinh học phù hợp để mẹ và bé đều chủ động nắm bắt và kết nối theo sự phát triển của bé đến hết năm đầu đời.

Theo suốt nội dung của lần phát hành đầu, hẳn bạn sẽ biết rằng chúng tôi ủng hộ việc cho bé ăn và bú sữa theo nhu cầu và khả năng của từng bé. Chúng tôi giúp các bậc cha những bí quyết đơn giản mà hiệu quả để tránh tình trạng phải ép con ăn.

Song hành cùng bạn, qua bộ sách này, chúng tôi cố gắng cung cấp đầy đủ và chi tiết hơn theo những mốc phát triển của bé cũng như lý giải những khúc mắc và giảm bớt những lo lắng, hoang mang không cần thiết cho những bậc ông bà - cha mẹ khi nuôi con trong những năm đầu đời. Chúng tôi mong rằng bộ sách này sẽ mang đến cho gia đình bạn sự an tâm, thư giãn và phong thái bình tĩnh khi nuôi và dạy bé thơ. Bởi, suy cho cùng, nuôi con không bao giờ là cuộc chiến cả. Kỷ niệm của bạn về những ngày

thơ ấu cùng con sẽ là những chuỗi ngày ngập tràn niềm vui, cùng con lớn lên từ bò, trườn cho đến chập chững biết đi, từ niềm vui khi ngắm con bú từng giọt sữa cho đến sự phấn khích khi con bồm bẻm nhai trong từng bữa ăn. Tất cả bí quyết đó nằm ở sự thông thái, tinh thần bình tĩnh, kiên trì mà quyết đoán, cộng với rất nhiều tình yêu.

Do mong muốn nội dung truyền tải được đầy đủ và chi tiết nhất có thể đã khiến khối lượng kiến thức trở nên khá đồ sộ, vì vậy nhóm tác giả quyết định giới thiệu tới bạn đọc ba vấn đề chính, trình bày trong khuôn khổ ba cuốn sách nhỏ như sau:

**Cuốn 1: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con, em bé sơ sinh***, bao gồm những kiến thức chung cha mẹ cần biết về trẻ từ lúc sơ sinh, giúp cha mẹ khởi động kỹ năng quan sát, lắng nghe và kết nối với con mình. Làm cha mẹ thông thái bắt đầu từ những hiểu biết khoa học là đây.

**Cuốn 2: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y - Nếp sinh hoạt cho bé yêu***. Đây là nội dung chủ điểm của bộ sách, trong đó nhóm tác giả đi sâu vào giải quyết nhiều vấn đề lớn nhỏ của những mốc độ tuổi khác nhau: từ những khủng hoảng ngủ cho đến những vấn đề sợ xa cách, bám mẹ... Nhóm tác giả cũng gợi ý nhiều giải pháp cho vấn đề ngủ ngán, khuyến khích bé ngủ qua đêm hay vấn đề ăn thiếu hiệu quả. E.A.S.Y chính là trọng tâm để tạo nên sự tin tưởng và kết nối cùng phát triển giữa em bé và những người xung quanh.

**Cuốn 3: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Bé thơ tự ngủ, cha mẹ thư thái***. Tại đây, nhóm tác giả tổng kết các phương pháp khuyến khích bé thơ tự đưa mình vào giấc ngủ, trả lời những thắc mắc lớn nhỏ của các bậc cha mẹ qua các mốc thời gian,

cũng như ghi lại những kinh nghiệm quý báu của rất nhiều trường hợp áp dụng thành công. Đây là lần đầu tiên chúng tôi tổng hợp một cẩm nang hướng dẫn tự ngữ cho bé.

Chào mừng bạn đến với Câu lạc bộ Cha mẹ bình tĩnh. Quãng đường tuy đôi lúc có chút khúc khuỷu nhưng đảm bảo sẽ tràn ngập niềm vui!

## *Đôi điều về việc làm cha mẹ*

Các bạn thân mến, dù là người lớn hay trẻ em thì chúng ta đều là những cá thể khác nhau từ hình thể, kích thước đến những quan điểm, tính cách, thẩm mỹ, cảm nhận và mong muốn không giống nhau. Ngay cả những em bé sinh đôi, dù hình dạng có giống nhau đến thế nào đi chăng nữa, bên trong mỗi em là những nhịp sinh học, nguyện vọng và mong muốn hoàn toàn khác nhau. Mỗi em bé đều là duy nhất, với cân nặng khi sinh khác nhau, có các mốc phát triển đột phá không giống nhau. Các em bé cũng sẽ chấp nhận và ăn những lượng thức ăn không giống nhau, với các chế độ dinh dưỡng riêng biệt và do đó mà các chu kỳ tiêu hoá sẽ dài ngắn khác nhau, tập lẫy, trườn, bò, đi đứng và nói năng cũng sẽ phát triển ở những mốc thời gian khác nhau mà chỉ có bé mới quyết định được - khi bé sẵn sàng. Vì thế, khi nuôi dạy một em bé sơ sinh, xin cha mẹ hãy luôn nhớ rằng: **MỌI SỰ SO SÁNH ĐỀU LÀ KHẬP KHIỀNG.**

Hãy nhìn bé. Và lấy bé làm cột mốc. Hãy đánh giá sự phát triển của bé, so với chính con vào tuần trước, tháng trước, năm trước. Cách này, cha mẹ không tạo sức ép cho bé và cũng không tạo sức ép cho chính bản thân mình.

Làm cha mẹ rất khó mà cũng rất dễ. Bởi làm cha mẹ là bản năng tự nhiên. Xuyên suốt toàn bộ cuốn sách này, chúng tôi luôn



đề cao bản năng làm cha mẹ của mỗi người đồng thời cũng tôn trọng tính khí, đặc điểm riêng và cá tính của từng em bé.

Làm cha mẹ thông thái không đòi hỏi các bạn phải có bằng đại học, thạc sĩ hay kỹ sư. Làm cha mẹ thông thái cần ở các bạn thật nhiều tình yêu nhưng quan trọng hơn là sự KIÊN NHẪN, kỹ năng quan sát, khả năng xử lý thông tin một cách có lô gic; khi đó mọi quyết định liên quan đến bé và gia đình đều có cơ sở chứ không chạy theo trào lưu; khi đó, bạn đang làm chủ cuộc sống gia đình của chính mình.

Đồng hành từ đầu đến cuối cuốn sách này, bạn sẽ đọc được rất nhiều về **Nút chờ** và về **trình tự sinh hoạt (routine)**.

**Nút chờ** chính là bài học về sự quan sát và kiên nhẫn từ cả phía cha mẹ và bé. Nút chờ là lúc cha mẹ quan sát và học “ngôn ngữ” của con, là lúc cha mẹ tìm ra câu hỏi đúng nhất cho từng tiếng khóc và từng cử chỉ của bé. Nút chờ là bài học quý giá về sự kiên nhẫn với cha mẹ và cả cho bé nữa.

**Trình tự sinh hoạt (routine)** chính là việc tạo phản xạ có điều kiện cho bé, giúp bé nhận biết trước được điều gì sẽ xảy ra với mình. Từ đó, nếp sống của gia đình có thể theo một chu kỳ nhất định, nhịp nhàng và tương đối ít biến động và ít chao đảo hơn rất nhiều so với sinh hoạt ngẫu hứng.

Chúng tôi sẽ bàn nhiều hơn về nút chờ và trình tự sinh hoạt, cũng như cách áp dụng những chìa khoá vàng này vào hoạt động hằng ngày của bé ở các chương sau của cuốn sách. Sự chuyển biến từ sinh hoạt tùy tiện lộn tung phèo sang có nền nếp sẽ được trình bày qua rất nhiều ví dụ thực tế của các mẹ Việt đã và đang áp dụng hằng ngày.

Và một điều cuối cùng nhưng vô cùng quan trọng đó là: **không có một cặp cha mẹ nào giống nhau**. Mỗi chúng ta,

bạc làm cha làm mẹ cũng có những hoàn cảnh, quan niệm và tính cách khác nhau, nuôi dưỡng và chăm sóc những đứa trẻ không giống nhau. Thậm chí còn có thể ở những nền văn hoá và môi trường sống rất khác nhau, vì thế, những điều đề cập trong cuốn sách này có thể rất có hiệu quả với gia đình này nhưng lại hoàn toàn không thể áp dụng trong gia đình khác. Nhiều cha mẹ có thể kiên nhẫn ru con ngủ hàng tiếng đồng hồ và có những cha mẹ khác lại chấp nhận hướng dẫn bé tự ngủ từ sớm. Nhiều em bé có thể hợp tác với phương pháp để trẻ khóc (CIO) nhưng lại có những em bé khác hoàn toàn khổ sở khi áp dụng phương pháp này. Bởi thế, thông điệp lớn nhất và luôn luôn là nền tảng cho quá trình nuôi dạy con của bạn hãy nên là:

**HÁY TIN VÀO BẢN NĂNG LÀM CHA MẸ CỦA CHÍNH MÌNH.**

**NẾU MỌI CHUYỆN ĐỀU ỔN, KHÔNG SAI KHÔNG HỎNG, ĐỪNG THAY ĐỔI, ĐỪNG SỬA CHỮA.**

Một đặc tính chung của tất cả các bậc cha mẹ là hay lo lắng. Chúng ta hay lo về bệnh tật và những khiếm khuyết có thể đến với con. Khi nghi ngờ, đừng ngần ngại hỏi ý kiến từ các bác sĩ chuyên môn. Còn nếu con vui vẻ, hạnh phúc, thì những vấn đề nhỏ nhỏ cũng không cần quá lo lắng. Không ai hiểu con bằng chính cha mẹ và những người chăm sóc bé. Bản năng làm cha mẹ sẽ được nuôi dưỡng và phát triển khi bạn có sự kết nối và hiểu con.

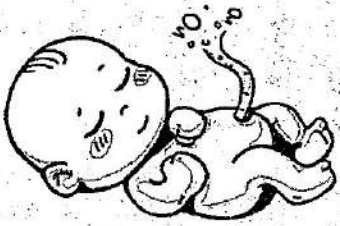
Đừng sửa chữa khi mọi chuyện đang êm đẹp. Khi con ăn ngoan, ngủ kỹ và phát triển bình thường, dù lịch sinh hoạt của con không giống y như những gì bạn được đọc hay được biết thì cũng đừng quá lo lắng và đừng vội sửa chữa. Hãy chọn những gì phù hợp nhất với hoàn cảnh gia đình bạn và khả năng của con.

Chúng tôi sẽ giúp các bạn cập nhật các thông tin khoa học gần nhất liên quan đến nếp sống, dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ nhỏ. Tuy nhiên, sự lựa chọn cuối cùng vẫn nằm trong tay của các bạn: những bậc làm cha làm mẹ.

≡Chương 1≡

# HÀNH TRÌNH VƯỢT CẠN GẶP CON YÊU





Vượt cạn - thời khắc thiêng liêng khi mà sau bao ngày tháng đợi chờ, cha mẹ được lần đầu gặp mặt con yêu. Ở mỗi nơi với mỗi nền văn hóa khác nhau lại có những sự khác biệt trong việc sinh nở cũng như chăm sóc bà mẹ và bé sơ sinh. Thậm chí với những thai kỳ khác nhau cũng có thể đưa đến cho mẹ và bé những kinh nghiệm rất khác nhau.

Hãy lắng nghe những kinh nghiệm vượt cạn thú vị của các mẹ từ mọi miền chia sẻ cùng chúng tôi, để có thêm một cái nhìn mới về quá trình sinh nở này.

## SINH CON Ở INDONESIA

Tôi làm mẹ lần đầu ở lứa tuổi 28. Cả quá trình thai nghén và chăm sóc thai kỳ của tôi là ở Jakarta, Indonesia - một đất nước có điều kiện sống không khác Việt Nam chúng ta là mấy. Có điều, việc chăm sóc thai nghén của họ ít kỹ lưỡng hơn nhiều so với chúng ta. Với một thai kỳ bình thường, tôi chỉ đi khám thai 3 tháng một lần, siêu âm tổng cộng 4 lần lúc 12 tuần, 22 tuần, 36 tuần và trước khi sinh.

Tôi lựa chọn lâm bồn tại một bệnh viện hàng đầu của Jakarta. Tại đây, trước khi sinh, tôi được cung cấp các thông tin về quá trình sinh nở, về sữa non và được cập nhật những kiến thức hoàn toàn mới lạ dành cho phụ nữ sinh con lần đầu. Ví dụ như bác sĩ sẽ tư vấn về dinh dưỡng cho bé sơ sinh, sự lựa chọn thức ăn cho bé khi chờ sữa mẹ về, kiến thức về tắm và chăm sóc cuống rốn.

5 giờ 57' sáng, một ngày tháng 3 năm 2009, tôi sinh cháu đầu lòng. Tôi sinh tự nhiên và không dùng giảm đau, một cuộc vượt cạn cũng bình thường như hàng ngàn cuộc vượt cạn khác. Con, sau khi được đưa ra khỏi cơ thể mẹ, bố sẽ kẹp cuống rốn với quá trình cắt dây rốn chậm, sau đó ngay lập tức được các y bác sĩ đặt trên ngực trần của mẹ - da tiếp da và bé được giới thiệu bài học đầu đời - bú mẹ.

Bé nằm da tiếp da và bú mẹ trong 2 giờ đồng hồ - dù chưa có sữa, sau đó bé được đưa đi cân và thực hiện các thủ thuật y tế theo quy định của bệnh viện.

Theo thoả thuận từ trước, các y bác sĩ **không** cho bé ăn sữa công thức trong 3 ngày đầu. Đồng thời họ cho bé được bú mẹ liên tục, kèm theo massage ngực dù sữa chưa về. Đây là cách kích thích sữa về tự nhiên và nhanh chóng nhất. Bé được hưởng hoàn

toàn và trọn vẹn sữa non quý báu từ cơ thể mẹ, tiếp nhận những kháng thể đầu tiên và dưỡng mãnh cho quá trình sinh tồn và phát triển sau này.

Khác với quan niệm của người Việt, tại nơi tôi sinh, phụ nữ mới sinh được ăn thức ăn tanh (tôm giúp co dạ con, và họ tin rằng mực đem lại nhiều sữa). Bữa ăn đầu tiên của tôi do bác sĩ chỉ định gồm một chút cơm, cá, rất nhiều rau, nước cam và tôi được khuyến ăn uống cân bằng, đầy đủ dưỡng chất ngay từ ngày đầu sau sinh. Họ khuyến khích uống nhiều nước để tăng trao đổi chất và đặc biệt nên uống nước ấm khi cho con bú. Bản thân tôi trải nghiệm và thấy sữa về nhiều hơn khi uống nước ấm song song với cho con bú.

Một điểm khác biệt ngạc nhiên nữa, là các y bác sĩ **không tắm cho bé trong chậu nước vào những ngày đầu**. Thực tế, hiệp hội các bác sĩ nhi khoa Hoa Kỳ cũng nói rõ: cha mẹ không nhất thiết cần tắm cho bé sơ sinh, thay vào đó họ khuyến lau người cho bé bằng miếng xốp mềm trong những tuần đầu đời, cho đến khi rụng cuống rốn. Điều quan trọng nhất là cần giữ cuống rốn khô và sạch cho đến khi rụng. Làm sạch cuống rốn bằng cách lau nước sạch, hoặc trong trường hợp của tôi được hướng dẫn lau bằng miếng bông có chút cồn hoặc betadine. Bé sẽ khóc một chút, đừng lo, bé không cảm thấy đau mà lúc này bé bị bất ngờ bởi cảm giác lạnh từ miếng bông mà thôi.

Lần thứ hai tôi đi đẻ, khi đó thai kì đã bước vào tuần 43. Thai nằm ngang và không có tín hiệu sinh, bác sĩ chỉ định đẻ mổ. Do quy trình sinh nở có khác so với lần đầu nhưng với tinh thần từ lần sinh nở trước, ê-kip y bác sĩ vẫn thực hiện triệt để: da tiếp da và con chờ bú mẹ (sữa về sau 12 tiếng) và con được hưởng trọn vẹn sữa mẹ sau sinh.

## LỰA CHỌN SINH THƯỜNG KHI SINH KHÓ

Ở một vùng trời khác, vào một ngày giữa năm 2016, bác sĩ Trần Minh H được trải nghiệm lần đầu làm mẹ ở bệnh viện C - Hà Nội. Bác sĩ H, sau khi theo dõi cả thai kì và nhận thấy mình sinh khó nhưng vẫn có ý muốn được sinh thường nên chị chọn Bệnh viện C Hà Nội làm nơi sinh con đầu lòng. Nằm rõ qui trình sinh nở và các hướng dẫn an toàn cho mẹ và bé sơ sinh, chị H được sự đồng ý của y bác sĩ khuyến khích mẹ và bé thực hiện da tiếp da và chờ bú mẹ ngay sau khi sinh. Chị sinh thường khi quá ngày dự sinh 1 tuần, nhưng mẹ không bị tiểu đường thai kỳ và bé sơ sinh không có dấu hiệu hạ đường huyết, các bác sĩ khuyến khích mẹ cho con chờ sữa non cũng như cho con bú mẹ hoàn toàn. Sữa non của mẹ H về 24 tiếng sau khi sinh và con được hưởng lợi hoàn toàn nguồn thực phẩm quý giá này.

*"Bản thân em, để chiến đấu cho 72 giờ đầu con không bị ăn sữa công thức thì em có chuẩn bị trước. Về mặt sức khoẻ bà bầu: từ lúc mang bầu ăn đủ chất nhưng không tăng cân quá nhiều (em tăng 10kg) và đủ sức khoẻ để cố gắng đẻ thường. Những ngày cuối cùng, khi thai quá ngày dự sinh có nguy cơ đẻ mổ thì em làm công tác tư tưởng với chồng: em đẻ xong rất yếu nên nếu muốn con khoẻ mạnh, được bú mẹ từ đầu thì anh phải ra tay. Em cần anh trấn an và bình tĩnh từ chối khi các bà sốt ruột định cho cháu ăn sữa công thức. Ngoài ra em cũng làm công tác tư tưởng trước cho đến khi thông suốt về vấn đề sữa non với gia đình, nhưng để phòng lúc ấy bà nghe cháu khóc sốt ruột thì em mang cả máy hút sữa vào viện, cho con bú kết hợp hút kích sữa, em cho các bà thấy rõ em đang cố gắng hết sức, các bà chỉ chờ thêm chút nữa thôi là điều kỳ diệu xảy ra, hút sữa để cho bà thấy là có sữa, dù ít ỏi."*

**- Bác sĩ H tâm sự**



Viện C Hà Nội lúc này vào giữa mùa hè, trời rất nóng và điều kiện cơ sở vật chất sinh hoạt trong viện không có điều hoà, trẻ được người lớn (mẹ, bà và người đến thăm) bế liên tục nên ra mồ hôi nhiều. Lúc này, bệnh viện và mẹ bé đồng ý thực hiện tắm cho bé hằng ngày. Sau khi được chuyển về nhà mát mẻ hơn, bác sĩ H áp dụng tắm cách ngày cho bé đến khi rụng cuống rốn hoàn toàn.

Bác sĩ Trần Minh H cũng cho biết thêm:

*“Hiện nay, tại bệnh viện đã khuyến khích sản phụ cố gắng chờ sữa non về trong 24 giờ. Do điều kiện bệnh nhân quá đông trong khi số lượng bác sĩ và điều dưỡng có hạn nên đêm trực cần ưu tiên xử lý các tình huống cấp cứu. Vì chưa đủ nhân lực theo dõi mỗi bé sơ sinh chờ sữa mẹ về trong 72 giờ, nên bác sĩ khuyến khích sản phụ cố chờ 24 giờ mà chưa có sữa non thì hãy cho con ăn sữa mẹ xin của sản phụ khoẻ mạnh khác hoặc sữa công thức.”*

Theo chị H chia sẻ, để được thực hiện da tiếp da, trì hoãn kẹp dây rốn và các trình tự sau sinh khoa học khác, các cha mẹ nên tìm hiểu trước và lựa chọn các cơ sở y tế đã và đang áp dụng các quy trình này và nên trao đổi ngay sinh để thực hiện các thủ tục cần thiết.

## **SINH Ở BỆNH VIỆN TUYẾN DƯỚI**

Một trường hợp khác mà chúng tôi có may mắn được tiếp cận là Tâm. Tâm sinh sống và trải qua hai lần sinh nở tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh Điện Biên. Bản thân là một người chăm tìm hiểu và tin tưởng vào các thông tin tiến bộ về sức khoẻ và lợi ích của sữa mẹ từ khi còn mang bầu nên hai lần vượt cạn của Tâm đều hết sức thuận lợi.

Bống được sinh ra cách đây 4 năm khi thai kì vào tuần thứ 40, và lúc này những thông tin về da tiếp da cũng như trì hoãn kẹp cuống rốn chưa thực sự được phổ biến. Hoàn cảnh khi sinh Bống là tử cung mẹ không mở và mẹ không có cơn co, mọi nỗ lực lúc này chỉ là cố gắng được đẻ thường. Kết quả như mong muốn: Bống được sinh ra qua phương pháp tự nhiên (sinh thường) với cân nặng khi sinh 3,2kg. Sau 35 phút hoàn thành việc khâu cho sản phụ sau sinh, trong lúc đó, bé căng thẳng, stress và khóc tương đối nhiều. Bé lập tức nín khi được mẹ ôm và được bú mẹ song song với việc thực hiện da tiếp da. Sữa non mẹ về sau 1 ngày, bé Bống được hưởng sữa non và con được bú sữa mẹ hoàn toàn đến 40 tháng.

Tháng 8 năm 2016 cũng là lần thứ hai Tâm vào Bệnh viện Đa khoa tỉnh Điện Biên để sinh. Lúc này thai được 40 tuần, thai lớn. Bốn năm sau kinh nghiệm lần đầu, dù đã học bài kỹ ở nhà, khi ra viện Tâm vẫn được các y bác sĩ dặn dò và tư vấn thêm, rằng: *“72 giờ đầu, với thể trạng sản phụ không bị tiểu đường và tình trạng thai bình thường thì sau sinh, bé sơ sinh sẽ không cảm thấy đói, không nên cho bé sơ sinh uống nước đường và mẹ có thể lựa chọn không dùng sữa công thức cho con”*, đồng thời bác sĩ quán triệt việc trì hoãn kẹp cuống rốn và thực hiện da tiếp da cho cho bé sơ sinh ngay từ đầu. “Đi vào phòng đẻ, em chỉ mang mỗi cái khăn xô để đắp lên người con khi da tiếp da”, Tâm kể lại. Tâm sinh bé thứ hai bằng phương pháp đẻ thường, bé Bơ nặng 3,9kg khi sinh.

Ngược với con đầu, bé Bơ không sẵn sàng bú mẹ ngay. Bé không có biểu hiện tìm ti mà chỉ nằm mút tay trên người mẹ, và chưa có biểu hiện sẵn sàng bú mẹ. Sau 30 phút chờ đợi con sẵn sàng, mẹ ngồi dậy, chỉnh đầu con về phía ti mẹ thì con bắt đầu

biết ngậm. Tuy nhiên con cũng không mút được lâu, chỉ 2 - 3 hơi là lại ngủ tiếp và con cũng không ti nhiều trong vòng mấy ngày đầu sau sinh.

*“Ưu điểm là có thể nhờ thế nên con không bú vất, con không bị đầy bụng nên ít quấy khóc hơn một chút so với các con cùng sinh trong tháng 8. Các mẹ ấy khá mệt mỏi vì con quấy”.*

*“Có 1 điều thấy rõ là hầu hết người dân tộc bản địa ở đây như Thái, Tày... các mẹ hoặc sẽ có sữa luôn hoặc sẽ cực kỳ kiên nhẫn chờ sữa về để con được bú sữa mẹ. Nhiều người Kinh mình, nhất là các bà hay bị sốt ruột, và lại có khi sẵn tiền cứ thấy mút chưa ra sữa mẹ là lập tức ra mua ngay sữa ngoài, thế nên việc nuôi con bằng sữa mẹ lại càng khó khăn.”*

Một mẹ khác ở tỉnh Hoà Bình cũng cho biết:

*“Em đi sinh ở trạm y tế tuyến xã thôi, trừ bảo hiểm y tế thì còn phải thanh toán 115 ngàn đồng. Em được hỗ trợ trước sinh rất tốt, từ hướng dẫn cách đi lại, cách duy trì sức để hai mẹ con đều khỏe, sau sinh được thực hiện da tiếp da, trì hoãn kẹp rốn, bú mẹ ngay...”*

## **SINH MỔ, CON NHẸ CÂN NẪM LÔNG ẤP**

Tháng 9 năm 2016, chị Thanh H, một độc giả của *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1*, một bà mẹ đã thấm nhuần tư tưởng

bình tĩnh làm mẹ của cuốn sách, đã sinh bé thứ hai - bé Bi - tại Bệnh viện Phụ sản Hà Nội. Bé sinh ở tuần thứ 37, sinh mổ và được coi là nhẹ cân (2,3kg) nên sau sinh bé cần nằm lồng ấp. 12 giờ sau sinh mẹ mới gặp con lần đầu. Mẹ cho con bú ngay và bé được nằm bên mẹ toàn bộ thời gian còn lại trong viện. Sau 9 tiếng kể từ lúc con bú mẹ lần đầu, sữa non mới về. Do bé còn nhỏ và bị sai khớp ngậm, mẹ gặp rất nhiều khó khăn cho con ti trực tiếp, giải pháp trong 3 ngày đầu mẹ H thực hiện là vắt sữa cho con ăn bằng bình. Tới ngày thứ 3, sau nhiều lần thử cho con ti mẹ trực tiếp, sau 20 phút cẩu gât trên ngực mẹ, cùng với sự kiên nhẫn và bình tĩnh từ mẹ thì lần đầu tiên bé ngậm đúng khớp, lúc này bé thực sự trở thành một em bé thiên thần: chỉ ăn và ngủ, bé được ti mẹ trực tiếp và hoàn toàn từ đó. Mẹ và bé được ra viện 3 ngày sau sinh với lời hẹn trở lại tiêm viêm gan B và tiêm phòng lao.

# CÁC TƯ THẾ CHO CON BÚ



**! Lưu ý:**  
Các mẹ hãy xem kĩ  
để bé bú đúng cách.

## DANH SÁCH CÁC BỆNH VIỆN ĐÃ ÁP DỤNG QUY TRÌNH SAU SINH KHOA HỌC

Từ năm 2015, các bệnh viện phụ sản và khoa sản của các bệnh viện trên cả nước cần thực hiện theo Quyết định số 6734 của Bộ Y tế về Quy trình chuyên môn chăm sóc thiết yếu bà mẹ, trẻ sơ sinh áp dụng các quy trình chặm kẹp dây rốn - da tiếp da và khuyến khích bú mẹ sau sinh. Tuy nhiên, vì nhiều lý do mà không phải đơn vị nào cũng thực hiện đúng quy trình, và không phải sản phụ nào cũng được áp dụng quy trình đó (tùy theo cách sinh nở của sản phụ). Chúng tôi đã tập hợp ý kiến của các bà mẹ trên facebook và gửi tới các mẹ sắp sinh danh sách dưới đây, gồm tập hợp những bệnh viện chúng tôi được biết là có áp dụng quy trình khoa học ngay sau khi em bé chào đời.

Khu vực	Tên bệnh viện	Quy trình áp dụng	Sinh thường	Sinh mổ
Bắc Bộ	Bệnh viện Phụ sản Trung ương (Sân C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> <li>Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn	Thỉnh thoảng
	Bệnh viện Phụ sản Hà Nội	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> </ul>	Đa số	Hiếm
	Khoa sản, Bệnh viện Việt Nhật	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> </ul>	Đa số	Không
	Khoa sản, Bệnh viện Bưu Điện	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> </ul>	Sản phụ cần yêu cầu	Không
	Khoa sản, Bệnh viện Đa khoa quốc tế Vinmec	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> <li>Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn	Sản phụ cần yêu cầu, tùy theo tình huống



	Khoa sản, Bệnh viện Việt - Pháp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn	Sản phụ cần yêu cầu, tùy theo tình huống
	Khoa sản, Bệnh viện Hồng Ngọc và Bệnh viện Tâm Anh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn Luôn	Tùy theo tình huống, sản phụ cần yêu cầu
	Khoa sản các Bệnh viện vệ tinh (108, 103, 198, Viện E, 354)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn (tốt nhất nên yêu cầu trước)	Sản phụ yêu cầu có thể được tùy theo tình huống
	Bệnh viện Hoàng Anh Gia Lai - Gia Lai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> </ul>	Sản phụ cần yêu cầu, thời gian không lâu	Không
Bắc Trung Bộ - Trung Bộ	Bệnh viện sản nhi Nghệ An; Khoa sản, Bệnh viện hữu nghị đa khoa Nghệ An; Khoa sản Bệnh viện tỉnh Hà Tĩnh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> </ul>	Luôn luôn	Không
	Bệnh viện hữu nghị Việt Nam; CuBa, Đồng Hới, Quảng Bình; Bệnh viện quốc tế Huế; Bệnh viện sản nhi Đà Nẵng	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn	Sản phụ cần yêu cầu, tùy theo tình huống
Nam Bộ	Bệnh viện Từ Dũ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn Luôn	Được nếu gây tê
	Bệnh viện quốc tế Vũ Anh; Khoa Sản các bệnh viện Hạnh Phúc; Mê Kong; Hùng Vương	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn Luôn	Sản phụ cần yêu cầu, tùy vào tình huống

≡Chương 2≡

# EM BÉ SƠ SINH





Một em bé sơ sinh có cân nặng trung bình khoảng 3,2 kg, mặc dù có những em bé có thể nhẹ hơn một chút hoặc nặng hơn rất nhiều. Những tháng cuối của thai kì là lúc bé tiếp nhận chất dinh dưỡng với tốc độ chóng mặt từ mẹ thông qua cuống rốn. Những chất dinh dưỡng này không chỉ giúp bé lớn lên, mà còn là nguồn dự trữ cho bé vượt qua vài ngày đầu khi sữa non của mẹ chưa nhiều và việc bú mẹ chưa đem đến nguồn năng lượng đáng kể cho con.

Một trong những điều kì diệu nhất của thời khắc sinh nở chính là sự thay đổi ở tim và sự tuần hoàn trong cơ thể bé. Trước khi sinh, mọi chất dinh dưỡng, oxy và chất thải đều được bơm vào và ra khỏi cơ thể bé thông qua cuống rốn. Khi đó, toàn bộ cơ thể con được nằm trong một túi nước ối, và hầu hết các em bé thai thuận đều dốc đầu xuống dưới đất. Em nằm trong cơ thể mẹ, được mẹ đỡ nên hoàn toàn không có khái niệm về trọng lực, da bé có thể nhăn nheo do nằm lâu trong chất lỏng và quần áo là một thứ không tồn tại với bào thai.

*Sau khi ra đời, mọi thứ đều thay đổi.*

Tại thời điểm cuống rốn bị kẹp lại khi bé được ra khỏi môi trường bụng mẹ, toàn bộ hệ thống cung cấp dinh dưỡng cho bé được cắt bỏ. Cơ chế hoạt động của cơ thể bị thay đổi hoàn toàn và con sẽ phải tự sinh tồn, phổi, khí quản và mũi lần đầu tiên được vận hành, tương tự với các cơ quan tiêu hoá: miệng, dạ dày, ruột non, ruột già và các cơ quan bài tiết khác.

Và cuối cùng, như một nhà du hành vũ trụ lâu ngày sống trên mặt trăng, thời khắc sinh nở chính là lúc bé bước chân lên mặt đất, lần đầu trong đời bé cảm nhận được sức nặng và trọng lực của chính bản thân mình. Vì thế rất nhiều bé khi nằm là khóc, khi bế lên là nín ngay.

Sự điều chỉnh và thích nghi với môi trường của mỗi bé là hoàn toàn khác nhau, vì thế mẹ đừng quá lo lắng khi con ngủ nhiều, khóc nhiều hay mất một chút thời gian để ngậm đúng khớp, ăn hiệu quả cũng như thải phân, nước tiểu một cách đều đặn.

Theo tài liệu của tổ chức y tế thế giới, mọi quá trình sinh nở, trừ các trường hợp tai biến, nên áp dụng việc trì hoãn kẹp cuống rốn từ 1 đến 3 phút sau sinh. Kẹp cuống rốn chỉ thực hiện sau khi trẻ được hút dịch từ hệ hô hấp và bé có tín hiệu bắt đầu khóc/thở.

Cũng theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), các em bé mới sinh, kể cả các em bé nhẹ cân (cân nặng khi sinh trên 1,2kg) và có tình trạng sức khỏe ổn định nên được da tiếp da với mẹ ngay lập tức và bắt đầu ngậm vú mở đầu cho quá trình nuôi con bằng sữa mẹ càng sớm càng tốt: trong vòng 1 giờ sau sinh. Quá trình da tiếp da và bú mẹ ngay lập tức sau sinh có thể kéo dài từ 1 đến 2 tiếng. Đồng thời, trẻ cũng được cho uống 1mg vitamin K (1mg IM). Và trong vòng 24 giờ sau sinh, trẻ sẽ được tiêm liều tiêm chủng HepB - Viêm gan B đầu tiên.



Tri hoãn kẹp cuống rốn có ý nghĩa hết sức quan trọng trong phát triển các tế bào thân kinh, giúp tăng lượng máu trong cơ thể (trong 3 phút tri hoãn kẹp cuống rốn, cơ thể bé được tăng thêm đến 30% lượng máu truyền qua cuống rốn), tránh hiện tượng tắc mạch và giúp hệ tuần hoàn hoạt động nhịp nhàng hơn ngay từ đầu. Tri hoãn kẹp cuống rốn giúp bé sơ sinh phòng tránh bệnh thiếu sắt và tăng lượng tế bào gốc. Lượng tế bào gốc tăng lên này có ý nghĩa hết sức quan trọng cho sự phát triển của hệ thần kinh, thậm chí có thể giúp phục hồi được những tổn thương não do quá trình sinh nở khó khăn gây ra.

Bé sinh non cũng được hưởng lợi từ tri hoãn kẹp cuống rốn.

(Nguồn: Bác sĩ nhi khoa Mark Sloan, thành viên tổ chức các bác sĩ nhi khoa, tác giả cuốn: *Birth Day: A Pediatrician Explores the Science, the History, and the Wonder of Childbirth*<sup>1</sup>)

<sup>1</sup> Ngày sinh nhật: Bác sĩ nhi khoa khám phá khoa học, Lịch sử và những điều kỳ diệu của sinh sản. Xuất bản năm 2009.

# TRÌ HOÃN KẸP CUỐNG RỒN

KHỞI ĐẦU LÝ TƯỞNG CHO TRẺ SƠ SINH

TẠI THỜI ĐIỂM SINH

bé được trang bị

**66%**



nguồn máu cần thiết.

1-5 PHÚT



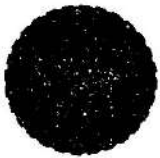
TRÌ HOÃN KẸP CUỐNG RỒN

**100%**



Cuống rốn tiếp tục bơm máu, có thể nạp đủ nguồn máu cần thiết.

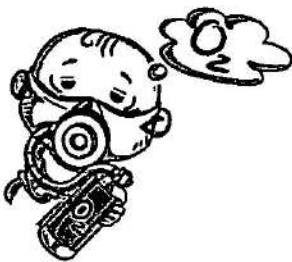
NGUỒN MÁU BAO GỒM ? .....



\*\*Kẹp rốn ngay khi sinh con chỉ nhận được một phần lượng máu.

**PHÚT VÀNG** là phút đầu tiên khi bé chào đời.

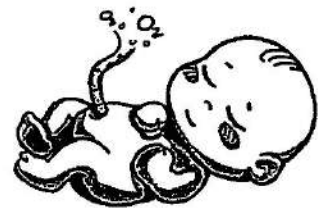
LƯỢNG OXY nhận ở phút đầu đời rất quan trọng cho sức khỏe lâu dài của con.



1 trong 10 bé được sinh ra bị thiếu oxy ở phút đầu đời.



THiếu OXY là nguyên nhân hàng đầu gây đau yếu ở trẻ.



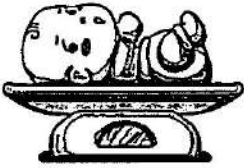
Trì hoãn kẹp cuống rốn giúp con nhận nhiều máu giàu oxy





# LỢI ÍCH CỦA VIỆC TRÌ HOÃN KẸP CƯỜNG RỖN

LỢI ÍCH ?.....



Tăng cân, tăng lượng máu và chất dinh dưỡng dự trữ

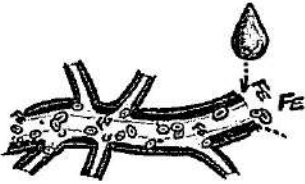


Tăng oxy trong máu, hồng cầu, bạch cầu, tế bào gốc.

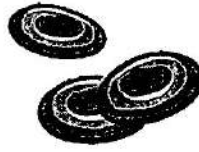


Tăng tích trữ sắt, giảm nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt.

\*\*Trì hoãn kẹp cường rốn chống thiếu sắt/thiếu máu ở trẻ sơ sinh.



Bé nhận được nhiều sắt trong máu.



Sắt giúp cơ thể bé sản xuất hồng cầu.



Sắt mang oxy đến não và các nội tạng khác.

THIỆU MÁU KHIẾN CƠ THỂ ? .....



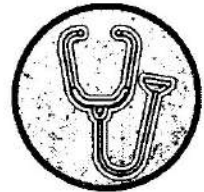
Mệt mỏi.



Trí nhớ kém.



Kém phát triển vận động.



Đề kháng thấp.

**THIỆU SẮT LÀM GIẢM TRÍ THÔNG MINH !!!**

Trì hoãn kẹp cường rốn rốn cung cấp thêm lượng máu mà bé mất hàng tháng sau khi sản sinh ra và là cách tốt nhất loại trừ chứng thiếu máu do thiếu sắt.

Trẻ được khởi đầu thuận lợi, đủ máu: oxy, sắt, hồng cầu, bạch cầu và tế bào gốc sẽ hưởng lợi ích sức khỏe lâu dài.

## **BA NGÀY ĐẦU TIÊN**

### **Giai đoạn 1: Từ 30 - 50 phút sau sinh**

Lúc này bé thường tỉnh táo, có bản năng rúc tìm ti hoặc quay đầu khi nghe thấy tiếng mẹ. Nếu không bị gây mê và được đặt trên bụng mẹ, bé đã có thể tự trườn để tìm ti mẹ và ngậm ti lần đầu. Quá trình này có thể mất đến 90 phút. Nhưng các mẹ cũng đừng nản lòng hoặc ép bé ngậm núm khi bé chưa sẵn sàng, nhiều bé cần thêm một chút thời gian để bản năng tự nhiên trỗi dậy. Bé sẽ mút liên tục một lúc, sau đó nghỉ và chu kì này sẽ được lặp lại.

### **Giai đoạn 2: Từ 30 - 120 phút sau sinh**

Bé sẽ ít tỉnh táo và ít phản ứng với bú mẹ hơn so với giai đoạn 1. Bé bắt đầu lơ mơ và ít các cử động chân tay, bởi bé tự chuẩn bị cho mình vào giai đoạn ngủ phục hồi.

### **Giai đoạn 3: Từ 2 giờ đến 8 - 10 giờ sau sinh (Nhiều bé giai đoạn này kéo dài đến 24 giờ sau sinh)**

Bé đi vào giai đoạn ngủ sâu, ngủ li bì để phục hồi cú sốc và những chấn động của quá trình sinh nở cũng như là bước đầu bé điều chỉnh để thích nghi với môi trường bên ngoài. Trẻ ngủ sâu và rất khó đánh thức. Nếu có ngậm ti thì chỉ vài nhịp là con ngủ mất. Nhiều bé có thể ho, ọẹ, khạc, thậm chí nôn ra dịch nhầy và nước ối để tự làm sạch phổi và hệ hô hấp. Đây là sự đào thải tự nhiên, các mẹ đừng quá lo lắng. Khi đi qua giai đoạn ngủ phục hồi, con sẽ tỉnh dậy và có hứng thú tìm ti mẹ để ăn.

### **Giai đoạn 4: Từ 24 - 48 giờ sau sinh (Bé cáu kỉnh)**

Bé tỉnh táo, ăn liên tục và ăn nhiều hơn, các bé ăn hơn 8 lần/ngày và nhiều lần vào ban đêm. Các bé trải qua giai đoạn siêu cáu kỉnh, gắt, gào khóc ở ngày thứ hai sau sinh.

Các bậc cha mẹ thực sự thảng thốt khi thấy sự thay đổi chóng mặt của bé sơ sinh và lo lắng không biết điều gì đang xảy ra vì bé bỗng dưng trở nên vô cùng cáu kỉnh và không gì có thể giúp bé đỡ quấy. Bé có thể vẫn ngủ nhiều, nhưng cứ thức giấc là hoảng hốt, quấy khóc và không yên. Mặc dù tiếng khóc của trẻ nghe rất xót ruột nhưng lúc này là lúc trẻ đang phát triển kỹ năng sinh tồn - thông qua tiếng khóc. Tiếng khóc là cơ chế cực kì hiệu quả bởi con khóc để báo hiệu với người lớn rằng con cần sự chú ý và giúp đỡ, đó có thể là do sự thay đổi nhiệt độ nóng lạnh, ướt bím làm con khó chịu, sự thông báo rằng con rất mệt và căng thẳng thần kinh, con đau đớn hay đơn giản chỉ là con đói. Nếu không có tiếng khóc thì không còn cách nào con có thể truyền tải những thông tin này đến với thế giới bên ngoài. (Hãy đọc thêm về tiếng khóc của bé ở phần sau của cuốn sách này). Một số các chuyên gia y tế của Mỹ, Úc và Pháp cho rằng lúc này không nhất thiết phải tìm mọi cách dập tắt tiếng khóc của bé, mà cha mẹ cần lắng nghe, quan sát một chút trước khi can thiệp bằng các phương pháp trấn an trẻ. Điều này giúp bé có một khoảng thời gian ngắn thực hành bản năng sống còn quan trọng: khóc!

Giai đoạn này cũng có thể là lần đầu hệ tiêu hoá của con hoạt động, bé đào thải phân xu lần đầu. Các cơ của bé còn yếu ớt, vận hành co bóp khó khăn và việc đào thải tự nhiên này có thể làm bé rất khó chịu.

Một lý giải nữa cho hiện tượng siêu cáu gắt ở ngày thứ hai là do sau giấc ngủ phục hồi, lần đầu tiên bé nhận ra mình không còn

ở môi trường cũ. Bao quanh bé không còn là dịch ối, bé không còn nằm dốc ngược đầu xuống đất và quan trọng nhất là trọng lực, lần đầu tiên bé cảm giác được khối lượng của chính cơ thể mình khi nằm.

## **Giai đoạn 5: Từ 48 - 72 giờ sau sinh**

Bé ngủ nông và sâu nối tiếp nhau, giữa những lúc đó bé có thể dậy và ăn, bé bắt đầu ăn nhiều và thường xuyên hơn, đôi khi bé ăn 4 - 5 bữa liên tiếp sau đó mới nghỉ và ngủ một chút. Điều này hoàn toàn bình thường và cách này thực tế giúp cơ thể mẹ tăng lượng sữa cung cấp cho con. Mẹ bắt đầu có cảm giác cương ngực, khi sờ có cảm giác ấm, rất núm vú và thậm chí nhiều mẹ có thể bị chảy máu đầu ngực.

## **HIỆN TƯỢNG GIẢM CÂN SINH LÝ VÀ PHÁT TRIỂN SAU SINH**

### **Bé giảm cân sau sinh**

Từ trong bào thai, con đã tích trữ rất nhiều năng lượng để chuẩn bị cho chặng đường sinh nở gian nan và đầy chấn động đến với thế giới bên ngoài. Hơn thế nữa 72 giờ sau sinh, nhiều bé sẽ dành để phục hồi cú sốc môi trường và tâm lý, cơ thể bé bắt đầu vận hành chạy thử bộ máy tiêu hoá và bộ máy hô hấp lần đầu tiên, điều này vừa hao tổn năng lượng lại vừa khó tập trung để ăn (nhiều bé chọn ngủ để phục hồi và thích nghi). Thêm vào đó, sữa non bé ăn được những ngày đầu, tuy giàu kháng thể và đường nhưng lại rất ít chất béo. Với tất cả các nguyên nhân trên, việc bé sơ sinh bị giảm cân trong những ngày đầu là hoàn toàn dễ hiểu.

Nguyên tắc an toàn là trẻ sơ sinh sẽ sụt mất khoảng 7 - 10% cân nặng và sẽ trở về cân nặng khi sinh vào ngày thứ 10. Sau đó



trẻ tăng 30g mỗi ngày trong 4 tháng đầu đời. *Việc tăng trưởng cân nặng có thể dao động qua các tuần, vì thế đừng quá bị ám ảnh bởi cái cân mẹ nhé!*

Bác sỹ Dr. Christopher Green có trình bày trong cuốn sách bán chạy nhất trên thế giới - *The happiest baby on the block (Em bé hạnh phúc nhất khu phố)* của ông rằng: “Nguyên tắc của tôi là quan sát bé tăng mỗi ngày 30g, trừ ngày Chủ nhật. Tôi chẳng phải mê tín hay sùng tôn giáo gì cả, nhưng tạo ra một khoảng nhỏ để xê dịch, điều này giúp cả mẹ và bé tránh được những gánh nặng tâm lý không cần thiết liên quan đến cái cân (!) và con số này cũng trùng hợp với con số tăng 180g/tuần, là tốc độ tăng trưởng trung bình của một em bé sơ sinh người Ireland.”

Nếu con có cân nặng khi sinh gần với mức trung bình (3,3kg) thì bé sẽ gấp đôi cân nặng đó vào mốc 4 tháng (đạt 6,6kg) và gấp 3 cân nặng khi sinh nhật đầu đời (10kg khi 12 tháng). Trong số này sẽ có khoảng 10% các bé khi sinh nặng hơn đáng kể (4kg) và 10% các bé có cân nặng khi sinh nhẹ hơn (2,5kg), vì thế hãy quan sát sự phát triển với **tương quan tham chiếu là chính bé** chứ không phải là “con nhà hàng xóm” mẹ nhé.

## **Tuần trăng mật**

Thời gian 1 - 2 tuần đầu, nhiều bé sơ sinh trải qua một giai đoạn rất “ngoaan” và dễ chịu. Các bé chỉ ăn và sau đó ngủ lại ngay và ngủ những giấc khá dài. Nhiều bé thậm chí còn ngủ rất nhiều và chỉ dậy trong những khoảng thời gian rất ngắn để ăn và ngủ tiếp. Có nhiều bé trải qua tuần trăng mật này với thời gian ngủ lên đến 20 - 21 giờ/ngày. Đặc biệt nhiều bé sinh non, khi được quấn chặt để ngủ thì thời gian ngủ có thể lên đến 6 giờ liên tục mỗi lần.

Rõ ràng những tuần đầu sau sinh là những tuần mà cả mẹ và con hồi phục, tuần trăng mật chính là cách điều chỉnh với môi trường bên ngoài của từng bé. Như một người đến ở một đất nước khác, khí hậu, tiếng nói và thức ăn đều khác so với những gì quen thuộc, đương nhiên ai cũng cần thời gian để điều chỉnh thích nghi. Và bé cũng thế.

Một trong những lo lắng thường gặp của các bậc cha mẹ trong thời kỳ trăng mật này là **bé có ăn đủ no không?** Đồng thời tuần này cũng là tuần hình thành nguồn sữa mẹ, với những bé ngủ quên ăn thì dinh dưỡng của con có đủ không?

Đừng lo các mẹ nhé, với tuần trăng mật, khi bé ngủ sẽ tiêu tốn ít năng lượng hơn khi thức, các cơ quan giác quan trong cơ thể nghỉ ngơi, do đó dù ăn ít bé vẫn có thể duy trì và phát triển tốt.

Trong thời gian những tuần đầu khi sinh, bé cần được ăn 6 - 12 bữa để đảm bảo duy trì sữa mẹ. Ở thời kỳ trăng mật, tôi thường khuyên các mẹ gọi bé dậy sau mỗi 3 giờ để mời bé ăn vào ban ngày, và ban đêm thì cha mẹ tôn trọng bé, để bé ngủ theo nhu cầu. Nếu may mắn được hưởng tuần trăng mật, lời khuyên của tôi dành cho các bậc cha mẹ thường là: ***hãy tận hưởng đi và hãy nghỉ ngơi để sẵn sàng cho những thử thách sắp tới.***

Về nguồn sữa, nếu bé không dậy ăn nhiều bữa và mẹ lo lắng không có đủ kích thích để nguồn sữa về nhiều, các mẹ có thể cân nhắc phương án kích nguồn sữa bằng máy hút sữa hoặc vắt sữa bằng tay.

Nếu con không có kỳ trăng mật, các mẹ cũng đừng quá lo lắng. Mỗi bé có một cách thức thích nghi riêng và có thể cách làm của con không thông qua ngủ. Tuy nhiên với các bé cáu kỉnh trong giai đoạn các tuần đầu, chúng tôi rất khuyến khích cha

mẹ cân nhắc và áp dụng các biện pháp trấn an trẻ sơ sinh 4S của chuyên gia giấc ngủ Tracy Hoggs (Anh quốc) hay 5S của bác sĩ Nhi khoa Harvey Karp (Mỹ).

## **Tuần lễ đỉnh điểm siêu cáu gắt**

Giai đoạn tuần trăng mật với em bé thiên thần làm nhiều bố mẹ thở phào: nuôi con dễ ợt, *“thế này năm sau lại làm đứa nữa”*, sinh hoạt của bé tưởng chừng như lý tưởng, đơn giản và rất êm đềm.

Thế nhưng, giai đoạn này kéo dài chẳng được bao lâu thì cú sốc sinh hoạt lại ùn ùn kéo đến không một lời hẹn trước. Sau 2 - 3 tuần con chỉ ăn và ngủ ngoan cả ngày - mọi thứ đều thật dễ dàng, bỗng dưng một ngày con thay đổi như chuyển sang một con người hoàn toàn khác: cáu gắt, gào khóc, không thể ngủ được. Bú mẹ cũng không giải quyết được sự gắt hờn của con. Đêm con dậy liên tục và không làm cách nào cho con ngủ lại được. Cả gia đình mệt mỏi. Con có thể bú liên tục (ở mốc 6 tuần), hoặc không chịu bú (8 tuần). Nhiều bác sĩ nhi khoa và các nhà tâm lý trẻ sơ sinh gọi thời kỳ này là “Đỉnh điểm của sự nổi giận<sup>1</sup>”.

Cha mẹ lúc này có thể hoảng loạn: hay con bị làm sao? Hay mình làm gì sai?

Bình tĩnh các bạn ơi, điều này HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG. Đây là sự phát triển tự nhiên mà hầu hết các bé sẽ trải qua, với cường độ khác nhau nhưng hoàn toàn không thể tránh khỏi. Đó là một phần tất yếu trong quá trình phát triển của bé!

<sup>1</sup> Bác sĩ Weissbluth, tác giả cuốn sách *Healthy sleep Habits - Happy Child* (“Thói quen ngủ lành mạnh - Bé hạnh phúc”).

Thường các em bé trở nên cáu kỉnh hơn từ tuần thứ ba, nhiều em bé thì bắt đầu từ tuần thứ 5 và sự cáu gắt, khóc hờn lên đến đỉnh điểm vào tuần thứ 6 - 8. Quá trình cáu gắt và khóc không tài nào dỗ nổi này có thể kéo dài từ 3 ngày đến 2 tuần và đặc biệt khó khăn khốc liệt nhất vào tầm chiều tối (6 giờ chiều đến 8 giờ tối): giờ cáu gắt (witch-hour).

Lý giải cho hiện tượng này thì có rất nhiều giả thuyết giao thoa. Một nhóm các nhà khoa học cho rằng 6 tuần sau sinh là thời điểm kết thúc thời kỳ "hậu sinh" của người mẹ, thành phần sữa mẹ mà chủ yếu là hóc-môn thay đổi, điều này làm con trở nên dễ kích động và nhiều mẹ có hiện tượng trầm cảm sau sinh từ giai đoạn này. Tuy nhiên, các bé bú sữa công thức cũng trải qua một giai đoạn cáu gắt tương tự như các bé bú mẹ hoàn toàn.

Nhóm giả thiết khác cho rằng đây là thời kì giao thoa giữa giai đoạn phát triển nhanh của bé: Bé ăn liên tục, nhưng đồng thời cũng là giai đoạn khủng hoảng ngủ đầu đời. Hai mốc phát triển đến cùng một lúc làm hệ thần kinh vốn yếu ớt của bé bị quá tải, do đó dẫn đến hiện tượng bé cáu gắt không kiểm soát được như trên.

Dù nguyên nhân là gì đi chăng nữa và cho dù giai đoạn ngắn này tưởng chừng như một sự tra tấn vô tận với thần kinh của những bậc cha mẹ, nhưng đừng lo các bạn ạ, cũng như các mốc phát triển khác, giai đoạn này rồi cũng sẽ qua. Và mọi chuyện sẽ ổn.

Sau giai đoạn này sẽ có vài ngày đến 1 tuần bé ngủ tốt và ngủ li bì để lại sức. Tôi khuyên các bậc cha mẹ cũng tận hưởng thời gian này để nghỉ ngơi, sẵn sàng cho những kì khó ở mới.

## Giờ cáu gắt (Witch-hour)

Không chỉ có tuần “Đỉnh điểm của sự cáu giận”, phần lớn các bé sơ sinh còn trải qua một giai đoạn ngắn trong ngày mà không gì có thể làm bé hài lòng. Như một chiếc đồng hồ tối tân nhất, cứ đến giờ (trong khoảng 5 giờ chiều đến 8 giờ tối, tùy từng bé) là con cất tiếng khóc với cường độ mãnh liệt như “động đất 10 độ Richter”. Con khóc không ngừng, con không thể nằm yên, ai bế cũng không làm giảm tiếng khóc, bú mẹ cũng không giúp con bình tĩnh lại được. Ngủ ư? Hãy quên đi vì đó là điều không thể thực hiện được. Con khóc lên khóc xuống, khóc trên tay người bế, khóc khi đặt ở giường. Và cũng chiếc đồng hồ tối tân ấy, đến hết giờ khóc, con lại quay trở lại làm em bé mà bố mẹ quen biết hằng ngày.

Điều gì đang xảy ra? Người phương Tây thì gọi đó là giờ ma làm, giờ phù thủy, còn các nhà khoa học thì gọi đó là thời khắc chuyển giao. Hiện tượng này nếu không đi kèm với sốt thì là hoàn toàn bình thường bố mẹ ạ.

Cũng như “Đỉnh điểm của sự cáu giận”, không ai thực sự lí giải được hiện tượng cáu kỉnh của trẻ khi về chiều. Nhiều người cho rằng đó là bản năng động vật còn nằm sẵn trong bé, con sẽ khóc khi tắt ánh nắng mặt trời, khi bóng tối sẽ bao trùm không gian. Một giả thiết khác cho rằng lúc này sữa mẹ về ít, và con cáu gắt bởi không được ti đủ. Tuy nhiên điều này thực sự không chính xác vì nhiều bé bú bình sữa mẹ hay bú sữa công thức đều trải qua giai đoạn cáu gắt này. Nhiều giả thiết đổ lỗi cho Colic (triệu chứng cảm giác đau - khó chịu ở trẻ, (z tại Chương 3). Họ cho rằng mọi trẻ em đều có một hệ tiêu hoá chưa hoàn thiện và đều bị Colic dạng nhẹ. Và tại thời điểm giờ quỷ quái, khi hóc-môn

tiết ra làm bé căng thẳng thần kinh gây khóc và cáu gắt. Chính hiện tượng khóc này châm ngòi cho sự đau đớn từ Colic diễn ra. Tuy nhiên, nên nhớ rằng khi trẻ bị Colic thì sẽ bị Colic cả ngày và đêm, và có thể trẻ Colic cảm thấy đau đớn nhất tại thời điểm trùng với giờ quỷ quái này, nhưng giả thiết này không thể giải thích cho việc bé ngừng khóc đúng giờ. Giả thiết khác cho rằng cả ngày bé được chơi và được kích thích giác quan, lúc này là lúc bé đạt ngưỡng quá mệt, thần kinh quá căng thẳng không còn đủ bình tĩnh để ăn hay để tự trấn an mình vào giấc ngủ nữa. Trong trường hợp này, việc bế ru lại càng tăng thêm kích thích và do đó bé càng gặp nhiều khó khăn hơn để có thể ngừng khóc và chuyển vào trạng thái ngủ.

Để giảm tác động của giờ chuyển giao này, nhiều bậc cha mẹ chọn việc bế con trong địu, hoặc cho con ra ngoài đi chơi (để giảm cường độ tiếng khóc), nhiều cha mẹ khác chọn cách cho con ăn liên tục (clusterfeed) trong thời gian này song song với việc quấn bé và dùng tiếng ồn trắng (white noise). Hãy lựa chọn phương pháp khả thi cho chính mình, và đừng lo các bạn ạ, giai đoạn khó ở này rồi cũng sẽ qua.

Hiện tượng giờ cáu gắt sẽ giảm dần khi bé đạt 4 tháng và hết hẳn khi bé đến gần mốc 6 tháng tuổi.

## **SỮA NON**

Cơ thể mẹ sẽ sản xuất sữa non trong giai đoạn thai nghén và tiếp tục sản sinh sữa non vài ngày sau khi sinh. Sữa non có màu vàng hoặc màu da cam nhạt, khá đặc và dính. Sữa non có ít chất béo, có vị ngọt, giàu protein và điều quan trọng nhất là thành phần kháng thể trong sữa. Đây chính là những chiến binh dũng

mạnh nhất giúp con chống lại bệnh tật, đảm bảo sự khoẻ mạnh cho bé sơ sinh. Sữa non cực dễ tiêu, vì thế nó là thức ăn lí tưởng cho bé sơ sinh. Sữa non có rất ít và là những chất dinh dưỡng cô đọng nhất cho con. Bên cạnh đó, sữa non có tác dụng nhuận tràng như một loại thuốc xổ, giúp con đào thải các dịch ối mà con nuốt phải và nằm sẵn trong hệ tiêu hoá của con, dân gian gọi là phân su. Sữa non là công cụ giúp đào thải bilirubin, nguyên nhân gây vàng da ở trẻ sơ sinh. Do đó, khi trẻ sơ sinh được hấp thụ sữa non, nguy cơ vàng da của bé được giảm đáng kể.

Sữa non thực sự là một loại vắc xin an toàn và tự nhiên nhất cho bé sơ sinh. Sữa non chứa kháng khuẩn IgA. Trong bụng mẹ, thông qua nhau thai, bé đã được trang bị một loại kháng khuẩn khác là IgG. IgG vận hành thông qua hệ thống tuần hoàn của trẻ, trong khi kháng khuẩn IgA từ sữa non sẽ bảo vệ bé ở những nơi có thể bị tấn công bởi vi khuẩn như dịch trong cổ họng, phổi và nội tạng.

Nhiều mẹ đã không còn xa lạ với khái niệm sữa non tráng ruột, giúp lấp đầy các lỗ trong lòng hệ tiêu hoá của bé, sữa non có thành phần giàu leukocytes, là một loại tế bào trắng có thể tiêu diệt các vi khuẩn gây hại cho dạ dày.

Sữa non sẽ thay đổi thành phần và trở thành sữa mẹ thông thường vào ngày thứ ba hoặc ngày thứ tư sau sinh (72 giờ sau sinh).

### **Vắt sữa non trước khi sinh**

Việc vắt sữa non trước khi sinh, với các mẹ quyết tâm nuôi con bằng sữa mẹ chỉ nên áp dụng trong các trường hợp đặc biệt như các mẹ bị tiểu đường nhóm 1 gặp các vấn đề tiêu hoá liên

quan đến đường, các mẹ ít tuyến sữa hoặc đã trải qua các phẫu thuật tại vú. Các bé sơ sinh có mẹ bị tiểu đường có nguy cơ bị huyết áp thấp khi sinh, lúc này bé mới cần dùng sữa vắt trước và được hưởng lợi từ sữa này.

Việc vắt sữa non trước khi sinh chỉ nên được thực hiện khi thai kỳ vào ngưỡng “trọn kỳ” (full-term) từ tuần 36. Việc vắt sữa trước khi sinh sẽ làm cơ thể mẹ tiết oxytocin, là hoạt chất kích để tự nhiên, do đó vắt sữa non sớm có thể làm tăng nguy cơ đẻ non bởi vắt sữa gây co bóp, oxytocin có thể gây biến đổi tim thai, rủi ro sinh sớm, giảm oxy cũng như dinh dưỡng hấp thụ vào bào thai trong giai đoạn nuôi dưỡng song song này bởi khi đó cơ thể mẹ vừa sản xuất sữa và vừa nuôi dưỡng bào thai. Do nguy cơ có thể dẫn đến sinh sớm, thai nhi nhẹ cân nên việc vắt sữa trước khi sinh chỉ được thực hiện khi có chỉ định của bác sĩ và được giám sát song song với các co bóp thật của tử cung, theo dõi tim thai liên tục và nên làm tại cơ sở y tế để có thể được xử lý y khoa kịp thời trong trường hợp đẻ non.

Nên nhớ, dù mẹ có vắt sữa trước thì chỉ sau khi sinh sữa non mới xuất hiện trong cơ thể mẹ. Lúc này, sữa non mới về vẫn là nguồn dinh dưỡng và kháng thể tốt nhất với bé sơ sinh. Việc vắt sữa trước khi sinh và cho ăn song song với sữa mẹ sau sinh còn có thể gây mất cân bằng hóc-môn ở bé, đồng thời có thể là nguyên nhân gây ít sữa tạm thời ở mẹ, do thời lượng bé được bú mẹ ít hơn so với nhu cầu thực của con.

### **Con có bú đủ không? Bao nhiêu là đủ?**

Những ngày đầu sau sinh, hãy để tự nhiên chỉ dẫn mẹ và bé. Bé sẽ dậy và bú theo nhu cầu, trung bình từ 6 - 12 lần/24 giờ.



Nhiều bé có thể dấy quấy khóc một chút, điều này hoàn toàn bình thường bởi bé đang trong quá trình điều chỉnh.

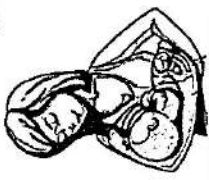
Trước khi bé chào đời, bé tiếp nhận dinh dưỡng từ cuống rốn và trong bụng bé không có gì ngoài những dịch ối và chất nhầy bé nuốt phải trong quá trình sinh nở, khi sữa non với tác dụng như thuốc xổ đào thải những dư âm này ra ngoài, phân thường dính, không mùi và có màu xanh hoặc đen - gọi là phân su. Phân này sẽ được đào thải hoàn toàn vào mốc 3 - 5 ngày sau sinh, sau đó sẽ được thay thế bằng phân loãng và có màu vàng cam với bé bú mẹ, hoặc nâu nhạt với bé bú sữa công thức.

Nhiều mẹ, trong những ngày tiếp theo này không khỏi lo lắng không biết con có ăn đủ no, dù vẫn biết rằng 72 giờ đầu trẻ có thể không bị đói. Để biết bé có bú đủ hay không, hãy nhìn vào số lượng và chất lượng bím/tá ứt mà bé thải ra.



*Nếu sau 72 giờ mà con chưa thải phân su lần đầu, bé có triệu chứng sốt 38 độ, hoặc khi mẹ lo lắng, đừng ngại ngần hỏi ý kiến bác sĩ chuyên môn.*

# ĐẦU HIỆU BÉ SƠ SINH BÚ ĐỦ NO

SỐ NGÀY TUỔI	TUẦN ĐẦU TIÊN							TUẦN 2	TUẦN 3	
	1 NGÀY	2 NGÀY	3 NGÀY	4 NGÀY	5 NGÀY	6 NGÀY	7 NGÀY			
SỐ LẦN BÉ BÚ MỖI NGÀY	 <p>Bé bú khoảng 8 - 12 lần/ngày ( cách nhau 1 - 3 tiếng/ngày).</p> <p>Bé mút mạnh, chậm rãi, đều đặn và nuốt sữa liên tục.</p>							Bé bú 8 - 10 lần/ngày.		
CHẤT LƯỢNG NƯỚC TIỂU ( Mỗi ngày 24h ) Số lượng bím ướt và mức độ ướt mỗi bím	ít nhất 1 BÍM ƯỚT		ít nhất 2 BÍM ƯỚT		ít nhất 3 BÍM ƯỚT		ít nhất 4 BÍM ƯỚT		ít nhất 6 BÍM ƯỚT VỚI NƯỚC TIỂU VÀNG NHẠT HOẶC TRONG	
CHẤT LƯỢNG PHÂN (Mỗi ngày 24h) Số lần và màu phân	ít nhất 1 - 2 lần Phân ĐEN hoặc XANH ĐẬM		ít nhất 3 lần Phân NÁU, XANH hoặc VÀNG		ít nhất 3 lần Phân MỀM, VÀNG		ít nhất 3 lần ĐÁY BÍM Phân MỀM, VÀNG			
CÂN NẶNG CỦA BÉ	Bé giảm khoảng 7% cân nặng trong 3 ngày đầu sau sinh.							Từ ngày thứ 4 bé sẽ tăng khoảng 25-30g mỗi ngày và trở về cân nặng bằng lúc mới sinh sau 10-14 ngày.		
CÁC SỐ LIỆU KHÁC	Tiếng khóc của bé lớn, bé hoạt động vui vẻ, ngủ tốt.							Nếu bé bú mẹ, bạn có thể thấy ngực mềm và bớt căng hơn sau khi bé bú.		

\*\*\* Nên cho trẻ bú hoàn toàn sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời. Bắt đầu cho trẻ ăn dặm thức ăn ngoài khi trẻ đủ 6 tháng tuổi, đồng thời vẫn nên duy trì bú sữa mẹ tới 2 tuổi hoặc hơn. (THEO KHUYẾN CÁO CỦA WHO, UNICEF).

## **TẮC SỮA - BÀI CA MUÔN THUỞ**

*(Chia sẻ của mẹ Tú Trang)*

Tắc sữa là hiện tượng thường gặp của các mẹ cho con bú sữa mẹ. Mẹ có thể bị tắc sữa ở mọi thời điểm: ngay sau khi sinh, khi sinh con được vài tháng, khi đi làm, thậm chí khi bé đã được hơn 1 tuổi mẹ vẫn có thể bị tắc sữa. Tắc sữa khiến mẹ cảm thấy đau đớn, mệt mỏi, ngực cương cứng, đau nhức và kinh hoàng hơn nữa chính là cơn sốt sữa. Vậy mẹ cần làm gì để phòng tránh và trị tắc sữa khi cho con bú?

### **Cương sữa sau sinh**

Nói đến tắc sữa, đầu tiên phải nói đến TẮC SỮA NON (hay còn gọi là cương sữa, cương tức vú).

#### **TRIỆU CHỨNG:**

Cương sữa là một hiện tượng sinh lý bình thường sau sinh từ 3 - 5 ngày đầu mà đa số phụ nữ gặp phải. Cương sữa sẽ xảy ra một cách bất ngờ và khiến bạn hốt hoảng. Sau khi sinh thì ngực mẹ mềm, dần dần sẽ căng cứng hơn, đau rát tăng dần, dù hút sữa cũng không thể hút được bao nhiêu. Biểu hiện của cương sữa rất rõ rệt mà các mẹ có thể cảm nhận được: ngực sưng, sờ vào cứng, đau (mức độ đau tùy cơ địa từng người), vùng da xung quanh vú căng bóng, có thể sốt và xuất hiện hạch ở nách.

#### **NGUYÊN NHÂN:**

Nguyên nhân của cương sữa sau sinh là do sự chênh lệch giữa prolactin và oxytocin, đây là hai hóc-môn chính phụ trách việc tiết sữa mẹ. Prolactin là hóc-môn tạo sữa, oxytocin là hóc-môn co

bóp tuyến sữa để đẩy sữa ra khỏi bầu vú. Khi bé mới chào đời là lúc prolactin được tiết ra nhiều nhất. Lúc này nhờ prolactin mà sữa được đổ về các nang sữa. Tuy nhiên lượng oxytocin lại chưa đủ để làm co bóp tuyến sữa, vì thế sữa trong các nang không được giải phóng ra ngoài. Điều này làm mẹ đau, khó chịu và bầu ngực căng cứng.

#### PHÒNG TRÁNH:

- \* Cách phòng tránh tốt nhất là làm thay công việc của oxytocin khi chưa có dấu hiệu sưng, đau: ưu tiên *cho bé bú tích cực*, sau đó bạn nên *massage kết hợp với vắt sữa ra* từ giờ thứ 24 trở đi. Vắt sạch sữa sẽ giúp cho bầu vú trống, kích thích tiết sữa (vú càng trống thì prolactin tiết càng nhiều).
- \* Lúc này nên *vắt sữa bằng tay* là hiệu quả nhất, dùng máy vắt sữa giai đoạn này dễ đau rát, trầy đầu ti, lại không hút được nhiều và sạch. Mẹ chịu khó làm trống bầu vú giai đoạn này thì sau đó sẽ đỡ bị cương sữa hơn.

#### GIẢI PHÁP:

- \* Khi đã cương sữa, mẹ có thể tác dụng nhiệt trong thời gian ngắn để giúp làm mềm vú và để sữa chảy ra ngay khi bắt đầu cho bé bú. Để làm điều này, mẹ hãy nhúng một chiếc khăn vào nước ấm và đặt nó lên quầng vú, massage nhẹ nhàng để kích thích dòng chảy của sữa. Sau đó bạn dùng tay bóp một ít sữa ra trước để làm giảm sự căng sữa, giúp tia sữa thông thoáng hơn và làm mềm vú để bé có thể mút tốt hơn. Mẹ *không nên chườm ấm quá 3 phút* vì có thể làm ngực bị căng hơn và khiến sữa khó chảy ra hơn.

- \* Nếu mẹ bị căng sữa tới mức sữa không chảy ra ngoài được thì ngưng sử dụng khăn ấm.
- \* Xoa dịu cơn đau và giúp giảm sưng khi vú căng cứng bằng cách *chườm lạnh*. Mẹ có thể cho vài viên đá lạnh vào chậu nước và lấy 4 - 6 cái khăn sữa nhúng nước đá đắp lên bầu ngực (nên dùng nhiều khăn để giúp giữ nhiệt lâu hơn), thời gian đắp là 10 - 15 phút cho cả hai bên ngực. Bạn nên chườm lạnh mỗi 2 - 3 giờ/ lần trong vòng 24 giờ - 48 giờ đầu kể từ khi có hiện tượng cương sữa.
- \* Mẹ hãy cố gắng kích thích trước mỗi cữ cho bé bú hoặc hút sữa để giúp tuyến sữa co bóp bằng cách *massage bầu ngực* và dùng ngón tay *massage đầu vú*. Việc này giúp cho tử cung co hồi tốt hơn, do hoạt động kích thích đã tạo ra một lượng oxytocin nhất định, đồng thời hỗ trợ co bóp tuyến sữa, đẩy sữa ra ngoài.
- \* Sau khi đã massage, cho bé bú trực tiếp, đúng khớp ngậm, tiếp tục vắt sữa bằng tay hoặc máy hút sữa. Khi ngực trống và sạch sữa, mẹ sẽ đỡ đau, nang sữa vẫn cương nhưng sẽ xẹp dần dần. Luôn nhớ sau mỗi cữ cho bé bú hoặc vắt, thì mẹ nên chườm lạnh vào ngực nhé.

Khi đã cương sữa, mẹ không làm gì cả, chờ qua cơn khó chịu. Sau vài ngày đau, ngực sẽ tự mềm đi, bớt cương hơn do oxytocin tiết ra thêm, sữa dễ dàng ra ngoài hơn, nhưng lượng sữa của mẹ sẽ bị giảm, do sữa ứ đọng suốt một thời gian không được giải phóng (não bộ sẽ luôn hiểu là ngực của mẹ đầy sữa nên không kích thích tiết thêm prolactin, tạo thêm nhiều sữa mới). Lúc này mẹ dễ bị ảnh hưởng tâm lý, bị áp lực không đủ sữa cho bé. Mẹ hãy cứ tự tin cho con bú trực tiếp thật nhiều để kích thích tiết sữa, dần dần sữa sẽ tăng lên phù hợp với nhu cầu bú của con.

## LƯU Ý:

- \* **KHÔNG** chườm nóng, quá nóng trong thời gian dài hoặc dùng các phương pháp dân gian như đắp xôi nếp, men rượu, lá mít... vì sẽ làm giãn nở các ống sữa và nang sữa. Lúc này bầu vú đang cương lên và đang cần co bóp, nếu chườm nóng sẽ làm cho các ống sữa và các nang sữa giãn ra khiến cho việc co bóp tuyến sữa trở nên khó khăn hơn. Mặt khác, nếu chườm quá nóng có thể làm phù nề các mạch máu dưới tuyến vú gây vỡ mạch và dễ gây tổn thương vú, gây viêm vú, áp xe vú. Ngoài ra, chườm nóng bầu vú sẽ kích thích tạo thêm sữa do ống sữa đã giãn nở, tăng thêm sức chứa, trong khi đường ra cho sữa thì chưa thông thoáng, càng tăng thêm sự căng cứng và đau đến cho mẹ.
- \* **KHÔNG** day ấn bầu ngực quá mạnh, không cố gắng chịu đựng cơn đau khi tác động lực mạnh vào bầu ngực. Theo sinh lý, các mạch máu và mao mạch dưới da tiếp tục giãn ra khi cương sữa, nếu day ấn quá mạnh sẽ vô tình làm tổn thương da và mạch máu tuyến vú. Hậu quả có thể gây viêm vú và áp xe vú.
- \* **KHÔNG** nhờ người lớn bú mút, vì miệng người lớn chứa rất nhiều vi khuẩn, rất dễ tấn công vào các ống dẫn sữa, gây viêm nhiễm. Chưa kể người lớn còn không có khớp ngậm đúng, thực hiện cũng không hiệu quả.

Hiện tượng cương sữa sau sinh là một hiện tượng hoàn toàn bình thường, vì vậy nếu vượt qua được từ 7 - 10 ngày đầu, tuyến vú sẽ hoạt động tốt hơn, co bóp nhịp nhàng hơn. Do đó mẹ cũng đừng quá lo lắng sẽ ảnh hưởng đến việc tiết sữa.

## Tắc sữa thông thường

Hiện tượng tắc sữa cũng có thể gặp bất cứ khi nào trong quá trình cho con bú, còn sữa là còn có nguy cơ tắc sữa.

### TRIỆU CHỨNG:

Thường sau khi ngủ dậy, mẹ cảm thấy một hoặc hai vú căng to, tức, đau so với bình thường và càng lúc càng tăng dần. Vú có những khối di động nhiều kích thước, bề mặt gồ ghề, nằm riêng rẽ hay liên kết lại với nhau tạo thành khối lớn, chạm vào rất cứng và đau. Thường thì sẽ không sốt.

### NGUYÊN NHÂN:

Sữa được tạo ra ở nang sữa theo các ống dẫn đổ về xoang chứa sữa ở phía sau quầng vú, dưới tác dụng kích thích của động tác bú mút của trẻ, sữa sẽ chảy ra ngoài.

Trên dòng chảy vì một lí do nào đó mà lòng ống dẫn bị hẹp bít lại (sữa đọng lại thành hạt nhỏ cứng ngay đầu ti, hoặc trong lòng ống, hay sữa bị bít tắc trong lòng ống do tia sữa gập, hoặc đầu ti bị trầy, vết trầy đóng sẹo bít đầu tia sữa...) sữa sẽ không thể thoát ra ngoài được.

Tại chỗ tắc sẽ dần tạo thành hòn cục do hiện tượng sữa đông kết. Trong lúc đó, sữa mới vẫn tiếp tục được tạo ra, làm cho các ống dẫn trước chỗ tắc ngày càng bị căng giãn. Hiện tượng này gây chèn ép các ống dẫn sữa khác, tạo ra một vòng xoắn bệnh lý, làm tình trạng tắc sữa ngày càng nặng thêm.

Bít tắc có thể gặp ở bất kì vị trí nào trên ống dẫn sữa hay ngay tại xoang chứa sữa. Có thể bị tắc ở một ống dẫn, nhưng cũng có thể bị tắc cùng lúc ở nhiều ống dẫn.

**GIẢI PHÁP:**

- \* Massage chỗ tắc, sau đó chườm ấm đầu ti (không chườm bầu ngực và chỗ tắc vì nó sẽ kích thích sữa về nhiều hơn sẽ làm cho vùng tắc bị cương đau nhiều hơn), sau đó cho bé bú hoặc hút sữa. Dần dần bé bú hoặc hút sữa sẽ làm bung cục tắc ra và thông được tia (các mẹ cố gắng tự xử lý theo cách này trong 24 giờ nếu vẫn không thông được thì cần đến sự tư vấn của người có chuyên môn).

Nếu chỗ tắc gần chân ngực, quá sâu, khối nhỏ khoảng 2 - 3 cm khó thông được thì sau đến 1 tuần cũng sẽ tự nhỏ dần, nhưng giảm chỗ tia bị tắc sẽ có hiện tượng giảm sữa, vì thế mẹ cần cố gắng cho con bú nhiều để sữa tăng lên lại.

- \* Không ăn quá nhiều thức ăn có chất béo vì dễ khiến mẹ bị tắc sữa.
- \* Hút sạch sữa thừa sau khi bé bú, trước khi đi ngủ ban đêm và sau khi thức dậy vào buổi sáng.
- \* Có thể uống thêm các loại thảo dược như lá bồ công anh, đinh lăng... hằng ngày nhằm hỗ trợ thông tia sữa cho mẹ.

**Tắc sữa nhiễm khuẩn - viêm vú****TRIỆU CHỨNG:**

Bệnh thường khởi phát đột ngột: sốt cao, mệt mỏi, đau đầu, mất ngủ có thể kèm theo ớn lạnh hoặc rét run, đau nhức sâu ở trong tuyến vú, đau tăng khi chạm vào, khi cử động cánh tay. Vú bị viêm sẽ sưng to ra, chắc, hạch nách cùng bên to và đau. Vùng da ở phía trên ổ viêm có thể trông bình thường nếu ổ viêm nằm



sâu trong tuyến sữa, hoặc có thể nóng, đỏ, phù nề nếu ổ viêm nằm ngay dưới da hoặc trên bề mặt của tuyến sữa.

#### NGUYÊN NHÂN:

Có thể do nhiễm khuẩn theo đường máu nếu mẹ đang bị bệnh hoặc nhiễm khuẩn do mẹ không vệ sinh hoặc vệ sinh không đúng cách đầu vú trong thời gian cho con bú. Nhiễm khuẩn gây viêm, chít hẹp hệ thống ống dẫn làm cho sữa không thể thoát ra ngoài.

#### GIẢI PHÁP:

- \* Khám bác sĩ khi phát hiện viêm vú. Thấy tắc sữa kèm sốt là nên khám ngay, càng sớm càng tốt.
- \* Massage nhẹ nhàng, dùng tay đẩy hết sữa ở vùng bị đau ra để sữa ứ đọng thoát ra hết sẽ làm cho tình trạng viêm giảm dần (nên tìm người có chuyên môn thực hiện).

### **Tắc sữa áp xe vú**

Áp-xe vú là tình trạng trong vú có túi chứa đầy mủ và bao quanh bởi các mô viêm, thường là biến chứng của bệnh viêm vú, do xâm nhập của vi khuẩn vào các mô vú thông qua núm vú và gây ra nhiễm khuẩn các ống dẫn sữa và các tuyến sữa.

#### TRIỆU CHỨNG:

Ở giai đoạn tạo thành áp-xe, tất cả các triệu chứng của giai đoạn viêm đều tăng lên:

- \* Toàn thân: Biểu hiện bằng hội chứng nhiễm trùng, nhiễm độc: sốt cao kèm theo rét run, rùng mình, môi khô, lưỡi bẩn, đau đầu, khát nước, da xanh, cơ thể gầy yếu, mất ngủ.
- \* Cơ năng: Đau nhức nhối, đau sâu trong tuyến vú. Đau tăng khi vận động cánh tay, khi cho con bú.
- \* Tại chỗ: Vú sưng to, vùng da phía trên ổ áp-xe thường nóng, căng, xung huyết đỏ hoặc phù tím. Bề mặt da cũng có thể vẫn bình thường nếu ổ áp-xe nằm ở sâu. Các tĩnh mạch dưới da nổi rõ, có hiện tượng viêm bạch mạch. Núm vú tụt. Sờ có thể thấy dấu hiệu ba động. Nếu ổ áp xe thông với các ống dẫn sữa thì có thể thấy sữa lẫn mủ chảy qua đầu núm vú. Chọc hút đúng ổ áp xe có thể hút được mủ.

#### NGUYÊN NHÂN:

- \* Sức đề kháng của cơ thể, điều kiện sống và quá trình ứ đọng sữa trong tuyến vú là các yếu tố đóng vai trò quan trọng trong bệnh sinh áp-xe vú.
- \* Đường trực tiếp: Các vi khuẩn gây bệnh thường có trên da có thể xâm nhập trực tiếp vào tuyến vú qua các ống dẫn sữa hoặc các vết xây sát ở núm vú và vùng quầng vú.
- \* Đường gián tiếp: Vi khuẩn có thể xâm nhập vào tuyến vú từ một ổ nhiễm khuẩn nào đó của cơ thể qua đường máu hoặc đường bạch huyết.

#### GIẢI PHÁP:

- \* Đến bác sĩ khám, siêu âm và điều trị theo chỉ định của bác sĩ (thật ra việc hút mủ không quá đau và khủng khiếp nếu được phát hiện và điều trị sớm. Các mẹ đừng vì quá sợ mà

cố áp dụng các biện pháp tại nhà, nếu bị áp-xe thì mẹ buộc phải nhờ sự hỗ trợ từ bác sĩ chuyên môn ngay lập tức).

- \* Các mẹ nên cẩn trọng, luôn luôn theo dõi tình trạng của mình và tái khám khi thấy bất thường, đừng chờ đợi theo lịch hẹn tái khám của bác sĩ, cũng đừng chủ quan nghĩ mình đã đi khám bác sĩ rồi, nếu thấy có gì bất thường là đi khám lại ngay, luôn đặt sự an toàn của bản thân lên trên hết.
- \* Không nặn bóp, tác động quá nhiều lực để không làm xâm lấn các nang khác làm cho tình trạng áp-xe nặng hơn.

## **NHỮNG BÀN KHOẢN THƯỜNG GẶP Ở TRẺ SƠ SINH**

### **Giật mình - co cơ**

Trẻ em giật mình rất thường xuyên. Đây được coi là một trong những phản xạ của trẻ - phản xạ Moro, và khác với những gì cha mẹ hay lo lắng, đây không phải là tín hiệu của sự thiếu can-xi. Đây đơn giản chỉ là một minh chứng rằng hệ cơ và phản xạ của con đang hoạt động tốt mà thôi.

Phản xạ giật mình ở nhiều bé có thể mạnh đến nỗi trông như con đang chuẩn bị lên cơn co giật. Nhiều bậc cha mẹ lo lắng với cơn giật mình của con đến mức họ ghi lại hình ảnh này và hỏi ý kiến chuyên gia. Sau khi khám khi bé lúc còn thức và xem hình ảnh giật mình như thế co giật, các bác sĩ kết luận đây là một hiện tượng hoàn toàn bình thường, tương tự như nấc cụt.

Điều làm cho các chuyên gia nhi khoa khẳng định điều này chính là việc quan sát các cử động của bé khi thức: giật mình, co giật hoàn toàn biến mất. Khác với các cử động giống như co giật

chỉ xảy ra ở lúc ngủ, giật mình có thể xảy ra cả lúc bé thức, khi bé nghe thấy tiếng động to, thậm chí cảm nhận một làn gió thổi cũng có thể làm bé giật mình. Đây là phản xạ tự vệ của cơ thể, không có gì đáng lo.

Bác sỹ nhi khoa Michael Zimbric tại Bệnh viện Nhi Rady, San Diego (Mỹ) giải thích rằng: “Trẻ sơ sinh có hệ thần kinh kém phát triển hơn ở người lớn, các cử động phối hợp tay chân ở trẻ là chưa có nhiều và thậm chí không tồn tại khi trẻ ngủ. Việc giật mình ở trẻ sơ sinh rất khác về bản chất so với giật mình ở người lớn”.

Các bác sỹ không thể lí giải được tại sao việc co cơ (ví dụ như giật mình, nấc cụt) lại diễn ra ở trẻ sơ sinh, và sau rất nhiều nghiên cứu, họ đi đến kết luận rằng hiện tượng co cơ này hoàn toàn vô hại và dường như không làm ảnh hưởng đến bé. Trong trường hợp giật mình làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé, các bác sỹ nhi khoa và các chuyên gia chăm sóc trẻ sơ sinh khuyên các bậc cha mẹ quấn bé bằng khăn quấn (swaddle). Quấn chặt không làm giảm giật mình nhưng ngược lại, không làm bé thức giấc khi hiện tượng này xảy ra, do đó bé ngủ sâu và ngủ lâu hơn khi được quấn.

## **Mút tay - phản xạ mút**

Phản xạ mút là phản xạ phổ biến ở tất cả các động vật có vú. Phản xạ này hình thành từ trước khi con ra đời. Siêu âm 4D cho thấy các bé đã biết cách mút tay từ khi nằm trong bào thai, hình thành từ tuần thứ 32 của thai kỳ. Phản xạ mút bên cạnh ý nghĩa sinh tồn là tìm nguồn thức ăn, phản xạ này cũng giúp bé thư giãn và trấn an tinh thần.

Nhiều bé rất cần đến chức năng mút để trấn an và đưa mình vào giấc ngủ. Do đó nhiều bé có xu hướng ngủ gật khi ti mẹ, ti bình, hoặc khi được mút ti giả hay tự mút tay.

Kinh nghiệm thực tế nhiều năm tiếp xúc với các bậc cha mẹ Việt Nam cho thấy các mẹ thường cố gắng loại trừ phản xạ tự nhiên này của con: không cho dùng ti giả hoặc không cho con mút tay vì sợ bẩn, sợ phụ thuộc, hoặc mặt khác lại lạm dụng phản xạ này để cho ăn vô thức (lạm dụng phản xạ bú để cho con ăn khi ngủ), hoặc con bị phụ thuộc vào ti mẹ để ngủ.

Nhiều mẹ khác sử dụng ti giả hay để cho con mút tay như một cách hỗ trợ tinh thần giúp bé an thần và ngủ ngon. Mặc dù lợi ích và hạn chế của ti giả và mút tay vẫn đang là một cuộc tranh luận chưa có hồi kết, nhưng chúng ta không thể phủ nhận được rằng khi được sử dụng một cách khoa học và vệ sinh, ti giả và ngón tay trẻ là những công cụ tuyệt vời giúp trẻ nín khóc, cảm thấy an toàn, kéo dài giấc ngủ và ngủ qua đêm. Thậm chí, khi được sử dụng đúng cách, việc dùng ti giả và tay bé để thoải mái phản xạ mút còn góp phần giúp bé học phân biệt phản xạ mút với việc bú lấy dinh dưỡng, tách biệt bú để ăn và phản xạ bú để trấn an khi ngủ; là tiền đề cho bé học cách ăn no và bú có hiệu quả sau này.

Hiện tại chưa có một nghiên cứu khoa học nào chứng minh ảnh hưởng của việc mút tay, mút ti giả đến xương hàm, răng. Ngược lại việc ngậm bình sữa khi đi ngủ ở trẻ lớn lại là nguyên nhân cao nhất gây sâu răng, sún, các bệnh về lợi và nghiêm trọng hơn là ảnh hưởng đến cấu trúc xương hàm.

## **Nấc cụt**

Như đã trình bày ở trên, nấc cụt là một hiện tượng cơ cơ ở trẻ. Theo bác sĩ nhi khoa Christopher Green thì nấc cụt sơ sinh thường xảy ra sau khi ăn no, do dạ dày đầy tạo sức ép lên cơ hoành. Hiện tượng này là vô hại và hoàn toàn không gây khó chịu cho bé. Việc cho ăn thêm, hay uống nước càng làm tăng sức ép

vào cơ hoành, và thường là không hiệu quả trong chữa nấc. Nấc cụt ở trẻ sơ sinh nếu để yên sẽ tự hết.

Kinh nghiệm làm mẹ của bản thân tôi, cũng như nhiều lần đến thăm các bé sơ sinh thấy rằng, nhiều bậc cha mẹ thường lo lắng về nấc cụt và thường cho con bú thêm để loại trừ hiện tượng này. Với tôi, việc đó là không cần thiết. Và rất nhiều lần tôi được chứng kiến các em bé tự đưa mình vào giấc ngủ một cách dễ dàng hơn khi bé bị nấc (có lẽ nấc theo chu kì tạo nên một nhịp đều đặn phân tán tư tưởng các em, và từ đó đưa các em vào cõi mơ).

### **Ho - thở khò khè - ngạt mũi - hắt xì khi ra ánh sáng**

Một bà mẹ ở Anh đã đưa bé gái 2 tuần tuổi của mình đến phòng cấp cứu bởi tiếng thở của con nghe như bị nghẹt. Do mẹ bị cảm nên mẹ rất lo lắng lây sang con. Tuy bé gái không có bất cứ một biểu hiện nào của cảm cúm, nhưng vào ban đêm, tiếng thở của con rất to và khò khè làm mẹ lo lắng rằng con có thể bị bệnh gì đó nặng hơn cả cảm cúm.

Hoá ra đây là một hiện tượng rất thường gặp ở các bé sơ sinh: thở khò khè như bị ngạt mũi.

Bác sỹ nhi khoa Wendy Hunter giải thích trong tạp chí *Parenting*<sup>1</sup> rằng: “Thủ phạm gây ra hiện tượng ngạt, thở khò khè này ở trẻ sơ sinh là do nội tiết tố nữ (hóc-môn estrogen) mà con nhận được từ trong bụng mẹ và thông qua sữa mẹ. Nội tiết tố nữ này kích thích đường thở và tạo nên tiếng khò khè. (Nhiều mẹ bầu cũng trải qua tình trạng nghẹt mũi và ngáy to tương tự)”.

Một nguyên nhân khác dẫn đến hiện tượng khò khè ở bé sơ sinh là do đường thở của bé sơ sinh rất nhỏ, cộng thêm vào đó

<sup>1</sup> *Làm cha mẹ*

là thực tế sau một thời gian ở trong bụng mẹ, ngâm mình trong dung dịch lỏng, cộng với các dịch nhầy và nước ối có thể kẹt lại trong hệ hô hấp và đang tiếp tục trong quá trình đào thải, khí đi qua những rãnh nhỏ lại có vật cản sẽ tạo nên tiếng kêu như tắc nghẹn hô hấp. Hiện tượng khò khè này sẽ giảm dần khi bé được 2 tháng, dù con ăn bằng sữa mẹ hay sữa công thức, và tại thời điểm 6 tháng, khi các đường ống thở của con tăng gấp đôi về kích thước, hiện tượng này sẽ chấm dứt.

Thở khò khè, thở nặng hay hắt xì liên tục ở những em bé khỏe mạnh là hoàn toàn bình thường và không cần quá lo lắng. Hiện tượng chỉ thở bằng mũi mà ít thở bằng miệng là phổ biến ở trẻ sơ sinh, và khi đường thở của con bị nghẹt hoặc có vật thể lạ, con không biết rằng chỉ với một động tác ho khạc hay xì mũi cũng có thể giải quyết được vấn đề. Khi con khó thở, con sẽ khóc. Cha mẹ hãy thử nhỏ nước muối vào mũi cho con 1 lần mỗi ngày, hút mũi và tuyệt đối không cho bông vào mũi con.

## Thở không đều

Một bà chăm cháu 3 tuần tuổi đã phải gọi xe cứu thương khi nghe tiếng thở đứt quãng của bé. Cô bé đang ngủ say, nhưng tiếng thở của em không đều, đôi khi em thở nhanh trong vòng 20 giây sau đó ngừng thở một lúc. Người bà khốn khổ lo lắng rằng cháu bà thừa hưởng căn bệnh ngưng thở khi ngủ của chồng bà.

Bất cứ một bậc cha mẹ nào ngắm con thở khi ngủ đều không khỏi sợ hãi với kiểu thở của trẻ sơ sinh, **tuy nhiên việc thở ngắn đoạn ở bé lại là một hiện tượng rất bình thường**. Các bé sơ sinh thường thở nhanh hơn các bé lớn do thể tích phổi của bé rất nhỏ so với tương quan cơ thể. Những nghiên cứu gần đây cho thấy

nguyên nhân của việc thở không đều là do cơ quan cảm ứng xác định nồng độ  $\text{CO}_2$  và chưa hoàn toàn phát triển ở trẻ sơ sinh, điều đó có nghĩa là thi thoảng con quên mất là mình phải thở, con ngừng thở một chút cho đến khi nồng độ  $\text{CO}_2$  đủ nhiều để kích hoạt cơ quan cảm ứng trên.



!!! Khi con thở không đều, đồng thời với thay đổi màu da sang xanh xám quanh môi, và có xu hướng khó thở, hãy gọi ngay bác sĩ.

### **Bé sơ sinh có ngực to**

Một cặp cha mẹ đã đưa một em bé 6 tuần đến phòng cấp cứu khi thấy con trai ngủ dậy và có một cục sưng đỏ nơi núm vú. Bản thân tôi cũng là người hốt hoảng mang con gái đến phòng cấp cứu khi thấy ngực bé sưng và ấn nhẹ có sữa chảy ra.

Trên thực tế, hiện tượng này cực phổ biến. Một nghiên cứu tại Anh quốc cho thấy 50% trẻ sơ sinh cả nam lẫn nữ khi sinh đều trải qua hiện tượng ngực to phồng. Thậm chí 5% các bé trai còn có sữa từ trong ngực, dân gian gọi là witch-milk - sữa của phù thủy. Thủ phạm của hiện tượng này không ai khác chính là nội tiết tố nữ từ mẹ truyền sang con trong và sau quá trình mang thai.

Hiện tượng này hoàn toàn bình thường và tự hết sau 3 tháng hoặc lâu hơn.



!!! Nếu ngực bé bị đỏ, sưng và nếu con có triệu chứng sốt thì cha mẹ cần tìm lời khuyên của bác sĩ để loại trừ nguyên nhân viêm nhiễm tế bào ngực.



## Lâu ngày không ị

Một bà mẹ của bé 2 tuần đưa con đến phòng cấp cứu bởi bé đã không ị trong vòng 5 ngày liên tiếp. Con cứ rặn, vận mọi công lực trong cơ thể, mặt đỏ tía tai cho đến khi bụng cứng đờ và chỉ ra được một chút phân nhỏ.

Một trong những ác mộng của người làm cha mẹ là phải ngắm con rặn ị rất khổ sở trong những ngày đầu đời. Nên nhớ, đây là những lần đầu tiên con sử dụng đến các cơ hoành này để đào thải, cho nên dù quá trình ấy có tự nhiên đến đâu đi chăng nữa, nó vẫn luôn cần sự cố gắng từ phía con. Bác sĩ nhi khoa Rebecca Preziosi tại Trung tâm y tế Sharpe Rees-Stealy, San Diego (Mỹ) cho biết: “Việc con gồng mình, rặn, ậm ạch thậm chí vận mình để phân có thể đi qua được các lớp cơ nơi hậu môn, nhìn trông rất vất vả, nhưng là hoàn toàn bình thường. Một em bé có thể đi ị một lần trong vòng 6 - 10 ngày vẫn được coi là bình thường nếu phân không cứng”. Các bé bú mẹ hoàn toàn thường có ít phân hơn bé bú sữa công thức, do sữa mẹ được tiêu hoá và hấp thụ tốt hơn. Táo bón hay không, hãy nhìn độ cứng của phân của bé để đánh giá.

Nhiều bé lâu không ị có thể do một hiện tượng sinh lý đặc biệt liên quan đến các đầu dây thần kinh ở vùng hậu môn, lúc này thực hậu môn có thể là lợi bất cập hại.

Rất nhiều mẹ cho con bú mẹ hoàn toàn cầu cứu đến tôi khi con 8 - 10 ngày không ị. Việc các bé bú mẹ hoàn toàn bị táo bón là cực kì hiếm. Với các bé bú mẹ hoàn toàn, sữa mẹ được bé tiêu hoá trọn vẹn nên đôi khi chất thải ra chỉ là nước tiểu, và bé mất nhiều thời gian hơn để tạo chất thải rắn như phân. Vào các chu kỳ phát triển nhanh (growth spurt), những em bé nếu không tự tăng lượng bú thì các bậc cha mẹ có thể nhận thấy thời gian giữa

các lần đại tiện sẽ dài hơn. Có nhiều bé trải qua chu kỳ phát triển nhanh bằng 10 - 12 ngày không đi ị.

Để giúp các bé đào thải phân ra ngoài, kinh nghiệm dân gian của phương Tây khuyến khích làm những việc sau:

- \* Không xi bé ị hay đái. Khi bé có biểu hiện muốn đi tiêu, hãy để tự nhiên thực hiện sứ mệnh của nó. Việc mẹ tụt quần bé ra xi, sự thay đổi nhiệt độ (lạnh làm cơ co lại) và thay đổi tư thế làm bé sợ và các cơ không vận hành được một cách tự nhiên.
- \* Tập động tác đạp xe: Đặt bé nằm. Cầm 2 chân bé gập về phía bụng để bé ở tư thế co người như bé sơ sinh uốn cong trong bụng mẹ.
- \* Xoa, vuốt massage quanh rốn bé theo chiều kim đồng hồ.
- \* Tắm nước ấm 37 độ. Tắm bồn, ngâm cả người bé trong nước ấm, nước ngập đến cổ bé.
- \* Nước mặn có thể được dùng với lượng nhỏ cho các bé trên 4 tháng.
- \* Trong trường hợp các biện pháp trên không thành công, một chút mật ong ấm và dính sẽ được bôi vào hậu môn của bé. Với nhiệt độ ấm và sự dính của mật ong sẽ kích thích các cơ hậu môn hoạt động và đào thải phân ra ngoài.

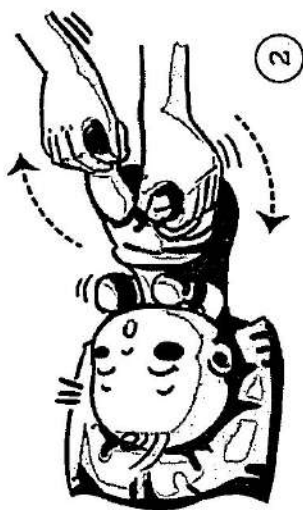
Nên nhớ, bé bú mẹ hoàn toàn **RẤT HIỂM** khi bị táo bón. Khi thực sự lo lắng về chất lượng phân, bố mẹ ơi, hãy quan sát con. Nếu con vui vẻ, mắt sáng ngời và tăng cân đều đặn, tràn đầy năng lượng của sự sống thì việc con ị ra phân như thế nào thực sự không đáng lo lắng đến thế đâu! Mặc khác, nếu con yếu ớt, cảm giác như bị ốm và cáu gắt, hãy tìm lời khuyên của thầy thuốc.

# BÀI TẬP GIÚP CON DỄ TIÊU HÓA



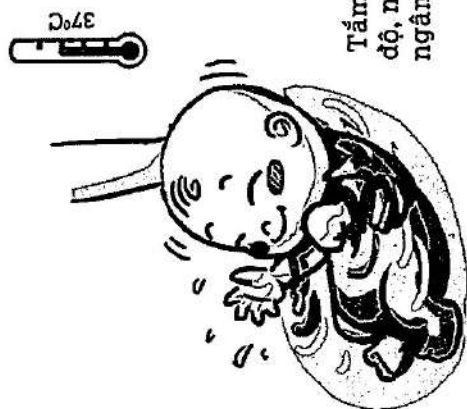
Em bé yoga vui vẻ:

Đặt con nằm ngửa, mẹ cầm hai chân nhẹ nhàng gập về phía bụng.



Động tác đập xe đạp:

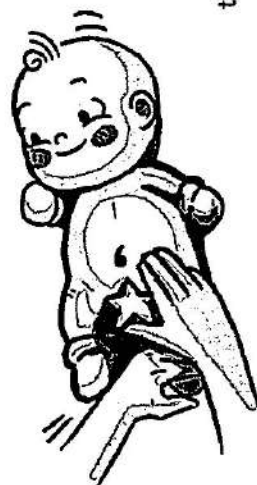
Con nằm ngửa, mẹ cầm chân con, lần lượt ép từng chân bé vào bụng, chân còn lại duỗi tự nhiên.



Tắm nước ấm 37 độ, người bé được ngâm trong nước.

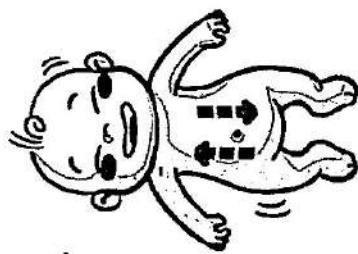
4

Massage bé

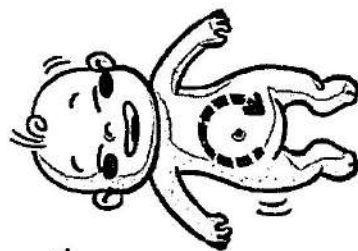


\*\*\* Massage bé theo thứ tự như sau.

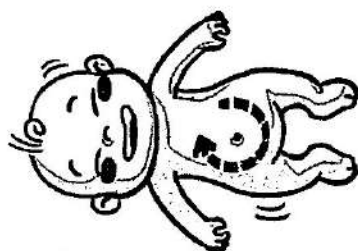
1.



2.



3.



*Kỉ lục bé nhà em là 10 ngày không đi ngoài lúc bé 3 tháng, sản phẩm mềm và thành khuôn chứ không còn bết tè lè nè như trước. Con ăn sữa mẹ hoàn toàn.*

**– Hoàng Việt H.**

*Kỉ lục bé nhà em là 8 ngày không ị lúc bé khoảng 2 - 3 tháng. Chiều định xách đi bác sĩ, vừa gọi điện hẹn xong thì 15 phút sau nàng ị 1 bãi sệt sệt. Thường xuyên là 4 - 7 ngày mới ị. Tầm ngoài 7 tháng thì ngày/bãi. (Bò Sữa)*

*Bé nhà em từ lúc 1,5 tháng thì là cứ 7 ngày đi ị 1 lần. Đến bây giờ 5 tháng rồi vẫn vậy. Kỉ lục nhất là 14 ngày luôn.*

**– Liên Jil**

*Bé nhà mình thì lần lâu nhất là 10 ngày không đi ị, lúc con khoảng 4 tháng tuổi. Phân đặc dính như đất sét. Con bú mẹ hoàn toàn. Đến 5 - 6 tháng ăn dặm thì 4 ngày con mới đi, phân vẫn đặc như đất sét dính.*

**– Thương Ly**

## **Vận mình**

Vận mình giúp bé giãn các cơ, là cách bé tìm hiểu về chính cơ thể mình ở thế giới bên ngoài. Đây không phải là biểu hiện của thiếu can-xi.

Những cơ bắp và trọng lượng cơ thể là những điều xa lạ với bé. Bé có thể đỏ mặt và nhăn mặt nhưng không khóc, bố mẹ đừng quá lo lắng, những cử động này là hoàn toàn bình thường, bé đang vận công luyện yoga kiểu đặc biệt chuẩn bị cho những thử thách sau này đấy.

Nếu bé vận mình, ưỡn người và khóc, hãy thử vỗ ợ hơi cho bé. Sẽ rất hiệu quả với các bé bị đầy hơi.

## Trớ - nôn

Trớ và nôn là hiện tượng hết sức phổ biến ở trẻ. Ở một mức độ nào đó, trớ được coi là cuộc sống đời thường của một em bé sơ sinh khoẻ mạnh.

Nhiều em bé sau khi ăn no được ợ hơi đầy đủ và tưởng chừng như mọi chuyện đều êm xuôi, cha mẹ bế em lên dành cho em một cái ôm ấm áp nhưng lại được chào đón bằng những dòng sữa cặn ọc ra từ miệng em.

Các bố mẹ ạ, loài người được trang bị một cái van đóng mở ở phía trên cùng của dạ dày để giữ cho thức ăn không trào ngược ra ngoài. Điều này giúp cho các phi công có thể bay lộn nhào hay các vận động viên thể dục nhịp điệu có thể trồng cây chuối và đi bằng hai tay mà không tuôn trào thức ăn trong dạ dày ra bên ngoài. Ở trẻ em, như mọi máy móc khác lần đầu được vận hành, cái van nói trên chưa phát triển và việc hoạt động chưa thực sự nhuần nhuyễn vì thế mỗi lần bé ợ hơi, thì theo với không khí bé ợ lên thêm cả chút sữa.

Trớ hay nôn ra sữa là tương đối phổ biến ở trẻ sơ sinh. Có đến hơn một nửa số trẻ em sơ sinh có hiện tượng nôn trớ thường xuyên trong vòng 3 tháng đầu đời, đặc biệt là sau khi ăn no hoặc khi bé nuốt phải quá nhiều hơi trong quá trình bú.

Nôn, trớ, nếu không thành vòi thì thực sự không quá ảnh hưởng đến sức khoẻ của bé. Nếu bé vui vẻ, tăng cân và phát triển tốt thì cha mẹ không cần quá lo lắng về tình trạng nôn trớ. Việc trớ này sẽ tự hết vào khoảng 6 tháng khi bé ăn dặm chất rắn hơn và cũng là lúc van thực quản của bé phát triển và vận hành nhịp nhàng hơn. Vấn đề chủ yếu với những em bé này là khối lượng quần áo chăn màn phải giặt hằng ngày mà thôi. Nên nhớ, cha mẹ

luôn thấy con nôn nhiều nhưng thực tế không trầm trọng như mình nghĩ nhất là chỉ dựa vào qui mô và kích thước vết nôn trên quần áo và sàn nhà.



### !!! Khi nào thì nôn trở là một tín hiệu đáng lo:

- Khi bé nôn thành vòi nhiều lần.
- Nôn ra màu xanh lá cây sáng.
- Nôn ra máu do acid dạ dày kích ứng thực quản và gây chảy máu trong.
- Bé không tăng cân và quấy khóc nhiều.

**Khi vấn đề nôn trở là nghiêm trọng như trên, một số biện pháp có thể giảm bớt đau đớn cho bé:**

- \* Không ép bé ăn. Để bữa ăn là yên tĩnh và nhẹ nhàng.
- \* Làm đặc sữa.
- \* Ợ hơi cho bé thật kỹ.
- \* Tránh tuyệt đối cho bé bú khi nằm. Bé bú khi được bế với độ dốc tương đối. Cho bé ngồi thẳng, ngồi dốc để sữa xuôi sau khi ăn.
- \* Nếu bé bú bình, nên dùng loại núm nhỏ. Tránh cho bé ăn bằng thìa (trừ khi sữa này được làm đặc với ngũ cốc) vì lúc này lượng khí bé nuốt phải sau mỗi lần ăn là cực lớn.
- \* Tìm ý kiến bác sĩ để được cung cấp thuốc phù hợp với lứa tuổi và cân nặng của bé, điều trị trào ngược thực quản sơ sinh.

## **Mụn - rôm sảy - da khô**

Những ngày đầu khi sinh, em bé thường có một vài mụn trắng vàng bên sống mũi hoặc trên mặt có tên gọi khoa học là Milia. Đây là hậu quả của việc các lớp da tách ra khỏi nhau và lần đầu được tiếp xúc với không khí. Hầu hết tất cả các em bé đều có mụn này, và nó không làm ảnh hưởng gì nghiêm trọng đến bé, trừ hình thức kém đẹp cho những bức ảnh đầu đời mà thôi.

Rôm sảy là những những chấm đỏ nhỏ, phẳng và kéo thành mảng xuất hiện bất ngờ quanh má, cổ, sau tai bé và xuất hiện nhiều ở những nơi quần áo chạt thít vào bé. Những mụn rôm sảy này đến và đi đều không mời và bất ngờ như cơn gió thoảng, hầu như không ảnh hưởng gì tới bé sơ sinh.

Bố mẹ đừng quá lo lắng đến những căn bệnh kinh khủng không tên có sẵn trong sách y khoa có thể ghé thăm nếu con vẫn vui vẻ chơi đùa. Hãy cởi lỏng quần áo cho bé, tránh để bé quá nóng và tận hưởng bé thơ đi thôi!

Khô da là hiện tượng thường thấy ở các bé được tắm nhiều, da bong tróc. Điều này không ảnh hưởng đến sức khỏe của bé. Đơn giản cha mẹ cần giảm cường độ tắm bằng xà phòng, hoặc tốt hơn có thể dùng nước lã, sau khi tắm đừng quên dùng dầu hoặc kem mát xa cho con.

## **Rụng tóc vành khăn**

Rụng tóc, kể cả rụng tóc hình vành khăn hay rụng toàn bộ cả đầu đều là hiện tượng rất thông thường và phổ biến ở trẻ sơ sinh. Trẻ em thông thường sẽ có 2 “vụ mùa” tóc mọc trong năm đầu đời, trong đó bé sẽ rụng tóc trong vòng 6 tháng đầu khi sinh và sau đó thay thế bằng tóc mới. Với nhiều bé, tóc mới không mọc

lên và có thể giữ nguyên kiểu đầu không có tóc này đến tận sinh nhật 2 tuổi. Hiện tượng bé sơ sinh bị rụng tóc không phải là biểu hiện của tình trạng thiếu chất hay bệnh lí. Ngoài việc ảnh hưởng đến thẩm mỹ trong những album ảnh đầu đời, việc rụng tóc ở trẻ sơ sinh là vô hại và cha mẹ không cần phải lo lắng.

## **Đổ mồ hôi khi ngủ - đổ mồ hôi trộm**

Nhiều bậc cha mẹ cảm thấy lo lắng khi con thức dậy đầu ướt sũng mồ hôi. Nhiều phụ huynh tìm đến tôi với nỗi lo sau mỗi lần để bé tự ngủ, dù bé chỉ khóc một thời gian ngắn nhưng mồ hôi cũng tiết ra rất nhiều và chủ yếu là ở trên đầu.

Khác với người lớn được trang bị hệ bài tiết đã phát triển hoàn thiện và có thể toát mồ hôi trên toàn cơ thể khi bị quá nóng, trẻ em không có may mắn đó. Trẻ thoát nhiệt chủ yếu qua đầu và gan bàn chân - bàn tay. Khi con quá nóng thì đầu con là nơi đầu tiên sẽ đổ mồ hôi. Ra mồ hôi trộm không phải là hệ quả của thiếu can xi. Tuy nhiên khi trẻ bị quá nóng có thể dẫn đến tim đập nhanh, khó thở, bé mệt mỏi và không muốn bú/ăn.

Ra mồ hôi là biểu hiện trẻ bị nóng. Trẻ đi ngủ trong nhiệt độ quá nóng là nguyên nhân lớn nhất dẫn đến hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (đọc thêm về SIDS tại trang 71). Hiệp hội các bác sĩ y khoa Hoa Kỳ, Pháp, Úc và Anh đều khuyên **không** nên đội mũ cho trẻ sơ sinh khi đi ngủ, vì đội mũ cản trở thoát nhiệt ở cơ thể trẻ, gây tim đập nhanh và nguy cơ ngạt thở. Ở các nước này, họ có khuyến cáo nhiệt độ an toàn cho môi trường ngủ của trẻ sơ sinh trong khoảng 16 - 20°C, tuy nhiên với hoàn cảnh sinh hoạt tại Việt Nam, bác sĩ Trí Đoàn (Trưởng khoa Nhi - Phòng khám quốc tế Victoria) khuyên: “Nhiệt độ phòng bé là dưới 24°C, đối với trẻ nữ nhi nhiệt độ phòng phù hợp và an toàn trong khoảng



từ 16 - 21°C<sup>1</sup>. Khi nhiệt độ phòng lên đến 28°C có thể khiến trẻ quá nóng, tăng nguy cơ bị hội chứng đột tử ở trẻ nhũ nhi” (Trích sách *Để con được ốm* - BS. Trí Đoàn). Hoặc cách đơn giản nhất, các mẹ hãy cảm nhận độ nóng lạnh của bé qua đầu và mặc quần áo cho bé phù hợp với thời tiết. Hạn chế tối đa đội mũ che đầu, ngăn cản cơ quan điều chỉnh nhiệt độ của trẻ sơ sinh. Nên nhớ, nhiệt độ môi trường ngủ của bé càng nóng, bé càng tiết nhiều mồ hôi, tim đập càng nhanh và càng làm cho trẻ trở nên ngột ngạt. Bị quá nóng, nhất là khi ngủ, rất nguy hiểm với trẻ sơ sinh; còn nguy hiểm hơn là khi trẻ bị lạnh.



**!!! Ra mồ hôi trộm do bệnh tim bẩm sinh, do hội chứng ngừng thở khi ngủ (sleep apnea) và rủi ro SIDS:** Trong trường hợp nghiêm trọng này, cha mẹ có thể thấy các triệu chứng con tiết rất nhiều mồ hôi khi ngủ ngay cả khi nhiệt độ phòng dưới 19 độ, tim đập nhanh hoặc rối loạn nhịp tim, rối loạn thân kinh, có vấn đề về hô hấp, đồng thời da bé nhạt màu (tái xám) và chậm tăng cân. Lúc này, cha mẹ cần sự tư vấn từ bác sĩ nhi khoa để có chẩn đoán sớm nhất.

## Tưa lưỡi và nắm miệng

Nắm miệng là tình trạng phổ biến ở trẻ sơ sinh, và thường không có biểu hiện bệnh lý gì ngoài sự xuất hiện của những chấm trắng trông giống như là cặn sữa trong miệng bé. Việc cố lau bỏ nắm này thường làm con bị chảy máu trong miệng.

<sup>1</sup> Cần chú ý: Nhiệt độ phòng và nhiệt độ của điều hòa khác nhau. Để đo nhiệt độ phòng, chúng ta cần mua một chiếc nhiệt kế (được bán ở các hiệu thuốc).

Nấm miệng là một dạng viêm nhiễm do nấm Candida. Nấm miệng có thể xuất hiện từ rất sớm: ngay từ khi sinh do bé nuốt nước ối và dịch nhầy từ quá trình sinh sản, hoặc có thể do việc vệ sinh núm vú kém (nhất là với các mẹ ở cữ không tắm nhiều). Nấm miệng cũng xuất hiện ở bé bú bình, do việc tiệt trùng hoàn toàn là không thể thực hiện được. Nấm miệng Candida cực kì phổ biến và không có cách tiệt trùng nào có thể tránh hoàn toàn 100% việc nhiễm nấm cho con được; việc tưa lưỡi thường xuyên đôi khi lại lợi bất cập hại: một cách vô tình làm lây lan và làm tệ thêm tình trạng nhiễm nấm miệng của bé.

Một vài bé khi bị nấm miệng gây bong tróc có thể bị chảy máu, đau đớn và giảm khả năng bú.

Thông thường, điều trị nấm miệng Candida sử dụng thuốc bôi khá đơn giản và hiệu quả nhanh. Tùy vào tình trạng viêm nhiễm của trẻ, bác sĩ sẽ kê loại thuốc bôi với thành phần phù hợp. Khi nghi ngờ bé bị nhiễm nấm miệng Candida, cha mẹ nên đưa trẻ tới gặp bác sĩ, tuyệt đối không nên tự ý rơ miệng trẻ bằng mật ong hoặc nước muối gây lây lan nấm khiến tình trạng viêm nhiễm trở nên tệ hơn.

## **SIDS và những điều kiện an toàn cho bé sơ sinh**

Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh - SIDS (Sudden infant death syndrome) - là hiện tượng trẻ sơ sinh đang khoẻ mạnh đi ngủ và không dậy nữa. Bé tử vong trong khi ngủ mà không có một nguyên nhân hay có bệnh lý biểu hiện nào.

Hằng năm, SIDS cướp đi sinh mạng của 2.500 trẻ em ở Mỹ và 300 trẻ em ở Anh. Những trường hợp được coi là SIDS là những trường hợp tử vong không thể lý giải được và xảy ra khi bé ngủ.

Điều làm SIDS trở thành nỗi ám ảnh của cha mẹ có trẻ sơ sinh là không có một nguyên nhân hay bệnh lý rõ ràng nào gây ra SIDS nên các biện pháp phòng tránh trở nên rất mơ hồ và bao quát trên một diện rộng môi trường sinh hoạt và môi trường ngủ của bé.

Nghiên cứu từ các cuộc phẫu thuật tử thi của các ca SIDS cho thấy phần nhiều các bé có dị tật ở não liên quan đến điều chỉnh hoạt động thở đều đặn và thức tỉnh sau giấc ngủ, bé sinh non, bé trải qua thai kỳ với mẹ bị tiểu đường, mẹ hút thuốc khi mang thai, mẹ mang thai khi quá trẻ (dưới 20 tuổi), bé sinh nhẹ cân, bé bị viêm đường hô hấp, bé ngủ chung giường với người lớn hoặc được nằm trên giường ngủ quá mềm hoặc có chăn gối, bé bị ủ quá nóng dẫn đến rối loạn nhịp tim và nhịp thở; và/hoặc trẻ sống trong môi trường có người hút thuốc lá.



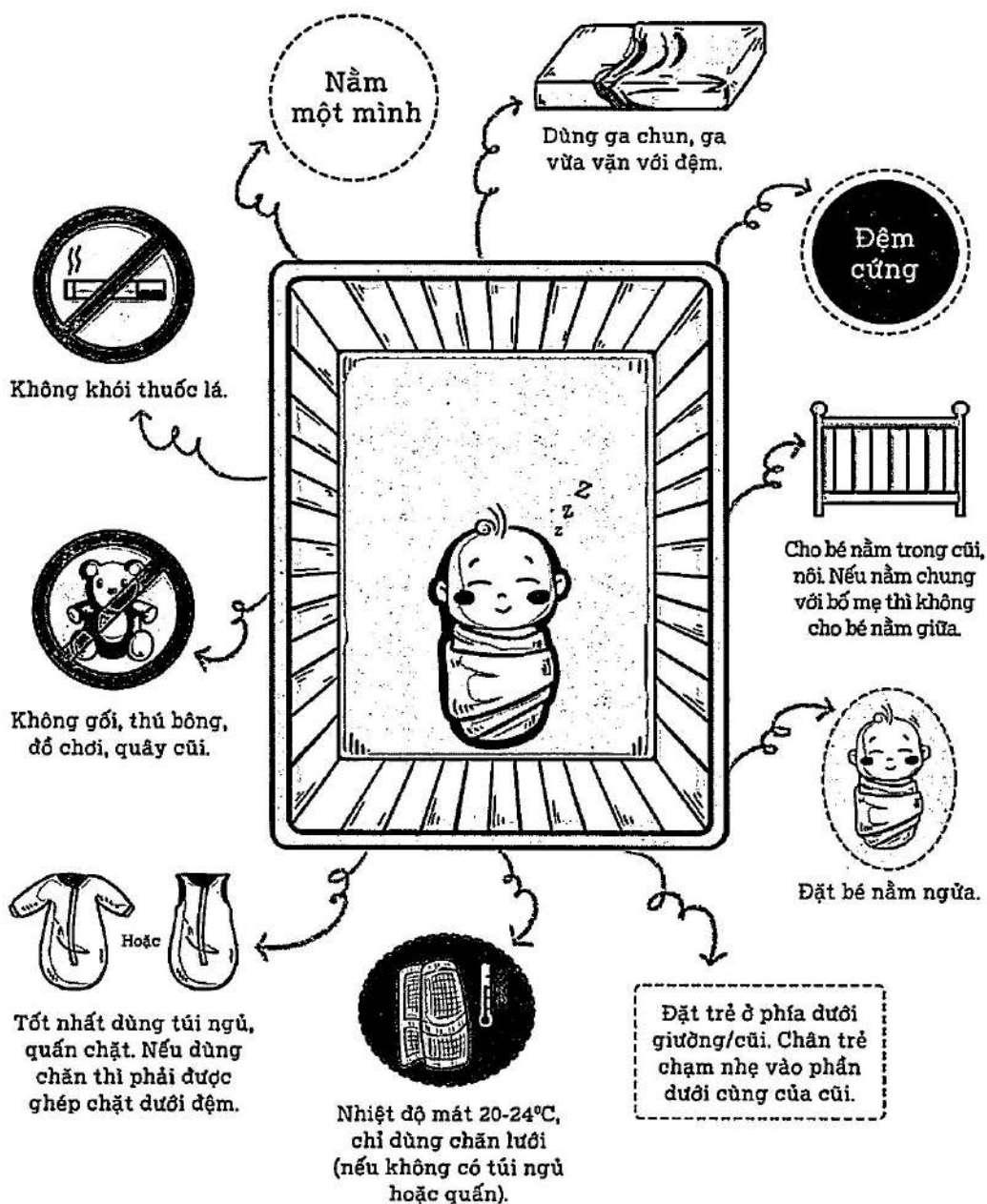
**Dưới đây là những lời khuyên an toàn để phòng chống đột tử ở trẻ sơ sinh do chính phủ Mỹ, Anh, Úc phát động.**

- Đặt trẻ nằm ngửa, trong nôi hoặc cũi riêng cùng phòng với cha mẹ trong vòng 6 tháng đầu đời.
- Nôi/cũi/ nơi ngủ của bé là đệm không quá mềm, ga chun, trẻ không nằm gối, không đắp chăn, không có thú bông mềm quanh giường bé. Nếu trời lạnh, nên dùng túi ngủ hoặc chăn lưới để tránh tối đa nguy cơ ngạt do phủ chăn qua đầu.
- Đặt trẻ ngủ ở phía dưới giường/cũi. Chân trẻ có thể chạm nhẹ vào phần dưới cùng của cũi.
- Có thể cân nhắc cho trẻ mút ti giả khi ngủ.
- Bật quạt hoặc tạo sự luân chuyển không khí xung quanh nơi trẻ nằm.



- ❑ Không cho trẻ dưới 1 tuổi ăn mật ong. Ngộ độc mật ong cũng như các vi khuẩn trong loại thực phẩm này có liên hệ chặt chẽ đến rủi ro SIDS.
- ❑ Cho trẻ bú mẹ đến ít nhất 6 tháng. Trẻ bú mẹ có ít nguy cơ bị SIDS hơn trẻ dùng sữa công thức.
- ❑ Tiêm chủng đầy đủ cho trẻ. Thống kê cho thấy trẻ được tiêm chủng đầy đủ theo lịch giảm nguy cơ SIDS đến 50%.
- ❑ Không hút thuốc xung quanh môi trường có trẻ em, dù trẻ không hiện diện ở đó, không khí luôn tuần hoàn và di chuyển trong phòng.
- ❑ Tránh việc ngủ chung với trẻ trên sofa hoặc các mặt phẳng quá mềm. Thực tế việc ngủ chung giường với trẻ là một trong những nguyên nhân rủi ro cao gây ra SIDS tại các nước phương Tây.
- ❑ Tránh ủ trẻ quá nóng. Tổ chức y tế của Anh khuyến cáo nhiệt độ phòng an toàn cho trẻ là 16 - 20 độ C, ở Mỹ là 18-20 độ C, và tại Úc, các chiến dịch phòng chống SIDS của chính phủ không nêu rõ nhiệt độ phòng mà chỉ đề cập đến việc tránh tối đa ủ quá ấm trẻ. Tại Việt Nam, tùy theo hoàn cảnh gia đình mà cha mẹ có thể kiểm tra nhiệt độ tương ứng với quần áo trẻ mặc trên người. Miễn là trẻ thoát mái, không ra mồ hôi và ngủ ngon là trẻ không bị nóng.
- ❑ Tránh đội mũ cho trẻ. Trẻ sơ sinh thoát nhiệt bằng đầu, khi bị ủ quá nóng và đường thoát nhiệt của trẻ bị cản trở, trẻ có xu hướng tim đập nhanh, rối loạn nhịp thở, thở thiếu oxy do không khí thiếu sự luân chuyển, thoát nhiều mồ hôi (càng làm rối loạn thêm nhịp tim) và hậu quả là trẻ có thể bị ngạt thở. Tránh đội mũ và che đầu cho trẻ có thể giảm rủi ro SIDS đến 25%.

# MÔI TRƯỜNG NGỦ AN TOÀN CHO BÉ



## Nóng và lạnh

CƠ CHẾ THẢI NHIỆT, TÍCH NHIỆT Ở NGƯỜI (THERMOREGULATION). VÌ SAO PHÒNG NGỦ CỦA TRẺ LẠI CẦN LẠNH?

Có bao giờ bạn tự hỏi: Người mình cũng  $37^{\circ}$  mà sao hôm nào trời nóng  $37^{\circ}$  là tôi muốn xiu há giờ? Tại sao, ôi tại sao người phương Tây ngồi trong tòa nhà của Tổ chức Y tế Thế giới WHO lại đưa ra cái lời khuyên oái oăm duy trì nhà ở, công sở, bệnh viện và trung tâm thương mại ở mức nhiệt độ  $18 - 20^{\circ}\text{C}$  làm mỗi lần tôi đi họp ở Singapore lại phải mang thêm 10 cái áo len? Bạn có bao giờ hỏi tại sao cứ vào trung tâm thương mại nào man mát, bạn lại mua sắm nhiều, ít dừng lại để ăn uống và tiểu tiện, não bộ thư thái không mướt mải và khó chịu; mà nếu có ăn sẽ ăn được nhiều và thấy thoải mái hơn? Tại sao cứ đi ngoài đường về nóng, uống cốc bia đầu tiên lại thấy nó ngon và mát hơn 10 cốc bia sau? Những điều này được giải thích bằng hiện tượng thải nhiệt. Và đọc đến cuối bài, bạn sẽ hiểu tại sao ở phương Tây lại khuyên KHÔNG BAO GIỜ NÊN ĐỘI MŨI CHO CON khi sống trong môi trường TRÊN  $16^{\circ}\text{C}$  nhé.

### Thải nhiệt/Thu nhiệt - THERMOREGULATION:

*Một vài điều có thể bạn chưa biết về đặc điểm sinh học của loài người:*

Khác với các động vật *biến nhiệt* - có thân nhiệt thay đổi theo môi trường sống (thường là loài lưỡng cư với kích thước não bộ và tim rất nhỏ), thì loài người là lại nằm trong nhóm động vật *hằng nhiệt*.

Thân nhiệt của chúng ta dao động trong một khoảng hẹp từ  $36,5 - 37,5^{\circ}\text{C}$  và hoàn toàn không giống với nhiệt độ môi trường.

Cơ thể chúng ta giống một bộ máy liên tục sản sinh ra nhiệt tương đương với một chiếc bóng đèn 100W khi tĩnh và 130W

nếu có vận động nhẹ, và chiếc bóng đèn này luôn bật đêm ngày. Việc tiêu hóa, trao đổi chất, cử động, ma sát và sản sinh năng lượng vận động cho đến sản sinh hóc-môn, rụng trứng đều là những hoạt động liên tục tạo ra nhiệt phía bên trong cơ thể mỗi người. Không những thế, da của chúng ta lại hấp thụ nhiệt từ ánh sáng mặt trời vào bên trong cơ thể nữa! Và như một chiếc máy tính, để vận hành và hoạt động, bộ máy sẽ tạo ra nhiệt, hay giống như chiếc bóng đèn bật suốt ngày đêm: chúng nóng lên. Khi cơ thể tự tạo ra nhiệt và sức nóng này không được giải tỏa để thân nhiệt giảm ở mức bình thường (36,5 - 37,5°C) hoặc nói cách khác, khi không được thoát nhiệt, cơ thể sẽ nóng lên ở mức trên 37°: Bạn phát sốt, rối loạn chuyển hóa và có thể dẫn đến trụy tim, suy hô hấp và tử vong. Chúng ta sẽ tự nấu chín mình từ bên trong; điều này tương tự như một chiếc CPU hỏng quạt và bị cháy máy vậy!

Do đó, cơ thể chúng ta luôn luôn CẦN thực hiện quá trình tỏa nhiệt ra môi trường. Chỉ có thông qua tỏa nhiệt và cân bằng trong tỏa nhiệt mà chúng ta mới cảm thấy dễ chịu, thoải mái và duy trì sự sống.

Nhiệt độ lý tưởng để loài người sống, vận động và tồn tại một cách thoải mái là 22 - 25°C. Trên ngưỡng này, mức tỏa nhiệt của cơ thể giảm đi tính hiệu quả. *Tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế Thế giới đưa ra mức nhiệt độ phòng (cho công sở và gia đình) với người lớn khỏe mạnh là khoảng 18°C, với nơi có người bị các vấn đề hô hấp hoặc dị ứng, nhiệt độ phòng không được hạ dưới 16° và ở những nơi có người ốm, người tàn tật, trẻ rất nhỏ hoặc người già thì nhiệt độ phòng từ 20°C.*

Sự vận động, sức dẻo dai của cơ thể ở các thềm nhiệt độ môi trường khác nhau cũng tạo nên sức ép cho tim và hệ tuần hoàn, cũng như tạo ra thân nhiệt rất khác nhau. Những nghiên

cứu về trao đổi nhiệt của cơ thể người với môi trường đã quan sát và đo đạc các yếu tố nội tại của một vận động viên chạy 30 phút: Trong môi trường nóng ẩm thân nhiệt của anh tăng từ 37 lên 41°C với nhịp tim tăng lên đến 200 nhịp/phút; ngược lại, khi chạy trong môi trường mát mẻ hơn, trong cùng quãng đường chạy thì thân nhiệt của anh chỉ tăng đến 39 độ và nhịp tim ở mức 154 nhịp/phút.

**Vận động khi môi trường quá nóng có thể gây tăng thân nhiệt quá mức, tăng nhịp tim, rối loạn tuần hoàn và chuyển hóa, có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.**

Tuổi tác, giới tính, thời điểm trong ngày cũng có thể làm thay đổi tốc độ trao đổi chất, đốt cháy năng lượng cho cơ thể, do đó cũng làm thay đổi nhu cầu thoát nhiệt và cảm giác nóng lạnh của mỗi người. Người già, trao đổi chất chậm thì cảm nhận về nhiệt độ và nhu cầu tỏa nhiệt sẽ ít hơn rất nhiều so với trẻ em, là đối tượng có tốc độ trao đổi chất và vận động liên tục và với tốc độ chóng mặt.

Thói quen và sự thích nghi đối với môi trường sống cũng làm con người thay đổi cách trao đổi chất và thoát nhiệt: một người mới vào môi trường 16° thì sẽ cảm thấy rất mát và dễ chịu, nhưng sau một thời gian ngắn cơ thể mất nhiệt nhanh thì sẽ cảm thấy hơi lạnh. Trạng thái cơ thể, hóc-môn cũng đóng vai trò quan trọng trong việc thải nhiệt thừa này.

Khi không thoát nhiệt hiệu quả và cơ thể bị quá nóng, loài người sẽ xảy ra hiện tượng **sốc nóng** bao gồm sốt, nôn, mệt mỏi, đau đầu chóng mặt, giảm huyết áp, không thể tiết mồ hôi, người nóng đỏ, bất tỉnh và có thể tử vong. Ở Mỹ, 52 người đã tử vong khi nhiệt độ ngoài trời tăng ở mức 37°. **Một nghiên cứu khác**



cho thấy trẻ em có thân nhiệt tăng nhanh gấp 3 lần người lớn khi được vận động, nhưng thêm vào đó tuyến mồ hôi của trẻ chưa làm việc hiệu quả khiến việc thoát nhiệt ở trẻ càng trở nên khó khăn hơn, do đó trẻ ra rất nhiều mồ hôi mà vẫn bị nóng, trong khi người lớn vẫn cảm thấy bình thường.

Ở trẻ em: Tuần hoàn nhanh, tạo ra nhiều nhiệt thừa nhưng lại có hệ thống thải nhiệt chưa hiệu quả. Đây chính là lí do cơ bản nhất mà lời khuyên của rất nhiều tổ chức y tế danh tiếng cũng như của chính phủ các nước phát triển về nhiệt độ phòng của trẻ em: “Nhiệt độ phòng cho bé ở mức 18 - 20°, thấp hơn so với nhiệt độ phòng cơ bản dành cho hộ gia đình, công sở và công trình công cộng (18 - 22°C) - lời khuyên từ WHO.

#### CON NGƯỜI BỎ NHIỆT LƯỢNG THỪA BẰNG CÁCH NÀO?

**Thải nhiệt qua bức xạ:** Da có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong việc loại bỏ nhiệt thừa ở người. Trung bình bề mặt da có nhiệt độ thấp hơn nhiệt độ cơ thể đến 10°C và sự tản nhiệt không đều: có những vùng da sờ rất mát và những vùng da ít được để thoáng nên nóng hơn. Những người da mát thực tế là tản và đào thải nhiệt hiệu quả. Nhiệt độ môi trường để da tản nhiệt hiệu quả nhất mà không làm tăng gánh nặng cho hệ tuần hoàn và hệ bài tiết là 22 - 25°C, lúc này nhiệt độ môi trường thấp hơn nhiệt độ của da, và tản nhiệt tự nhiên thực hiện chậm, dễ dàng, không tạo sức ép tuần hoàn và thần kinh, người không ra mồ hôi, do đó con người cảm thấy dễ chịu: thải nhiệt qua da đã đủ để cơ thể mát và vận hành bình thường. Thải nhiệt qua da được thực hiện thông qua lưu thông bằng nhiều mạch máu dưới da, những mạch này mang nhiệt cần thải đi và tiếp nhận nhiệt độ lạnh từ môi trường vào để điều hòa thân nhiệt. Trẻ em khác với người lớn, việc thải

nhệt qua da còn rất hạn chế mà chủ yếu thải nhiệt qua các mạch máu dưới da đầu. Vì thế không nên đội mũ cho trẻ khi nhiệt độ trên 16°C, nhằm không làm cản trở nơi thải nhiệt gần như duy nhất này của bé.

Thêm nữa, khi ở dưới ánh nắng, bức xạ cũng có thể làm cơ thể tiếp nhận nhiệt và làm cơ thể ấm/nóng lên. Vì thế, khi trời quá nóng, hạn chế cho trẻ ra nắng.

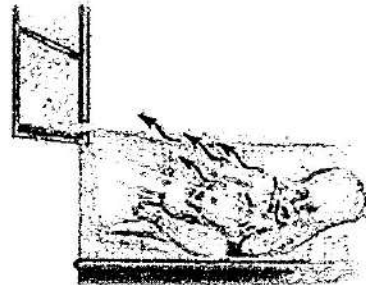
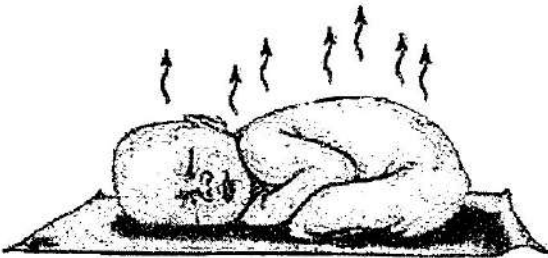
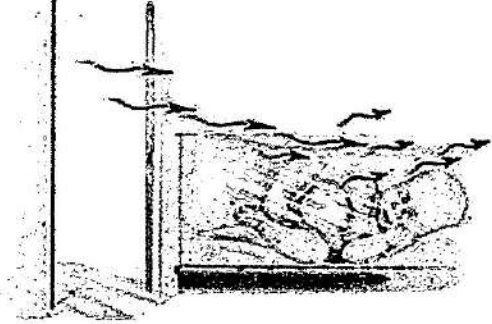
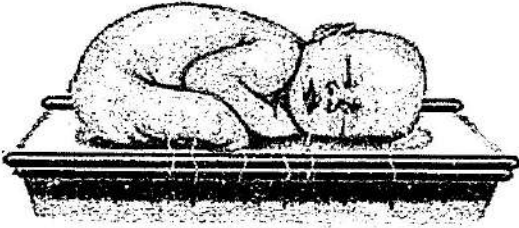
**Thải nhiệt qua luân chuyển không khí:** Việc không khí luân chuyển nhanh (gió) ở môi trường nhiệt độ bên ngoài thấp hơn mức nhiệt độ cơ thể có thể giúp cơ thể đào thải nhiệt thừa. Thêm vào đó, gió lạnh cũng lấy đi nhiệt của cơ thể trong mùa đông. Để tăng thải/ truyền nhiệt thì mùa nóng ta bật quạt và mặc ít quần áo, mùa đông lạnh thì ta mặc nhiều quần áo để giảm tiếp xúc không khí luân chuyển, đóng cửa và ở nơi ít/kín gió.

**Thải nhiệt qua truyền nhiệt:** Khi ta thở ra khí là khí nóng, hít vào là nhiệt độ môi trường. Nếu môi trường lạnh sẽ giúp ta dễ dàng thải nhiệt, ngược lại nếu khí nóng thì nhiều người cảm giác như tắc thở. Những ngày nhiệt độ dễ chịu: 18 - 22 độ, việc hít một hơi sâu giúp thải nhiệt tốt và con người cảm thấy sáng khoái, não bộ thư thái vô cùng. Tương tự, khi uống nước cũng là một cách thay đổi thân nhiệt: Khi ta lạnh thì uống nước ấm, khi nóng uống nước lạnh cũng làm thay đổi thân nhiệt. Một cách khác là để cơ thể tiếp xúc với chất liệu truyền nhiệt, người nằm dưới mặt phẳng lạnh lâu sẽ thoát nhiệt qua mặt phẳng này nhanh hơn qua không khí: Những người nằm nền nhà thấy rất mát vì thải nhiệt rất nhanh. Trong các cách thải nhiệt, thải nhiệt qua không khí là chậm nhất, sau đó là qua chất lỏng và nhanh nhất là tiếp xúc với

chất rắn. Đây là lý do miếng dán truyền nhiệt khi sốt có tác dụng hơn rất nhiều so với việc chỉ lau người bằng nước.

**Thải nhiệt qua tiết mồ hôi + bốc hơi:** Khi ta quá nóng hoặc quá lạnh thì các cơ quan xúc giác đưa tín hiệu đến vùng dưới đồi (hypothalamus) trong não để ra tín hiệu cho cơ thể thực hiện quá trình toát mồ hôi thải nhiệt. Do chất lỏng (mồ hôi) truyền nhiệt tốt hơn không khí, nên quá trình truyền nhiệt này sẽ nhanh và mạnh hơn. Khi cơ thể tiết mồ hôi sẽ khiến cho trao đổi chất tăng, nhịp tim nhanh hơn do đó cơ thể cũng phát ra nhiệt nhiều hơn. Nếu nhiệt thoát ra từ tiết mồ hôi nhiều hơn nhiệt tự tạo từ quá trình tăng tốc cơ thể tiết mồ hôi: cơ thể sẽ hạ nhiệt. Nếu không khí ẩm, hoặc chênh lệch nhiệt độ cơ thể và môi trường ở ngưỡng không hiệu quả (nhiệt độ môi trường trên 29 độ), cơ thể tiếp tục tiết mồ hôi liên tục mà không làm giảm thân nhiệt, lúc này sẽ rơi vào tình trạng mất nước và sốc nhiệt (heat-stroke). Sốc nhiệt là hiện tượng khi tiếp cận với môi trường quá nóng và việc tiết mồ hôi bị quá tải và không làm giảm được nhiệt độ cơ thể. Hậu quả trước mắt là mất nước, sốt, nóng đỏ mặt, đau đầu, chóng mặt, nôn mửa, nghiêm trọng có thể ngất xỉu, mất ý thức, mất kiểm soát và tử vong. Ngoài ra, độ ẩm không khí cũng ảnh hưởng đáng kể đến truyền nhiệt. Trong môi trường ẩm, không khí đã đầy nước nên việc bốc hơi của mồ hôi bị chậm lại hoặc cản trở, do đó việc thải nhiệt sẽ khó khăn hơn rất nhiều so với môi trường cùng nhiệt độ nhưng độ ẩm thấp hơn (mồ hôi bốc hơi được dễ dàng), đó là nguyên nhân tại sao cùng nóng 35 độ, ở châu Âu vẫn dễ chịu hơn ở Đông Nam Á nóng ẩm.

4 cách thải nhiệt khác nhau ở trẻ sơ sinh (theo WHO).



Khác với người lớn có nhiều cách để loại bỏ nhiệt thừa, trẻ sơ sinh có rất nhiều đặc điểm sinh học và sinh lý khác biệt. Ở trẻ sơ sinh thì phần đầu bé sản sinh ra đến 40% tổng lượng nhiệt nhưng đồng thời lại đóng vai trò đào thải đến 80% nhiệt của cả cơ thể ra môi trường. Điều này có nghĩa là khi đầu bé được che phủ kín, chúng ta đang ngăn cản đường thoát nhiệt của không chỉ một phần diện tích nhỏ mà thực tế chúng ta hầu như đã cản sự thoát nhiệt của toàn bộ cơ thể thông qua việc che đầu! Ở mốc 2-3 tháng, khi tốc độ trao đổi chất của trẻ nhanh mạnh nhất, trẻ sản sinh ra nhiều nhiệt thừa nhất và cũng là lúc mà nguy cơ bé bị ủ quá nóng - đặc biệt ở các gia đình duy trì nhiệt độ phòng cao hơn 25° cận kề. Hậu quả nhãn tiền là trẻ quấy khóc, khó thoát nhiệt, ăn kém và mệt mỏi hơn (do cơ thể vừa nỗ lực để đào thải nhiệt thừa, nhưng đồng

thời việc nỗ lực này lại càng làm tăng nhịp tim, tuần hoàn và trao đổi chất, càng làm nóng và do đó dẫn đến hiện tượng bé tắc thừa nhiệt mà không thoát được). Nên nhớ, theo tiêu chuẩn phòng bệnh thì phòng 25° được coi là PHÒNG ẤM, dành cho các em bé bị lạnh chứ không phải dành cho các em bé có thân nhiệt và trao đổi nhiệt ở mức bình thường. Mốc 2-3 tháng tuổi chính là lúc trẻ dễ bị sức ép vì không thoát được nhiệt nhiều nhất ở trẻ sơ sinh.

(Link gốc tham khảo: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1474152>)

#### NHIỆT ĐỘ PHÙ HỢP KHI ĐI NGỦ

Khi ngủ, nhiệt độ cơ thể sẽ hạ xuống, vì thế nếu để phòng ở ngưỡng nhiệt độ tối ưu cho cơ thể thoát nhiệt (18 - 22°C), bạn sẽ ngủ rất nhanh và sâu. Trong chu kì ngủ, thân nhiệt giảm ứng với giai đoạn giảm tuần hoàn, trao đổi chất hoạt động cơ bắp và não bộ. Chúng ta sản sinh 100w/h. Ở cuối chu kì ngủ, thân nhiệt ở người tăng lên ứng với chu kì ngủ động, não bộ kích hoạt và cơ bắp có vận động. Khi não được kích hoạt, nếu nhiệt độ môi trường nóng sẽ làm cản trở thải nhiệt, cơ thể sẽ tiết nhiều mồ hôi, tăng nhịp tim và làm ta tỉnh giấc. Ngược lại, nếu nhiệt độ lạnh tối ưu (18 - 22°), việc tăng vận hành cơ thể để kích thích thải nhiệt sẽ không xảy ra, não bộ không bị quấy rầy và bị kích ứng phụ, con người sẽ chuyển sang chu kì ngủ kế tiếp. Đó là lí do vì sao những ngày lạnh bạn ngủ sâu và ngon giấc, còn những ngày nắng nóng, mồ hôi nhiều sẽ khiến bạn trằn trọc và mất ngủ.

Nhiệt độ phòng ngủ tối ưu cho giấc ngủ ngon với người lớn là 18 - 20°C, nữ giới cần thêm nhiệt độ cao hơn. Phụ nữ dưới tác

động của hóc-môn, mang thai, trong chu kì kinh nguyệt có thể có trao đổi chất nhanh và mạnh hơn, do đó nhu cầu thải nhiệt cao hơn mức thông thường.



*Nhiệt độ phòng ngủ tối ưu cho giấc ngủ ngon của trẻ sơ sinh là 18 - 21°C. Trẻ sơ sinh nằm trong thêm nhiệt độ tối ưu không nên đội mũ để không làm cản trở quá trình thoát nhiệt. Trẻ nằm trong môi trường nóng thường có chu kì ngủ đứt đoạn hơn, do quá trình thải nhiệt của con chưa hiệu quả.*

*Link tham khảo: <https://sleep.org/articles/temperature-for-sleep/>*

*<https://www.menshealth.com/health/a19547551/best-sleeping-temperature/>*

#### CHA MẸ CẦN CHÚ Ý GÌ

Ở Việt Nam, tâm lý của các bậc phụ huynh thường lúc nào cũng sợ con lạnh. Tuy nhiên theo tổ chức SIDSandKIDS, tổ chức chuyên nghiên cứu về hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh thì quá nóng là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến trẻ bị hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) trong rất nhiều năm.

#### **Khi nào thì bé bị nóng**

Trẻ bị nóng rất dễ phát hiện:

- \* **Con ra mồ hôi:** Có bé ra mồ hôi toàn thân, có bé chỉ ra mồ hôi đầu và gáy. Với những bé ra mồ hôi đầu, nhiều mẹ nhầm tưởng với triệu chứng thiếu canxi, nhưng trước khi cho con đi khám bác sĩ thì mẹ hãy thử điều chỉnh nhiệt độ

phòng và mặc mát mẻ cho con xem con có hết hiện tượng này không nhé.

- \* **Con ọ ẹ ngủ không yên, tỉnh dậy khóc, trằn trọc cả đêm** (có thể kèm ra mồ hôi hoặc không). Hãy kiểm tra xem con có đói hay bị mệt không, nếu không phải thì mẹ hãy nghĩ đến nguyên nhân là bé bị nóng nhé.
- \* **Con hâm hấp sốt (37 đến 38 độ) hoặc thân nhiệt tăng cao so với nhiệt độ bình thường của con.** Có rất nhiều trường hợp thân nhiệt bé cứ liên tục trên 37 độ suốt nhiều ngày mà chỉ xảy ra vào đêm hoặc sáng sớm, nguyên nhân là do mẹ cho quạt hắt vào tường, hoặc để điều hòa 28 độ rồi đắp chăn kín mít cho con hoặc bọc con quá ấm, sau khi được hướng dẫn làm mát phòng, các bé trở về thân nhiệt bình thường, ngủ ngon không ọ ẹ.
- \* Một số bé khi nóng thì **má cứng đỏ và nóng hơn**, nhưng không phải bé nào cũng thế.

### **Khi nào bé bị lạnh**

Kiểm tra bé bị lạnh thật ra khó hơn khi bé bị nóng. Đặc biệt là các bé chưa biết nói hoặc có những bé dù bị lạnh vẫn ngủ say.

Thường các mẹ sờ tay chân con thấy lạnh là lại nghĩ bé bị lạnh, nhất là vào mùa đông. Mùa hè tay chân các con ít bị lạnh kiểu sờ vào như chạm phải đá, nhưng cũng lạnh hơn các chỗ khác. Các chuyên gia đã giải thích rằng: Đối với bé sơ sinh, hệ thống tuần hoàn đang phát triển, máu sẽ được dẫn đến các cơ quan nội tạng và các hệ thống quan trọng hơn vì thế chân tay có xu hướng sẽ bị lạnh hơn. Ngoài ra, một lí do nữa là những phần không được “mặc” sẽ có xu hướng thoát nhiệt dễ dàng hơn những phần được “mặc” đồ.

**Để kiểm tra con bị lạnh chính xác, bạn cần:**

- \* Kiểm tra phần sau cổ (không phải gáy nhé), phần có xương sống nối giữa đầu và lưng, nếu chỗ đó không bị lạnh, chỉ mát mát hoặc ấm thì con ổn.
- \* Kiểm tra ngực, bụng, bẹn, lưng nếu thấy ấm hoặc man mát (kiểu không sốt) và đỏ hồng (nhất là bụng và ngực) thì bé ổn, còn nếu thấy thân con lạnh và có vẻ tím hoặc xanh tái thì có thể con bị lạnh.
- \* Kiểm tra nhiệt độ, nếu xuống dưới 35,5 khi cặp nách là bé bị lạnh.
- \* Bé khó chịu, ọ ẹ ngủ không yên. Cá biệt có những bé ngủ quá say, quá sâu nên không hoặc chưa biết cảm giác mình bị lạnh, cái này bố mẹ phải dùng các cách trên để kiểm tra.

**Để tránh bé bị quá nóng thì cần:**

- \* Cho bé mặc phù hợp với nhiệt độ phòng. Cũng có một số lời khuyên là chỉ cho bé mặc 1 lớp quần áo hoặc mặc giống như cách cha mẹ mặc đồ. Đảm bảo bụng, ngực không bị lạnh là ổn.
- \* Đối với bé sơ sinh, không đi bao tay, bao chân, đội mũ cho bé.
- \* Theo các chuyên gia nhi khoa, nhiệt độ phòng lý tưởng của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ là 65 đến 70°F, tức là từ 18 đến 21°C. Dùng nhiệt kế đo nhiệt độ phòng. Sau đó, chúng ta điều chỉnh nhiệt độ của điều hòa để đạt được mức nhiệt độ phòng lý tưởng cho bé hoặc đạt đến khi bé không bị nóng và ngủ ngon.



Vì mỗi nhà có diện tích phòng khác nhau, điều hòa cũng khác nhau, sở thích của các bé cũng khác nhau, cho nên ngoài việc tham khảo nhiệt độ phòng lý tưởng thì việc quan sát biểu hiện nóng lạnh của con cũng rất quan trọng, bạn chỉ cần nhìn biểu hiện của con là có thể điều chỉnh quạt và điều hòa phù hợp rồi. Nhưng nhìn vào nhiệt độ phòng thì bạn cũng có thể thấy rõ ràng là trẻ con có thân nhiệt cao hơn và chịu lạnh giỏi hơn người lớn rất nhiều.

Ngoài việc điều chỉnh điều hòa cho phù hợp, cho bé ăn mặc thoáng mát cũng là điều cha mẹ nên làm. Đừng nghĩ trẻ sơ sinh mỏng manh, dễ bị các bệnh về hô hấp, nếu bạn cho con nằm điều hòa hoặc nằm quạt và mặc đồ cho con đúng cách, giữ gìn vệ sinh thì con vẫn sẽ khỏe mạnh dù nằm trong điều hòa.

Bạn nên mặc quần áo thoáng mát cho con, mùa hè thì không đi tất hay bao chân, không quấn khăn cổ, quan trọng giữ ấm ngực và bụng, do vậy bạn nên sơ vin cho con hoặc mặc một bộ body liền quần. Ban đầu khi con mới ngủ thường dễ bị nóng hơn, đừng đắp chăn cho con vội, cứ để con nằm thoải mái và đi sâu vào giấc ngủ đã rồi kiểm tra thân nhiệt sau.

**Để bé không bị gió điều hòa, gió quạt làm ảnh hưởng, bạn cũng cần chú ý đến các nguyên tắc sau:**

- \* Vào thời điểm trước mùa nóng hoặc trước thời điểm nắng nóng, hãy bảo dưỡng và vệ sinh lại điều hòa. Việc này giúp loại bỏ các bụi và vi khuẩn bám trên điều hòa, khiến điều hòa khi phả gió sẽ phả theo cả chất bẩn. Nếu sử dụng quạt thì bạn nên lau rửa quạt thường xuyên, không để quạt bị bám bụi.

- \* Tuyệt đối không để bé nằm thẳng hưởng gió của điều hòa, đặc biệt là để gió điều hòa và gió quạt thổi trực tiếp vào mũi và mồm của trẻ.
- \* Vệ sinh nhà cửa sạch sẽ. Việc sử dụng điều hòa nhiều sẽ khiến bạn phải đóng cửa phòng của con liên tục, nếu vệ sinh nhà cửa không sạch sẽ thì con rất có thể sẽ nhiễm phải các vi khuẩn lây lan trong không khí gây ra các bệnh về hô hấp và nhiều bệnh lý khác. Ngoài ra, khi không sử dụng điều hòa, hãy mở cửa sổ để phòng con được thông thoáng.
- \* Nếu sử dụng quạt, bạn nên để quạt quay hoặc để quạt không quay nhưng hướng gió không phải trực tiếp vào mũi và mồm của trẻ. Việc để quạt hất vào tường là hoàn toàn không có hiệu quả giảm nóng hay phòng tránh bệnh tật cho trẻ, vì thế, nếu con nóng hãy bật quạt và điều hòa đúng cách, không nên sợ con lạnh mà bật quạt hất vào tường hay bật quạt nhưng để quạt xa xa, khiến trẻ khó chịu và còn có thể bị tác dụng ngược là nổi rôm sảy hoặc bị bệnh về hô hấp do quá nóng.

### **Thời gian kiểm tra thân nhiệt của con**

Đối với các bé sơ sinh vừa mới ra đời, để cẩn thận, mẹ có thể kiểm tra con 1 tiếng 1 lần, sau khi đã hiểu biết hơn về cơ thể con, bạn hãy giãn cách thời gian như sau:

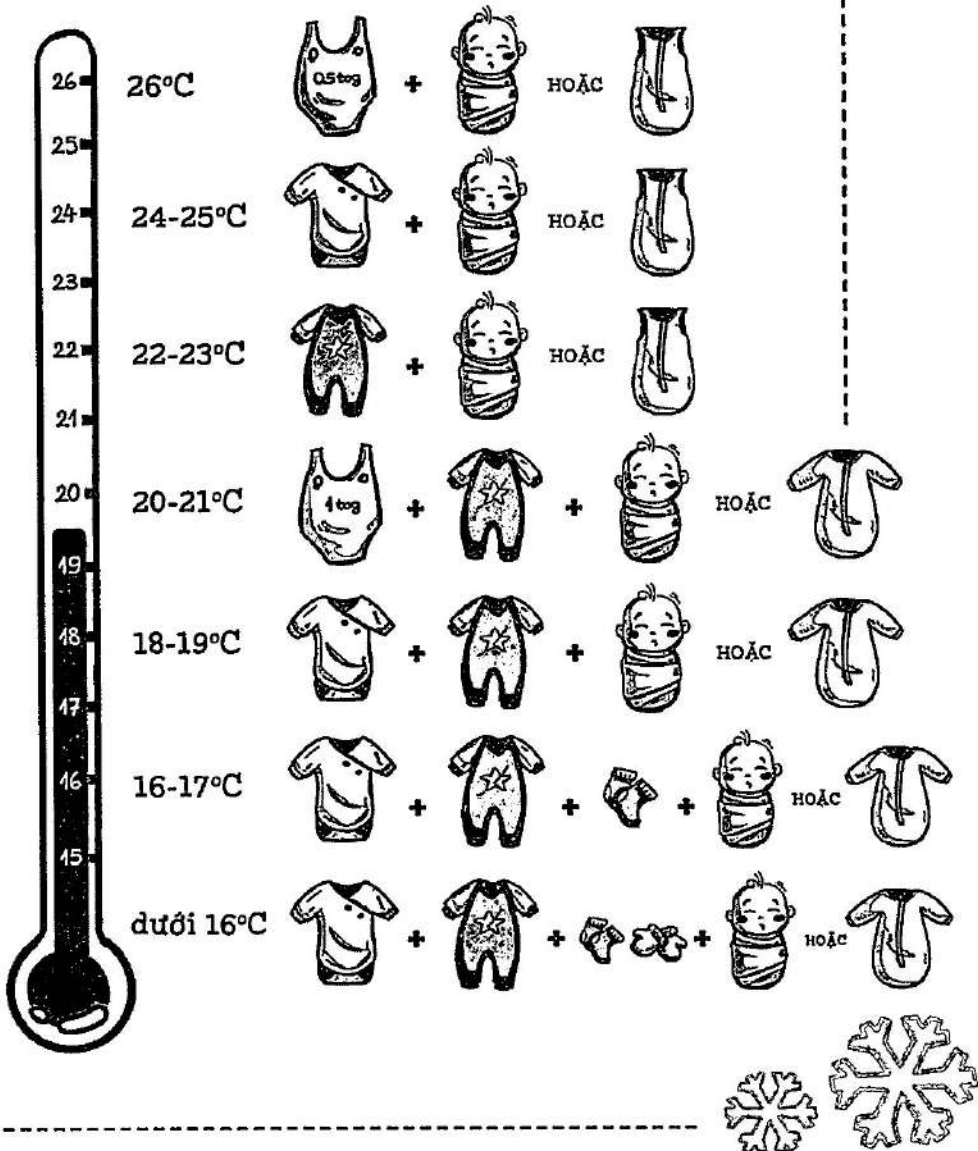
Kiểm tra vào 30 phút, hoặc 1 tiếng sau khi bé ngủ. Sau đó là tầm 11 - 12 đêm, 2 - 3 giờ sáng (TẮM NÀY RẤT QUAN TRỌNG VÌ ĐÂY LÀ THỜI GIAN NHIỆT ĐỘ Ở NGOÀI TRỜI HẠ THẤP NÊN CÁC BÉ DỄ BỊ LẠNH). Nếu thấy bé lạnh hãy đắp chăn cho bé và 30 phút sau kiểm tra lại xem bé có nóng không, nếu nóng thì chỉ nên đắp phần thân và để

hở chân, tay để thoát nhiệt, nếu không nóng không lạnh thì mẹ có thể yên tâm ngủ đến sáng.

\* Thời tiết mùa thu, các mẹ có thể dùng chăn lưới, quần bụng cho con để đảm bảo con ấm thân mà vẫn thoáng khí.

 **MẶC ĐỒ NGỦ CHO BÉ PHÙ HỢP THỜI TIẾT** 

Nhiệt độ phòng dành cho trẻ



≡Chương 3≡

GIẢI MÃ TIẾNG KHÓC  
VÀ KẾT NỐI VỚI CON  
TỪ ĐẦU





Khi con chào đời, âm thanh đánh dấu sự hiện diện của con là tiếng khóc. Tiếng khóc của con để đưa không khí vào phổi, là sự đánh dấu chấm dứt giai đoạn con ăn và thở gián tiếp - nhờ mẹ thông qua cuống rốn trong bào thai; thay vào đó, lần đầu tiên trong đời con sẽ phải tự ăn. (Chắc hẳn nhiều gia đình sẽ lo sốt vó nếu con không khóc tiếng đầu đời ấy chứ).

Trẻ sơ sinh cực kỳ bản năng, trẻ chưa biết cách "làm khách" hay "xã giao" nên khi có chuyện không ổn, lập tức trẻ sẽ lên tiếng. Trẻ lúc này chưa biết nói nên chỉ có thể thể hiện được nhu cầu của mình qua cử động của cơ thể và tiếng khóc. Khi người lớn bị ngứa mũi, họ sẽ gãi, còn trẻ thì chưa làm được việc đấy nên con sẽ khóc. Khi người lớn mặc quần áo quá chật họ sẽ biết tự nói lỏng ra, con thì không làm được điều đó nên con khóc. Đây là cách giao tiếp của trẻ, hay nói cách khác, KHÓC LÀ CHUYỆN BÌNH THƯỜNG VÀ TẤT YẾU Ở TRẺ EM. Tùy theo tính khí của từng trẻ mà có trẻ khóc nhiều có trẻ

khóc ít hơn, trung bình một bé sơ sinh khóc khoảng 1,5 giờ/ngày (dù cha mẹ có đáp ứng hết mọi nhu cầu của bé). Trong thời kì bản năng động vật mạnh (3 tháng đầu), bé có thể đưa ra các tín hiệu rất rõ ràng theo từng cử chỉ của cơ thể và từng dạng tiếng khóc khác nhau. Tuy nhiên, nếu không được đáp ứng chính xác hoặc bị cha mẹ lơ đi (5 - 7 loại tín hiệu, kiểu khóc cha mẹ quy chung là đói và "cả vú lấp miệng em") thì khả năng ra tín hiệu này sẽ biến mất, và tất cả các giao tiếp chỉ gộp về một loại: KHÓC TO và cha mẹ tự đi mà tìm hiểu lấy.

Trong những tháng đầu đời của trẻ, bằng việc quan sát cử động cơ thể và giải mã tiếng khóc của con, cùng với các thông tin về môi trường xung quanh bé, chính cha mẹ sẽ trở thành "chuyên gia" trong việc hiểu và kết nối giao tiếp với con mình, như thể bạn học thêm ngoại ngữ mới: tai mắt kỳ diệu có thể nghe và hiểu được ngôn ngữ của trẻ thơ.

## CÁC NGUYÊN NHÂN LÀM BÉ KHÓC (và cách giải quyết)

Bé đói?



Quan sát và phân biệt tín hiệu bé đói với tín hiệu cần mút tịt trần an để cho ăn đúng với nhu cầu của bé.



Tã bẩn?

Hãy thay bỉm cho bé nếu bé khóc vì nguyên nhân này.

Bé chán?



Bé sẽ ngừng khóc khi được đi dạo hoặc có đồ chơi khác.



Đầy bụng?

Hãy ợ hơi sau khi ăn và tập thể dục tránh đầy hơi cho bé.

Bé đau?



Nếu bé bị đau răng thì cho bé ngậm nướu lạnh.



Quá lạnh?  
Quá nóng

Hãy cảm nhận nhiệt độ của bé từ cổ/gáy để xác định nguyên nhân.

Mệt  
Buồn ngủ



Nếu bé mệt, bé cần nghỉ ngơi: đi ngủ.



Bị bệnh?

Hãy hỏi ý kiến bác sỹ khi con sốt quá 38.5°C.

Khi nói về tiếng khóc của trẻ dưới 6 tháng, Tracy Hogg, tác giả của cuốn sách nổi tiếng *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ* với hàng triệu bản bán ở trên 153 nước trên thế giới có bộc lộ: “Cha mẹ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi biết rằng con khóc là mang tính chất phản xạ và bản năng nhiều và con sẽ ít nhớ về nguyên nhân thực sự gây con khóc, hay cảm giác đau. Điều đó không có nghĩa là tôi cố sùỵ cho việc để mặc cho trẻ khóc. Thực tế là không phải như vậy. Điều đó đối lập với quan điểm của tôi về chăm sóc trẻ. Ngược lại, tôi tin rằng chỉ cần bạn có phản ứng và lắng nghe tiếng khóc - “tiếng nói” của con, thì khóc một chút sẽ không để lại hậu quả lâu dài. Cũng vì lý do đó mà tôi thường khuyên cho trẻ sơ sinh dùng núm vú giả vì núm vú giả giúp trẻ tự trấn an và tự thư giãn bản thân - một kỹ năng cảm xúc quan trọng. Nhưng nhân tố quan trọng nhất là phản ứng của cha mẹ trước tiếng khóc của con. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi cha mẹ hiểu và phản ứng phù hợp đúng với từng kiểu khóc của con, trẻ sẽ nhẹ nhàng chuyển sang kiểu giao tiếp mà các nhà nghiên cứu này vẫn gọi là “giao tiếp không tiếng khóc” (khoảng giữa tuần thứ 12 và tuần thứ 16). Khi đó, hầu hết các bé đều đã ổn định hơn và không còn dành nhiều thời gian để khóc nữa. Trẻ cũng dễ đoán biết và vỗ về hơn.” Đương nhiên Tracy không ủng hộ CIO nhưng để giảm thiểu tối đa tiếng khóc vô cơ hay khóc vì quá mệt mỏi của trẻ, việc theo nếp sinh hoạt có sẵn - E.A.S.Y - là điều tất yếu và phải theo đến cùng. (Các thuật ngữ CIO và E.A.S.Y sẽ được đề cập chi tiết hơn tại các chương tiếp theo). Và dù có như vậy, tiếng khóc vẫn là điều không thể tránh khỏi!

Theo Tracy Hogg: Khóc là các tín hiệu bản năng, khi cha mẹ đọc và kết nối tốt, tín hiệu sẽ được củng cố và sự giao tiếp giữa con và cha mẹ được thông suốt. Ngược lại, nếu hiểu lầm hoặc bị lơ đi, vào tháng thứ 4, bé sẽ mất hết bản năng này và tất cả các



thông điệp dồn lại thành một tín hiệu khóc duy nhất “Con không ổn, làm gì đi!”. Và ý tưởng về phân loại tiếng khóc này hoàn toàn đồng nhất với quan điểm của Elizabeth Pantley, tác giả của *Dạy ngủ không nước mắt (No-cry solution)* về các loại tiếng khóc của trẻ. Lưu ý, cả 2 đều thống nhất rằng việc khóc ở trẻ là tự nhiên, họ phản đối Cry-it-out và đề cao sự kết nối và tìm hiểu ngôn ngữ của con trẻ từ ngày đầu con ra đời, nhưng họ hiểu không có gì là tuyệt đối, trẻ em khóc là một hiện tượng, tuy khó chịu, nhưng là không thể tránh được.

Khi bé sơ sinh khóc cùng với cử chỉ cơ thể của bé, con có thể đang muốn nói với cha mẹ những điều sau:

### **CON BỊ MỆT HOẶC QUÁ MỆT – CON CẦN ĐI NGỦ**

Tín hiệu sớm của việc bé đã mệt là khi bé giảm hoạt động, giảm sự hứng thú đến mọi thứ xung quanh, im lặng, nhìn vào một điểm, thậm chí có bé mắt còn hơi lác. Bé dụi mắt, giật tai, và hiển nhiên nhất là con ngáp. Nếu mẹ nhìn thấy biểu hiện này trước hoặc kèm với tiếng khóc của con, đây là tín hiệu con quá buồn ngủ. Các mẹ dạy con tự ngủ thường phải cho con vào giường trước khi con thực sự gất ngủ và chuyển trạng thái quá mệt - overtired.

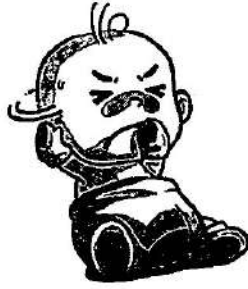
Các bé mệt - quá mệt thường nháy mắt, dụi mắt, miệng mút môi (phản xạ tự trấn an bằng mút, mà rất hay bị hiểu nhầm là con rúc, đói, đòi ăn). Và nếu không được đưa vào giường ngủ, con sẽ có biểu hiện chân giật, tay chân khua loạn xạ, ưỡn lưng, tay có thể cào mặt, má hoặc tai. Nếu con đang được bế thì sẽ thấy con giãy dụa như muốn thoát ra, đầu gục về phía mẹ. Mặt con có thể đỏ dần lên nếu con bắt đầu khóc to.

## TÍN HIỆU BÉ SƠ SINH BUỒN NGỦ

### GIAI ĐOẠN 1: “Con hơi buồn ngủ”



Mắt lơ lơ, dụi mắt



Quay đầu khỏi kích thích



Nhìn chằm chằm vô định

### GIAI ĐOẠN 2: “Con muốn ngủ ngay lập tức”



Ngáp



Hắt hơi



Cau có / giật tai

### GIAI ĐOẠN 3: “Con quá mệt rồi”



Uốn lưng



Khóc



Ngủ thiếp, sau 20-30 phút lại dậy khóc

Tiếng khóc của bé bị mệt thường bắt đầu bằng tiếng hậm hực không đều nhịp, sau đó vỡ ra một tiếng khóc quá mệt: 3 nhịp hự hự sau đó là khóc to, ngừng 2 nhịp thở ngắn và lại tiếp tục khóc to hơn và lâu hơn một chút. Thường nếu không can thiệp, con sẽ khóc một lúc và lăn ra ngủ. Bởi ngủ là giải pháp cho các bé bị mệt, quá mệt và buồn ngủ.

Trong tất cả các loại tiếng khóc, khóc vì mệt là tiếng khóc dễ bị hiểu nhầm là khóc do đói nhất. Vì thế cha mẹ cần quan sát và lưu ý thật kỹ các biểu hiện của con để không phản ứng nhầm. Thường bé khóc mệt sau khi được chơi, tập thể dục hay “nói chuyện” với người lớn. Việc bé uốn éo rất dễ bị hiểu nhầm là bị Colic (cảm giác đau - khó chịu).

Giải pháp cho khóc mệt - khóc quá mệt là cho con đi ngủ.

# TÍN HIỆU BÉ BỊ QUÁ MỆT (COVERTIRED)

Nguyên nhân khiến trẻ quá mệt thường do trình tự sinh hoạt và thời gian đi ngủ không hợp lý, bé bị ốm, mọc răng hoặc trong các giai đoạn phát triển nhảy vọt (wonder week hoặc growth spurt).



Bé bắt đầu bám mẹ hoặc người chăm sóc chính.



Đầu quay liên tục về 2 phía, ưỡn người về phía sau khi được bế như thể muốn nói: "Hãy để con yên!"



Không còn hứng thú chơi đùa, hay được nựng nịu.



Khua khoảng chân tay, quấy đạp.



Nhìn chăm chăm vào một khoảng không vô định.



Tăng cường hoạt động trở lại nhưng cử động loạn xạ, tay chân khua khoảng.



Càng qua ngưỡng buồn ngủ nhiều thì trẻ càng mệt, càng quấy khóc cường độ mạnh hơn, thời gian lâu hơn.



Ở một số trẻ, ngáp là biểu hiện cho thấy trẻ đã qua ngưỡng đi ngủ và bắt đầu bước vào ngưỡng quá mệt.

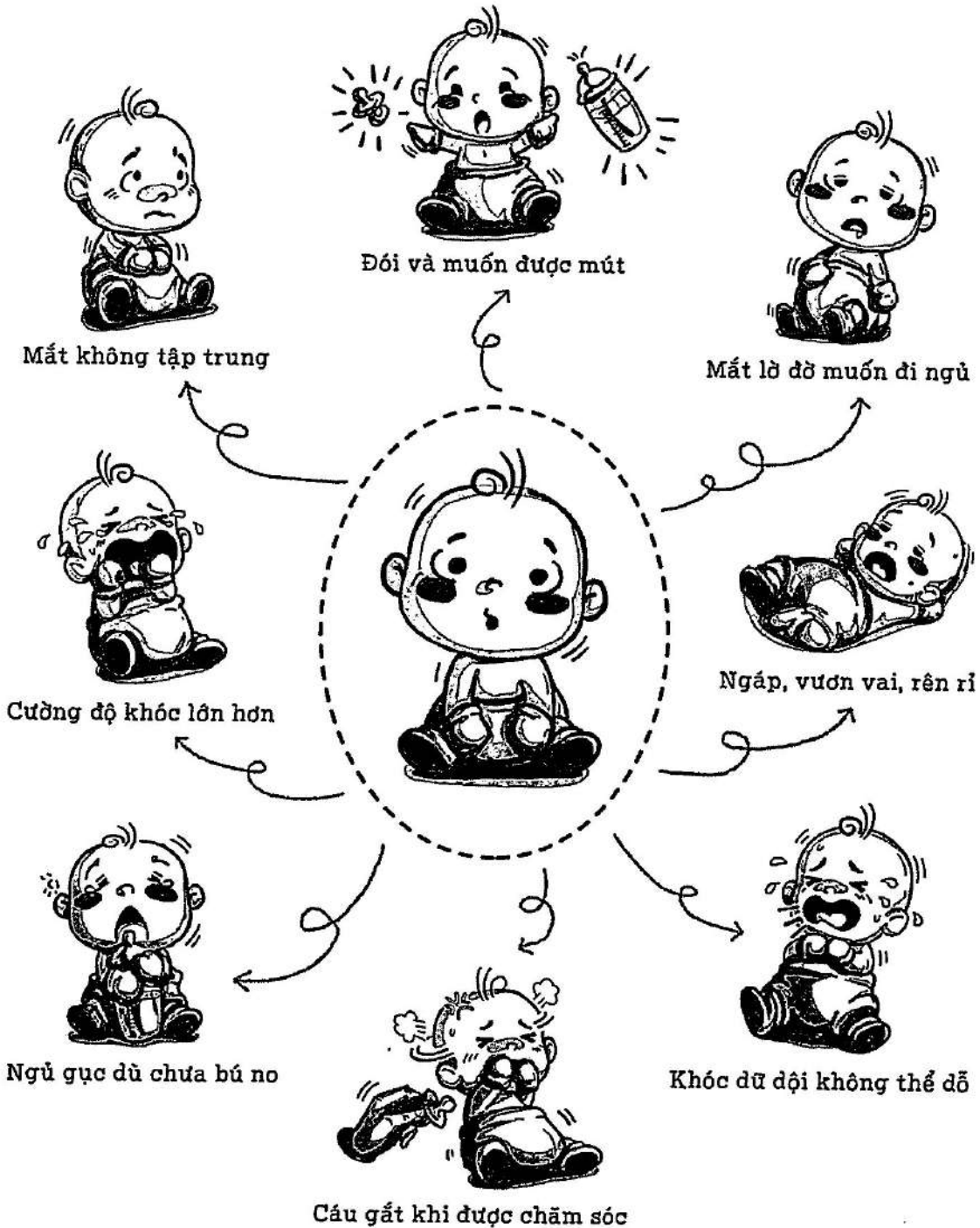
\*\* Nếu cha mẹ cảm thấy không chắc chắn khi đọc các tín hiệu buồn ngủ của con thì hãy ghi chép lại lịch sinh hoạt của bé trong vòng từ 3 đến 7 ngày.

## **CON QUÁ TẢI THẦN KINH, CON BỊ QUÁ KÍCH THÍCH → CON CẦN GIẢM TẢI**

Nếu môi trường xung quanh bé quá ồn ào, tất cả mọi người đều tìm cách thu hút sự chú ý của bé, gọi bé ú oà, lắc xúc xắc, bật hộp nhạc hết cỡ. Bé bỗng nhiên quay đầu đi hoặc nhắm mắt lại và khóc to dài, loại tiếng khóc tương tự như tiếng khóc do quá mệt. Tay và chân có thể cử động không kiểm soát, quay đầu ra khỏi hướng có ánh sáng - âm thanh hoặc có người đang chơi với bé. Đây là cách bé quay lại với sự quá tải của thế giới xung quanh. Giải pháp là đưa bé sang một môi trường khác, ít ánh sáng tiếng ồn hơn, ôm bé chặt một lúc và để bé được yên tĩnh; nhằm trả lại cho bé chút bình yên. (Đây không phải là tín hiệu để đi ngủ).

Ngược lại, một số trường hợp khi con bị mệt hoặc quá buồn ngủ và được đong đưa quá nhiều (ru) đôi khi cản trở quá trình trấn tĩnh để đi vào giấc ngủ, bé có thể giãy dụa và khóc to hơn, gay gắt và khổ sở (nhiều mẹ gọi là gắt ngủ). Đây chính là khi bé muốn nói: “Hãy để con yên” hoặc “Con cần ngủ”. Lúc này cha mẹ cần xem việc đung đưa thực sự có hiệu quả không hay đi ngược với khả năng và làm bé thêm quá tải? Và lưu ý cho bé đi ngủ sớm hơn trước thời điểm quá tải này, hoặc nghiên cứu áp dụng phương pháp giúp bé trấn tĩnh khác mà không làm bé tăng phần kích thích khi “giúp con ngủ”. (Tham khảo phương pháp quấn chặt, shh/pat đồng thời với ti giả trong cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ* hoặc 5S của bác sĩ Nhi khoa Harvey Karp).

# CÁC TÍN HIỆU BÉ BỊ QUÁ KÍCH THÍCH



## **CON CHẤN → CON CẦN ĐỔI CẢNH, CON MUỐN ĐI CHƠI**

Nếu con đã ngồi trên ghế rung hơn 20 phút trong khi mẹ trò chuyện hay ăn trưa cùng bạn, con không bị mệt, không đói, không khó chịu vì nóng/lạnh/ướt nhưng con bắt đầu rên rĩ và khóc rấm rứt. Tiếng khóc của con nghe như con đang âm ỉ chứ không rõ thành tiếng ngay từ ban đầu. Đầu con quay khỏi cảnh vật phía trước và sau đó bắt đầu tự chơi với tay mình và rên rĩ. Lúc này cha mẹ cần quay lại góc ghế cho con để đổi cảnh, sửa tư thế, con cần một vật mới để nhìn, để nắm. Nếu những điều trên không làm bé ngừng rên rĩ, có thể bé mệt và sẵn sàng được đưa vào giấc ngủ ngày.

## **CON ĐAU, CON ĐẦY BỤNG → HÃY GIÚP CON Ợ HƠI**

Tiếng khóc bất ngờ, cao vùn vút không thể lặn đi đâu được, tương tự như tiếng ré lên của người lớn hoặc của trẻ em khi bị đau. Con có thể khóc to và dai, liên tục tưởng chừng như đứt thở. Ngừng một nhịp ngắn để thở và lại tiếp tục khóc ở âm vực rất cao. Toàn bộ cơ thể của bé tự nhiên trở nên căng thẳng và co cứng lại và điều này càng làm con đau đớn hơn, vòng luẩn quẩn con không thể thoát ra được vì con không thể ợ được hơi hay xì hơi cho hơi thoát ra khỏi cơ thể, con có thể kéo đầu gối về phía bụng, nhăn mặt như cử chỉ của đau đớn, lưỡi uốn cong về phía trên như thần lẩn.

Cha mẹ cần hiểu là TẤT CẢ TRẺ SƠ SINH khi ăn đều nuốt phải khí: Bé bú mẹ, bú bình, và đặc biệt nặng hơn ở các bé được ăn với những đồ dùng không chuyên dụng (đồ thìa, đồ xi - lanh, vừa khóc vừa ăn), hoặc được ăn tùy tiện không có chu kỳ. Không khí bé nuốt phải gây đầy bụng (thông thường người lớn khi ăn

uống no rất hay ợ hơi, nhưng người lớn có hệ tiêu hoá hoàn thiện nên có thể ợ không cần hỗ trợ). Lượng khí này bị kẹt trong bụng và thực quản bé bỏng của bé làm bé vô cùng đau đớn, ợ nóng.

Khi bé khóc vì đau đớn hay đầy bụng, cha mẹ cần kiểm tra nhiệt độ, thậm chí kiểm tra dưới lớp da xem nơi gây đau đớn cho bé (trong trường hợp bé bị hăm, đau đớn từ phần hạ bộ hay va đập), và cha mẹ cần ợ hơi cho bé kỹ, nếu nghi ngờ bé bị đầy hơi. Thực tế, mỗi khi bé ăn hết bữa, thậm chí cả giữa bữa, bé cần được ợ hơi kỹ để đảm bảo sự thoải mái cho bé sơ sinh.

### TƯ THẾ BÉ VỖ Ợ HƠI





## CON KHÔNG THOẢI MÁI: BỊ BỊ ƯỚT, CON QUÁ NÓNG, QUÁ LẠNH

Khi con không thoải mái, con thường uốn éo và ưỡn lưng ra phía trước, như thể con đang muốn thoát ngay ra khỏi chính cái nguồn gây khó chịu cho cơ thể của mình.

Khi con bị lạnh, con có thể khóc rất dữ dội, môi run rẩy, nổi da gà, có thể run toàn thân. Trong trường hợp quá lạnh, da con có thể chuyển màu tím/xanh. Có thể xảy ra với các bé sơ sinh sau khi tắm không được ủ ấm kỹ vào mùa đông.

Khi con nóng, tiếng khóc của con giận dữ có phần hỗn hển. Có thể khóc ở âm vực thấp (hậm hực) lúc 5 phút đầu, nếu không được can thiệp thì bé sẽ khóc hết cỡ, thành tiếng khóc dữ dội. Mặt con đỏ, nhiều mồ hôi, có thể thở hỗn hển không thành nhịp đều, có thể thấy các chấm đỏ trên mặt và phần thân trên. Tiếng khóc vì sốt rất giống khóc vì đau đớn, da khô chứ không ẩm ướt như là bị quá nóng. Trong cả 2 trường hợp, cần đo nhiệt độ và phát hiện sớm nguồn gây khó chịu. Khi con quá nóng, cha mẹ có thể cởi bớt quần áo, tắm nước mát (33 - 35 độ) và đặt con ở nơi thoáng gió hơn.



Những ngày hè nóng, nhiệt độ trong ô tô đang đỗ và không bật điều hoà tăng 20 độ trong vòng 10 phút. Vì thế dù vội đến đâu, KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC ĐỂ TRẺ EM TRONG Ô TÔ ĐANG ĐỖ (KHÔNG BẬT ĐIỀU HOÀ) KHI TRỜI NẮNG, kể cả khi có kéo kính xuống, trẻ có thể gặp nguy hiểm khi bị quá nóng, dù chỉ trong thời gian ngắn là 5-10 phút! (Ở các nước như Úc, Mỹ, các nước châu Âu, thậm chí Singapore, Malaysia có rất nhiều trường hợp tính mạng trẻ em bị nguy hiểm vì quá nóng do cha mẹ để con trong ô tô, khoá cửa xe để chạy vào siêu thị với ý nghĩ "nhoáng một tí chắc không sao".)

## CON ÔM - SỐT

Tiếng khóc yếu ớt, da khô, mệt mỏi. Lúc này cha mẹ cần có sự trợ giúp y tế từ các bác sĩ hoặc thực hiện các biện pháp sơ cứu thông thường.

## CON “TUYỆT VỌNG”, CON CÔ ĐƠN, CON SỢ, CON LO LẮNG

Khi con mới học được cách điều khiển bàn tay, chân của chính mình, có thể con cố đưa tay vào miệng hoặc cố nắm đồ chơi, nhưng thân thể không đáp ứng được điều mà bộ não mong muốn, con trở nên khó chịu, giận dữ. Lúc này con cần cha mẹ giúp.

Khi con có thói quen ngủ trên ti mẹ, được mẹ âu yếm, con ngủ say mẹ mới đặt con vào cũi nhưng ngay sau đó con tỉnh dậy và khóc, có thể (theo Elizabeth Pantley), con đang nói với mẹ rằng con nhớ cảm giác ấm của vòng tay mẹ và không thích ở một mình. Elizabeth cho rằng lúc này con sẽ cần vòng tay mẹ để tiếp tục nhờ mẹ đưa mình vào giấc ngủ đang dang dở.

Khi tự nhiên con thấy mình nằm trong vòng tay của một người xa lạ, từ 6 tuần trở đi, có thể con đang từ trạng thái chơi vui vẻ chuyển sang sợ hãi, lạ lẫm và khóc phản ứng. Tiếng khóc của con là những lần “oa” ngắn như tiếng mèo con. Con có thể quay đầu tìm người thân thuộc (bố hoặc mẹ, hoặc bà). Con đang nói rằng con SỢ. Con không biết người đang bế con, con cần cha mẹ. Hãy giải thích với người lạ rằng con cần một chút thời gian để làm quen và chấp nhận người lạ, đồng thời bố mẹ hãy bế con. Thường tiếng khóc sợ hãi sẽ chấm dứt khi con được người thân bế, vỗ nhẹ sau lưng, đồng thời nghe tiếng dỗ dành quen thuộc.

## CON ĐÓI → HÃY CHO CON ĂN

Con bắt đầu liếm môi và sau đó là rúc tìm ti: Con đẩy lưỡi ra ngoài và quay đầu trái phải, kéo tay về phía miệng. Tiếng khóc vì đói thường bắt đầu bằng một vài tiếng hự hự sâu từ trong cổ họng, và sau đó nhanh chóng chuyển sang tiếng khóc. Tiếp theo khóc đều hơn, oa oa oa, theo nhịp.

Cách tốt nhất để xác định nguyên nhân khóc có phải là vì đói hay không là xem lại bữa trước con bú lúc nào. Theo Tracy Hogg, nếu trẻ theo lịch sinh hoạt E.A.S.Y thì cha mẹ có thể dễ dàng nắm bắt được tín hiệu đói. Còn theo Elizabeth Pantley, nếu 3 - 4 tiếng rồi con chưa được bú kèm với con mới tỉnh dậy, hoặc con vừa tè/ị một bím đầy, sau đó con khóc dù đã được thay sạch, lúc này một bữa bú no sẽ chuyển một bé cáu kỉnh thành một em bé vui tươi.

Lưu ý trong vòng 3 tiếng sau khi ăn, có thể do mệt và buồn ngủ, bé cũng có tín hiệu rúc như trên, và thường chỉ cần có cơ hội được mút ti giả cũng giúp bé ngừng khóc, điều đó có nghĩa là bé không đưa ra tín hiệu đói.

# TÍN HIỆU ĐÓI CỦA TRẺ SƠ SINH

Tín hiệu sớm: “Con đói”

---



ngọ nguậy



miệng há



quay đầu trái, phải



phản xạ tìm ti

Tín hiệu giữa: “Con rất đói”

---



cố gắng vào tư thế bú



tăng chuyển động cơ thể



cho tay vào miệng

Tín hiệu muộn: “Trấn an con, rồi cho con bú”

---



bé khóc



cử động bồn chồn, loay hoay



mặt chuyển màu đỏ, cau

**Giải pháp:**

Cho bé ăn khi bé có TÍN HIỆU GIỮA.

!!! Khi bé ở giai đoạn TÍN HIỆU MUỘN: Trấn an bé rồi mới cho ăn.

## CON TÈ - I

Có thể khi đang ăn con rặn và khóc, người con uốn éo, co quắp. Khi đang bú mà con ị/tè thì con sẽ ngừng bú, đỏ mặt rặn, khóc và sau đó tưởng chừng như con vận mọi cơ bắp trong cơ thể để đào thải nước tiểu, phân ra ngoài.

Cha mẹ thường hay nhầm lẫn tiếng khóc khi con ị/tè với tín hiệu đói và hoang mang không biết mình đã làm gì sai mà sao con vẫn khóc. Trường hợp này cha mẹ cần kết hợp với một số các động tác thể dục giúp con tiêu hoá thức ăn, ngoài ra chỉ cho con cách chấp nhận bởi đó là một hoạt động rất bình thường của cơ thể, cha mẹ không thể làm gì khác ngoài việc để con khóc và thực hiện nhu cầu tự nhiên.

## CON QUÁ NO RỒI, ĐỪNG BẮT CON ĂN NỮA (OVERFEEDING)

Con khóc, thậm chí ngay sau khi ăn. Con có thể nôn trở thường xuyên.

Việc con khóc vì bị ăn quá tải thường diễn ra ở các gia đình mà cha mẹ bị nhầm lẫn các tín hiệu mệt, tín hiệu chơi quá tải thành tín hiệu đói và liên tục cho con ăn trái với nhu cầu tự nhiên.

## CON BỊ HỘI CHỨNG COLIC

Những bé bị hội chứng Colic thường khóc không sao đỡ nổi trong một thời gian dài mỗi ngày, vào một khoảng thời gian nhất định, thường vào buổi tối - giờ gà lên chuồng. Một số bé sơ sinh khóc nhiều vào giờ này do hóc môn thay đổi, giờ quỷ quái (witch-hour). Các bé bị hội chứng Colic có thể rất ngoan cả ngày, ăn ngủ tốt nhưng cứ đến giờ là khóc không thể đỡ nổi. Không có một lý do cụ thể nào giải thích cho hội chứng Colic, có giả thiết cho rằng đó là cách trẻ “xả stress” sau một ngày dài với nhiều trải nghiệm và kích thích (hơn so với trong bào thai), và cũng như người lớn, có một số bé có khả năng chịu tải áp lực và kích thích thấp hơn các bé khác. Tin vui là Colic sẽ dần phai nhạt ở tháng thứ tư và chấm dứt hẳn ở mốc 6 tháng tuổi.

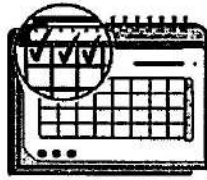
# TÍN HIỆU BÉ BỊ COLIC

( Hay còn gọi là khóc dạ đề -  
Bé khóc quấy ngằn ngặt trong nhiều giờ )

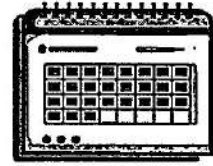
## COLIC LÀ GÌ ?



Bé khóc hơn 3 tiếng/ngày.



Khóc ít nhất 3 ngày/tuần.

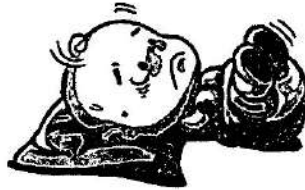


Nhiều hơn 3 tuần/tháng.

## CÁC DẤU HIỆU



- Bé khóc rất nhiều.
- Bé xì hơi, đầy bụng, vặn vẹo.
- Bé nắm chặt tay, gồng mình.



- Mặt bé đỏ gay gắt.
- Đầu gối của bé co lên tận ngực.

## CÁCH HỖ TRỢ



Cho bé vào xe đẩy  
và đẩy quanh nhà.



Bật tiếng ồn trắng.



Sử dụng thuốc đặc  
biệt cho bé bị Colic  
! (Thuốc theo toa  
của bác sĩ).

\*\*\* Quán bé, đu đưa nhẹ nhẹ, áp dụng Shhù-Vồ, đu đưa bé trong nôi, cho bé mút ti giả.  
Nếu những cách vừa rồi không hiệu quả, hãy thử áp dụng các mẹo trên.

## Những tiếng khóc đau đớn vì ăn

Để xác định xem lý do trẻ căng thẳng, tôi thường đặt các câu hỏi cụ thể về tiếng khóc. Tất nhiên, đó chỉ là một phần của thông tin. Tôi cũng cần phải hỏi về cân nặng khi sinh, thói quen ăn uống, ngủ, nghỉ, chơi của trẻ để loại trừ nguyên nhân trẻ khóc vì đói, mệt, vì bị kích động thái quá, hay vì kết hợp cả ba nguyên nhân trên.

Con thường khóc khi nào? Nếu con khóc sau khi ăn xong, thì có thể là do đầy bụng hoặc ợ hơi. Nếu ngày nào trẻ cũng khóc vào một giờ, đều đặn như đồng hồ hẹn giờ, thì có thể là hội chứng Colic - khóc dạ đề (nếu hai triệu chứng kia đã bị loại). Nếu con khóc thất thường và ngẫu nhiên, thì có thể là do tính khí của con - một số trẻ khóc nhiều hơn những trẻ khác.

Cơ thể con trông như thế nào khi khóc? Nếu con co hai chân lên tới ngực, thì có thể là vì đầy bụng. Nếu con ưỡn lưng lên, thì có thể là trào ngược, nhưng đó cũng có thể là cách con nói rằng thế là quá đủ, con mệt và cần ngủ.

Cái gì có thể làm con nín? Nếu dựng con thẳng đứng, vỗ cho con ợ ra hơi hoặc cầm chân con cho con đạp tư thế như đạp xe (con có thể sẽ xì hơi) có thể khiến con bớt khóc, thì có lẽ bạn đã giúp con hết đầy hơi. Nếu để con ngồi thẳng lên, tăng độ dốc nơi con ngồi - chẳng hạn như ngồi vào ghế xe ô tô hoặc vào xe lúc lắc - làm tương tự như vậy mà có hiệu quả thì có thể là do trào ngược. Chuyển động, tiếng ồn trắng - âm thanh của tiếng nước chảy, của máy hút bụi có thể khiến trẻ mắc hội chứng Colic (khóc dạ đề) ngừng khóc, nhưng thường thì có rất ít thứ có thể xoa dịu được một em bé đang bị khóc dạ đề.



## SỰ KHÁC BIỆT GIỮA BÉ BỊ COLIC - BÉ NHẠY CẢM

Bé bị Colic



Bé nhạy cảm

?

Ăn ngủ cố định, tỉnh giấc khi bé bị đau (xuất hiện trạng thái Colic).



Ăn ngủ thất thường, thức dậy và đòi ăn thường xuyên.

Không có phản ứng tiêu cực với tiếng ồn hay với con người.



Có phản ứng cực kỳ tiêu cực với tiếng ồn và sự hỗn loạn. Sợ người lạ.

Khóc hơn 3 giờ/ngày, mỗi lần khóc dài hơn, không có lý do cụ thể.



Khóc ít hơn 3 giờ/ngày, khóc ít hơn bé bị Colic nhưng nhiều hơn bé bình thường.

Khóc liên tục trong 3 tháng đầu, có thể kéo dài đến 6 tháng.



Bé quấy khóc trong 1 năm đầu đời.

Số liệu thống kê  
BÉ COLIC -  
BÉ NHẠY CẢM

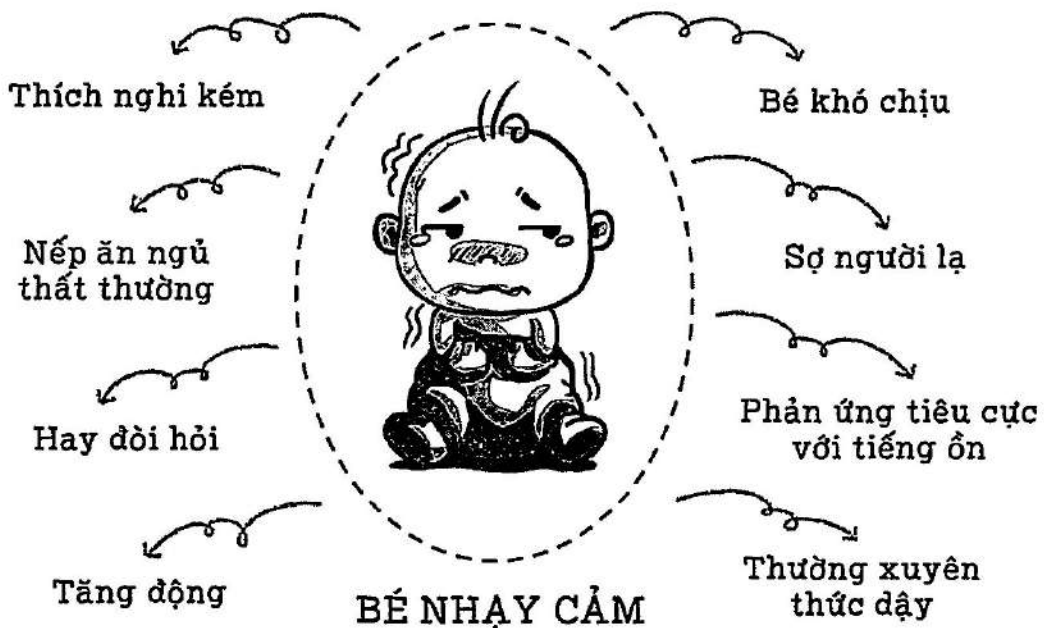
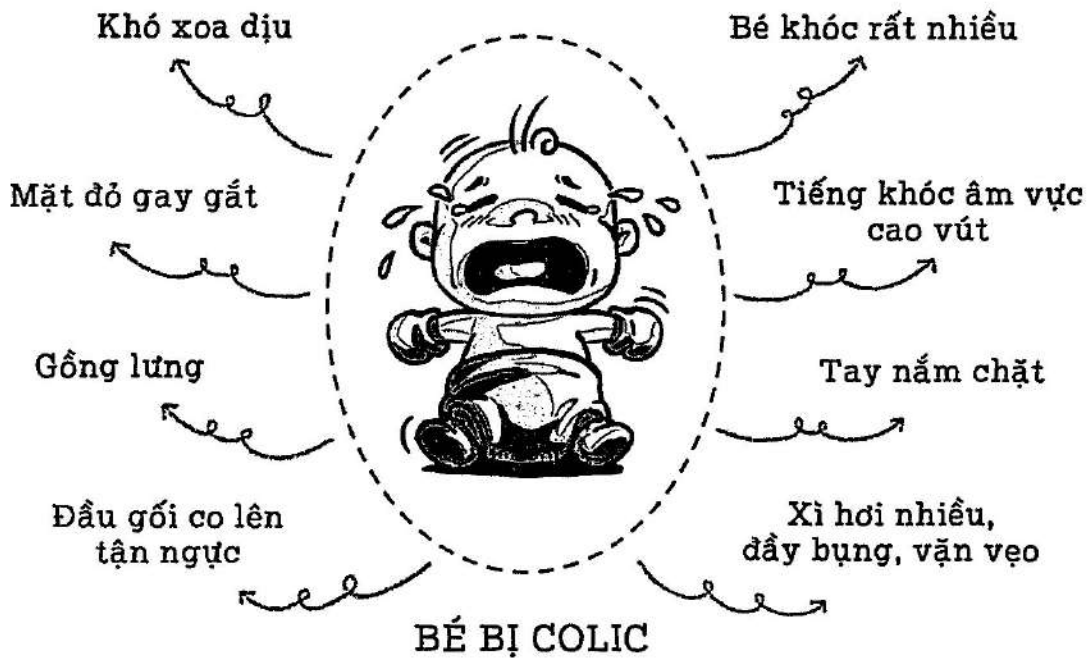
38 PHÚT  
Thời gian trung bình  
bé bị colic quấy khóc.

20 PHÚT  
Thời gian trung bình  
bé nhạy cảm quấy khóc.

1/10  
Chỉ 10 em bé sơ sinh thì  
có 1 em bé là trẻ nhạy cảm.

2/10  
Chỉ 10 em bé sơ sinh  
thì có 2 bé bị colic.

## PHÂN BIỆT DẤU HIỆU BÉ BỊ COLIC - BÉ NHẠY CẢM



## Trào ngược

Trào ngược là chứng ợ nóng ở trẻ có đi kèm với nôn, trớ. Trong một số trường hợp có thể có biến chứng và trẻ có thể nôn ra cả máu. Ợ nóng đối với người lớn đã rất đau đớn, khó chịu, nhưng với trẻ nhỏ còn khổ sở hơn rất nhiều vì con vẫn chưa hiểu chuyện gì đang xảy ra. Khi con ăn, thức ăn qua miệng và đi xuống thực quản. Nếu hệ tiêu hóa vận hành đúng, cơ vòng - cơ đóng và mở dạ dày - sẽ tiếp nhận thức ăn và đóng lại giữ thức ăn ở đó. Nếu vùng dạ dày - ruột đã phát triển hoàn thiện thì động tác nuốt sẽ được thực hiện nhịp nhàng, sau đó cơ vòng sẽ đóng và mở phù hợp. Nhưng với trào ngược, cơ vòng vẫn chưa hoàn thiện và không đóng sau khi mở. Thức ăn không được giữ ở dạ dày mà có thể trào ngược lên, và tệ hơn, axit dạ dày cũng lên theo cùng thức ăn này, làm cho trẻ có cảm giác đau quặn, xót như “thieu đốt” thực quản.

Với trẻ bị trào ngược, việc liên tục cho ăn bù sau mỗi lần nôn có thể coi như một sự tra tấn đau đớn. Trào ngược là triệu chứng thường gặp ở trẻ sơ sinh, có trẻ bị nặng hơn các trẻ khác.

≡Chương 4≡

GIÚP BÉ ĐIỀU CHỈNH  
VÀ THÍCH NGHI VỚI  
THẾ GIỚI BÊN NGOÀI



## **EM BÉ SƠ SINH BÉ BÔNG CẤT LÊN TIẾNG KHÓC... VÀ MỌI RẮC RỐI BẮT ĐẦU...**

Tôi cực kỳ hiểu mức độ huỷ diệt của tiếng khóc trẻ sơ sinh. Khi con khóc thì bố mẹ luống cuống, chân nam đá chân chiêu, đầu óc quay cuồng và không ai có thể tập trung để suy nghĩ hay hành động gì.

Hãy bình tĩnh các bố các mẹ!

Như đã trình bày rất kỹ tại Chương 1, tiếng khóc của trẻ sơ sinh là cách con giao tiếp với thế giới bên ngoài, cùng với các cử chỉ chân tay, là cách con thể hiện ý muốn, bởi con chưa học được cách nói bằng lời. Nếu con không khóc thì làm sao cha mẹ có thể biết được là con nóng/lạnh, đói, mệt, đau đớn hay tràn bím. Việc cha mẹ đáp ứng đúng được những gì con cần, vào những thời điểm sơ khai như thế này là cực kỳ có ý nghĩa trong việc tạo dựng mối quan hệ tin tưởng và phát triển khả năng phát biểu, ra tín hiệu từ phía bé.

Cho dù tiếng khóc của bé sơ sinh là rất khó nghe, các bậc cha mẹ cũng cần hiểu rằng: đó là một điều không thể tránh khỏi và là một phần trong giao tiếp của bé. Trên thực tế bé sơ sinh sau tuần trăng mật sẽ khóc rất nhiều. Nhiều bé có thể khóc rờn rã đến hết tuần thứ tám, gây hoang mang không nhỏ cho các phụ huynh.

Hầu hết mọi trẻ sơ sinh đều khóc. Một em bé sơ sinh trung bình sẽ khóc 2 giờ đến 3 giờ mỗi ngày. Khóc lóc quá nhiều phải không ạ,

đấy là còn chưa kể đến tiếng khóc tuyệt vọng của các bậc cha mẹ nữa.

Lúc này, thay vì chăm chăm làm con nín, hãy quan sát con thông qua áp dụng Nút chờ (Xem Chương 5) và đáp ứng tương xứng những gì con ra "tín hiệu". Khi đó sự tin tưởng và kết nối giữa con và phần còn lại của thế giới mới thực sự được hình thành và trở nên thông suốt. Đó chính là tầm quan trọng của tiếng khóc.

Bác sỹ Harvey Karp hay Tracy Hogg là một trong số các tác giả và chuyên gia tư vấn về trẻ em nổi tiếng đã đưa ra được những giải pháp hạn chế tiếng khóc và giảm thiểu áp lực thay đổi môi trường ở trẻ sơ sinh. Điều ngạc nhiên là cả 2 tác giả này đều giao thoa trong phương pháp trấn an và giúp trẻ thư giãn, và cách thức đưa trẻ vào giấc ngủ. Với Harvey Karp<sup>1</sup>, công thức của ông là 5S và với Tracy Hogg<sup>2</sup>, công thức của cô là 4S.



---

<sup>1</sup> Bác sĩ nhi khoa Harvey Karp, tác giả của cuốn sách *Em hạnh phúc nhất khu phố* với hàng triệu bản phát hành và được coi là cuốn sách dễ chịu nhất viết về trẻ sơ sinh.

<sup>2</sup> Tracy Hogg, cố tác giả của loạt sách *Đọc vị vấn đề của trẻ* với hàng triệu bản sách phát hành toàn thế giới trên mọi thứ tiếng, cô đồng thời là nhà sáng lập Trung tâm "Kỹ thuật kết nối trẻ" (Baby Technique) - một trung tâm tư vấn trẻ sơ sinh và bà mẹ cho con bú tại Los Angeles, Mỹ.

## **ĐEM LẠI GIẤC NGỦ BÌNH AN CHO TRẺ SƠ SINH**

Bác sỹ nhi khoa Harvey Karp cho rằng mọi em bé (kể cả sinh đủ tháng) đều là sinh thiếu 3 tháng. Trên thực tế, để có thể sinh tồn như các loài vật khác thì loài người đúng ra phải mang bầu 1 năm thay vì 9 tháng. Bê, mèo, chó, ngựa và các loại động vật khác khi sinh ra đều đã có khả năng tự bò, tự đi lại và tự tìm nguồn thức ăn (dù đó là ti mẹ). Tuy nhiên loài người khi còn là bào thai, vì có bộ não quá phát triển nên nếu người mẹ mang bầu thêm 3 tháng thì đầu em bé sẽ phát triển quá lớn và hành trình ra đời của đứa trẻ có thể làm nguy hại đến sự sống còn của người mẹ, vì thể tạo hóa chỉ cho con người trải qua quá trình phát triển bào thai trong 9 tháng.



Chính vì lẽ đó, bác sỹ Karp và rất nhiều bác sỹ khác tin rằng, 3 tháng đầu khi con mới ra đời, tuy đã ra khỏi bụng mẹ nhưng các em bé - do đẻ sớm 3 tháng - nên được nuôi dưỡng trong một môi trường càng giống trong bụng mẹ càng tốt. Để giúp cho các bậc cha mẹ mới sinh em bé dễ dàng tạo ra môi trường phù hợp cho bé trong 3 tháng đầu đời, bác sỹ Karp đã đưa ra giải pháp 5S bao gồm Swaddle (quấn chặt) - Shhh sound (tiếng ồn trắng) - Suck (Ti giả) - Swing (đung đưa) và Side/Stomach Sleep (nằm nghiêng, nằm sấp). Giải pháp 5S của bác sỹ Karp cũng có rất nhiều điểm giao thoa với các quan điểm về việc giúp trẻ tự trấn an của Tracy Hogg.

## S1 - SWADDLE: QUẤN CHẶT

Quấn bé là động tác đầu tiên mà bác sĩ Karp và Tracy Hogg khuyên các bậc cha mẹ áp dụng cho bé sơ sinh. Bé bắt đầu cuộc sống từ môi trường trong bào thai: *ấm và chặt* và bỗng một ngày con đến với thế giới thênh thang. Thế giới quá rộng lớn và choáng ngợp với con. Do đó, khi thực hiện quấn bé là mẹ đã giúp con không bị shock khi thay đổi môi trường đột ngột, con lại trở về với những gì ấm và chặt quen thuộc, ngay cả khi con đã đang ở thế giới bên ngoài.

### Swaddle là gì?

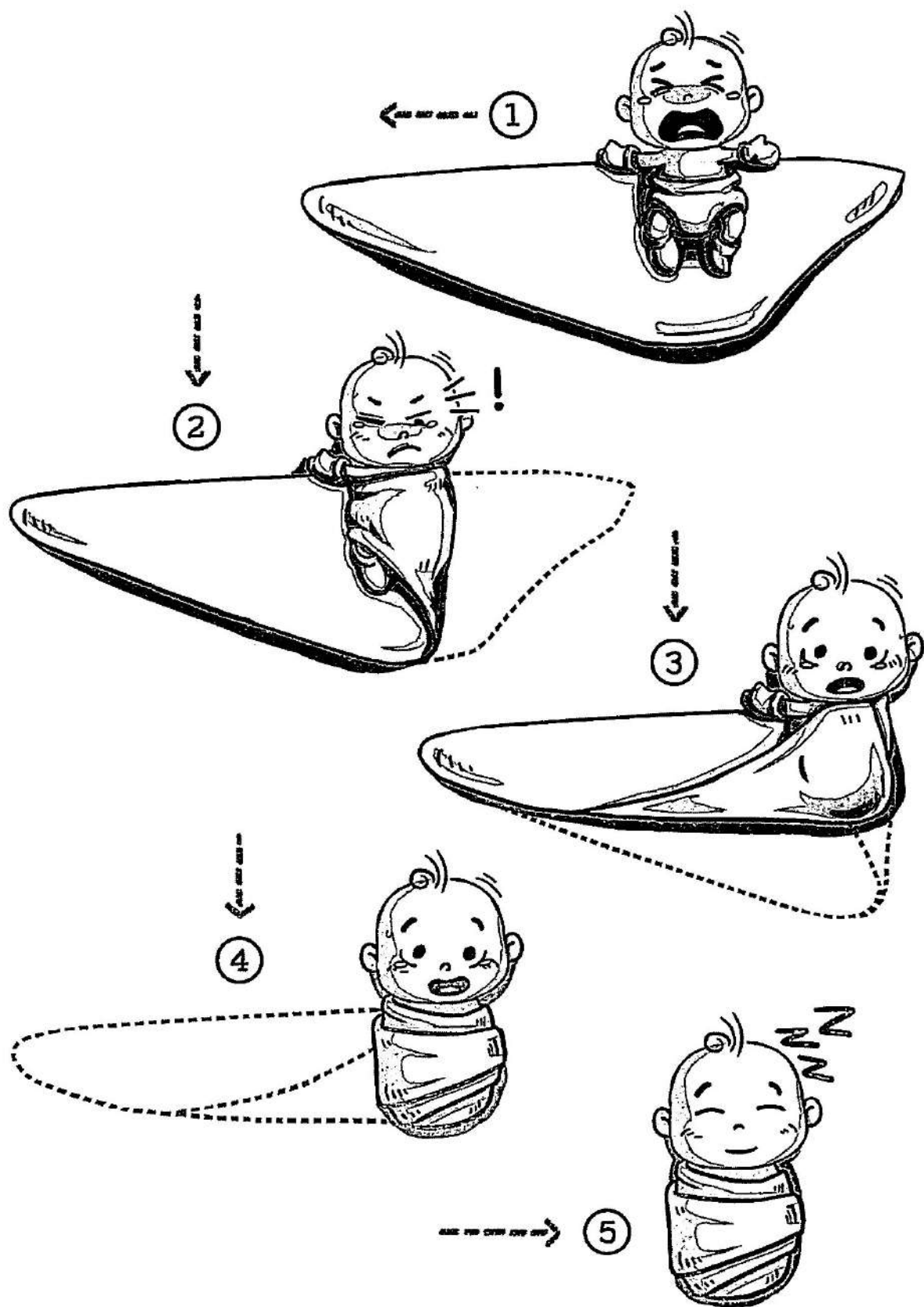
Khi mới sinh ra, các em bé luôn có phản xạ Moro<sup>1</sup> rất mạnh và thường xuyên: Đây là phản xạ tự nhiên trong giai đoạn bé học cách thích nghi từ trạng thái không trọng lượng, đầu quay ngược xuống dưới trong bào thai, đối lập với môi trường thế giới bên ngoài. Để giúp bé giảm tác động giật mình và giữ cho hai tay không khua khoắng hoặc tự đập vào mặt, các bậc cha mẹ được hướng dẫn sử dụng Swaddle.

Swaddle thực chất chỉ là việc dùng một mảnh vải, càng co giãn càng giúp bé thoải mái, quấn chặt quanh người bé từ vai trở xuống KHI BÉ NGỦ. Việc quấn bé không nhằm mục đích làm triệt tiêu phản xạ Moro, bé vẫn giật mình nhưng việc giật mình khi được quấn sẽ ít gây ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé do tay bé đã được tẩm vải ôm chặt. Thực tế cho thấy các bé được quấn khi ngủ có xu hướng ít quấy hơn, ngủ ngon và ngủ giấc dài hơn.

<sup>1</sup> Bé có cảm giác không gian trống rỗng và mình đang rơi tự do.



# QUẦN CHẶT - SWADDLE



Quấn bé là một hoạt động quan trọng trong trình tự đi ngủ cho bé sơ sinh. (Đọc thêm về *Trình tự sinh hoạt (Routine) và khoa học về giấc ngủ của trẻ sơ sinh - Chương 5*). Do đó, bác sĩ Harvey khuyên các bậc cha mẹ luôn thực hiện quấn bé cho mọi giấc ngủ: ngủ ngày và ngủ đêm.

Bạn có thể tìm hiểu trên Youtube về bác sĩ nhi khoa Harvey Karp và công trình nghiên cứu 20 năm của ông, tích tụ lại trong cuốn sách cũng như kênh chương trình *The happiest baby on the block - Em bé hạnh phúc nhất khu phố*. Trên Fanpage *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1* - kênh thông tin về nuôi dạy con khoa học do chúng tôi xây dựng - các bạn cũng có thể tìm kiếm video cũng như các bài viết hướng dẫn về cách quấn bé sơ sinh. (<https://www.facebook.com/nckpcc>)

*"Hôm qua mình đã thử cuốn chặt cho Gấu nhà mình, kết quả cu cậu ngủ ngon lành ghê, hơn 4 giờ mới dậy bú rồi ngủ tiếp, hơn hẳn mấy đêm trước cứ 2 giờ là dậy bú. Cảm ơn bạn nhiều! Bài viết của bạn khá hữu ích và mình tham khảo được rất nhiều thông tin!"*

**- Mẹ Nguyễn Chi (thành phố Hồ Chí Minh)**

## **Tại sao nên quấn trẻ?**

Khi tìm hiểu về việc quấn em bé khi ngủ, tôi gặp phải nhiều hoài nghi thắc mắc: Tại sao lại quấn chặt con lại, phải để con làm quen với thế giới chứ sao lại muốn "nhét con trở lại vào bụng mẹ"?

Hãy thử tưởng tượng - bạn - trong một chớp mắt thấy mình đứng giữa hoang mạc châu Phi, hay giữa hành tinh của loài vượn, hay chẳng đâu xa, hãy nhớ về lần gần nhất bạn đi ra nước ngoài mà trong đầu không biết một câu ngoại ngữ. Bạn cảm thấy gì?

Lúc đó bạn làm gì, bạn tìm đâu đó một người nói thứ tiếng thân thương của mình? Bạn có người lại, sợ hãi và trải nghiệm dần? Hay bạn lao ra đường và hành xử tự nhiên như ở nhà mình?

Với em bé sơ sinh, hãy nhân cảm nhận đó lên hàng nghìn lần với sự ngỡ ngàng choáng ngợp của trẻ. Với trẻ, thế giới của con đã đảo lộn và hoàn toàn thay đổi, như một vận động viên nhào lộn 9 tháng quen thuộc với tư thế trồng cây chuối chuyển sang trạng thái nằm ngửa; như một phi hành gia lâu ngày sống với cảm giác không trọng lượng lần đầu cảm nhận được sức nặng của bản thân do lực hút trái đất. Chưa kể bé phải bắt đầu học tự ăn, tự thở, mắt nhìn ánh sáng và các chuyển động, da cảm nhận nhiệt độ, môi trường và bị đủ thứ làm phiền.

Bạn cần có thời gian làm quen với sự thay đổi, và con cũng vậy. Thời gian có thể nhanh, lâu, có thể chớp nhoáng hoặc từ từ phụ thuộc vào tính cách của con và khả năng kết nối giữa gia đình và em bé sau khi em chào đời. **Và quán là một cách tái tạo môi trường cũ, tạo sự thân quen, giảm sốc môi trường, và giúp bé dần dần làm quen, thích nghi với môi trường mới theo tốc độ riêng và tính cách đặc thù của bé.**

### **Quán thế làm sao mà lớn được?**

Ngạc nhiên lắm bạn ạ, TRẺ EM LỚN NHANH NHẤT KHI NGỦ. Chu kỳ REM - chu kỳ ngủ động hay còn gọi là chu kỳ ngủ mở mắt (xem thêm Khoa học về giấc ngủ, Chương 5) - của bé chiếm 50% thời gian ngủ và đây chính là lúc các tế bào thần kinh và tế bào não nhân bản, tại sao bạn lại muốn gián đoạn nó? Trong chu kỳ REM, bé sẽ cử động ậm oẹ nhiều nhưng không dậy, không quấy - nhiều người tưởng nhầm là bé thức. Nhiều bé sơ sinh bú rất bình thường, nhưng nhờ ngủ tốt và ngủ đủ nên vẫn tăng

vượt bậc về cân nặng và chiều cao. Kỳ lạ lắm: chẳng ăn mấy mà vẫn lớn âm âm! Khi bị gián đoạn giấc ngủ REM này, hoặc tệ hơn bé bị thiếu ngủ nhiều, hãy hỏi lại chính mình: Bé lớn làm sao được?

Mục tiêu của quấn là giúp bé cảm thấy an toàn như ở nhà cũ của mình - trong bụng mẹ - để bé ngủ lâu, ngủ sâu và ngủ không gián đoạn. Đó chính là giúp bé phát triển. Khi được quấn, những cú giật mình quá mạnh cũng sẽ không làm bé tỉnh giấc, đó là cơ hội cho bé lớn lên!

Bạn có nghĩ thế không? Chúng tôi thì tin vào điều đó!

### **Con không chịu quấn**

Các chuyên gia về trẻ sơ sinh khuyên các bậc cha mẹ chỉ quấn bé lúc ngủ, còn khi bé đang thức và vui vẻ hãy để cho chân tay bé được tự do. Thực tế nhiều bé thực sự cần quấn để có giấc ngủ đủ và bé thường ngủ ngon hơn khi được quấn.

Sau khi được quấn, nhiều em bé cho cha mẹ cảm giác rằng con đang chiến đấu với swaddle (miếng vải quấn) và có vẻ không thích một chút nào. Nhiều em bé khóc bởi mẹ quấn quá lỏng, hoặc chất liệu của tấm vải quấn không đủ làm con thoải mái: vải không đủ mềm mại hoặc con bị nóng. Vì vậy khi lựa chọn sản phẩm quấn cho con, cần lưu ý chất liệu thoáng mát và co giãn tốt.

Một đặc điểm nữa có thể khiến bé không thích quấn hoặc dù có quấn cũng không ngủ được nhiều, đó là khi cha mẹ quấn miếng vải quá cao, vải chạm vào má bé, làm bé nhột và thức giấc.

Việc bé có cử động vặn mình, co giãn các cơ bắp trong cơ thể (rướn) ngay cả khi được quấn là hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Nhiều bé trải qua các giai đoạn khó chịu sinh lí, tuần

khủng hoảng<sup>1</sup> (wonder week 5, 8, 12), lúc này bản tính bé thay đổi và bé trở nên cáu gắt hơn. Nếu bé thoát ra khỏi quẩn, hãy quẩn lại cho bé. Nếu thực sự thấy quẩn làm phiền bé trong những tuần này (thường rất hiếm xảy ra trường hợp này, thông thường thì quẩn giúp bé vượt qua “giờ cáu gắt” và “tuần khủng hoảng”), cha mẹ có thể cân nhắc dừng quẩn một vài ngày và giới thiệu lại cho bé khi “cơn bão” cáu gắt đã qua.

Nhiều bậc cha mẹ tìm đến tôi than phiền rằng con em ghét quẩn, con rặn ò ò và uốn éo khóc trong quẩn, phản đối bằng khoa khoảng chân tay. Các mẹ ơi, với bé sơ sinh, con không kiểm soát được chân và tay của mình khi phản xạ Moro còn quá mạnh, đập chân đập tay không phải là hành động có ý thức, lúc này có thể là bé đã quá mệt và không kiểm soát được cử động của cơ thể nữa. Bằng cách quẩn cho con, cha mẹ đã giúp con bình tĩnh lại. Chính những bà mẹ than phiền này, sau lại cập nhật tình hình em bé với tôi, ngay cả khi bé đã 23 tuần: **“May quá lúc đấy em không đầu hàng mà bỏ quẩn. Con chiến đấu với quẩn 2 - 3 tuần thì chấp nhận. Con ngủ ngon. Và quẩn là hành động ra dấu hiệu tuyệt vời để con biết sắp đến giờ đi ngủ, là nền tảng cho việc hướng dẫn con tự ngủ lúc con được 7 tuần”**. (Đọc thêm về Trình tự sinh hoạt - routine: trang 142, và Bảng Khoa học về giấc ngủ của trẻ: trang 173 - 174)

Có thể ở một thời điểm nào đó, khi bạn đã quẩn bé thành thạo mà bỗng nhiên tay bé có thể thoát ra ngoài và quờ quạng xung quanh, có thể cha mẹ sẽ nghĩ: “Con không thích bị quẩn nữa rồi, nhìn con chiến đấu để thoát ra kia” và thường đi đến quyết định “ngừng quẩn cho con”. Thay vì ngừng lại, cha mẹ phải hiểu rằng khi cơ thể con trở nên linh hoạt hơn thì con sẽ đi

---

<sup>1</sup> Tham khảo cuốn *Tuần khủng hoảng* do Thái Hà Books xuất bản.

chuyển tay chân nhiều hơn dù bạn có quấn con hay không. Một số trẻ có thể cựa quậy như vậy từ khi chỉ mới có 4 tuần tuổi do các bé kiểm soát cổ và tay tốt. Nếu con bạn thoát ra khỏi chăn quấn, hãy quấn con lại. Khi con được khoảng 4 tháng, bạn có thể thử không quấn một tay để bé có thể mút tay được.

## **Một số lưu ý khi quấn bé sơ sinh**

### **Ủ QUÁ NÓNG**

Do việc dùng thêm một lớp vải quấn quanh người bé sẽ rất dễ làm cho bé bị nóng, Nóng rất nguy hiểm với trẻ sơ sinh, vì thế ở các điều kiện sinh hoạt khí hậu nóng, khi lựa chọn quấn, các cha mẹ cần lưu ý lựa chọn chất liệu mỏng, thoáng để quấn bé. Cha mẹ có thể cảm nhận nhiệt độ của con ở tai và gáy. Tránh đội mũ và mặc quá nhiều lớp quần áo khi quấn. Khi bé đổ nhiều mồ hôi đầu, hãy giảm nhiệt độ phòng.

### **CÁC VẤN ĐỀ VỀ XƯƠNG HÔNG**

Một trong các lo lắng thường gặp khác khi quấn là vấn đề về xương hông. Cha mẹ cần lưu ý quấn chặt cho bé phía trên vai, ngực đến tay và để bé cử động dễ dàng ở hông và chân. Chúng tôi nhấn mạnh đến việc chọn quấn với chất liệu co giãn tốt để bé có thể dễ dàng cử động trong miếng vải quấn từ phần hông trở xuống, quấn bé lúc này chỉ tránh để bé không rút tay ra ngoài và vung vào mặt mà thôi.

### **KHI NÀO THÌ NGỪNG QUẤN**

Khi bé được 4 - 6 tháng tuổi, phản xạ Moro biến mất và cũng là thời điểm bé biết lật. Lúc này, thông thường các bé sẽ không

cần sử dụng quần khi đi ngủ nữa. Bé cũng có thể không cần quần khi biết mút tay tự trấn an và có thể kiểm soát cử động tay chân.

Để bỏ quần cho bé, cha mẹ chỉ đơn giản chuyển qua quần bé nhưng để một tay của bé được tự do. Sau một tuần thả tiếp tay thứ hai và để đảm bảo an toàn ngủ, khi thời tiết cho phép, cha mẹ chuyển sang dùng túi ngủ cho bé.

### **Tâm sự của mẹ**

*"Không tin được, không thể tin được chị ơi! Từ hôm bé nhà em ở viện về, bé rất ngoan và ngủ say sưa nên em không quần cho cháu. Nhưng 2 ngày vừa qua cháu bị đầy bụng khó chịu nên khóc ngoặt nghẹo. Đến giờ ngủ trưa và ngủ tối, bé quấy um lên. Tối qua em mới nhớ ra và áp dụng quần. Không thể tin được là bé đang khóc ầm tồ, vừa quần xong là bé nín ngay! Bình thường bé phải thiu thiu ngủ em mới dám đặt lên cũi, nhưng hôm qua vừa nín, mắt còn mở thao láo, em đặt lên cũi luôn mà vẫn không thấy con ọ ẹ gì. Đâu chừng 2 - 3 phút sau chồng em kiểm tra thì đã thấy cháu ngủ khì khì rồi. Hai vợ chồng trở mắt nhìn nhau: đúng là không thể tin nổi. Tạm biệt những ngày hai vợ chồng đánh vật với con cả đêm!"*

#### **- Tin nhắn từ một cặp vợ chồng trẻ**

*"Nhờ quần mà con em ngủ ngon lành lắm, bé e a vài phút thử phản ứng của mẹ rồi ngủ queo. Thỉnh thoảng có cựa quậy nhăn nhó, nhưng vì được ôm chặt trong quần, mẹ cũng chỉ đứng ngoài quan sát thì thấy con ngủ lại được. Em cứ sợ bé khó chịu, nhưng thực tế không phải thế chị ạ. Vừa bỏ xuống giường, con khóc toáng lên, em quần chặt một chút là lại ngủ. Tuyệt vời thế!"*

*"Chị ơi, lần đầu tiên sau hai lần làm mẹ thì em phần kích tột độ khi con ngủ đủ giấc và đủ giờ. Em tập E.A.S.Y cho bé được 1 tuần, sau 3 ngày thì bé vào nếp được đến 70%. Hiện tại các nấp ngày tuy chưa cố định nhưng vẫn tuân thủ lượng E.A.S.Y. Tối bé ngủ từ 6 giờ 40 chiều đến 5 giờ 30 sáng mặc dù trước đó con 10 giờ, có khi 11 giờ*

đêm mới ngủ và 5 giờ 30 sáng đã dậy. Trước đây, con vật vờ ngủ trên tay nhưng đặt một cái là tỉnh. Từ ngày em quấn triệt để, các giấc ngủ ngắn dài ra và đêm cũng từ đó mà ngủ tốt hơn. Bé cứ liu riu buồn ngủ là em quấn. Em trải sẵn quấn dưới người bé trong giờ tự chơi, đến khi có tín hiệu em quấn đặt bé và bé tự ngủ. Em phấn khích chảy cả nước mắt. Thế là được một tuần bé tự ngủ rồi..."

**– Dương Thủy, mẹ bé 2,5 tháng**

"Chào chị, tin vui là từ ngày có quấn bé đã đỡ tỉnh giấc do giật mình, mấy hôm nay giấc ban ngày đã ngủ dài ra từ 1 giờ đến 2 giờ. Tuy chưa được như các bé khác là quấn vào rồi vỗ vỗ vài cái là ngủ nhưng bé cũng dễ đi vào giấc ngủ hơn trước nhiều lắm. Bà bảo, biết thế thì quấn từ tháng trước con ạ!"

**– Tâm sự của mẹ một bé 3 tháng**

"Chào chị, nhờ có quấn mà em đã có thể theo sát E.A.S.Y và 4S của Tracy Hogg ngay từ sơ sinh! Bé nhà em cực gắt ngủ, khóc rất kinh hoàng nhưng với sự trợ giúp của quấn bé, có thể ngủ giấc đêm 8 tiếng liền lúc 6 tuần tuổi"

**– Mẹ Trần Minh Hạnh, mẹ một bé 7 tuần tuổi tâm sự**

"Có ai như tớ không? Hơn 3 tháng vẫn nằm trong cái kén. Ôi, là tớ cực khó ngủ, tớ gắt ngủ cứ phải 2 - 3 tiếng, xong tớ ngủ cứ giật mình thon thót. Mẹ tớ đã làm đủ trò từ khoa học đến tâm linh mà vẫn không ăn thua mấy... Thế rồi mẹ tớ đọc ở đâu, quấn tớ lại như cái kén, kết hợp với E.A.S.Y, giờ tớ chỉ cần 10 - 20 phút yên tĩnh là tớ ngủ tít, tớ ngủ từ 1,5 đến 2 tiếng mỗi lần. Giật mình không làm phiền tớ, tớ ngủ thông luôn. Có khi tớ đang gắt ngủ, mẹ tớ quấn tớ lại, tớ im bặt và ngủ luôn! Giờ tớ không thích ngủ trên tay nữa, chỉ thích ngủ một mình trên giường thôi!"

**– Tâm sự của một em bé vài tuần tuổi,  
qua facebook mẹ Quỳnh Giao**



## S2 - SOUND - SHHH: TIẾNG ỒN TRẮNG

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng, trong bụng mẹ, bé đã nghe thấy tiếng của nhịp tim mẹ, máu lưu thông và tiếng thực quản, dạ dày co bóp, tiếng ruột chạy, tiếng của mẹ và tiếng người nói bên ngoài. Khi đó âm lượng của những tiếng ồn mà bé được nghe trong bào thai, nó tương đương với tiếng ồn tại sân bay khi máy bay cất cánh hay hạ cánh.

Để tái tạo môi trường quen thuộc này, tiếng ồn trắng được sử dụng như một công cụ hữu hiệu giúp bé thư giãn và trấn an. Thực tế, tiếng ồn trắng còn là giải pháp cho nhiều người lớn mắc chứng mất ngủ do nhạy cảm môi trường tiếng ồn, nhiều người già ngủ tốt khi nghe tiếng đài lệch sóng hoặc ti vi nhiễu sóng khi hết chương trình. Đặc điểm của tiếng ồn trắng là xoá hết mọi tiếng ồn khác, nhất là những tiếng ồn bất ngờ gây giật mình cho bé.

Nhiều bác sĩ nhi khoa và thậm chí các ông bố tuyệt vọng đã thực hiện cho nghe tiếng ồn trắng với các bé đang đỉnh điểm của cú gắt, kết quả là bé ngừng khóc trong vòng 5 - 15 giây khi tiếng ồn được bật lên. Tiếng ồn trắng, theo cách làm của Tracy Hogg chính là tiếng shù shù rất to vào tai bé mà bà khuyên các bậc cha mẹ làm mỗi khi giúp con thư giãn để tự ngủ. Với Tracy Hogg, động tác này kết hợp với cử động võ, tạo nên hành động Shhh/Pat hay Shù/Võ (xem Các phương pháp hướng dẫn bé tự ngủ).

Tiếng ồn trắng có hại cho thính giác? Âm lượng bé sơ sinh có thể nghe tương đương với mức lớn nhất của máy hút bụi hay máy sấy. Bé sẽ thư giãn và ngủ tốt khi nghe tiếng ồn trắng trong cả giấc ngủ.

# TIẾNG ỒN TRẮNG



## BÉ NGHE THẤY GÌ TRONG BỤNG MẸ?

Từ tuần 18 thai kì, bé đã có thể nghe các âm thanh trong bào thai:

- Tiếng thở của phổi.
- Tiếng tim đập, tiếng máu chảy trong mạch.
- Tiếng dạ dày của mẹ tiếp nhận thức ăn, co bóp.
- Tiếng nước ối chảy về bóng đái.

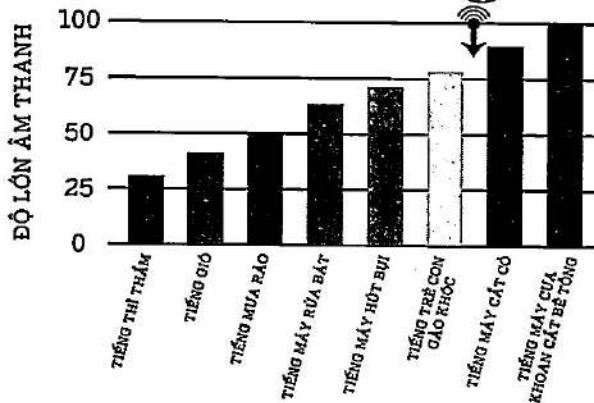


- Tiếng ruột chạy.
- Tiếng thở dài của mẹ, tiếng nói của mẹ.
- Tiếng động từ bên ngoài.



## CƯỜNG ĐỘ ÂM THANH THAI NHI NGHE ĐƯỢC TRONG BỤNG MẸ

TRONG BÀO THAI,  
THAI NHI NGHE TIẾNG ỒN  
Ở MỨC 75-90 dB



WHITE NOISE sẽ giúp bé gọi nhớ lại âm thanh quen thuộc bé đã nghe hàng tháng trong bào thai, giúp bé cảm thấy an toàn và bình tâm, gọi nhớ về thời kì yên bình nằm trong bụng mẹ.

WHITE NOISE giúp "tẩy trắng" các tiếng ồn của môi trường xung quanh, do đó bé không bị tỉnh giấc bởi tiếng ồn bất thành lình.

Trên thị trường có máy phát tiếng ồn trắng, hoặc có thể dùng radio ở các kênh bị nhiễu sóng. Điện thoại thông minh có rất nhiều ứng dụng tiếng ồn trắng giúp người lớn và trẻ em sống ở những nơi ô nhiễm tiếng ồn có cơ hội tìm đến giấc ngủ ngon. Bản thân con trai tôi dùng tiếng ồn trắng đến 18 tháng, tiếng ưa thích của con là tiếng sóng và tiếng tim đập. Con gái tôi dùng tiếng ồn trắng để trấn an khi ngủ cho đến 10 tháng, con có phản ứng tốt với tiếng gió và tiếng sóng.

Khi cai tiếng ồn trắng, cha mẹ chỉ cần vặn nhỏ âm lượng dần mỗi ngày đến khi tắt hẳn.

*"Với con em ti giả và tiếng ồn trắng là hai thứ không thể thiếu cho những giấc ngủ ngon. Với tiếng ồn trắng, không đến nỗi là tắt thì con khóc nhưng khi ngủ trong tiếng ồn này, con ngủ tốt và sâu giấc hơn. Nhà em cạnh đường to nên rất ồn ào, lúc này hiệu quả của tiếng ồn trắng mới thực sự thấy rõ"*

**- Mẹ Mai Ngọc (Hà Nội), mẹ của bé gái hiện đã 10 tháng tuổi**

*"Ban đầu mới sinh, em chỉ cần quấn và bật tiếng ồn trắng là con có thể thư giãn. Nhưng sau này em thấy rằng cần kết hợp quấn với ti giả sẽ hiệu quả hơn. Trong những tuần đầu đời, em hoàn toàn tin tưởng và sử dụng ba yếu tố đó để đem lại sự yên bình cho con."*

**- Mẹ Quỳnh Anh (Hà Nội)**

*"Em áp dụng CIO (để con khóc) khi con được 6 tuần tuổi. Sau 5 ngày thì con chỉ ê a và sau đó ngủ chừ không còn khóc nữa. Khó khăn nhất với em là tiếng ồn ban ngày. Ở nhà ngoại hay nhà nội ban ngày đều có xe cộ qua lại, không thể đảm bảo yên tĩnh. Em cũng gặp vài bé, con của bạn em cũng gặp trường hợp này. Em dùng kết hợp tiếng ồn trắng để xóa tiếng xe cộ ngoài đường, và chất lượng các giấc ngủ của con đã được cải thiện."*

**- Mẹ Trần Minh Trang**

## S3 - SUCK: TI GIẢ

### Ti giả có làm hư con không? Cai ti giả?

Các em bé đều sinh ra với phản xạ mút, một phản xạ tự nhiên nhằm sinh tồn và duy trì sự sống. Nhưng bên cạnh đó, mút cũng là cách để bé thư giãn, ngay cả khi không có nhu cầu dinh dưỡng, bé vẫn thích mút. Chính vì thế mà nhiều mẹ đi siêu âm hình ảnh 4D thấy con đã mút ngón tay, thậm chí cả bàn tay từ trong bào thai dù chưa biết ăn. Khi đến với thế giới bên ngoài, phản xạ mút không chỉ là để tìm dinh dưỡng: Bú mẹ để thấy no mà còn là hành động quen thuộc để bé cảm thấy bình tĩnh và “làm quen với cuộc sống mới”.

Phần lớn các em bé đều cần mút thư giãn để ngủ. Các bậc cha mẹ khi từ chối việc sử dụng ti giả trong những tháng đầu đời của trẻ thường rơi vào những tình thế tiến thoái lưỡng nan:

1. Khi cha mẹ than phiền “Con đòi ăn cả đêm” làm tôi nghĩ đến hiện tượng trẻ đòi bú liên tục do nhu cầu mút phản xạ ở trẻ chưa được thoả mãn, và khi trẻ đưa tín hiệu, cha mẹ lại nhầm lẫn với tín hiệu đói của con. Khi trẻ chỉ được phép mút mát khi bú mẹ hoặc bú bình, thì trẻ vừa ăn không hiệu quả, lại vừa phải ăn liên tục. Dấu hiệu cho tình trạng này là: “không thể tách con khỏi ngực mẹ được, con bú hàng tiếng liền”. Trẻ bú hời hợt như thế có nghĩa là con không dùng thời gian bú để ăn, mà chỉ để thoả mãn mút phản xạ mà thôi.

2. Tương tự như vậy, khi trẻ cố gắng đi ngủ và tự trấn an bản thân, theo bản năng trẻ sẽ bắt đầu mút mát. Nhìn thì có vẻ như con đói nhưng thực ra đó là cách con trấn an mình và đưa mình vào giấc ngủ. Hiểu sai tín hiệu của con, mẹ lại cho con bú mẹ hoặc bú bình.

Tất nhiên bú mẹ hay bú bình giúp trấn an con, nhưng con không ăn nhiều vì con thực sự không đói. Con chỉ cần mút thôi.

Đây chính là hệ quả lâu dài của việc nhiều mẹ chấp nhận lấy ti mẹ làm vật thế thân cho ti giả: cho con ngậm ti mẹ hàng giờ, sữa chảy ròng rọc hai khoé miệng chỉ để chờ giấc ngủ đến. Cũng chính những mẹ này sau đó lại than phiền rằng con chỉ ti mẹ mới chịu ngủ và chỉ ngủ mới chịu ăn.

Lúc này, rõ ràng khi ngủ thì ăn uống không thành bữa, đến lúc dậy thì không thấy đói, con chưa bao giờ được học cảm giác đói và khả năng ăn thành một bữa no. Một cách vô tình, con học được cách ăn vặt trên ti mẹ, không học được cảm giác no đói, và không có khái niệm ăn chủ động. Mọi hành động liên quan đến ăn của bé đều nằm trong trạng thái vô thức của giấc ngủ. Đây là trở ngại rất lớn khi bé ăn dặm bởi bản thân bé không hiểu được cảm giác và nhu cầu tự nhiên, như tình trạng bế tắc con không uống sữa, không chịu ăn dặm kéo dài của mẹ Tran Nhat M. dưới đây:

*"Tình hình con em 8,5 tháng tuổi rồi mà không muốn ăn gì cả, nước cũng không, chỉ khi nào buồn ngủ mới chịu ti sữa. Bé bú sữa mẹ hoàn toàn nhưng bằng bình, còn lúc bé thức thì đưa bình sữa vào bé nhai sữa rất lâu, hầu như chỉ nhai nếm ti chứ không mút, nửa tiếng được 50ml. Em phải làm gì?"*

Với các bé bị Colic, việc cho ăn nhiều lần làm bé càng đau đớn, càng khóc, càng đẩy sữa lên thực quản và quá trình bị ợ nóng (heartburn) lại tiếp diễn không có lối thoát. Các mẹ có thể cân nhắc giữa việc dùng ti giả để thoả mãn nhu cầu bú thư giãn; chờ đến bữa và ăn một bữa no, hay việc ngậm ti mẹ hàng tiếng để ngủ, ăn thêm 10 - 20ml sữa và cả ngày đêm không ăn được bữa nào ra bữa. Dùng ti giả hay không, lúc này sự lựa chọn là của các mẹ.

Khi em bé đã được ăn no, được ợ hơi đầy đủ, bím sạch và không đau ốm, đã có đủ thời gian chơi bên mẹ mà con vẫn khóc, lúc này, bé cần một công cụ để giúp thư giãn - hỗ trợ bé trấn an, tôi thường khuyên các mẹ sử dụng ti giả hoặc để kệ con mút tay từ sớm, nhất là các bé không bị ngậm sai khớp. Trước 8 tuần, thậm chí 3 tháng khi bé chưa làm chủ được cử động của tay chân, việc tìm thấy ngón tay để mút có thể gặp khó khăn, mẹ có thể cân nhắc dùng ti giả. Khi bé tìm được ngón tay và có thể tự phục vụ mình, lúc đó hãy để bé lựa chọn cái mà bé thích hơn.

Ti giả còn là một trong các yếu tố giúp giảm thiểu rủi ro đột tử trẻ sơ sinh, do ti làm cho đường thở của bé luôn mở, tránh nguy cơ ngạt khi ngủ.

### **Ti giả có làm hỏng hàm con? Làm con chậm nói?**

Chưa có nghiên cứu nào khẳng định việc ngậm ti giả làm ảnh hưởng đến hàm, đến khả năng nói hay sự chậm nói của các bé. Các bé phương Tây được ngậm ti giả từ nhỏ và lứa tuổi thực sự cần bắt đầu cai là 4 tuổi. Lúc đó mẹ nói lý lẽ, con hiểu mình đã là người lớn, con học cách khác để làm chủ bản thân mình. Đến 6 tuổi, nếu bé vào tiểu học mà chưa cai được ti giả, lúc đó gia đình mới cần biện pháp mạnh hơn.

### **Phụ thuộc ti giả?**

Ti giả là vật giúp bé trấn an, bình tĩnh. Nếu mẹ chỉ đưa khi con cần trợ giúp chứ không cho bé ngậm trường kỳ tiếp diễn thì không bị phụ thuộc. Ti giả hay ti mẹ, việc đầu tiên mình khuyên là các mẹ thực hiện NÚT CHỜ.

## **Giới thiệu ti giả như thế nào?**

Tôi giới thiệu ti giả từ ngày đầu mới sinh (bé bú mẹ lần bình hoặc chỉ bú bình), nhiều mẹ chờ đến 6 tuần (sau khi con ngậm đúng khớp ngậm), và việc dùng ti giả chủ yếu trong trình tự đi ngủ của bé, khi bé được ăn no và đã đủ mệt để sẵn sàng đi ngủ, mẹ sẽ thực hiện trình tự đi ngủ.

Trình tự đi ngủ của bé là mẹ quấn bé, bế bé dựng đứng (bế vác) đầu bé dựa vào hõm vai/cổ mẹ, tắt đèn, kéo rèm, bế bé 3 - 5 phút trong phòng tối, người đứng đưa, tay vỗ nhẹ và đều đặn lên lưng bé. Và sau đó đặt bé xuống cũi.

Khi bé khóc vì mệt - *lưu ý khóc đau bụng hay đói hay ốm không giải quyết bằng ti giả* (đọc thêm Giải mã tiếng khóc của bé - Vì sao con khóc), thay vì bế bé lên thì mẹ để bé nằm trên giường và mẹ đến cạnh bé, mẹ nói lời nhẹ nhàng, vỗ nhẹ vai con, hoặc có thể thay lời nói bằng tiếng “shù” bên tai bé. Mẹ đặt ti giả trên môi bé, **bé là người quyết định có nút ti vào hay không**. Nếu bé nhận, mẹ giữ thêm cho bé 1 - 2 phút và đi ra.

Khi ti giả rơi, bé dậy sớm mà chưa ngủ trọn giấc, mẹ thực hiện **NÚT CHỜ**: 5 - 10 phút tùy độ tuổi xem bé có ngủ lại được hay không (bé luôn cần học tự điều chỉnh bản thân trước, hiểu cảm giác và trạng thái của mình, trước khi có sự trợ giúp). Lúc này, mẹ đặt ti giả lên môi con và chờ bé nút lại. Nhiều bé do có thời gian chờ này đã học được cách tự mút tay, tự mình phục vụ mình và tự nổi giấc ngủ!

Tuyệt đối không ép ti giả vào miệng bé! Và khi con đã ngủ với chiếc ti giả, xin đừng rút ti ra mà hãy để nó tự rơi khi bé đã ngủ say.

## Một số tác dụng khác của ti giả

Một nghiên cứu thú vị được thực hiện tại Bệnh viện Nhi khoa The King's Daughter tại Norfolk, bang Virginia, Mỹ với việc chọn mẫu bất kỳ 230 bé sơ sinh từ 2 đến 4 tháng tuổi, chia thành 4 nhóm. Các nhóm này sau khi được tiêm chủng (shock và đau) được áp dụng 5S, hoặc được cha mẹ dỗ theo cách thông thường, được cho uống nước hoặc uống đường cho thấy: nhóm em bé được quấn và cho ngậm ti giả ngừng quấy khóc trong vòng 15 đến 30 giây, trong khi các nhóm còn lại mất rất nhiều thời gian để con bình tĩnh và nín khóc. Quấn, ti giả và tiếng ồn trắng trong trường hợp này làm con cảm thấy an toàn và giảm thiểu chấn động từ cơn đau.

Ngoài ra, ti giả còn được dùng như một công cụ hữu hiệu giảm khóc khi bé thay quần áo, khi bé được thay bỉm. Nhiều mẹ có con ăn vặt còn dùng ti giả để kéo dài thời gian chờ: khi các bữa ăn quá gần nhau, mẹ cho bé ngậm ti giả tự trấn an, mẹ trì hoãn mỗi lần 10 - 15 phút cho đến khoảng thời gian mà **MẸ THẤY BÉ ĂN CÓ HIỆU QUẢ**. Khoảng cách cho ăn hiệu quả là khoảng thời gian giữa 2 bữa ăn mà khi đó bé ăn được no và sau đó có thể ngủ dài. Đây chính là khoảng cách lý tưởng giữa các bữa ăn: khoảng 3 giờ - 4 giờ. Lưu ý, trẻ sơ sinh có ăn tích trữ cuối ngày các bữa ăn gần nhau, **NHƯNG SAU ĐÓ NGỦ ĐÊM GIẤC DÀI VÀ ÍT DẬY ĂN HƠN**.

*"Con em khóc siêu dai từ 3 ngày tuổi, cái ti giả giúp con trấn an được tới 8 tuần, con biết mút tay là từ bỏ luôn ti giả. Con không bị cấm đoán, được mút thoải mái nhu cầu trấn an nên con tự ngủ sớm và tự chơi rất tốt. 8 tuần đầu tiên mà không có ti giả thì công cuộc tự ngủ ngay từ đầu của con sẽ thất bại thảm hại vì ông bà không thể chịu được tiếng khóc của cháu. Có ti giả giảm cường độ*



huỷ diệt của tiếng khóc, lúc đó mẹ mới có cơ hội trình bày và thuyết phục ông bà yên tâm cho mẹ hướng dẫn cháu tự ngủ.”

**- Mẹ Trần Minh H (Hà Nội)**

“Ti giả thần thánh là cách em hướng dẫn con tự ngủ chị ơi! Cứ đang vật vã là phải được thoả mãn nhu cầu mút ti giả mới ngủ lại sâu giấc hơn. Giờ con lớn, biết tự cầm và tự phục vụ: đút vào miệng, tuy đôi khi vẫn bị ngược!”

**- Mẹ Hanna Nguyễn (Seoul, Hàn Quốc)**

“Quấn và ti giả là hai thứ không thể thiếu được trong hành trình tự ngủ của con. Em chỉ dùng ti giả khi con bắt đầu ngủ và hoàn toàn không lo lắng con nghiện ti giả và không sợ vẩu.”

**- Mẹ Hòn Ngọc Việt (Vinh)**

“Ti giả là vật cứu mạng em chị ơi! Con em trải qua tuần phát triển wonder week 5, con quấy khóc liên tục 6 tiếng không ngủ, đêm con chỉ ngủ nếu được ngậm ti mẹ. Lúc đó mẹ mới trải qua cơn trầm cảm sau sinh, lại gặp luôn ngưỡng khó ở của con nên 10 ngày liền gần như không ngủ. Em tuyệt vọng, không chịu được nữa và mời con ti giả. Đến giờ em vẫn thấy đó là quyết định sáng suốt và là cứu tinh của đời em. Mọi người hay kêu cho mút ti giả mất vệ sinh, nhưng em nghiệm ra rằng mút mát là bản năng của con, là cách con khám phá bằng miệng, không cho mút ti giả con sẽ mút tay, mút chân, mút gối, mút đủ thứ. Ti giả còn tránh tiết trùng được chứ những thứ khác thì làm sao mà rửa sạch cho hết.”

**- Mẹ Tóc Bay (Liên Phạm - Thành phố Hồ Chí Minh)**

## **S4 - SWING - MOTION: VỖ HOẶC ĐƯA NGƯỜI**

Trong bụng mẹ, bé quen được cảm giác bế, sức nặng của con hoàn toàn được mẹ nâng đỡ. Trong những trường hợp bé quá căng thẳng thần kinh, việc bế bé và đưa người nhẹ sẽ làm bé gợi nhớ lại thời điểm thân thuộc trong bào thai và thường bé ngừng khóc. Tuy nhiên, hãy cảnh giác. Việc bế bé quá nhiều đôi khi làm làm bé có thói quen mà cha mẹ không muốn duy trì đó là luôn luôn được bế. Ngược lại, nếu việc bế bé không làm ảnh hưởng đến cha mẹ, việc dùng đệm vải để nâng đỡ bé luôn là giải pháp cho những giai đoạn vô cùng căng thẳng, đỉnh điểm cáu gắt hay giờ cáu gắt của ngày. Harvey Karp khuyên cha mẹ đừng đưa nhẹ bé, nhưng để bé xa người mẹ, để bé không quá quen cảm giác liên tục ở trên cánh tay người lớn!

Ngược lại, cảm giác vỗ vai bé, dù khi bé đang nằm trên cũi hay khi bé đang được bế giúp bé gợi nhớ lại cảm giác tim mẹ đập và các mạch máu chảy từ thời kì bào thai. Đây cũng là một cách đánh lạc hướng sự chú ý của trẻ - nền tảng của phương pháp 4S của Tracy Hogg. Cố tác giả Tracy tin tưởng rằng, trẻ em không thể có hơn ba suy nghĩ cùng một lúc. Khi bé đang khóc mãnh liệt, nếu được quấn, được nghe tiếng ồn trắng (tiếng “shù shù” thật to bên tai), được vỗ nhẹ trên vai, và được ngậm ti giả, em bé không thể tập trung vào việc khóc nữa. Bé sẽ nín, bình tĩnh và đưa mình vào giấc ngủ.

## CÁCH MẸ TRẦN AN KHI BÉ KHÓC

①



Ghi chép thời lượng giấc ngủ giúp con ngủ đủ. Lập thói quen ngủ lành mạnh để bé có thể tự vào giấc ngủ (khi bé mệt).

②



Ôm chặt, bế đưa người để con bình tĩnh.



③

Quấn chặt giúp bé thấy an toàn, hồi tưởng đến bào thai trong bụng mẹ và giảm tác động của phản xạ Moro.

④



Địu bé để bé được thư giãn, và giúp các mẹ có thể thao tác những việc khác.

⑤



Thực hiện động tác này giúp bé ợ hơi trước khi ngủ, để tránh đầy bụng do nuốt phải khí.

Kinh nghiệm của chúng tôi, sau khi được quấn chặt dù bé có thấy thoải mái hay không, hãy bế bé theo trạng thái thẳng đứng, hay để đầu bé dựa vào cổ người lớn, sau đó hãy tạo tiếng shù vào bên tai bé, vỗ nhẹ vào vai bé đồng thời ôm chặt bé và đưa người, bé sẽ có cảm giác rất an toàn, dễ chịu. Đây chính là nút chuyển quan trọng, báo hiệu trạng thái thư giãn quyết định cho quá trình trấn an và tự ngủ của bé.

## **5S - SIDE/STOMACH SLEEP: NẪM NGHIÊNG/SẤP**

Điều này chỉ được bác sĩ Harvey Karp đề cập đến như một cách giảm khóc tạm thời cho bé, nhưng thực sự thiếu sót nếu đề cập đầy đủ hết 5S mà không nói đến cha mẹ bế bé ở trạng thái nghiêng hoặc sấp và hơi đưa người. Tư thế này tạo sự quen thuộc của bụng mẹ, giảm áp lực vào bụng bé, giúp bé thư giãn và ngừng khóc. Phương pháp này rất hiệu quả khi bé quấy khóc không tài nào dỗ được. **KHI ĐẶT BÉ NGỦ, HÃY ĐẶT BÉ NẪM NGỮA TRONG CŨI RIÊNG CỦA CON.**

### **Câu chuyện thực tế - Bé Mây học tự ngủ như thế nào?**

(TRƯỜNG HỢP MỘT NGƯỜI MẸ ĐÃ ÁP DỤNG 4S - 5S TỪ ĐẦU)

*Bé Mây được sinh mổ, cân nặng trong chuẩn bình thường và con được mẹ áp dụng E.A.S.Y từ lúc sinh. Con nằm chung với cha mẹ 2 đêm duy nhất trong bệnh viện. Khi về nhà, con được đặt nằm ngủ tại cũi riêng. Do điều kiện không cho phép nên cũi của con ở cùng phòng ngủ bố mẹ. Bộ đồ nghề khi đi ngủ của bé Mây gồm: cũi riêng, quấn Cocoon, ti giả và white noise. Nhiều người lên phòng con nghe tiếng radio xẹt xẹt cứ hỏi là tiếng gì và bảo mình như thế con khó ngủ hơn. Nhưng thực tế white noise dễ ngủ hơn là nhạc không lời. Chi tiết về tác dụng của white noise có thể tìm*

thấy trong trang *Precious Little Sleep*. Về quần và ti giả, có lẽ cuộc tranh cãi về việc sử dụng hai thứ này là không ít, mình không dám đưa ra quan điểm đúng sai gì ở đây, mà chỉ dám nói rằng cả hai là không thể thiếu đối với con mình trong việc ngủ.

Ngay từ giấc ngủ đầu tiên lúc mới sinh, bố mẹ bé Mây đã con ngủ trên giường, không ai bế, ọ ẹ gì bố mẹ cũng học cách chờ cho con tự biết cách trấn an bản thân. Mấy ngày đầu tiên mẹ cho con ăn không kể giờ giấc, nhưng sau khi sữa về mẹ em cố dạy cho Mây biết ăn no. Lúc đầu là 2 tiếng ăn 1 lần, được khoảng 2 tuần thì tăng lên 2 tiếng rưỡi, rồi khi con có khả năng thì chính thức theo E.A.S.Y 3. Ăn thì Mây rất chuẩn, cứ 3 tiếng ăn 1 lần, nhưng bé Mây gặp phải vấn đề về nôn trớ. Khủng hoảng nôn trớ khủng khiếp đến độ bố mẹ đã nghĩ Mây bị trào ngược. Bố thậm chí còn kê dốc đệm, chuyển bình của con sang bình chảy chậm. Khủng hoảng nôn trớ của Mây cũng kéo theo hậu quả là làm lịch sinh hoạt của Mây bị loạn đêm ngày (lẫn lộn ngày đêm). Mẹ áp dụng tất cả những phương pháp đánh thức trẻ mà cô Tracy đưa ra nhưng không ăn thua, ban ngày Mây vẫn ngủ lả lóc. Mẹ tìm đến bác Hachun để hỏi kinh nghiệm và bác chia sẻ ngày xưa đã dùng nước lạnh để đánh thức con. Khi mẹ muốn đánh thức Mây, mẹ thay bím và xoa chút nước lạnh vào mông. Thế nhưng, lúc này cả nhà đang ở nhà bà nội, và không thể áp dụng nổi cách này vì bà nội quá nhạy cảm với tiếng khóc của cháu. Mây mới chỉ động ọ ẹ là bà đã xông vào can thiệp. Bố mẹ chấp nhận 2 tuần liền cuộc sống đảo lộn để đợi về nhà bà ngoại.

Tròn 5 tuần, con đến nhà bà ngoại, nghỉ ngơi 1 ngày, hôm sau mẹ quyết tâm dùng nước lạnh nhỏ vào tay chân và mông khi tháo bím để đánh thức Mây dậy. Nghe thì dã man, nhưng ai ở trong hoàn cảnh như mình rồi mới hiểu được bởi lẫn lộn ngày đêm làm cuộc sống của cả gia đình náo loạn và con cũng không ăn ngủ hiệu quả được. Mất 3 ngày con khóc lóc vì đang ngủ bị đánh thức dậy, bà ngoại xót cháu bảo thôi cứ để cho Mây ngủ, may thay lúc này con cũng quen và không ngủ li bì ban ngày nữa. Bé Mây ngoan đến độ bà nội còn phải công nhận bố mẹ rèn con giỏi!!!

≧Chương 5≦

TRÌNH TỰ SINH HOẠT (ROUTINE)  
VÀ KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ  
CỦA TRẺ SƠ SINH



## TRÌNH TỰ SINH HOẠT (ROUTINE)

Các bạn thân mến, hãy cùng thử “tua” nhanh cuộc sống lên một vài năm nhé. Đây là câu chuyện có thật của tôi, và nó cũng có thể xảy ra ở gia đình các bạn.

*Một buổi sáng của A - một “thanh niên” 7 tuổi cực kì đơn giản:*

*6 giờ 45: Chuông đồng hồ phòng con đổ. Đôi khi con dậy sớm hơn thì con mò ra bàn ăn ngồi ăn sáng cùng bố, còn không thì lúc này chuông reo và con cũng sẽ tự thức dậy.*

*Con tự đi tắm sớm và mặc quần áo.*

*Con tự ra bàn, cho bánh mì vào máy nướng, tìm bơ từ trong tủ lạnh ra, tự quét bơ và ăn.*

*Bấm máy pha cà phê, để khi dậy mẹ có cà phê nóng uống.*

Ăn xong (dù con vẫn chưa biết dọn đồ ăn thừa vào tủ lạnh và cho đồ bẩn vào chậu), nhưng như một phản xạ, con vào nhà tắm đi đánh răng và rửa tay.

*Đồng hồ đeo tay con đổ chuông. Con xô dép lên đường đi học, mặc kệ mẹ và em gái vẫn đang hò hét kéo nhau ra khỏi giường. Có hôm mẹ ốm, mẹ chưa ngủ dậy thì con còn lao vào phòng thơm mẹ để thông báo: Con đi học đây nhé, rồi bước ra khỏi nhà.*

*Cuộc sống có con nhỏ mà được như vậy, có sướng không? Thích lắm các mẹ ạ. Nhưng, làm như thế nào để được như thế?*

Quan điểm về cách nuôi và dạy trẻ em, từ khi bé mới sinh cho đến những ngày trưởng thành chỉ quay quanh chữ **ROUTINE: thói quen, trình tự sinh hoạt**. Chỉ có thể thôi các bạn ạ, tin tôi đi!

Tôi thắm thía với cô Tracy điểm, cô bảo: Start as you meant to go (hãy bắt đầu như thể đó là những điều sẽ xảy ra trong tương lai),

muốn tương lai con như thế nào thì hãy bắt đầu như vậy. Tôi cũng hoàn toàn đồng tình với chị Pamela Druckerman, tác giả cuốn *Cha mẹ Pháp không đầu hàng* bởi chị bảo: ai cũng có thể nói lỏng một con ốc chặt, nhưng khi ốc đã lỏng, nói nữa là rơi... Thế nên, muốn con sau này thế nào, hãy dạy con từ đầu như thế!

Trình tự sinh hoạt - Routine - quay quanh gia đình tôi, trong mọi hoạt động của các con và trở thành một bản năng thứ hai, một phản xạ có điều kiện, một điều không thể làm khác như việc bước ra đến cửa là xỏ dép, hay tự động như cách các bà các mẹ cắm nồi cơm điện nấu cơm hằng ngày. Không phải nghĩ, ta làm tự động thôi.

Những điều này được củng cố hằng ngày, bởi một sự kỳ diệu của trình tự sinh hoạt - routine. Nó ngấm vào người, tạo thành tác phong, nhắm mắt vào hoặc không có mẹ ở cạnh con vẫn biết mình phải làm gì. Trình tự sinh hoạt giảm bớt rất nhiều những trận cãi vã và những lần thúc giục để hoàn thành những chi tiết nhỏ của sinh hoạt hằng ngày. Lao động thiết lập và củng cố nếp sinh hoạt để không trở thành một bà mẹ hay càu nhàu và giục giã (mặc dù thỉnh thoảng tôi lên giọng cũng ác). Khổ thế, có con xong là không thể được đâu hay đấy, vì hậu quả của việc tùy tiện ngày hôm nay sẽ trả giá bằng rất nhiều những năm tháng đau đầu nịnh nọt để con làm những việc cho con sau này.

Bạn không dạy con dọn dẹp từ bé thì bao giờ con mới biết dọn dẹp?

Nếu bạn không dạy con đóng góp công sức vào công việc gia đình (bày bàn ăn, dọn bàn ăn, những việc nấu ăn đơn giản con có thể làm được) thì bao giờ con mới hiểu con là thành viên của gia đình, rằng mẹ cũng là người và mẹ ở đó không phải chỉ để phục



dịch con, bao giờ con mới tự phục vụ được một bữa ăn chẳng may một hôm mẹ ốm?

Bạn không dạy con biết tự ăn, tự ngủ thì bao giờ con mới hiểu những nhu cầu đó cơ bản và là dành cho chính con, cho nhu cầu thể chất để đỡ mệt, đỡ đói của bản thân con?

Francoise Dolto (nhà giáo dục trẻ nổi tiếng người Pháp) từng nói: “Một đứa trẻ 6 tuổi cần được trang bị đủ kỹ năng để tự lo cho bản thân trong cuộc sống hằng ngày, tự biết làm những thứ liên quan đến mình trong gia đình, chưa kể phải trông em nữa ý chứ.”

Các bạn thân mến, để được thành quả như thế vào 6 - 7 năm nữa, câu trả lời nằm ở những gì chúng ta bắt đầu từ ngày hôm nay.

Để tôi kể cho các bạn về trình tự sinh hoạt - routine nhé!

**Trình tự sinh hoạt của một em bé sơ sinh là: Dậy - được ăn ngay - được tự chơi - được tự ngủ.** Ngày nào cũng thế, đồng bộ, nhất quán, trình tự mọi việc hầu như mẹ nắm trong lòng bàn tay, xong việc này là đến việc khác: lặp đi lặp lại mấy lần trong ngày, cứ nào cũng thế, cái này chính là E.A.S.Y các mẹ hay trao đổi với nhau đó? Ăn xong là con biết sẽ nằm chơi và chờ đến giờ đi ngủ!

Trong hoạt động tự ngủ của con cũng có những trình tự riêng: luôn giống nhau, luôn luôn lặp lại, đó là **trình tự đi ngủ - sleep routine**: đưa con lên phòng - quấn chặt - bế vác con cùng con kéo rèm cửa tối om - bế vác và nói chuyện tí tê về giờ ngủ trong vòng 3 - 5 phút - đặt con.

Nếu bởi lần nào đi ngủ mẹ cũng làm thế, như một con chuột bạch được đào tạo kỹ lưỡng, như một chiếc máy tính đã được lập trình, con sẽ được báo trước điều gì sắp xảy ra. Con ít “chiến đấu” mà tự lăn ra ngủ. Bởi thế cho nên, sau nhiều năm cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1* ra đời, sau nhiều năm

theo dõi và tư vấn các mẹ hướng dẫn các bé tự ngủ, số lượng những em bé được hưởng lợi từ trình tự sinh hoạt để đi ngủ là một con số đáng kinh ngạc.

**Trình tự đi tắm** cũng thế. Mẹ chuẩn bị mọi thứ sẵn sàng, đến phút cuối mẹ mới cởi quần áo cho con. Mẹ nhúng cả người con vào chậu, bé dễ chịu với sự ấm và chặt của nước ấm, lúc đó mẹ mới gọi đầu cho con - từ một ca riêng mà mẹ đã chuẩn bị sẵn. Bé đỡ cáu gắt. Tắm xong mẹ quấn bé trong một chiếc khăn thật to (các mẹ mua loại khăn khách sạn, lót thêm một lớp khăn xô cho êm với da bé), bé chưa cảm thấy sự thay đổi nhiệt độ, tắm xong vừa mệt và đói, lập tức mời bé một bình sữa/bầu vú! Ăn xong lúc đấy quá trình mặc quần áo chuẩn bị đi ngủ trở nên cực kì dễ dàng và ít tiếng khóc các mẹ ạ, bởi bé được tắm mát, được ăn no và lúc này mọi chuyện trở nên êm ả hơn. Nhiều khi muốn giảm hoạt động của con, mẹ sẽ cho con ngậm ti giả để thoả mãn phản xạ mút tự nhiên.

**Trình tự giấc ngủ đêm - Night time routine** của bé được bắt đầu từ khi con rụng rốn: khoảng 9 ngày. Đây là một trong những công cụ giúp bé phân biệt ngày đêm và sự thay đổi của trình tự sinh hoạt. Trình tự giấc ngủ đêm tạo sự khác biệt bằng hoạt động TẮM và thay đồ ngủ cho bé trước giờ đi ngủ. Với ban ngày trình tự của con là ăn - chơi - ngủ; nhưng **ban đêm chỉ ăn và ngủ lại ngay.**

Trình tự ngủ đêm sẽ bao gồm: Tắm - ăn - mặc đồ ngủ - đọc sách - vào giường (**Bath - Bottle - Pyjamas - Book - Bed**). Khi bé còn nhỏ, mẹ có thể thay thế đọc sách bằng việc nói chuyện với bé, được nghe tiếng mẹ thủ thỉ trước khi ngủ hẳn là điều tuyệt vời nhất cho một giấc ngủ đêm yên bình.

Tin hiệu đi ngủ giấc đêm về sẽ được đánh dấu bằng **trình tự giấc ngủ đêm** - Night-time Routine - như trên. Trình tự này thực hiện khoảng 30 - 60 phút trước giờ ngủ đêm, tùy con bú lâu hay chóng và con đã ăn dặm hay chưa. Trình tự giấc ngủ đêm được bắt đầu bằng **trình tự tắm**, ngay sau đó **bé sẽ được cho bú no**. Tiếp theo, con được đưa vào phòng của con: Lạnh, ánh sáng ấm (đèn vàng) và **con được đọc sách hoặc nói chuyện** cùng mẹ cho đến khi con sẵn sàng được đặt xuống. Lúc này con sẽ được thực hiện **trình tự đi ngủ** (sleep routine). Như vậy, trong **trình tự giấc ngủ đêm** lại có bao gồm **trình tự đi tắm** và **trình tự (thủ tục) đi ngủ**.

Khó hiểu quá phải không, mốc thời gian này lồng chéo trong những mốc thời gian khác, trình tự này đề lên trình tự kia phức tạp như trận đồ bát quái. Nghe thế thôi nhưng khi thực hiện lại đơn giản cực kỳ, các mẹ thử đi! Bắt đầu bằng tạo dựng E.A.S.Y và thời gian biểu linh hoạt phù hợp với lứa tuổi của bé. Khi vào giường, các mẹ sẽ thấy mọi thứ dễ dàng và đơn giản hơn nhiều!

Lớn thêm một chút, đến tuổi ăn dặm, chúng ta lại có **trình tự giờ ăn**. Mời ăn rau trước, cơm thịt cá theo sau là **trình tự món ăn** tôi dành cho con. Ăn xong, mẹ nhắc con ra khỏi ghế là con “hạ cánh” ngay tại BỒN RỬA TAY. Mẹ rửa tay và đánh răng cho con từ khi con biết ăn dặm các mẹ nhé<sup>1</sup>. Thành thói quen và như một cái máy. Đến giờ sau 6 năm thực hành, mẹ không phải gào thét, giục con đi đánh răng và rửa tay sau khi ăn nữa.

Lớn lên khi con bắt đầu đi nhà trẻ, mẫu giáo: **trình tự sinh hoạt buổi chiều** của con khi ở nhà sẽ là dọn đồ chơi, tắm xong con mới được xem tivi. Tắm xong mà nhà đầy đồ chơi của con thì

---

<sup>1</sup> Các nha sĩ khuyên rằng bạn nên đánh răng sau khi ăn xong ít nhất 15 phút và nếu bạn ăn thực phẩm có chứa acid, thì hãy đánh răng sau khi ăn 30 phút nhé.

ti vi vẫn không được bật các mẹ ạ. Hiệu quả cực kỳ, mẹ không phải cao giọng giục con đi tắm và đi dọn đồ chơi đâu. Mất bao lâu để có thói quen này: “thanh niên” khó bảo nhà tôi mất tầm 1 năm rưỡi với cực nhiều lần đồ chơi bị đổ vào sọt rác và cả nhà không xem ti vi trong một tuần.

Các mẹ lại bảo, gồm con chị dễ mới làm được thế. Ở các mẹ đừng nhầm! Các nhà nghiên cứu tâm lý trẻ em cho thấy, các em bé năng động và mắc chứng tăng động (hyperactive disorder) được hưởng lợi rất nhiều từ trình tự sinh hoạt. Bởi chính các em biết trước được điều gì sẽ xảy ra với mình, giảm thiểu yếu tố bất ngờ gây kích động thần kinh và hạn chế mọi thúc đẩy gây sự phản kháng của các em. Đương nhiên, quá trình rèn luyện thói quen cũng sẽ mất thời gian hơn nên tốt nhất các mẹ cứ rèn thói quen tốt ngay từ đầu cho khoẻ.

Trẻ mắc hội chứng tự kỉ cũng là những em bé được hưởng nhiều lợi ích từ một lịch sinh hoạt cố định và có kết cấu của trình tự làm việc, chúng giúp con dễ chịu, chủ động và có sự chuẩn bị tốt hơn khi tiếp xúc với môi trường trong và ngoài gia đình.

## **Trình tự sinh hoạt là gì?**

Trình tự - routine - là một nhóm hành động thực hiện theo thứ tự và được lặp đi lặp lại nhiều lần trong ngày và trong một thời gian dài. Lâu dần, trình tự này trở thành một thói quen có ý thức hoặc trở thành phản xạ vô thức, do đó các đối tượng tham gia hoạt động này có thể hiểu và biết trước những hành động gì sẽ đến tiếp theo.

Một ví dụ đơn giản của trình tự sinh hoạt (routine) đó là sáng sáng, hầu như cha mẹ đều tỉnh dậy ở một giờ tương đối giống nhau, có những hành động đánh răng rửa mặt, dù mắt vẫn nhắm

và chân đi lết quanh nhà nhưng hành động vẫn chuẩn xác, vô thức và sạch sẽ. Tương tự như vậy, nhiều mẹ không thể đi ngủ ban đêm nếu mặt chưa sạch, hay chưa đánh răng. Và các gia đình có thói quen ngủ ở một giờ tương đối ổn định trong tuần. Hay một ví dụ khác là trình tự nhất quán và không đổi của các bà, các mẹ khi nấu cơm bằng nồi cơm điện, vẫn ngần đó thao tác, thuần thục và thực hiện trong mấy chục năm, có ốm đau cũng không quên cách đổ nước, đặt nồi thổi cơm.

### **Và con cũng cần được học những thói quen như vậy**

Một em bé khi nằm trong bụng mẹ, con không có cảm giác khác biệt về ánh sáng giữa ngày và đêm. Tiếng tim đập và các cơ quan hô hấp, tiêu hoá và bài tiết từ cơ thể mẹ luôn cho con một loại tiếng động không đổi, con không phải tự ăn, không phải đi ngủ, không phải đi ị, đi tè và hoàn toàn không phải thở. Con không biết mũi để làm gì và không có cơ hội cất lên tiếng khóc. Con không có khái niệm về nhịp sinh hoạt, nếp sống, thói quen, thậm chí con còn không biết đến ngày và đêm.

Nina Vaid Raoji, chuyên gia về trẻ sơ sinh và bà mẹ cho con bú, tác giả cuốn *Raising Baby: A Pocket Guide to Baby's 1st Year*<sup>1</sup>): “Khi được sinh ra, em bé sơ sinh như một tờ giấy trắng, và con trông cậy vào cha mẹ trong việc nhẹ nhàng giới thiệu và đưa con vào những nếp sinh hoạt của gia đình, phù hợp với lứa tuổi của con. Khi các chuỗi hoạt động giống nhau được thực hiện trong những khoảng thời gian tương đối như nhau, con sẽ nhanh chóng học được thứ tự hành động và có thể đoán biết trước được điều gì sẽ xảy ra với mình.”

Những trình tự sinh hoạt này không chỉ có lợi cho bé, nó còn

---

<sup>1</sup> Nuôi bé sơ sinh - Hướng dẫn bỏ túi về năm đầu đời của bé.

là vị cứu tinh cho nhiều bà mẹ và nhiều gia đình nữa. Nhờ có những trình tự sinh hoạt đoán trước và đều đặn, mẹ có thể lên kế hoạch cho bản thân, cho con lớn và cho gia đình. Mẹ sẽ hiểu giờ này con ngủ, mẹ sẽ nấu ăn, dọn nhà hay ngủ bù cho những lần dậy ban đêm. Mẹ hiểu giờ này con chưa ngủ và có thể yên tĩnh ngắm môi trường xung quanh thì mẹ có thể đưa cả nhà đi dạo hoặc đẩy con ra siêu thị mua đồ mà không lo con sẽ bị đói giữa chừng. Và điều tuyệt vời nhất đối với những người thực hiện trình tự sinh hoạt cho con từ khi còn nhỏ, đặc biệt là trình tự E.A.S.Y, đó là gia đình sẽ có cuộc sống êm ả hơn, nhất là về đêm và tránh tối đa tình trạng ngủ ngày cày đêm từ sau 4 - 6 tuần tuổi.

*"Khi sinh bé thứ hai thì bé thứ nhất mới được 22 tháng nên em vô cùng lo lắng rằng mình không thể quan tâm được hết cả hai bé. Nhưng nhờ áp dụng trình tự sinh hoạt E.A.S.Y ngay từ đầu nên bé thứ hai ăn ngủ ngoan và có sinh hoạt nề nếp, vì vậy bé đầu cũng có cơ hội được mẹ quan tâm chu đáo."*

**- Tâm sự của một mẹ giấu tên**

Tuy nhiên, hãy nhớ một điều hết sức quan trọng về trình tự sinh hoạt trong ngày, đó không phải là lịch sinh hoạt cứng nhắc và mẹ không cần phải theo sát nó như kỷ luật quân đội.

Ví dụ, mẹ không thể kì vọng con đúng 7 giờ sáng mỗi ngày đều tỉnh dậy, hay đúng 9 giờ sáng con đi ngủ cho giấc ngày đầu tiên. Con sẽ có thể không đói lúc 10 giờ sáng như ngày hôm qua và có thể sẽ không muốn ăn nhiều như ba hôm trước đó. Con còn bé lắm, con không biết đọc đồng hồ, con sẽ ăn khi con đói, sẽ ăn lượng con cần, sẽ ngủ khi con mệt và đặc biệt con không phải là một người lính. Bình tĩnh các cha mẹ ơi, hãy hít sâu, thở đều và tìm hiểu về con thêm một chút, đọc những tin hiệu mà con

đang nhắn gửi đến cha mẹ. Điều cốt yếu của việc **tạo dựng nhịp sinh hoạt** là nằm ở cách cha mẹ phản hồi với những tín hiệu này của con, **tạo dựng một vòng sinh hoạt tương đối linh hoạt** và từ đó, cùng với sự kiên trì và sự **phát triển của con** mà **mốc thời điểm cho các bữa ăn, giấc ngủ sẽ dần đạt đến những mốc giống nhau qua các ngày.**

Bạn sẽ nhận thấy rằng xuyên suốt cuốn sách này, chúng tôi không ngừng nhấn mạnh đến nếp sinh hoạt lành mạnh và thói quen tốt. Thậm chí đó như là một yếu tố then chốt giúp cho quá trình bình tĩnh làm cha mẹ được đến ngày có quả ngọt. Bạn thử nghĩ mà xem, một đứa trẻ không biết tương lai tiếp theo sẽ thế nào, hôm nay và ngày mai mỗi ngày một sự hỗn loạn và không nhất quán thường sẽ có cảm giác choáng ngợp, bất an, lo lắng thậm chí bất cần, vì vậy luôn cần sự che chở và dựa dẫm vào người khác. Ngược lại, nắm bắt được tình hình những gì sẽ xảy ra với cá nhân mình sẽ giúp trẻ hiểu, chấp nhận và chủ động tham gia, dù có bé đến đâu đi chăng nữa. Điều này giúp con cảm thấy an toàn, biết giới hạn của bản thân và dễ hoà hợp với môi trường xung quanh. Thói quen sinh hoạt giúp trẻ trở thành người có trách nhiệm, bởi con đã quen với những việc phải làm, bởi những trình tự này con đã thuộc lòng, từ đó con sẽ muốn hoàn thiện một cách độc lập ngay từ sớm.

Thành quả của nếp sinh hoạt lành mạnh đã được ghi nhận từ độc giả của cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1*, xuất bản năm 2015. Ở nhiều gia đình, các mẹ thậm chí không cần hướng dẫn con tự ngủ mà chỉ đơn giản áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y, tức con tự ngủ mà không cần ti mẹ, ăn đúng giờ, ăn hiệu quả, ngủ đủ 12 tiếng mỗi đêm. Từ đó cuộc sống gia đình trở nên ổn định.

*"Mình cho bé ngủ riêng, tự ngủ ngay từ ngày đầu tiên sinh ra nên bé có thói quen tự ngủ mà không cần phải luyện gì cả. Cách mình*

làm như sau: Nghiên cứu kỹ và áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y phù hợp và có thay đổi khi con lớn lên. Con được ăn bằng ti mẹ trực tiếp hay ti bình, sau đó được ợ hơi theo cách mẹ Hachun hướng dẫn trên Fanpage Nuôi con không phải là cuộc chiến, sau đó mình đặt con nằm cũi và chờ con đi vào giấc ngủ. Mình làm như vậy từ khi bé 1 ngày tuổi. Nghe có vẻ dễ nhưng thực tình những ngày đầu mới sinh, ban đêm phải ngồi cho bé ti rất mệt, vì mình thấy nếu nằm cho con ti thì hai mẹ con sẽ lại quấn nhau, mà không an toàn. Với mình, muốn con tự ngủ từ mới sinh thì mẹ cũng chịu khó một chút, ngồi cho con ti, ợ hơi kỹ và đặt con nằm ngủ tại giường của con. Bù lại, thói quen này theo con ngay từ đầu, con thích được nằm riêng và tự ngủ. Khi đến giờ và đưa tín hiệu đi ngủ bằng “thủ tục đi ngủ”, con sẽ không phản kháng mà vươn vai nằm chờ giấc ngủ đến mà thôi...”

**– Tâm sự của mẹ Julia Hoàng**

“Trước 6 tuần thì khủng khiếp chị ạ, bế thì con lơ mơ ngủ nhưng cứ đặt xuống là con mở mắt ra ngay. Thế là từ 6 tuần em bắt đầu thiết lập nếp sinh hoạt, trình tự đi ngủ: ăn no, thay quần áo, tắt đèn và đặt con đi ngủ; và em đặt con xuống thì cũng dùng ti giả để giúp bé tự ngủ trên giường của con. Con lăn lộn một lúc rồi tự ngủ thôi. Khi bé quen tự ngủ bằng ti giả thì em giảm cường độ đặt ti giả cho con, dần cai hẳn được ti giả nhưng vẫn giữ vững nếp sinh hoạt E.A.S.Y và giữ được thủ tục đi ngủ. Mất vài hôm xong con quen giấc là tự ngủ hết, không còn cầu nhau nữa. Em thấy trình tự sinh hoạt là thứ thần thánh nhất với gia đình em, sau con quen nếp thì tương đối đúng giờ. Lúc nào mẹ có đi đâu, bé ở nhà với ông bà thì cứ theo lịch đó mà làm, không còn lo lắng gì nữa...”

**– Mẹ Huyền Lê (Nam Định)**



*“Nếu được xếp theo thứ tự những gì quan trọng nhất để giúp con thì sẽ là: 1- Trình tự sinh hoạt E.A.S.Y, 2- Thủ tục đi ngủ; 3- Quần chạt (swaddle) và 4. Ti giả. Nhất định không thể thiếu được là một trình tự sinh hoạt E.A.S.Y phù hợp với lứa tuổi của con.”*

**– Bác sĩ Đ. T. T, Bệnh viện Bạch Mai (Hà Nội)**

*“Theo trường hợp nhà em thì trình tự sinh hoạt thực sự là điều quan trọng nhất, bởi em bé ghét ti giả vô cùng, cũng không thích quần và chưa bao giờ dùng tiếng ồn trắng. Với em, điều không thể thiếu được là trình tự sinh hoạt trong ngày. Em theo E.A.S.Y nhưng giờ giấc có hơi lỏng, miễn là em bé thấy thoải mái và sức khỏe của mẹ cũng như sinh hoạt của cả nhà không bị ảnh hưởng. Thủ tục đi ngủ thì đến nay, nếu có thiếu một vài bước hoặc thời gian có ngắn hơn một chút thì con vẫn hài lòng và ngáy o o. Chỉ cần đặt con vào cũi và thơm trán con, là con hiểu điều gì sắp xảy ra, sẽ quay mặt vào tường và ngủ luôn.”*

**– Tâm sự của mẹ Lê Vân, mẹ một em bé 3 tháng tuổi**

## **Giới thiệu một số trình tự sinh hoạt thường gặp**

### TRÌNH TỰ SINH HOẠT E.A.S.Y

Đây là trình tự sinh hoạt do Tracy Hogg giới thiệu trong cuốn *Độc vị mọi vấn đề của trẻ*, bạn có thể tìm thấy những tư tưởng tương tự như E.A.S.Y trong trình tự Eat - Play - Sleep của nhiều tác giả khác. Trình tự sinh hoạt này được giới thiệu từ rất sớm, là biện pháp cơ bản giúp trẻ sơ sinh không phụ thuộc vào ăn để ngủ thông qua việc tách hai hành động ăn và ngủ bằng một khoảng thời gian ngắn có hành động chơi, vận động...

Trình tự E.A.S.Y thực hiện như sau: Bé ngủ dậy sau một đêm dài được coi là thời điểm bắt đầu của trình tự sinh hoạt.

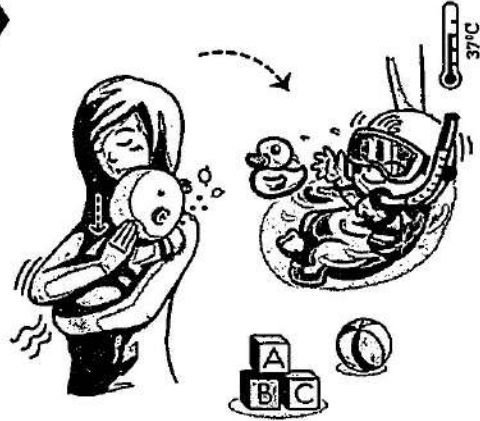
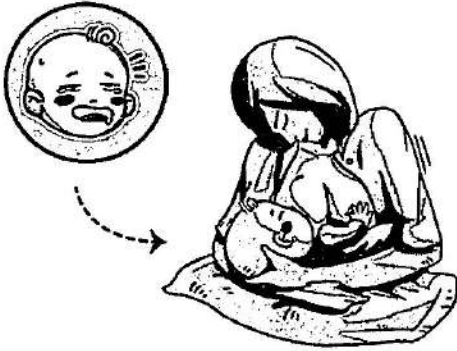
- \* Bé được ăn (Eat) - E
- \* Bé được vỗ ợ hơi, chơi vận động, tập lẫy (Activity) - A
- \* Bé được thực hiện thủ tục đi ngủ và đặt ngủ (Sleep) - S
- \* Thời gian bé ngủ là thời gian dành riêng cho mẹ (Your time) - Y

Tùy theo độ tuổi mà trình tự sinh hoạt này sẽ phát triển từ E.A.S.Y 3h, E.A.S.Y 4h, E.A.S.Y 2 - 3 - 4, E.A.S.Y 5 - 6. Các thông tin cụ thể về E.A.S.Y sẽ được đề cập chi tiết hơn ở cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y. - nếp sinh hoạt cho bé yêu.*

# TRÌNH TỰ SINH HOẠT E.A.S.Y

## EAT - ĂN

Con được ăn ngay khi mới ngủ dậy. Ăn lúc này để đảm bảo hạn chế tối đa việc ăn để ngủ, ngủ gật khi chưa ăn xong bữa, do đó giúp bé học ăn đến no.

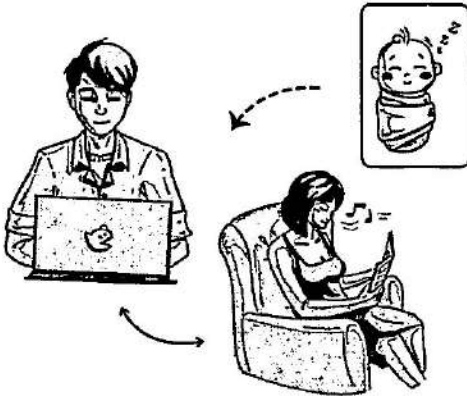


## ACTIVITY - HOẠT ĐỘNG

Sau khi ăn no, bé được vỗ ợ hơi, làm vệ sinh cá nhân, tập nằm sấp, chơi tự lập và chơi cùng người lớn...

## YOUR TIME - THỜI GIAN RIÊNG TƯ CỦA BẠN

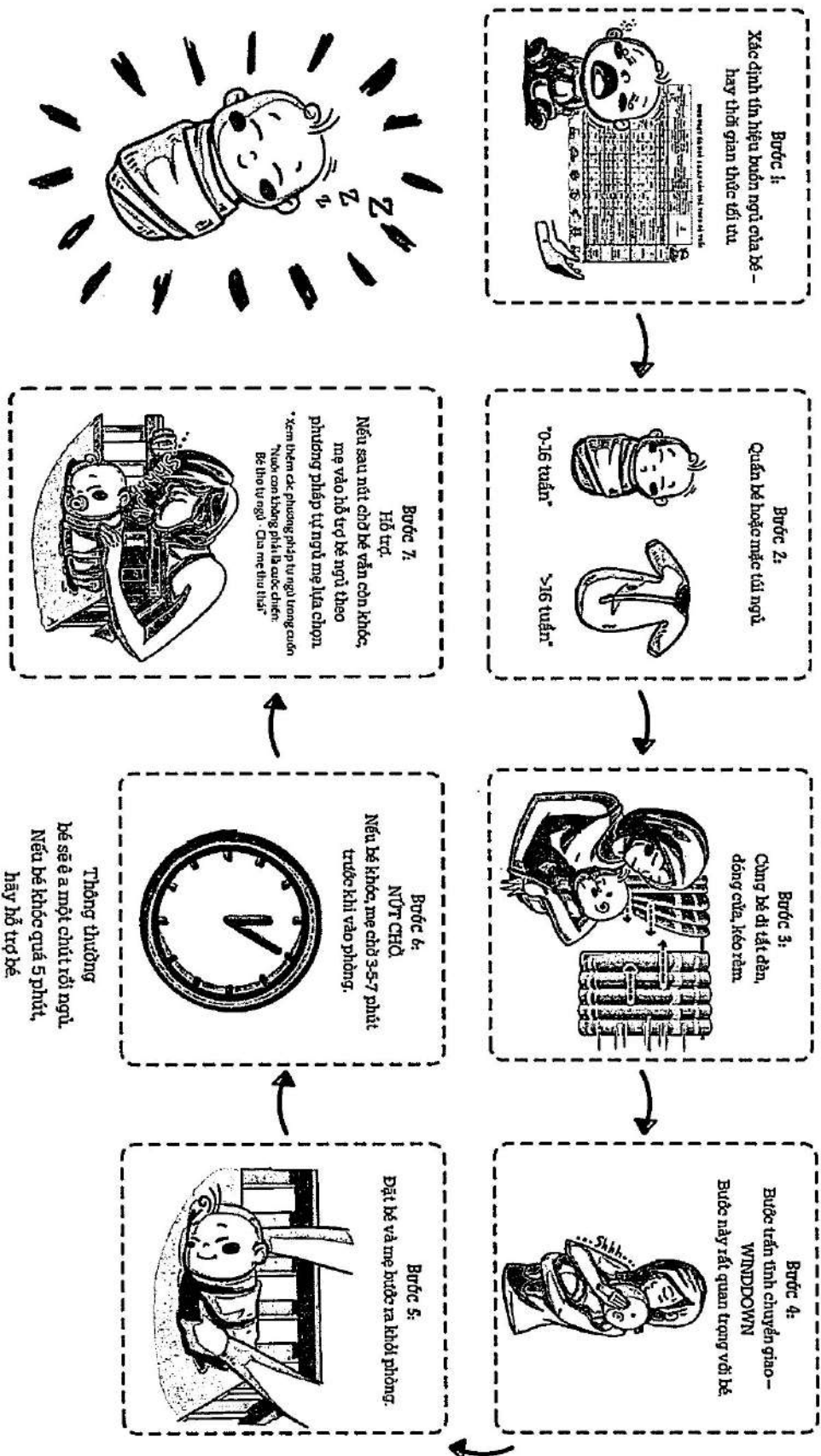
Thời gian riêng để cha mẹ nghỉ ngơi, thư giãn hoặc làm việc nhà, công việc riêng khi bé đã ngủ say.



## SLEEP - NGỦ

Thực hiện trình tự đi ngủ thống nhất cho bé để giúp con biết trước giờ ngủ sắp đến. Bé cần được đặt vào giường trước khi quá mệt.

# Trình tự đi ngủ cho bé



“Chị ơi, lần đầu tiên sau hai lần, em phấn khích tột độ khi con em ngủ đủ giấc và đủ giờ. Em tập E.A.S.Y 3 cho con đã được 1 tuần, sau 3 ngày thì ổn 70%. Hiện tại các giấc ngủ ngày chưa thực sự cố định nhưng tuân thủ thời lượng cho các hoạt động Ăn - chơi - ngủ. Tối con ngủ từ 6 giờ tối đến 5 giờ 30 sáng. Trước kia 10 giờ tối, có khi 11 giờ tối con chưa ngủ mà cũng chỉ 5 giờ - 5 giờ 30 sáng là dậy, ban ngày thì vật vờ ngủ trên tay, đặt là tỉnh. Bây giờ đỡ nhiều lắm rồi chị ạ. Em quấn tất cả các giấc ngủ ngày và đêm, khi thấy con buồn ngủ là quấn, trải sẵn dưới giường, bé tự nằm chơi với ngón tay, nhưng khi được quấn thì một lúc là bé tự ngủ. Em phấn khích chảy cả nước mắt, đã được hơn 1 tuần bé tự ngủ, đều đặn tới giờ là bé ngủ thôi.”

**– Trích tin nhắn phản hồi của mẹ một bé 2 tháng tuổi**

“Nhờ sách “Nuôi con không phải là cuộc chiến” và sự tư vấn nhiệt tình của chị mà con em hiện tại 9 tháng, theo E.A.S.Y 2 - 3 - 4 và ăn ngủ rất tốt chị ạ. Đêm con ngủ từ 8 giờ tối đến 7 giờ 30 sáng. Ngày con ăn 4 bình 220 - 240ml sữa, ăn dặm ngày 1 bữa chính và 1 bữa phụ. Con tăng cân tốt, 9 tháng con đạt 11kg...”

**– Trích thư mẹ Lê Hồng Nhiên**

“Lúc con còn bé tí teo, mẹ để con tự ngủ ngay từ đầu trong cũi của bé. Lúc này mình thấy nếp sinh hoạt E.A.S.Y và chiếc quần là cần nhất. Khi được 10 tuần, Ly bỏ quần thì lúc này chỉ cần giữ vững nếp sinh hoạt E.A.S.Y và duy trì thủ tục đi ngủ ban đêm để ra tín hiệu ngủ cho con là đủ. Khi con lớn như bây giờ, chỉ còn thủ tục đi ngủ là không đổi, bởi con em đã lớn qua hết các giai đoạn của trình tự sinh hoạt E.A.S.Y rồi. À, mà Ly rất cần mút ngón tay để ngủ, chắc cái này siêu quan trọng với em ấy, khoảng từ lúc con 2 tháng cho đến tận bây giờ.”

**– Mẹ Trang Zin (Mexico) đọc giả sách “Nuôi con không phải là cuộc chiến” và admin Hội những người theo phương pháp ăn dặm Baby Led Weaning**

## TRÌNH TỰ ĐI NGỦ

**Trình tự đi ngủ** (sleep rituals hay sleep routine) là một chuỗi các hành động báo hiệu trước cho con rằng sau đây sẽ là giờ đi ngủ. Việc thực hiện trình tự này, sẽ rất có ý nghĩa để kéo dài giấc ngủ, tránh được tối đa việc phụ thuộc vào ăn/bú để ngủ, giảm việc dậy nhiều lần vào ban đêm khi chuyển giấc và đây cũng là nền tảng cho việc ăn chủ động - ăn có hiệu quả của bé sau này.

Khi thực hiện **trình tự đi ngủ** cho mọi giấc ngủ, em bé có nhiều cơ hội để thực hành, từ đó thuộc tín hiệu, ít gắt ngủ và dễ chấp nhận tự ngủ hơn. Một số gợi ý về trình tự đi ngủ cho bé sơ sinh bao gồm:

- Mẹ đọc tín hiệu buồn ngủ của bé, ứng với lượng thời gian thức tương đối của lứa tuổi. Đưa bé vào phòng ngủ của bé.
- Mẹ quấn bé, hoặc mặc túi ngủ cho con. Sau đó cùng con đóng cửa, tắt đèn và kéo rèm tối chuẩn bị cho môi trường ngủ.
- Mẹ có thể bật tiếng ồn trắng từ lúc này.
- Mẹ bế vác bé, đầu bé dựa vào vai mẹ, người mẹ hơi đưa nhẹ. Mẹ ôm bé chặt. Tay vỗ nhẹ vào lưng bé. Mẹ có thể nói chuyện với bé, nhẹ giọng thủ thỉ cho bé biết con đã mệt và đã đến giờ con đi ngủ. Thời gian này được coi là mốc thư giãn chuyển tiếp và kéo dài từ 5 - 7 phút với các bé nhỏ và có thể ngắn hơn với các bé đã có thói quen tự ngủ.
- Mẹ đặt bé vào cũi và bước ra khỏi phòng.

Khi bé lớn hơn và tùy thuộc vào hoàn cảnh gia đình mà trình tự này có thể xê dịch thay đổi về thời gian hay thứ tự. Việc duy trì

trình tự đi ngủ này sẽ rất có ý nghĩa nếu được thực hiện từ sớm và duy trì ổn định lâu dài.

*"Bé nhà em đã tự ngủ được tất cả các giấc rồi! Hiện tại bé thức đến khoảng 1,5 - 2 giờ, ê a không ngừng cho đến lúc có tín hiệu buồn ngủ. Lúc đó, em chỉ cần đặt bé vào cũi, chuyện trò cùng bé một lúc trong khi bé vẫn cười toe toét, nhưng tắt điện và yên tĩnh chỉ 5 - 10 phút sau là bé thiu thiu và tự ngủ. Em vẫn theo sát E.A.S.Y 4. Vui lắm chị ạ."*

**- Mẹ Trang đọc giả cuốn "Nuôi con không phải là cuộc chiến",  
mẹ của một em bé 19 tuần 3 ngày tuổi**

*"Sau hơn chục ngày kiên trì thực hiện trình tự đi ngủ mà chị chia sẻ (quấn, làm tối phòng, bế vác đung đưa, bật nhạc...) thì trong vòng 1 tuần trở lại đây, bé nhà em đã tự ngủ hoàn toàn rồi! Con chơi đến khi mệt là mẹ thực hiện chu trình đi ngủ, con ngủ luôn hoặc ê a đòi câu rồi ngủ và không còn gắt ngủ như trước nữa."*

**- N. T Huyền Trang (Hà Nội), mẹ của bé 8 tuần tuổi**

*"Em thành công rồi! Bé nhà em hôm nay 6 tuần tuổi và giờ giấc đã tương đối chuẩn rồi. Bé ngủ đủ 12 tiếng cho giấc đêm với 2 cữ bú, ban ngày bé bú 5 cữ, mỗi cữ kéo dài 15 - 20 phút. Từ ngày đưa bé vào trình tự sinh hoạt E.A.S.Y 3 và giới thiệu trình tự đi ngủ, bé không còn khóc đêm như trước nữa, các giấc ngày và đêm bé đều tự ngủ được và một ngày của bé bắt đầu từ 6 giờ sáng. Các cữ bú 6 giờ - 9 giờ - 12 giờ - 15 giờ thì hầu như em chỉ cần bế bé ra khỏi cũi, lau mặt một chút là bé dậy bú. Chỉ có sau giấc ngủ ngắn cuối ngày là còn chút vất vả nhưng đêm bé vẫn ngủ ngon giấc nên em linh động từ E.A.S.Y 3 cho bé ngủ giấc cuối 1 tiếng thay vì 30 - 45 phút. Cảm ơn chị rất nhiều. Đúng là có bé thứ hai mới thấy tầm quan trọng của trình tự sinh hoạt E.A.S.Y và thủ tục đi ngủ chị ạ. Tự ngủ thật tuyệt vời!"*

**- Mẹ Huỳnh Trúc Giang (Đà Nẵng)**

## TRÌNH TỰ GIẤC NGỦ ĐÊM

Trình tự sinh hoạt giới thiệu giấc đêm là biện pháp hữu hiệu nhất giúp các bé sơ sinh phân biệt giữa giấc ngủ ngày và giấc ngủ đêm. Đặc điểm cơ bản của giấc ngủ ngày là các giấc ngắn, bé có thời gian thức và hoạt động trước và sau giấc ngủ. Ngược lại, giấc ngủ đêm sẽ là các giấc ngủ dài hơn, và dù con có tỉnh dậy ăn giữa đêm thì ngay sau đó con sẽ được đặt ngủ mà không có thời gian chơi/hoạt động nữa.

**Trình tự giấc ngủ đêm** chính là tín hiệu giúp con dần hiểu sự khác biệt này. Một trong những mẹo mà các mẹ hay sử dụng là việc thay đổi ngủ cho con. Nhiều mẹ áp dụng đặt nhiệt độ phòng ban đêm lạnh hơn so với ban ngày để tạo sự khác biệt, bé thường ngủ say hơn khi nhiệt độ phòng thấp. Đặc biệt vào ban đêm, với giấc ngủ dài và sâu hơn thì nhiệt độ phòng thấp lại là điều kiện rất tốt để phòng tránh các tai biến và hiểm họa đột tử trẻ sơ sinh.

**Trình tự giấc ngủ đêm - bedtime routine** được đánh dấu bằng trình tự đi tắm<sup>1</sup>. Hãy chuẩn bị đủ mọi dụng cụ cần thiết, nước ấm, khăn, nước tráng, khăn to lau người, kem và nước muối nhỏ mũi (nếu cần) cho bé từ trước khi thực hiện trình tự tắm. Trong trình tự trên, để đơn giản, tôi gọi người chăm sóc bé là “mẹ” nhưng các bố cũng đừng ngần ngại tham gia vào những việc này nhé, thực tế rất nhiều ông bố thích và làm tốt trình tự giấc ngủ đêm cho con.

- Mẹ tắm cho bé.
- Tắm xong, mẹ nhắc bé ra khỏi bồn/chậu tắm và quấn bé bằng một chiếc khăn bông to. Lúc này mẹ cần làm nhanh

<sup>1</sup> Ở miền Bắc, vì mùa đông rất lạnh, thay vì tắm, bạn lau người bằng khăn ấm rồi thay quần áo ngủ cho bé.



một chút để bé không cảm nhận được sự khác biệt nhiệt độ và sẽ đỡ khóc hơn.

- Người bé vẫn được quấn trong chiếc khăn ấm và được mẹ cho ăn. Nếu con theo trình tự sinh hoạt E.A.S.Y thì lúc này chắc rằng con sẽ rất đói, tắm mát làm con thư giãn nhưng cũng đủ mệt để con ăn một bữa hiệu quả và có ý nghĩa.
- Mẹ ợ hơi cho bé và bắt đầu mặc quần áo. Không quên thoa kem chống hăm và mặc bỉm, chuẩn bị cho một đêm dài trước mắt.
- Mẹ cho con vào phòng, gần cũi bé. Tùy theo từng lứa tuổi mà lúc này mẹ sẽ đọc sách hay chơi cho bé yên tĩnh, nhẹ nhàng và thư thái chờ đến lúc bé có tín hiệu buồn ngủ.
- Khi bé có tín hiệu buồn ngủ, mẹ thực hiện thủ tục đi ngủ (quấn, tắt đèn, bế vác + đưa người + vỗ nhẹ 5 phút) và đặt con, chúc con ngủ ngon.
- Mẹ ra khỏi phòng bé.

# TRÌNH TỰ ĐI NGỦ GIẤC ĐÊM



TẮM BÉ



CHO BÉ ĂN  
NGAY SAU KHI TẮM



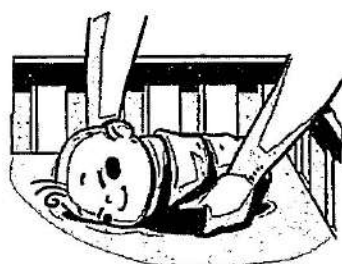
ĐỌC SÁCH / KỂ CHUYỆN /  
HOẠT ĐỘNG TĨNH



MẶC ĐỒ NGỦ



THỦ TỤC ĐI NGỦ



ĐẶT BÉ VÀO  
GIƯỜNG / CŨI

BÉ BẮT ĐẦU  
NGỦ ĐÊM



**Vài lưu ý nho nhỏ mẹ cần nhớ khi tắm cho bé**

Tắm thực sự là một hoạt động rất thư giãn cho bé, tắm không chỉ phục vụ tiêu chí vệ sinh mà đây chính là sự kích hoạt các giác quan của bé. Nhiều bà đỡ dần dần kinh nghiệm cho biết tắm là cách con kết nối lại với trạng thái xưa cũ trong bụng mẹ: được bao bọc bởi chất lỏng, ấm và do đó con cảm thấy thân quen. Nhiều mẹ trong những giai đoạn khủng hoảng của con hoặc của mẹ được các y bác sĩ khuyên hãy tắm bồn cùng bé, thực hiện da tiếp da trong môi trường ấm và chất lỏng để kết nối lại với con từ đầu, tạo sự khởi đầu mới trong quan hệ mẹ - con.

Thế nhưng thỉnh thoảng, chúng tôi nhận được nhiều lời phàn nàn rằng con em khóc rất khủng khiếp mỗi lần tắm. Và khi hỏi ra thì tôi hiểu tại sao.

Một là, mẹ chưa chuẩn bị kĩ trước khi cởi quần áo con khiến mẹ phải chạy đi chạy lại trong khi con ở trạng thái không quần áo. Cảm giác lạnh làm con khó chịu, con khóc và không còn cảm thấy thích thú với việc tắm nữa.

Hai là, mẹ gội đầu cho bé trước. Nhiều mẹ dốc đầu bé để gội trong trạng thái con không mảnh vải che thân. Hãy nghĩ đến cảm giác của chính mình các mẹ ạ, các mẹ bị trồng cây chuối, bị lạnh đầu và lạnh cả người, nước chảy qua các dây thần kinh trên đầu buồn nhột đến nổi da gà, liệu các mẹ có thích không? Các con cũng thế. Đó là một cảm giác không mấy dễ chịu.

Ba là, nước quá lạnh/quá nóng. Nước tắm cho bé tốt nhất ở mức 36,5 - 37 độ. Để yên tâm, hãy dùng phần da non dưới cổ tay mẹ hoặc nhiệt kế để thử nước.

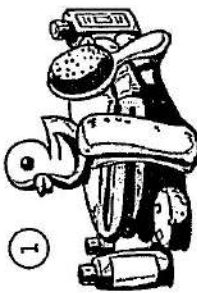


Một nguyên nhân nữa là việc một số bé có giác quan đặc biệt nhạy cảm, do đó bé sợ nước hoặc nhạy cảm với loại sản phẩm tắm mà mẹ đang dùng cho bé. Với các bé nhạy cảm với nước, cách khắc phục là khi chưa cởi quần áo cho bé, nhúng từ từ tay hoặc chân bé vào nước, cho bé chơi đùa trong nước cùng đồ chơi hoặc tay mẹ, khi bé đã quen và không còn khóc thì mới cởi từ từ quần áo và dùng tay để khóa nước lên người bé, tránh dội ào ào lên người bé hoặc để bé ngập quá sâu vào trong nước. Nếu dùng vòi hoa sen thì để ở mức nhỏ vừa để vừa tắm vừa mát xa và thủ thỉ cho bé nghe. Với các bé nhạy cảm với sản phẩm tắm thì mẹ cần theo dõi và đổi sang loại khác.

Khi tắm, mẹ nhúng cả người bé vào trong nước theo thứ tự từ chân, bụng, ngực đến khi nước ngập đến ngực hoặc cổ bé. Mẹ cho bé nằm trên gióng tay mẹ, bàn tay mẹ đỡ nách phía bên kia của bé, đầu bé được gối tại phần giữa của gióng tay. Cách này, bé được nâng ở một độ dốc vừa phải và người bé được ngập trong nước. Nhiều bé hợp tác rất tốt nếu được tắm trong tiếng ồn trắng (có thể là tiếng nước chảy) hoặc lời thủ thỉ kể chuyện của mẹ. Các cử chỉ của mẹ khi tắm cho con ở trong nước nên nhẹ và chậm, để con hoàn toàn hưởng thụ thời khắc tuyệt vời này.

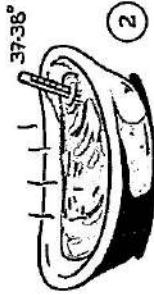


# CÁC BƯỚC ĐI TẮM ĐỂ BÉ THẬT DỄ CHỊU



1

Chuẩn bị mọi vật dụng sẵn sàng



2

Chuẩn bị nước ấm. Kiểm tra nước nhiệt kế hay phần da dưới cổ tay mẹ bằng để không quá nóng/quá lạnh.



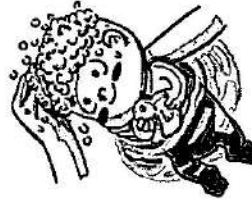
3

Lần lượt đặt chân, cả người bé ngập trong nước. Bế gối lên cổ tay mẹ, đồng thời cầm dưới nách để không tuột.



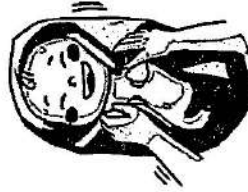
4

Lau nhẹ nhàng bằng xà bông dành cho trẻ sơ sinh.



5

Gội như vậy bé sẽ không khóc như cách truyền thống. Để ca nước riêng, đặt bé hơi ngửa ra sau, đội trắng đầu khi gội xong.



6

Lau khô người bé.\*\*\*



7

Thoa kem dưỡng ẩm, kem chống hăm nếu cần.



9

Mặc đồ ngủ và sẵn sàng cho buổi đêm.

\*\*\* Nhiều mẹ cho bé bú ngay sau khi quấn bé trong khăn ấm, để bé được ăn no và không bị lạnh. Nhiều bé hợp tác và ít khóc hơn với trình tự này.

“Em muốn cảm ơn chị về lời khuyên tắm xong quấn khăn tắm và cho bú luôn. Bình thường em mặc đồ cho con xong rồi mới cho con ăn nên con khóc nhiều và thái độ ăn rất hên xui. Nhưng đúng là mấy hôm nay em tắm cho con xong, quấn nguyên khăn tắm và cho bé ăn thì bé ăn sạch bình. Mừng hết mức! Nhất là đối với đứa đang trong tuần khó ở wonder week cả ngày ăn như mèo. Từ ngày em theo hướng dẫn thực hiện routine, em càng cảm thấy tin tưởng hơn vào sự kết nối của mình với con, em thấy con ăn ngoan và ngủ ngoan và em không còn lo lắng gì nữa.”

**– Tâm sự mẹ Tạ Trúc (thành phố Hồ Chí Minh)**

“Với em, việc bé tắm xong, quấn nguyên khăn tắm để được ăn là cực kì hiệu quả. Với đặc điểm bé nhà em háu ăn, lại bị viêm da cơ địa nên mỗi lần tắm xong sẽ phải bôi thuốc và dưỡng ẩm rất lâu mới xong, nếu lúc đó mới được ăn thì con sẽ khóc thảm thiết và ầm ĩ. Nếu làm như vậy, con phải ăn được 5 phút mới dần bình tĩnh, ổn định tinh thần lại được, và ăn xong là buồn ngủ và có khi ngủ luôn nên ăn rất không hiệu quả. Từ khi em đổi lại, tắm xong cho bé ăn ngay trước khi làm các “thủ tục” bôi thuốc thì đúng là con không khóc lấy một tiếng. Ăn xong con ợ hơi đầy đủ thì mẹ tha hồ bôi thuốc, mặc quần áo các kiểu mà vẫn cười khanh khách. Với cách ăn khi còn thức trong khăn tắm, lượng ăn cải thiện đáng kể, con có thể ăn được đến 330ml/lần, thậm chí có lần ăn xong con tè rồi lại ăn tiếp. Đến bà nội còn ứng việc này, vì tắm xong quấn ngay con không bị lạnh, tu sữa ấm là con được ấm người. Xong xuôi mặc áo ấm sẽ yên tâm hơn để bôi thuốc dị ứng da.”

**– Mẹ Trần Hạnh Minh (Hà Nội)**

## MỘT SỐ GỢI Ý TRÌNH TỰ SINH HOẠT KHI BÉ ĐÃ LỚN

**Trình tự sinh hoạt** không chỉ dừng lại ở ngủ, khi mẹ đã thực hành nhuần nhuyễn việc tạo cho bé những thói quen tốt thì việc sáng tạo và áp dụng thói quen này sang các hoạt động của trẻ là hết sức dễ dàng, đơn giản và dễ nhận được sự hợp tác của trẻ.

Dưới đây là một số các trình tự sinh hoạt cho các bé lớn hơn, thậm chí theo con suốt đến tuổi tiền học đường và cả cuộc đời.

### *Trình tự sinh hoạt cuối ngày*

Con được yêu cầu dọn đồ chơi.

Con được yêu cầu đi tắm.

Con được thư giãn bằng cách xem một đoạn phim ngắn hoặc nghe kể chuyện trong khi mẹ nấu bếp chuẩn bị cho bữa ăn gia đình.

### *Trình tự chuẩn bị cho một bữa ăn gia đình*

Thông báo về việc bữa ăn đến gần. (Điều này rất có ý nghĩa với các bé thuộc nhóm chuyển đổi chậm, cần có thêm thời gian để thích nghi với hoạt động mới).

Yêu cầu bé thu dọn đồ chơi và đi rửa tay. Với các bé lớn hơn có thể yêu cầu giúp cha mẹ dọn bàn ăn:

“Nhím ơi, khoảng 5 phút nữa là cơm chín. Con nghỉ chơi và dọn dẹp đồ chơi rồi ra giúp mẹ dọn bàn nhé. Con có thể dọn lúc nào cũng được miễn cơm chín là nhà gọn con nhé”.

Mẹ có thể nhẹ nhàng cùng bé dọn đồ chơi.

Bé rửa tay.

Bé giúp mẹ dọn bàn ăn cùng các bé lớn hơn.

Bé ngồi vào ghế ăn, đeo yếm. Với các bé nhỏ, cha mẹ đừng quên thắt dây an toàn cho bé.

### *Trình tự sau bữa ăn gia đình*

Dù bé đã ăn xong, cha mẹ nên khuyến khích con ngồi chờ thành viên khác ăn hết bữa nếp sinh hoạt này sẽ rất tốt khi cùng con đi ăn cơm khách, cơm nhà hàng vì sẽ không mất một người lo đi trông bé sau khi bé đã ăn xong và đòi xuống khỏi ghế đi chơi).

Hướng dẫn bé cách nói lịch sự khi thông báo con đã ăn no và xin phép rời khỏi bàn ăn. Khi bé tự nói như vậy, bé sẽ biết chịu trách nhiệm về cảm nhận “no” của bản thân. Bé chấp nhận rằng rời khỏi bàn ăn đồng nghĩa với việc dừng ăn, và chỉ được ăn tiếp khi tới bữa tiếp theo. Điều này có ý nghĩa với các bé hay xao nhãng, đòi trèo lên trèo xuống ghế ăn liên tục. Và còn dạy bé văn minh lịch sự nữa.

Khi còn bé, mẹ tạo ngay cho con thói quen đi đánh răng và rửa tay sau khi ăn. Nếu bé lớn hơn có thể yêu cầu con cất bát của mình vào bồn rửa bát trước khi đi vệ sinh cá nhân. Một số bé khi luyện ngồi bô có thể được yêu cầu ngồi trong nhà vệ sinh 10 phút trước khi vệ sinh cá nhân.

Giờ ăn kết thúc và bé được vào giường đọc truyện hoặc hoạt động yên tĩnh trước khi đi ngủ.



## Những lưu ý khi thực hiện trình tự sinh hoạt

### TRÌNH TỰ SINH HOẠT CẦN PHÙ HỢP VỚI LỨA TUỔI CỦA CON<sup>1</sup>

Nếu bạn đang chăm một em bé sơ sinh 0 - 2 tuần tuổi, khi sữa mẹ chưa về ổn định và khi con chưa qua tuần trăng mật, việc thực hiện lịch sinh hoạt là hoàn toàn không cần thiết. Hãy nghe theo nhu cầu của bé, kết hợp với áp dụng nút chờ để kết nối tốt nhất với con.

Với những em bé được định hình nếp sinh hoạt từ sớm, các thói quen tốt thực sự ổn định và phát huy hiệu quả từ 2 - 3 tháng tuổi. Và lúc này, nhiều em bé có sự chuyển dịch từ trình tự sinh hoạt E.A.S.Y 3 sang thành trình tự sinh hoạt E.A.S.Y 4

Ở mốc 3 tháng tuổi, nếu con đã được thực hiện trình tự sinh hoạt thì mẹ sẽ nhận thấy con ăn và ngủ theo một nhịp điệu nhất định trong ngày. Lúc này, nhiều bé cũng bắt đầu nhịp ngủ đêm dài, sâu, ngủ đêm 12 tiếng đồng hồ liên mạch không cần dậy ăn. Nhiều em bé chuyển tiếp từ trình tự sinh hoạt E.A.S.Y 4 sang trình tự E.A.S.Y 2 - 3 - 4 ở cuối tháng thứ tư.

Ở mốc 9 tháng tuổi, trình tự sinh hoạt của bé dần trở nên cố định trên cơ sở E.A.S.Y 2 - 3 - 4, lúc này mẹ có thể chuyển trình tự sinh hoạt tương đối thành thời khoá biểu cố định cũng không ảnh hưởng nhiều đến bé nữa.

### HIỂU VÀ KẾT NỐI VỚI CON

Ở bất cứ một lứa tuổi nào thì việc em bé có hợp tác với lịch sinh hoạt hay không, việc thay đổi trình tự hành động đều hoàn toàn tùy thuộc vào tính cách và thể trạng của bé và hoàn cảnh môi trường sống.

<sup>1</sup>Mẹ có thể tìm hiểu kỹ hơn về trình tự sinh hoạt E.A.S.Y ở cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y - Nếp sinh hoạt cho bé yêu*.

Ví dụ hoàn cảnh mùa đông, trời lạnh và gia đình không có điều kiện sưởi ấm trong giờ tắm thì việc tắm không nhất thiết phải thực hiện hằng ngày và không nhất thiết là phải buổi tối, trước giờ đi ngủ nhưng khi lời khuyên này không phù hợp với hoàn cảnh gia đình bạn, hãy mạnh dạn linh động và thay đổi từ từ), bé sẽ điều chỉnh thói quen theo những gì cha mẹ giới thiệu và thực hành hằng ngày với con.

#### ĐỪNG PHẠM NHỮNG SAI LẦM NGHIÊM TRỌNG SAU

##### *Giữ con thức quá lâu*

Nếu con dưới 2 tháng tuổi thức liên 2 tiếng đồng hồ sẽ là quá sức với con. Bác sĩ nhi khoa Cheryl Wu thuộc Bệnh viện Nhi khoa La Guardia Place, thành phố New York - Mỹ khẳng định rằng: “Nhiều bậc cha mẹ không nhận thấy rằng con đã quá mệt. Nhiều bé tưởng chừng như ngủ đủ, nhưng khi thức dậy vẫn cáu gắt, hãy nhìn lại lịch trình ngủ của con trong 3 ngày gần nhất để hiểu thêm về lịch sinh hoạt và bù đắp sự nghỉ ngơi hợp lí cho con.”

##### *Thay đổi đột ngột*

Một vài biến động nhỏ có thể không làm ảnh hưởng nhiều đến bé sơ sinh, tuy nhiên những sự thay đổi lớn như việc thiếu một giấc ngủ ngày hay bị trì hoãn quá lâu mới được ăn có thể làm con cáu gắt và khó chịu. Với việc áp dụng trình tự sinh hoạt, con được trang bị khả năng đoán trước điều gì sắp xảy ra với mình và cũng như tất cả mọi người, khi điều mình chờ đợi không được đáp ứng đương nhiên con sẽ cáu gắt và mất vui.

## LÚC TƯỜNG CHỪNG ĐÃ ỔN, MỌI THỨ LẠI THAY ĐỔI NHANH CHÓNG

Nhiều lúc mẹ chặt vật mãi mới đưa con vào được một lịch trình ổn định và hiệu quả mà trong đó con ăn tốt và ngủ tốt, nhưng chỉ được vài ngày là con lại thay đổi, mẹ cảm giác như mình đang đi giạt lùi trong sự tiến bộ của con, nhất là khi con trải qua các kỳ phát triển nhanh hay khi con bị ốm. Các mẹ đừng lo lắng quá, đó là một phần sự phát triển của con. Con luôn luôn phát triển, đôi khi con bận phát triển tinh thần (wonder week) mà con quên ngủ quên ăn, đôi khi con khó chịu vì mọc răng không thể ăn và không thể ngủ, đôi khi những trận ốm làm con ngủ li bì... Khi mẹ thư giãn và linh động thay đổi: có thể cho con ngủ sớm hơn một chút, hoặc chấp nhận chờ ngày con khỏi ốm hay thậm chí biến đổi thành một trình tự sinh hoạt mới của riêng con và phù hợp với riêng con thì mọi việc sẽ lại tốt đẹp trở lại.

*"Bé nhà em đã luyện tự ngủ thành công. Bây giờ ban ngày hay ban đêm mẹ và con đều theo đúng thủ tục bú no, vỗ ợ hơi, ôm hôn, hát hai bài, cho vô cũi và chúc ngủ ngon. Mẹ đi ra ngoài, một lát sau là bạn tự ngủ. Bạn không còn khóc nữa. Cô giúp việc nhà em cũng thích lắm! Bây giờ cô cũng làm như vậy nên việc chăm bạn nhẹ nhàng hơn 50%. Hy vọng cô có động lực để ở lâu với mẹ con em hơn. Cảm ơn chị Hà và mọi người nhiều lắm ạ! Em chia sẻ thêm kinh nghiệm cho mọi người tham khảo: em cũng để phòng tối, (lúc trước em có để 1 đèn ngủ nhỏ trong góc phòng nhưng bây giờ em tắt tối om luôn) tắt cả đèn hành lang. Cho bé ôm cái chăn bé thích hoặc gấu bông mềm. Thủ tục trước khi ngủ cần phải thống nhất. Bé nhà em tới hôm thứ ba khi nghe em hát bài hát quen thuộc thì bật khóc méo máo vì biết tới lúc mẹ tạm biệt bạn ấy. Nhưng khi quen rồi thì đặt vô cũi, tự động thư giãn và tự ngủ thôi."*

**- Tâm sự mẹ Thảo Đặng, luyện E.A.S.Y khi con 8 tháng tuổi**

## KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ CỦA TRẺ SƠ SINH

*“Chị ơi cho em hỏi thêm là nếu bé nhà em ngủ nap ngày, cứ 20 - 25 phút là lại khóc mất 3 - 5 phút và sau đó ngủ lại thì đó có phải bình thường không chị? Cứ đều như vắt chanh ấy chị à. Thậm chí trong chu kì ngủ động bé cứ khóc 2 phút lại nín xong một lúc sau lại khóc 2 phút. Cho đến hết 20 phút thì thôi.”*

Đây là một trong những câu hỏi mà các mẹ thường hỏi chúng tôi. Những ai nói rằng “ngủ ngoan như một đứa trẻ” hẳn chưa nuôi con hoặc chưa bao giờ được theo dõi những trạng thái trong một giấc ngủ mà bé trải qua từ đầu đến cuối. Vì thế, hãy cùng chúng tôi tìm hiểu những thông tin khoa học về giấc ngủ của em bé nhé.

### **Bé sơ sinh ngủ các chu kì ngắn và ngủ động**

Ở người, khi ngủ, chúng ta trải qua một xâu chuỗi liên tục và lần lượt hai giai đoạn ngủ sau:

- \* **Giai đoạn ngủ sâu (non-REM hoặc NREM):** Toàn bộ cơ thể thư giãn. Nhịp thở và tim đập đều đặn. Cơ thể rơi vào trạng thái hoàn toàn vô thức và trí não cũng như cơ bắp sử dụng thời gian này để hồi phục.
- \* **Giai đoạn ngủ mắt đảo nhanh - ngủ nông có tên gọi là ngủ REM: Rapid Eye Movement Sleep.** Ở chu kì này, tuy mắt vẫn nhắm và cơ thể vẫn ở trạng thái ngủ tuy nhiên các bước sóng ở não thay đổi gần giống như mức sóng của não ở trạng thái tỉnh táo và tập trung cao độ. Lúc này não tiêu thụ nhiều oxy và năng lượng, nhịp thở nhanh nhưng không đều và tim đập tương đối gấp gấp hơn so với chu kì ngủ sâu. Chu kì ngủ REM là lúc mà chúng ta mơ, hoặc tạo những tiếng động ú ớ hay nói mơ khi ngủ. Chúng ta thường dễ bị tỉnh khi đang ngủ ở chu kì REM.

Chu kì ngủ REM là lúc não bộ được kích hoạt, vì thế nó có ý nghĩa cực kì quan trọng trong việc sản sinh tế bào não, học kỹ năng vận động (lấy - bò - ngồi...) ở trẻ sơ sinh. Nhiều em bé có thể lấy trong lúc ngủ mà khi thức trẻ không thể nào thực hiện được. Nếu thiếu hụt thời lượng chu kì ngủ động REM này có thể dẫn đến những hạn chế trong khả năng học và hoàn thiện các kỹ năng vận động phức tạp của phát triển thể chất lẫn phát triển tinh thần.

Những công nghệ hiện đại và tối tân như máy đo mức sóng não bộ cho đến những thiết bị thương mại hơn như chiếc đồng hồ thể thao đo mạch cũng cho thấy, kể cả người lớn khi ngủ trải qua các chu kỳ ngủ khác nhau: Trạng thái ngủ sâu, trạng thái ngủ nông và trải qua các giấc mơ, trạng thái tỉnh và chuyển sang một chu kì mới. Trong đêm khi chuyển tiếp giữa các chu kì ngủ, người lớn chúng ta trở mình, đôi khi tỉnh giấc. Mỗi chu kì ngủ ở người lớn thường kéo dài 90 phút, bao gồm một giai đoạn ngủ nông - ngủ đảo mắt (REM) - và ngủ sâu, sau đó chuyển tiếp sang một chu kì mới. Tổng thời gian ngủ nông (REM) ở người lớn có thể kéo dài 90 - 120 phút/đêm, chiếm 20 - 25% tổng thời gian nghỉ ngơi ở nhóm tuổi này.

**Giấc ngủ ở trẻ sơ sinh có rất nhiều đặc điểm khác biệt so với người lớn.** Do đặc điểm trẻ em ít vận động và rất cần sự phát triển hay do một lí do khó hiểu nào khác của Mẹ tự nhiên mà chu kì ngủ của trẻ sơ sinh ngắn hơn nhiều so với người lớn: 0 - 45 phút (so với người lớn là 90 phút). Hơn nữa, với chu kì ngủ ngắn này, một em bé sơ sinh sẽ trải qua 20% ngủ sâu và 80% ở trạng thái ngủ động, ngủ đảo mắt REM. Ở mốc 3 tháng tuổi trở ra, nhiều bé ngủ với thời lượng nghỉ ngơi sâu chiếm 50% (khoảng 20 phút/chu kì) và 50% còn lại (20 phút/chu kì) bé trải qua trạng thái ngủ nông REM.

Các nghiên cứu não bộ cũng cho thấy, khi trải qua 5 chu kỳ ngủ trọn vẹn liên tiếp thì bước sóng não trở nên mạnh mẽ và mãnh liệt hơn rất nhiều so với các chu kỳ ngủ đảo mắt REM trước đó, giấc ngủ càng sâu và dài thì bước sóng não ở chu kỳ REM càng mạnh, điều này rất có ý nghĩa cho sự nhân bản tế bào thần kinh và não bộ trẻ. Chu kỳ REM thường chiếm tỉ lệ lớn hơn vào cuối giấc ngủ đêm, đó là lí do khi trời gần về sáng, nhiều bé sơ sinh gậm ghè, trở mình khi ngủ nhiều hơn những thời điểm khác trong đêm.

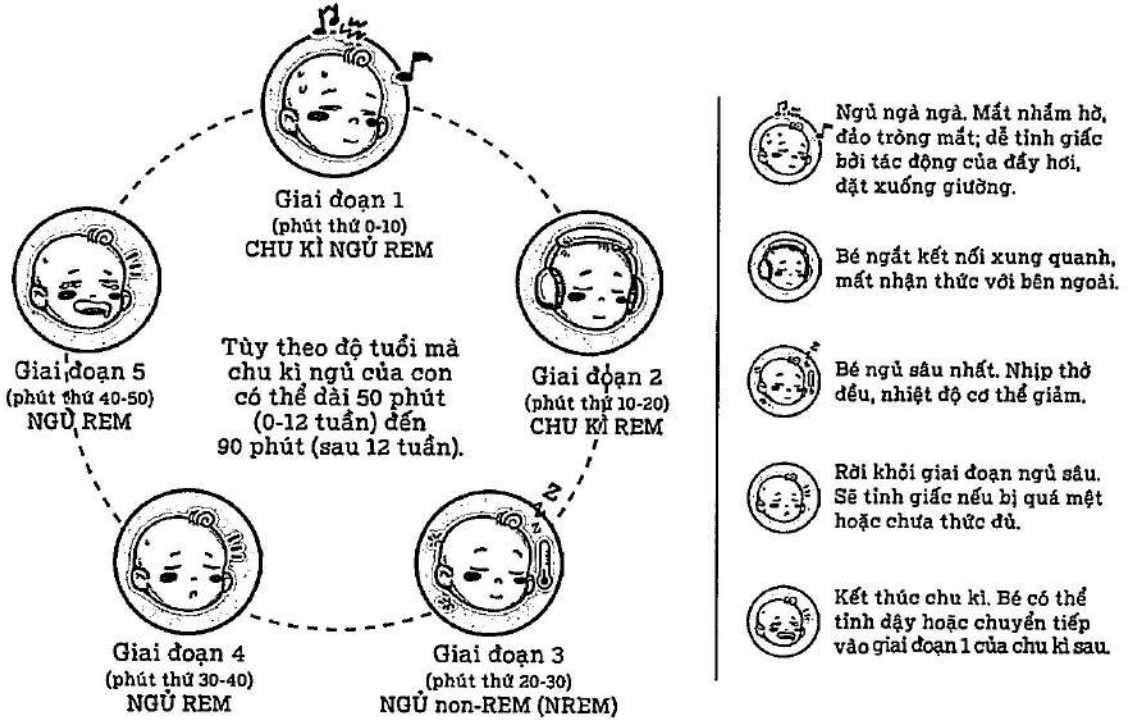
Việc bé sơ sinh và trẻ em nhỏ trải qua phần lớn thời lượng giấc ngủ REM có ý nghĩa vô cùng quan trọng:

- ❑ **Bản năng sinh tồn của bé.** Do bé ăn lượng thức ăn rất ít, nên khi ngủ ở chu kỳ REM, cơ thể có cảm nhận, não bộ kích hoạt, bé sẽ tỉnh dậy được nếu cảm thấy đói chứ không ngủ li bì đến quên ăn. Chính vì thế, trẻ sơ sinh không ngủ lâu, dậy sau mỗi 3 giờ khi bé đói để nạp năng lượng để ngủ và phát triển tiếp.
- ❑ **Bé sơ sinh có rất nhiều điều phải học để tồn tại và phát triển.** Chu kỳ REM là lúc não bộ nhân bản, là lúc con học làm chủ các giác quan và bộ phận cơ thể, học nắm, học lẫy, học bò, học ngồi, học đứng, học đi thậm chí cả học nói. Trẻ sơ sinh lớn lên khi ngủ, chính xác hơn là trẻ sơ sinh lớn lên trong chu kỳ ngủ REM.

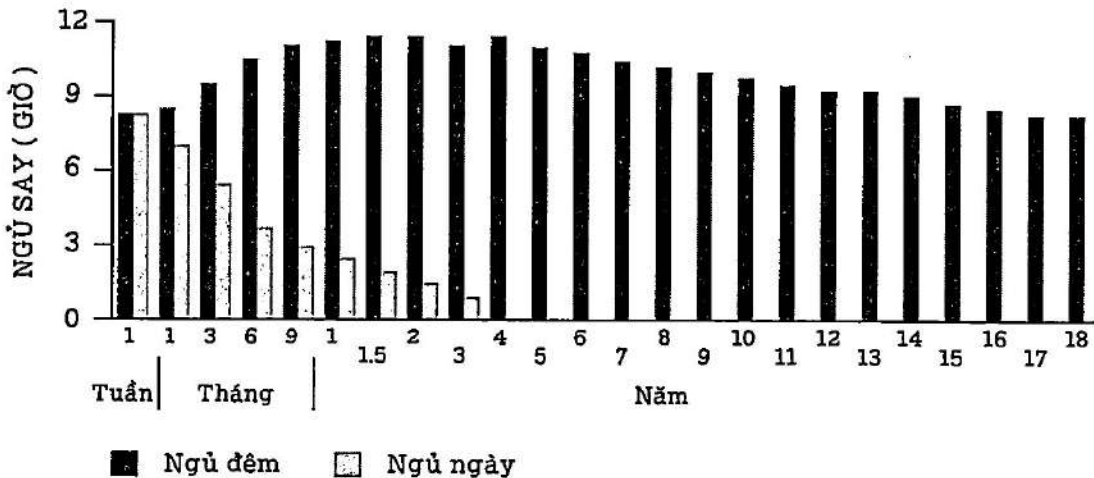
Giấc ngủ của một em bé là xâu chuỗi lần lượt của ngủ sâu NREM đến ngủ nông REM, chuyển tiếp về ngủ sâu NREM và cứ thế tiếp tục cho đến lúc bé tỉnh giấc. Bé có thể dễ dàng tỉnh trong chu kỳ ngủ nông REM và có thể khó đánh thức được khi ở chu kỳ ngủ sâu.

# KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ CỦA TRẺ

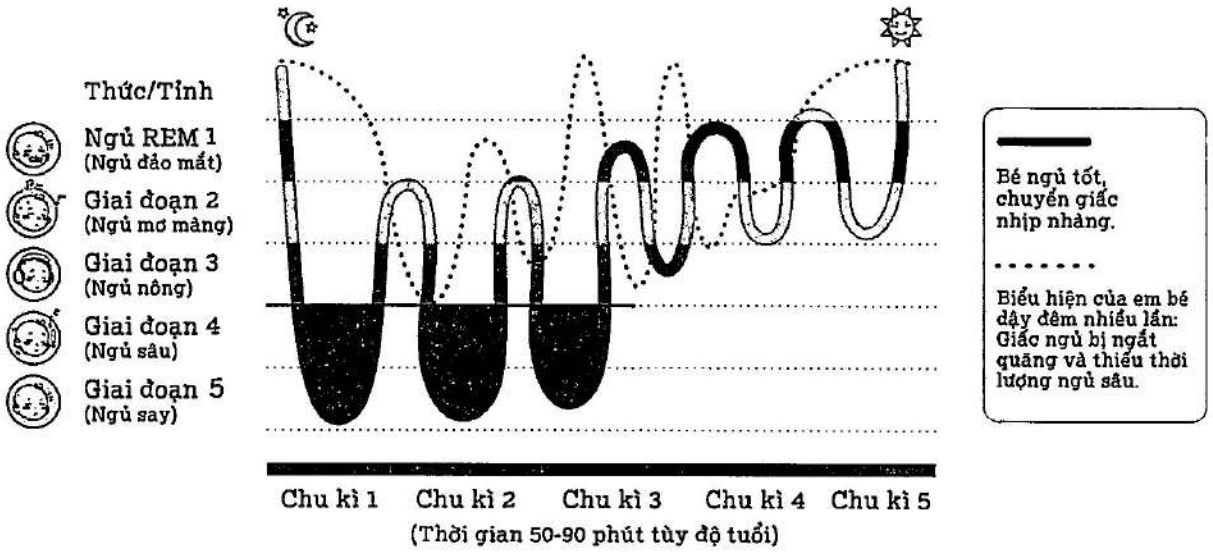
## 5 GIAI ĐOẠN CỦA MỘT CHU KỲ NGỦ 40-50 PHÚT



## NHU CẦU NGỦ NGÀY/ĐÊM Ở NGƯỜI THEO LỬA TUỔI ĐỂ CƠ THỂ ĐƯỢC HỒI PHỤC HOÀN TOÀN



## GIẤC ĐÊM - SỰ NỐI TIẾP CỦA NHIỀU CHU KỲ.....



**Giai đoạn 1**  
Ngủ lim dim, dễ dậy.

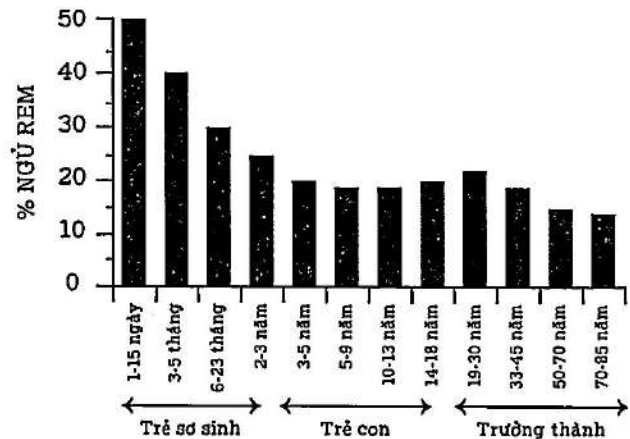
**Giai đoạn 2**  
Ngủ lơ mơ, giảm nhận thức xung quanh, nhiệt độ cơ thể giảm.

**Giai đoạn 3-4**  
Ngủ sâu, thư giãn hoàn toàn, xương, cơ, tế bào hồi phục, lúc này thể chất phát triển.

**Giai đoạn 5**  
Ngủ đảo mắt, lim dim, dễ tỉnh. Mơ màng, trí nhớ ghi chép và phát triển nhận thức.

## THỜI LƯỢNG GIẤC NGỦ REM THEO LỨA TUỔI

Bé sơ sinh có 40 - 50% thời lượng giấc ngủ là ngủ nông, ngủ đảo mắt (ngủ REM), có ý nghĩa rất lớn cho khả năng ghi nhớ và sự phát triển nhận thức của bé.



## NĂO BỘ ĐƯỢC KÍCH HOẠT VÀ QUÁ TRÌNH GHI NHỚ ĐƯỢC THỰC HIỆN NHIỀU NHẤT VÀO GIẤC NGỦ NÔNG



NREM



REM

Kích hoạt ít nhất

Kích hoạt nhiều nhất



Với thời lượng ngủ đảo mắt REM chiếm phần lớn trong tổng thời lượng ngủ của trẻ như trên, giải thích tại sao trẻ sơ sinh ngủ rất ôn ào, ngủ động, ngủ không sâu và rất dễ dậy. Và khác với người lớn khi chuyển giấc, trở mình, thở dài, thậm chí dậy đi vệ sinh và tự ngủ lại được, trẻ em đôi khi cần có sự giúp đỡ của cha mẹ để học được kĩ năng tự ngủ lại giữa các chu kì này.

Ở mốc 6 - 8 tuần tuổi, tỉ lệ thời gian ngủ động REM ở trẻ giảm xuống trong khi chu kì ngủ của bé kéo dài ra, nhiều bé có thể phát triển chu kì ngủ dài như người lớn vào giấc ngủ đêm (1 giờ 30/chu kì), do đó nhiều bé bắt đầu có khả năng ngủ một giấc dài từ 8 đến 12 giờ mà không tỉnh giấc, đặc biệt là ở các bé đã phát triển được khả năng tự đưa mình vào giấc ngủ. Do đó giấc ngủ của bé là dài hơi, liền mạch, không có sự gián đoạn suốt cả đêm.

## **Trẻ em rất cần ngủ nhiều**

Những tuần đầu đời, các em bé sơ sinh ngủ từ 14 - 20 giờ/ngày. Cứ mỗi 2 - 3 giờ con tỉnh dậy, ăn một lần và ngủ những giấc tiếp theo. Ở thời điểm này, con không có sự phân biệt giữa ngày và đêm, con ngủ các giấc từ 45 phút đến giấc dài nhất có thể kéo dài 6 tiếng.

3 tháng tuổi: con cần 14 - 17 giờ để ngủ mỗi ngày. Trong đó 4 - 5 giờ vào ban ngày và 10 - 12 giờ vào ban đêm.

6 tháng tuổi: khi các thói quen tốt đã được hình thành và duy trì ổn định, các bé ngủ kém cũng có thể ngủ tốt hơn về đêm, giấc đêm ổn định dài 11 - 12 giờ với 2 giấc ngày dài 3 - 4 giờ. Tổng thời gian ngủ của bé sắp xỉ 14 - 16 giờ/ngày.

1 tuổi: Bé ngủ trung bình 13 - 14 giờ/ngày, trong đó 11 - 12 giờ vào ban đêm. Thời lượng giấc ngủ này sẽ kéo dài đến hết sinh nhật thứ tư của trẻ.

Sau 4 tuổi, trẻ cần ngủ 11 - 12 giờ vào ban đêm.

*"Bé nhà em ngủ 13 giờ rồi giảm dần thành 12 - 11 giờ mỗi đêm từ 3 tháng, đến giờ là con được 23 tháng."*

**- Mẹ Nguyễn Hương**

*"Con nhà em 27 tháng tuổi và con ngủ 11 giờ mỗi đêm từ hồi 6 tháng tuổi. Cứ 8 giờ tối là con tu 1 bình sữa rồi em tắt đèn là đi ngủ thôi. Hôm nào nhà có việc, 9 giờ mới ngủ thì sáng 7 giờ 30 mới dậy để đi học. Trưa ở lớp vẫn ngủ từ 11 giờ trưa - 2 giờ chiều như các bạn khác. Tối vẫn ngủ đều như vắt chanh. Lúc trước 6 tháng tuổi thì cũng 8 giờ đi ngủ nhưng đêm dậy ti đêm và sáng thì 5 giờ 30 đã dậy. Loay hoay một lúc con tự ngủ lại được đến 6 giờ hay 6 giờ hơn là tỉnh rồi."*

**- Mẹ Lê Thanh Huyền (Hà Nội)**

*"Lúc bạn ấy tầm trên dưới 1 tuổi, đi ngủ khoảng 7 giờ - 7 giờ 30 tối, ai cũng kêu đi ngủ sớm thế, sáng lại dậy sớm à? Không hề, nàng ta cứ phải đủ 12 tiếng mới dậy cơ. Còn giờ được 23 tháng, đi ngủ từ 8 giờ tối, sáng cũng 7 giờ hoặc 7 giờ 30 dậy. Ngủ như mẹ luôn."*

**- Mẹ Nguyễn Thuý Hằng**

*"Cu nhà em ngủ 12 tiếng xuyên đêm từ lúc con được gần 3 tháng tuổi: từ 6 giờ 30 chiều hôm trước đến 7 giờ sáng hôm sau."*

**- Mẹ Trương Mỹ Linh (Hà Nội)**

*"Bé nhà e, sau khi có chị Hachun trợ giúp thì ngủ xuyên suốt 12 tiếng ban đêm từ 2 tháng rưỡi. Từ 4 tháng ngủ 12 tiếng đêm không ăn và duy trì được đến bây giờ là gần 6 tháng liên tục rồi."*

**- Mẹ Trang Nguyễn (Hà Nội)**

*"Con nhà em khi còn bé thì ngủ được 11 giờ/đêm, nhưng từ hồi 15 tháng đến giờ 22 tháng thì con chỉ ngủ được 10 tiếng /đêm thôi"*

**- Bác sĩ Đ. T. T Bệnh viện Bạch Mai**

*"Giai đoạn 1 tháng đến 2 tháng 20 ngày thì bé trai nhà em khóc xuyên đêm. 2 tháng 20 ngày thì 2 vợ chồng em mới đọc sách "Nuôi con không phải là cuộc chiến" và áp dụng luôn trong đêm đó, áp dụng 1 tuần thì thành công. Đến nay hơn 22 tháng thì bé ngủ 2,5 giờ mỗi trưa, ban đêm bé ngủ 10,5 - 11 tiếng. Như vậy cũng tạm ổn phải không chị? Không nhất thiết phải 11 - 12 giờ đêm đúng không?"*

**- Mẹ Huỳnh Trúc Giang**

Các bậc cha mẹ cần lưu ý một điều rằng: mỗi trẻ mỗi khác. Mỗi đứa trẻ có một hoàn cảnh gia đình khác nhau, điều kiện sống khác nhau mà các con cũng có nhịp sinh học khác nhau. Nhịp sinh học của mẹ (khi mang bầu), quan niệm của gia đình về cách chăm sóc trẻ, về tầm quan trọng của ăn - ngủ - lịch sinh hoạt khoa học là những nhân tố có thể làm thay đổi nhu cầu của trẻ về lâu dài, ví dụ trẻ trường kỳ bị thiếu ngủ sẽ tìm cách thích nghi với hoàn cảnh bằng cách thức lờ đờ, gắt gỏng, quá khích (over-excited) đến mức không điều khiển được hành vi... và khi lớn cũng sẽ không có thói quen ngủ nhiều. Nói như thế không có nghĩa là mẹ ngủ ít thì đẻ ra con cũng ngủ ít, bản thân tôi là người ngủ cực ít, nhất là khi mang bầu, đêm nào cũng 2 giờ sáng vẫn còn xem phim nhưng con tôi đứa nào đứa nấy ngủ tối thiểu 14 tiếng/ngày. Bởi vì tôi tin rằng: con mình, khi sinh ra là lúc

gần nhất với nhu cầu tự nhiên, là lúc tốt nhất để mẹ học cách tôn trọng nhu cầu ngủ tối đa để con có thể có cơ hội phát triển tốt nhất về thể chất và tinh thần; bởi vì tôi tin rằng nếu trẻ (và cả người lớn) được nghỉ ngơi đầy đủ thì mới thích ăn, thích chơi, thích khám phá.

*“Let her sleep, for when she wakes, she can move mountains”*  
(Hãy để con ngủ, bởi khi tỉnh dậy con sẽ có thể dời đổi núi non).

Các mẹ theo trường phái tự chơi tự ngủ đội phản ứng siêu chậm với việc thức dậy ban đêm của bé - áp dụng thuần thực NÚT CHỜ đã tổng kết được như sau:

SINH HOẠT ĂN NGỦ E.A.S.Y CỦA TRẺ THEO ĐỘ TUỔI

Tháng tuổi	Thời gian thức tối đa mỗi lần (giờ)	Tổng thời gian ngủ (giờ)	Tổng thời gian thức tối đa trong ngày (giờ)	TWT	Tổng thời gian ngủ đêm (giờ)	Tổng thời gian thức tối đa (không kể thời gian ăn đêm) (giờ)	Giấc ngủ liên tục dài nhất trong đêm (mà không dậy ăn) (giờ)	Số giấc ngủ ban ngày	Thời gian thức tối đa cho mỗi giấc ngủ ngày (giờ)	Thời gian ngủ ngày (để tránh lần lớn ngày đêm) (giờ)	Giấc ngủ cuối cùng cần kết thúc bé thức LƯC	Nút chờ: Thời gian chờ đợi tới khi thiếu khí bé thức giấc (phút)	Lưu ý đặc biệt	EASY phù hợp
0	WT (h) 0.5-0.75	16-21						Số naps 4	2			5	Tuần trắng mặt: tuần 1-2	EASY 3
1	1	15.5-18		3.5-5	11	11	4	4	2			5	WW5	EASY 3
2	1.5-2	16-18		6-7	11-12	11-12	6-8	3-4	2	4.5-5		10	Tuần khủng hoảng cáu gắt: tuần 6-8	EASY 3.5
3	1.5-2	16		8	11-12	11-12	11-12+	3	2	4.5		10	Nhiều bé chuyển EASY 4 sớm	EASY 4
4	2-2.5	16		8	11-12	11-12	11-12+	3	2	4.5		10	WW19. Nhiều bé chuyển EASY 2-3-3.5 sớm	
5	3-3.5	15-16		8.5	11-12	11-12	11-12+	2	2	4		10		
6	4	15		9	11-12	11-12	11-12+	2	2	4		15	Ăn dặm - phản ứng thức ăn dặm	
7	4	15		9	11-12	11-12	11-12+	2	2	3		15		
8	4	15		9	11-12	11-12	11-12+	2	2	3		15	Khủng hoảng sợ xa cách	
9	5	14		10	11-12	11-12	11-12+	2	2	3		15	Khủng hoảng ngủ	
10	5-5.5	13-14		11-12	11-12	11-12	11-12+	2	2	3		15	Khủng hoảng ngủ	
11-15	6	13-14		11-12	11-12	11-12	11-12+	1-2	2	2		15	Nhiều bé chuyển EASY 5-5.5. Lịch 1 giấc ngủ ngày	EASY 5-5.5
16-48	6	13-14		11-12	11-12	11-12	12	1	2	2		15	Không còn ngủ ngày nữa	hoặc 5-6
>48	12	11-12		12	11-12	11-12	12	0	2	2		15	Cắt ngủ ngày	



**Thời gian thức tối đa mỗi lần của trẻ** (*Thời điểm để thực hiện quá trình thư giãn cho trẻ, kéo dài 5 - 20 phút. Với các bé biết tự ngủ thì mẹ sẽ cộng thêm 20 phút vào thời gian thức này để tính thời điểm đặt con*):

- \* Sơ sinh: 50 - 60 phút
- \* 1 tháng: 60 - 75 phút
- \* 2 tháng: 1 giờ 15 - 1 giờ 20
- \* 3 tháng: 1 giờ 20 - 1 giờ 30
- \* 4 tháng: 1 giờ 45 - 2 giờ
- \* 5 tháng: 2 giờ - 2 giờ 25
- \* 6 tháng: 2 giờ 25 - 2 giờ 30
- \* 6,5 - 7 tháng: 2 giờ 45 - 3 giờ. Nhiều trẻ có thể thức được lâu hơn
- \* 8 - 10 tháng: 3 - 4 giờ. Nhiều trẻ có thể thức được lâu hơn
- \* 11 - 12 tháng: 3 giờ 30 - 4 giờ 30. Nhiều trẻ có thể thức đến 5 giờ nếu chuyển sang chỉ ngủ 1 giấc 1 ngày.

Lứa tuổi và nhu cầu ngủ trung bình, có trẻ cần ngủ nhiều hơn (2 bạn trẻ nhà mình ngủ nhiều hơn số lượng trên chừng 1 - 1,5 giờ) và có trẻ cần ít hơn. Nhưng sự xô dịch sẽ là không quá xa nếu mẹ tạo điều kiện cho con được ngủ.

- \* Sơ sinh 0 - 4 tuần: Ngủ 16 - 20 giờ/ngày. Mỗi chu kỳ 3 giờ thì con ngủ 2 giờ. Đêm chỉ ngủ dài nhất được 5 - 6 giờ lại dậy ăn.
- \* Từ 1 - 8 tháng: trẻ cần được ngủ 15 - 18 giờ/ngày. Chia như sau:

- \* 1 - 3 tháng: 3 giấc ngủ ngày, mỗi giấc 1,5 - 2,5 giờ cộng với một giấc ngắn 30 - 45 phút. Đêm ngủ dài 8 - 10 giờ.
- \* 4 - 6 tháng: 2 giấc ngủ ngày dài 2 - 2,5 giờ mỗi giấc và một giấc ngắn 30 - 45 phút. Đêm ngủ 10 - 12 giờ.
- \* 6 - 8 tháng: 2 giấc ngủ ngày dài 1 - 2 giờ mỗi giấc. Đêm ngủ 10 - 12 giờ.
- \* 9 tháng: 2 giấc ban ngày, dài mỗi giấc 1,5 giờ. Đêm ngủ 11 - 12 giờ.
- \* 1 tuổi: 2 giấc ban ngày, mỗi giấc 1 - 1,5 giờ và đêm ngủ đủ 11,5 - 12 giờ.
- \* 18 tháng: (EMILY chuyển từ 11 tháng): 1 giấc ban ngày 1 - 2 giờ và 11,5 - 13 giờ ban đêm.
- \* 2 tuổi: 1 giấc ban ngày 1,5 giờ và 11,5 - 12 giờ ban đêm.
- \* 3 tuổi: 1 giấc ban ngày 1 giờ và 11,5 giờ ban đêm.
- \* 4 tuổi: cắt ngủ trưa. Đêm ngủ 11,5 - 12 giờ.
- \* 5 tuổi: Đêm ngủ 11 giờ, 6 tuổi: Đêm còn 10,5 - 11 giờ.

Khi nào cắt giấc ngủ ngày? Cách dễ nhất là khi các giấc ngủ ngày tự nhiên ngắn lại hoặc con đang ngủ ban đêm tự nhiên tỉnh dậy khóc oang oang, hoặc dậy sớm hơn thường lệ. Con tôi chuyển lịch, cắt ít giấc lại thường sớm hơn bảng trên, nhưng vì thế con ngủ tối sớm hơn lên và tổng thời gian ngủ của 1 ngày của con thì luôn đứng hàng không có đối thủ.

Theo các nghiên cứu khoa học và kinh nghiệm của hàng nghìn bà mẹ thì thời gian các con giảm số lượng giấc ngủ ban ngày sẽ như sau:

- \* 4 giấc ban ngày cắt còn 3 giấc: 3 - 5 tháng
- \* 3 giấc ban ngày cắt còn 2 giấc: 5 - 8 tháng
- \* 2 giấc ban ngày cắt còn 1 giấc: 13 - 18 tháng.

## **Trẻ cần được đi ngủ sớm**

**“Ngủ sớm dậy sớm cho con người sức khỏe, tiền bạc và trí khôn”** - Tục ngữ phương Tây.

Elizabeth Pantley, tác giả của phương pháp dạy ngủ không tiếng khóc có nói rằng: trẻ sơ sinh cần được đi ngủ sớm, có ngủ sớm thì bé mới ngủ được ngon. Nên nhớ, ở phương pháp dạy ngủ không tiếng khóc, mấu chốt quan trọng nhất để có thể áp dụng thành công chính là việc cha mẹ đặt con đúng lúc con đưa ra tín hiệu sẵn sàng đi ngủ: thời điểm con mệt và có thể dễ dàng tự ngủ. Bởi khi con bị thức lâu quá, hoặc khi bị hoạt động mạnh quá dẫn đến tăng động, nếu cha mẹ đặt con xuống thì dù con đã biết tự ngủ thì bé cũng vẫn khóc rất lâu. Bởi khi trẻ quá mệt, quá thiếu ngủ, con sẽ chuyển sang trạng thái tăng động do thần kinh căng thẳng. Điều này lí giải cho hiện tượng buổi tối cha mẹ thấy con chơi rất “phê” nhưng sau đó trần trọc mãi không ngủ nổi.

Ở đa số trẻ sơ sinh, hệ thần kinh được mặc định khi ra khỏi bụng mẹ theo bản năng động vật: ngủ khi mặt trời lặn (6 giờ tối) và dậy khi mặt trời mọc (6 giờ sáng). Bạn ơi, thật đấy. Không tin bạn cứ thử dừng lại, nhắm mắt và nghĩ về một thời quá khứ cách đây không xa. Ngày ấy, cách đây 40 - 50 năm, khi ấy nhà nhà không có đường điện, bà/mẹ dọn cơm 5 giờ chiều khi trời nhá nhem. 6 giờ ăn xong bà/mẹ vội vàng rửa bát nhanh cho xong trước khi trời chuyển tối. Và sau đó được ngồi yên chơi, hôm nào may mắn có trăng thì được thức khuya, không thì 7 giờ trời tối,



trẻ em và người lớn cũng lên giường đắp chăn nghe kể chuyện ma rồi đi ngủ.

Quay lại với chủ đề chính: trẻ sơ sinh được mặc định cho đi ngủ lúc 6 - 7 giờ chiều. Theo Panley thì giờ ngủ này giúp trẻ ngủ được lâu hơn và êm đềm hơn (more peacefully). Khi trẻ thức giấc sau một giấc ngủ đủ thì sẽ sẵn sàng hơn về mặt thần kinh để đón nhận thử thách mới. Bà cũng đưa ra một loạt các ví dụ các nhà đặt con ngủ ở các giờ khác nhau mà con cũng không ngủ lâu hơn giờ chúng thường dậy. Đồng thời, những trường hợp cho ngủ 10 giờ đêm thì rất khó ngủ mà đặt sớm lên đến 8 giờ tối lại ngủ ngon.

Lời nhắn gửi của quý bà dạy ngủ (Pantley): “Tôi hiểu các bạn có thể làm việc về muộn, và tối là thời gian duy nhất bạn có thể chơi với con, rằng bạn cần có thời gian được thấy con (vui chơi), nhưng việc bạn cho con ngủ muộn sẽ gây cho con mệt quá sức tưởng tượng, dẫn đến quãng thời gian màu hồng bạn mơ mộng được chơi với con trở nên xám ngoét. Bởi khi con mệt phờ thì con không thể nào vào giấc ngủ ngon (hãy tưởng tượng hệ thần kinh và các giác quan được kích động như cậu thanh niên trẻ lần đầu hút thuốc lào, con sẽ ngủ thế nào được?). Do đó, con trằn trọc và kể cả khi con có ngủ được rồi vẫn có thể dậy nhiều lần trong đêm do thần kinh bị quá kích thích trong chu kỳ ngủ động REM. Và khi con lớn, cha mẹ tưởng rằng con ngủ dễ hơn, đừng mơ mộng nhé! Nhưng nếu bạn đặt con ngủ sớm hơn (khoảng 7 giờ tối), con sẽ có khoảng thời gian để tự trấn an chấp nhận giấc ngủ tốt hơn (do ít mệt hơn), và do đó ít dậy đêm và giảm việc thức dậy quá sớm vào sáng hôm sau.”

Ngủ sớm không những có lợi cho mẹ (có thêm thời gian buổi tối) mà quan trọng là tốt cho sức khỏe của con. Con được tôn trọng nhu cầu, nghỉ ngơi khi thấy mệt và đảm bảo nghỉ ngơi có chất lượng, đây là lí do tại sao phải đi ngủ sớm.

Nhưng không chỉ có quý bà dạy ngủ Elizabeth Pantley nói thế, nếu chịu khó đọc thêm, có thể thấy rất nhiều sách về nuôi dạy trẻ đề cập đến giấc ngủ 6pm - 6am hay 7pm - 7am - điều này tương đương với việc trẻ em (từ 0 đến 4 tuổi cần ngủ 11 - 12 giờ mỗi đêm). Trong cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*, Tracy Hogg mặc định 7 giờ tối là giờ đi ngủ. *Healthy Sleep Habits Happy Child*<sup>1</sup> - cuốn sách gối đầu giường của rất nhiều bậc cha mẹ có nói rõ:

“Khi con ngủ sớm thì con mới ngủ được lâu.

Trẻ ngủ đủ ban ngày mới có thể ngủ tốt vào ban đêm.

Trẻ được ngủ đủ sẽ dễ chấp nhận giấc ngủ hơn, ngủ ngon và liền mạch hơn.”

Tư duy “xoắn quấy” thế đấy các bạn ạ.

Đương nhiên sau này do hoàn cảnh gia đình, bé quen ngủ muộn hơn, sau thành nếp, nhưng đó hoàn toàn là sự lựa chọn từ cha mẹ.

*“Con em đang ngủ 11 tiếng rưỡi một đêm và ngủ rất ngoan. Trước đây cho con ngủ lúc 9 giờ - 9 giờ 30 rất chập chờn và khó đặt, nhưng từ ngày chuyển sang giấc 7 giờ 30 thì ngủ tốt lắm. Buổi tối mẹ tha hồ rảnh rang làm việc và chơi với bố.”*

**- Mẹ Siro Thôi (Hà Nội)**

*“Em thì thấy từ lúc em luyện cho con đi ngủ sớm, ngủ đủ thì con khoẻ và ngoan hơn rất nhiều. Bây giờ, đến giờ đi ngủ mà mẹ chưa cho ngủ kịp là đòi nhặng lên, nhiều khi còn ngủ gật nữa. Em nghĩ cho con ngủ đủ để con khoẻ và phát triển tốt chính là cách mình đang thể hiện tình yêu với con.”*

**- Mẹ Trần Huyền Trâm (Hà Nội)**

---

<sup>1</sup> Trẻ vui vẻ khi có thói quen ngủ lành mạnh.

## Vòng luẩn quẩn giữa ăn và ngủ

Ngủ là thứ không thể ép được vì nó thuộc về trạng thái tinh thần. Những gì mẹ có thể giúp con là môi trường: phòng, giường, tiếng ồn, ánh sáng và PHƯƠNG PHÁP TỰ NGỦ.

**Vòng tròn số 1:** Một điều mà ít mẹ hiểu được là ăn và ngủ rất liên quan đến nhau. Khi mẹ cho con ăn sát giờ nhau quá, một cách vô hình mẹ dạy con ĂN VẶT. Khi con ăn vặt thì con ăn rất ít, do đó con nhanh đói (và không bao giờ ăn thực sự no ở mỗi bữa). Con nhanh đói thì khi ngủ, tại giấc ngủ nông, con cảm nhận được cái đói, nên lại hay tỉnh giấc, ngủ không ngon giấc. Từ ăn vặt (ăn ít) kéo theo NGỦ VẶT (ngủ ngắn). Ngủ vặt, thiếu ngủ làm trẻ mệt mỏi, không có khẩu vị, thiếu kiên nhẫn và tinh thần không sáng khoái để có thể ăn nhiều hay ăn no. Do đó bé lại tiếp tục ăn vặt.

**Vòng tròn số 2:** Có những bé KHÔNG CÓ nhu cầu ăn đêm nữa, nhưng bố mẹ thấy con dậy khi chuyển tiếp các chu kỳ của giấc ngủ, cha mẹ không có cách nào khác cho con ngủ lại được ngoài việc cho ti mẹ. Ăn đêm nhiều làm nhu cầu năng lượng về ban ngày giảm. Khi con không đói vào ban ngày thì con ăn ít, ăn vặt. và đương nhiên, ăn vặt thì lại ngủ vặt. ngủ vặt làm cho trẻ ngủ không đủ giấc, không đủ sự nghỉ ngơi vào ban ngày để có thể chuyển giấc nhịp nhàng qua các chu kì ngủ về đêm, do đó bé lại hay dậy đêm. Khi bé dậy đêm thì lại tiếp tục được cho ăn.

Hai vòng luẩn quẩn này sẽ mãi quay tròn không dứt ra được: nếu cha mẹ tiếp tục cho con ăn vào ban đêm thì con sẽ ăn vặt, ngủ vặt vào ban ngày và không có khả năng ăn ra bữa hay ngủ một giấc trọn vẹn, có chất lượng.

Giấc ngủ là tiền đề quan trọng cho con phát triển trí não, thể chất và tinh thần. Một giấc ngủ đêm liên mạch và dài còn quý

hơn con ăn thêm vài chục ml sữa. Có bé ăn ít ngủ nhiều vẫn có thể lớn nhanh và trưởng thành vượt bậc về mặt tư duy.

Để giúp bé ngủ giấc đêm dài thì ban ngày bé cần NGỦ ĐỦ. Trẻ ban ngày ngủ đủ thì đêm dễ chấp nhận giấc ngủ, ngủ dài, ngủ sâu và ngủ liền mạch hơn. Do đó bé ít dậy đêm hơn.

*Vì thế, về cơ bản mẹ cần hiểu như sau:*

Hai việc ăn và ngủ có liên quan mật thiết với nhau. Bé ăn no sẽ ngủ ngon và ngược lại bé ngủ dài giấc thì sẽ ăn ngon. Muốn phá vỡ những vòng tròn luẩn quẩn trên đòi hỏi cha mẹ nên tiến hành hai việc đồng thời.

Tự ngủ và kéo dài giấc ngủ: Việc ngủ ban ngày và ban đêm có liên quan tới nhau. Bé ngủ ban ngày vừa đủ sẽ làm tiền đề để ban đêm chuyển giấc tốt, do đó ngủ ngon và sâu giấc. Cha mẹ trang bị cho con kĩ năng tự đưa mình vào giấc ngủ mà không quá phụ thuộc vào yếu tố ăn: hạn chế tối đa việc dùng ti mẹ làm công cụ ru ngủ cho bé, tách rời sự phụ thuộc của ngủ vào ăn. Nếu bé cần nhu cầu bú mút, hãy cho bé cơ hội dùng ti giả hoặc mút tay. Nếu bé dậy sớm hơn so với thời gian ngủ ngày tối thiểu thì mẹ nên cân nhắc xem lịch của con có còn phù hợp nữa hay không.

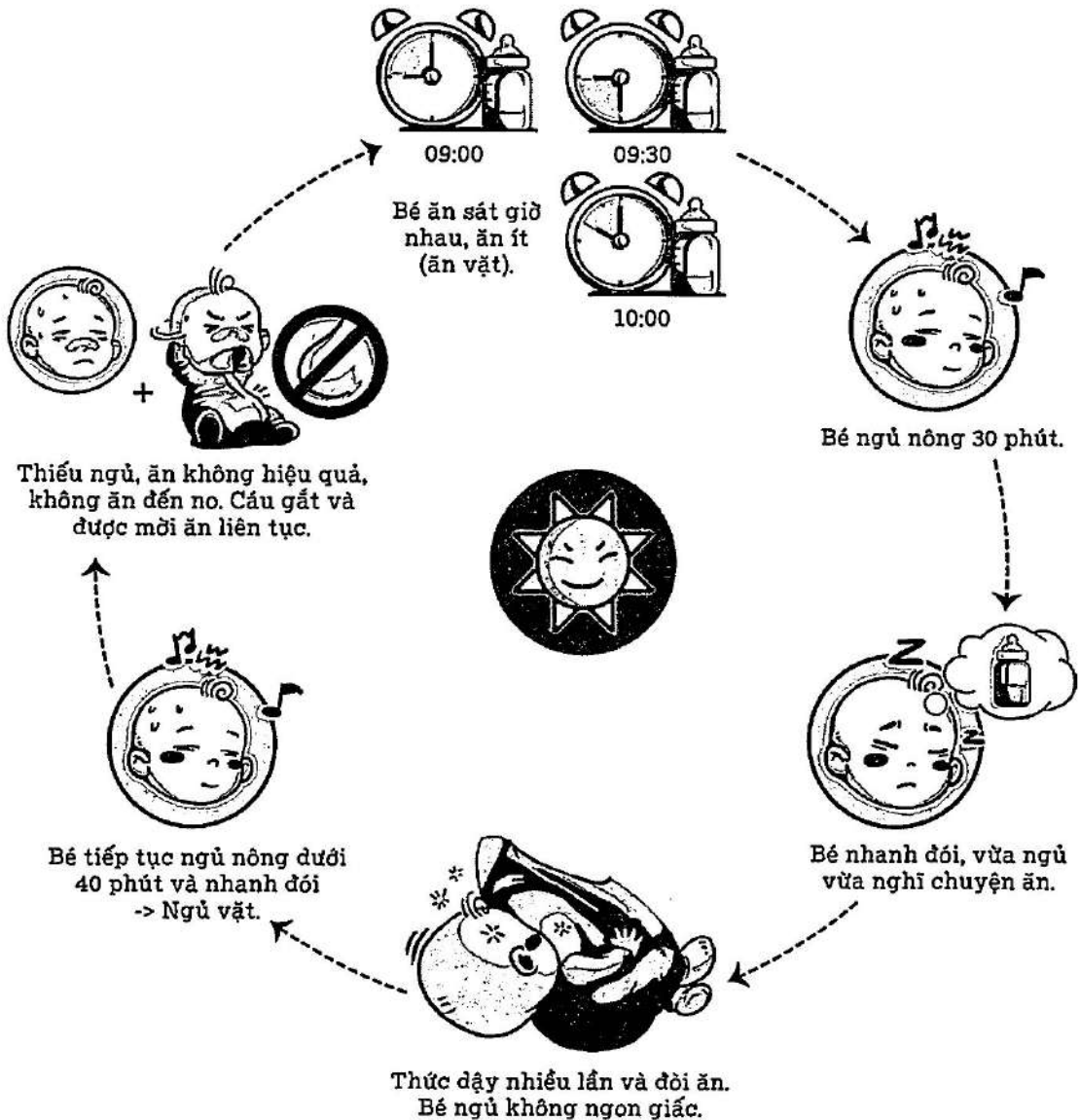
Giãn bữa: Bé cần có khoảng thời gian tiêu hóa thức ăn và cảm thấy đói, đó là nhu cầu tự nhiên, lâu dần tạo thành nhịp sinh học. Mặt khác, khi con càng lớn, thần kinh càng phát triển thì con càng thức được lâu hơn. Đồng thời khả năng tiêu hóa và tích trữ năng lượng của con tốt hơn khi con lớn dần, con sẽ lâu đói hơn, do đó để tránh ăn vặt, các bữa của con cần cách nhau một khoảng thời gian xa hơn hơn. Sau này, bé sẽ ăn theo giờ dẫn đến bé ăn và ngủ đúng bữa.

Có như vậy, bé mới thấy đói để ăn nhiều và ngon miệng. Bé ăn no sẽ chơi ngoan và ngủ ngoan. Đây chính là tiền đề cơ bản tại sao trẻ cần chuyển từ các lịch sinh hoạt E.A.S.Y mỗi khi bước qua một mốc phát triển mới.

# VÒNG LUẬN QUẢN ĂN NGỦ (BAN NGÀY)

## VÒNG SỐ 1: ĂN VẶT - NGỦ VẶT - ĂN VẶT

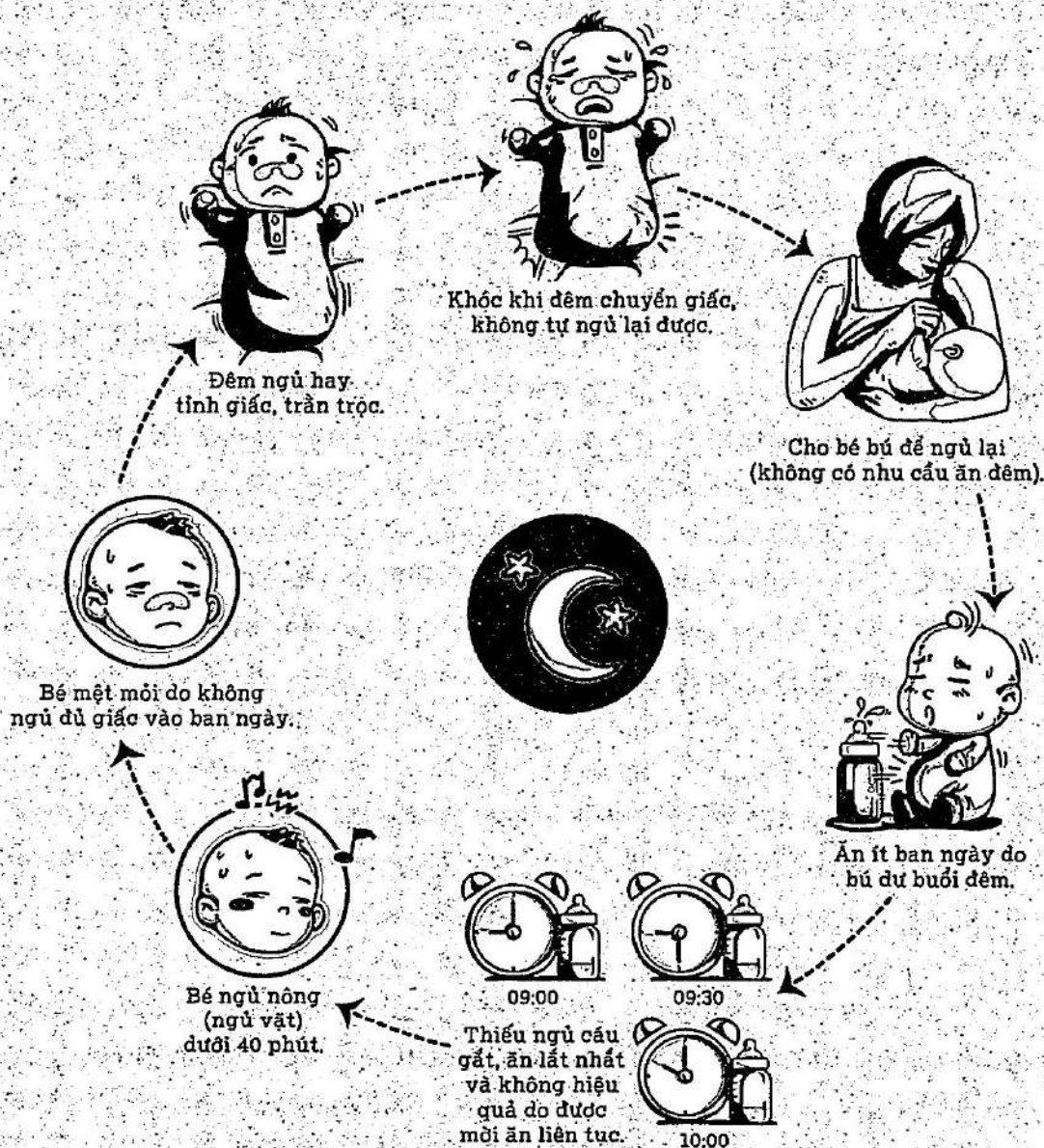
Ăn sát giờ nhau -> Ăn vặt -> Ăn ít -> Nhanh đói -> Đói và tỉnh giấc khi đang ngủ nông -> Ngủ không đủ giấc -> Ngủ ngắn -> Ngủ vặt -> Mệt mỏi -> Không muốn ăn -> Ăn vặt.



# VÒNG LUẬN QUẢN ĂN NGỦ (BAN ĐÊM)

## VÒNG SỐ 2: Bé khoảng 4 tháng tuổi trở lên

Con không còn nhu cầu ăn đêm, nhưng đêm chuyển giấc, thức dậy và không tự ngủ lại được -> Cho bú để ngủ lại -> Nạp đủ lượng sữa buổi đêm -> Giảm nhu cầu sữa ban ngày -> Ngày ăn ít -> Ngủ vặt ban ngày -> Mệt mỏi -> Đêm ngủ hay tỉnh giấc, trằn trọc.



## NÚT CHỜ

Một yếu tố quan trọng nữa trong việc lắng nghe và kết nối với bé sơ sinh, đó chính là nút chờ. Không ai có thể phủ nhận tầm quan trọng của nút chờ trong những tháng đầu đời của em bé sơ sinh.

Câu chuyện bắt đầu từ đoạn CON CẤT LÊN TIẾNG KHÓC.

“Bản năng làm cha mẹ dẫn đến tai ù, mắt mờ và chân tay cuống quýt không còn biết trời đất gì nữa. Chỉ muốn có một cách nào đó để tắt ngay cái đài bắt đắc dĩ kia ngay lập tức. Vì tâm lý chung của các bậc cha mẹ thì khóc đồng nghĩa với không ổn - không tốt”

Nói thật với các mẹ, nuôi trẻ con mà nhà không tiếng khóc, đó là nhiệm vụ bất khả thi. Chắc chắn thế luôn.

Hãy bình tĩnh các bậc cha mẹ thân mến, hãy thực hiện nút chờ: Dừng lại, lắng nghe, quan sát trong vòng 5 - 10 phút để hiểu con đang muốn nói gì! Không phải lúc nào con khóc cũng là con cần ti mẹ!

Các cụ bảo, không bắt đầu sao biết có kết thúc được hay không? Không bắt đài sao học được cách tắt. Không để con khóc sao học được cách dỗ nín hiệu quả và không khóc lại quá nhiều vào lần sau, phải không ạ? Nhiều lần khóc một chút tốt nhưng mãi không học được cách nín, hay quan sát con khóc để mẹ con hiểu nhau thì về lâu dài con ít dùng đến tiếng khóc nữa, cái nào tốt hơn?

Bởi những ngôn ngữ cơ thể bản năng của con chỉ tồn tại trong 3 tháng đầu đời. Nếu con không được phản hồi sẽ như nói chuyện với một người nói tiếng nước ngoài và không muốn hiểu mình, những cử chỉ này sẽ mất đi, và tất cả gộp lại thành một

tiếng khóc to và đồng dục: “Con không ổn, làm gì đi!” Chính vì thế mình khuyến khích các mẹ áp dụng nút chờ từ 2 - 12 tuần.

Bởi khi không hiểu nhau, dù mỗi lần khó ở con chỉ khóc một chút, nhưng kéo dài hằng năm, nhiều lần một chút như thế thì tổng thời lượng cộng dồn sẽ thành rất nhiều!

Cách để làm giảm **TỔNG THỜI LƯỢNG KHÓC** của con về lâu dài là thông qua việc giúp con chủ động, học tự ăn, tự ngủ và học cách kết nối với cha mẹ qua ngôn ngữ cơ thể và cử chỉ bản năng của con. Chúng ta làm được điều này thông qua **NÚT CHỜ**.

**Nút chờ** từ 0 - 10 tuần tối đa là 5 phút. Quan sát và tìm nguyên nhân bé khóc trước khi mời ti mẹ. Hãy đọc thêm về tiếng khóc trong phần Giải mã các tiếng khóc của bé sơ sinh.

**Nút chờ** là thời gian quan sát và giải mã tiếng khóc của bé. Nếu bạn không quan sát, cả vú lấp miệng em, mẹ sẽ không biết con muốn nói gì.

**Nút chờ** là lúc câu giờ, để thực sự biết con đói trước khi can thiệp bằng bình sữa hay vạch ti cho con ăn. Con đói hơn một chút, biết về cảm giác đói... và học cách ăn no.

**Nút chờ** để biết con đau bụng mà không nhồi thêm cho con bình sữa, để sau đó lại nôn phụt ra cả đặng mũi.

**Nút chờ** để con nhận ti giả. Hay để con có cơ hội tìm cách tự thân vận động: tự tìm tay và tự cai ti giả?

**Nút chờ** để con tự cai quần?

**Nút chờ** để con học cách tự ngủ?

**Nút chờ** để quan sát, biết con mệt mà cho con lên giường đi ngủ trước khi tiếng khóc trở thành **TRẬN CUÔNG PHONG GẮT NGỦ...**



Và quan trọng hơn, nút chờ là lúc con học cách nối giấc và ngủ giấc dài ban đêm!

“Chúng ta đều biết rằng trẻ sơ sinh thường khóc một chút khi con học cách nối các chu kỳ ngắn của giấc ngủ. Chúng ta cũng đều biết rằng con gậm gè, rên rĩ nhưng thực tình mắt vẫn nhắm và con vẫn trong giấc ngủ. Vì thế khi con được một vài tuần tuổi, cha mẹ thường không chạy ngay lập tức vào phòng con ngay khi nghe thấy tiếng động. Đừng vội bạn thân mến ơi! Hãy dừng lại và chờ đợi một vài phút.

Khi cha mẹ dừng lại và chờ, để xem con có tạo bước tiến vượt bậc, có thể tự kết nối giấc ngủ, tự chuyển mình từ chu kỳ ngủ này sang chu kỳ kế tiếp mà không cần sự trợ giúp không. Nếu cha mẹ cứ liên tục can thiệp ngay lập tức mỗi khi bé trở mình, bé sẽ không có cơ hội để học, phát triển và thực hành kỹ năng này.

Có thể ngày hôm nay, ngay lúc này bé nhà bạn chưa học được khả năng nối giấc. Nhưng nếu cha mẹ không dừng lại, chờ và quan sát, cha mẹ sẽ không bao giờ có thể biết được là con có khả năng đó hay chưa, và có thể cái ngày bé học được kỹ năng ngủ dài sẽ chẳng bao giờ đến, nếu cha mẹ không tạo cho con điều kiện để phát triển tự thân. Bởi con sẽ luôn nghĩ rằng con cần cha mẹ để đưa con lại vào chu kỳ ngủ mới.

Chúng tôi vẫn thường xuyên đọc được các mẫu tin nhắn than phiền rằng có những em bé đến hơn 1 tuổi, thậm chí trên 2 tuổi vẫn chưa được học ngủ qua đêm. Hằng đêm vẫn dậy sục sạo tìm ti mẹ hoặc bình sữa nhiều lần, đẩy cả gia đình đến tình trạng vài năm mất ngủ, bố mẹ mệt mỏi không dám nghĩ đến sinh thêm con.

Tóm lại là, việc có mặt ngay lập tức khi con ọ ẹ hay luôn luôn kè kè bên con mọi nơi, mọi lúc kể cả giấc ngủ có thể làm bạn thấy

mình là cha mẹ tận tâm, nhưng mặt khác bạn đang coi bé như vật thể vô vọng không có khả năng làm được bất cứ một điều gì và tệ hơn là chưa sẵn sàng để học và để phát triển.

Khi thực hiện nút chờ, cha mẹ thực tế không phải chờ đợi quá lâu. Thường cha mẹ chỉ chờ khoảng 5 phút, có người chờ nhanh hoặc lâu hơn. Cha mẹ không để mặc cho con khóc. Nếu con tiếp tục khóc sau 5 phút, cha mẹ sẽ hiểu là con đang cần một điều gì đó từ người thân, và thường tiếp cận bé để tìm hiểu nguyên nhân, bế bé lên và xoa dịu bé.

Với các bé lớn hơn, nút chờ có thể kéo dài đến 10 phút cho mỗi lần dậy đêm!

Với các bậc cha mẹ thực sự quan sát và lắng nghe con tốt, họ có thể phân biệt được từng loại tiếng khóc của con: ví dụ khóc vì ướt bím sẽ rất khác tiếng khóc vì đói hay vì buồn ngủ. Khi cha mẹ nghe và hiểu được tiếng khóc này, cha mẹ sẽ không phải thực hiện nút dừng nữa, họ sẽ thay bím cho con.

Lâu dần khi bé lớn hơn, cha mẹ có thể sáng tạo nhiều mẹo khác trên nền tảng của sự chờ đợi và quan sát, bình tĩnh và thông thái xử lý các khủng hoảng như các trận ăn vạ, các màn mè nheo và để dạy con về sự kiên nhẫn, về thói quen văn minh, từ đó học cách tự chủ, sáng tạo và đam mê.

*"Khi dùng nút chờ, em luôn nghĩ trong đầu: phải tin tưởng vào con mình, bạn ấy sẽ tự xoay xử được. Nhiều hôm con khóc 2 phút, em đưa tay ra chuẩn bị vỗ, đến phút thứ 3, thứ 4 thì bạn ấy nín và ngáy khò khò tiếp, lại rút tay lại. Thế nên, lúc nào em cũng tin tưởng ở các bạn ấy. Các bạn ấy giỏi hơn mình nghĩ rất nhiều nhé!"*

**– Mẹ Tran Nga (Hà Nội)**

"Em thực hiện nút chờ từ khi bé mới sinh. Nhưng hồi đó em chưa biết cách đọc tín hiệu của con thành ra có lần đoán trúng, có lần đoán trượt. May mà bé nhà em hồi đó thuộc nhóm tính cách thiên thần nên mọi việc ổn cả. Bây giờ vào nếp rồi thì việc đọc tín hiệu dễ hơn nhiều. Bé nhà em 15 tuần, ngủ xuyên đêm, ngày ngủ giấc ngắn khóc e e 2 - 4 phút rồi tự ngủ lại, nếu không có vấn đề gì về sức khoẻ thì bé chơi rất ngoan."

**- Mẹ Đào Thu Trang (Ninh Bình)**

"Ông bà nội Gấu xuống thăm cháu và hoàn toàn hài lòng chị ạ. Lần này chồng em đảm nhiệm mọi việc. Ngay hôm ông bà xuống thì anh chồng em nghỉ việc ở nhà pha trà, bật màn hình iPad chiếu hình Gấu ngủ trong phòng. Cả nhà cùng nhau ngồi xem truyền hình trực tiếp Gấu ngủ. Bố Gấu thuyết phục ông bà rằng: Muốn con bình tĩnh để ngủ thì bố mẹ phải bình tĩnh lắng nghe và quan sát tiếng con khóc. Rồi xin ông bà cùng bình tĩnh thực hiện nút chờ 10 phút, chỉ 10 phút, điều kì diệu sẽ xảy ra. Ông bà nhìn Gấu gào thét mà xót xa lắm, nhưng bố Gấu kìm ông bà lại, đến đúng phút thứ 8, tự nhiên Gấu đang gào thì vật ra ngủ thẳng cẳng. Sau khi chứng kiến 3 lần Gấu tự ngủ như thế, mà khóc ít dần đi ông bà mới yên tâm."

**- Mẹ Tran Minh H (Hà Nội), mẹ bé Gấu 8 tuần tuổi.**

## **HÀNH TRÌNH CỦA MẸ BÉ MUỐI!**

Loanh quanh chuyện bím sữa, sách vở và thực tế, kinh nghiệm xưa và nay, mình muốn đặt bút viết về hành trình nuôi bạn Muối 6 tháng đầu đời. Nhân dịp chị em bạn bè muôn nơi cũng bắt đầu làm mẹ, mình viết vài dòng làm kỉ niệm sau cho vợ bạn Muối đọc.

Trẻ dưới 6 tháng tuổi nên có chuyện gì ngoài rèn luyện ăn, ngủ, đi đầu! Mỗi đứa trẻ là một cá thể hoàn toàn khác biệt và đặc biệt,

chỉ có trái tim của người mẹ mới tìm cho con một cách thức phù hợp nhất với con. Có bạn hay cười, có bạn hay khóc, có bạn lúc nào cũng cáu kỉnh, khó tính nên tất cả các loại tài liệu, sách vở và kinh nghiệm các mẹ khác đều chỉ mang tính tham khảo.

Ăn ăn ăn... Nếu ai ở cùng ông bà sẽ luôn gặp một số câu quen thuộc mà mẹ được nhắc nhở hằng ngày như: nó khóc, nó đói rồi, cho nó bú đi. Nó buồn ngủ rồi, cho nó bú đi. Nó đái mấy bãi đói rồi, cho nó bú đi, sữa toàn nước, tè cái đói ngay có gì đâu (mặc dù con vừa ăn xong 30 phút)... Có một đặc điểm chung giữa các bà là lúc nào cũng sợ cháu mình đói, cứ khóc là cho ăn, buồn ngủ cũng cho ăn, làm như bé chẳng có nhu cầu gì khác ngoài ăn vậy. Việc cho ăn lung tung dẫn đến ăn vặt, lúc nào bé cũng trong tình trạng lửng lửng bụng và không biết đến cảm giác đói bao giờ cả. Trẻ con cũng như người lớn, phải đói ăn mới ngon được. Vì vậy bài học đầu tiên mà mẹ cần dạy, đó là dạy bé biết no biết đói.

Ngay từ khi trong bụng mẹ, trẻ đã biết mút tay, chính điều này đã tạo phản xạ bú mút không điều kiện để khi chào đời bé có thể bú được ngay ti mẹ hoặc ti bình. Nhưng trong bụng mẹ bé đâu có ăn bằng miệng đâu, bé ăn qua dây rốn từ mẹ nên bé đã biết đói là cái cảm giác gì đâu. Thấy bé ti ừng ực hết ngay 30ml sữa, các bà thường bảo đấy nó đói đấy, nhưng thực chất đó chỉ là phản xạ bú mút của bé mà thôi, không tin các mẹ cứ cho bé hẳn 50ml bé vẫn mút cho đến khi trở ra thì thôi đấy. Trong viện, bạn Muối ăn kiểu rất khẩn trương công nghiệp, ti cũ nào hết ngay cũ đấy rất nhanh chóng, cứ cách 2 - 3 tiếng ăn 1 lần đều như vắt chanh, trong khi bạn giương bên cạnh thì bà cứ thấy cháu khóc là pha sữa cho ăn liên tục, cháu nhai nhai mãi chẳng xong, thành ra chẳng bữa nào ra bữa nào. Cũng định góp ý là bà cứ để cho cháu nó đói, nhưng sợ bị bảo trứng khôn hơn vịt thôi, im cho yên lành, con ai người ấy lo.

Quay trở về nhà, nếu các mẹ sống trong một gia đình có nhiều thế hệ, thì việc nuôi con theo ý mình quả là một bài toán khó, hoặc dễ thôi, đó là đọc học thật nhiều tài liệu, kinh nghiệm rồi thật cứng đầu để chiến đấu với các bà, các cô như mẹ Muối, đừng để không biết gì rồi bảo gì cũng làm theo là hỏng bét. Trận chiến nào cũng vậy, phải trang bị cho mình đủ vũ khí thì mới xông trận tự tin được, ở đây nuôi con là một trận chiến và kiến thức kĩ năng của mẹ là một vũ khí lợi hại vượt qua mọi truyền thuyết nuôi con của các bà (tất nhiên cái gì đúng thì nghe theo). Mẹ Muối mất 2 tuần đầu khủng hoảng để làm quen với em, để nắm bắt được nhu cầu và cách xử lý các nhu cầu đó, trong khoảng 1 tháng đầu tiên, ngày cũng như đêm, bạn ấy ăn 2 - 3 tiếng/cữ đều như đồng hồ (mẹ cho em ăn theo nhu cầu, tức là đói thì cho ăn chứ không phải khóc là cho ăn, cả ti mẹ và ti bình).

Vì lịch ăn dày đặc như vậy nên nếu mẹ vắt sữa ra cho bé ti bình song song thì có rất nhiều lợi thế. Những cữ đêm của bé có thể nhờ bố hay bà cho ăn để mẹ được ngủ giấc dài, giấc ngủ rất quan trọng với việc sản xuất sữa của mẹ, mẹ ngủ đủ giấc sữa mới dồi dào. Cho con da tiếp da với mẹ càng sớm, càng nhiều càng tốt. Bé ti mẹ trực tiếp thì đi đâu cũng không phải lo chuyện ăn uống, cứ hai cái bình sữa đó, ti lúc nào thì ti, không cần phải pha ủ gì cả. Siêu tiện lợi!

Việc ăn có liên quan đến việc ngủ, bé có ăn đủ thì mới ngủ được giấc dài, có rất nhiều đặc điểm để mẹ quan sát xem bé đã bú đủ hay chưa như lượng chất thải, nước tiểu không vàng, tè liên tục, đi ị bình thường ngày khoảng 6 lần (0 - 4 tuần), 4 - 8 lần (5 - 9 tuần), rồi giảm xuống 1 - 2 lần (ngoài 2 tháng). Có thời điểm bé vài ngày không đi ị, nếu bé bú mẹ hoàn toàn thì cứ kệ đi, không bao giờ có chuyện táo bón, chỉ là phân nó chưa đầy thì chưa ra, thế thôi! Muối lâu nhất là 3 ngày.

Gộp chung các việc ăn, chơi, ngủ gọi là nếp sinh hoạt của bé. Trong cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*, tác giả có đưa ra lời khuyên về trình tự sinh hoạt E.A.S.Y mà *Nuôi con không phải là cuộc chiến* cũng trích dẫn lại. Từ khi mới sinh đến 3 tháng tuổi thì E.A.S.Y 3 giờ, 4 - 6 tháng tuổi thì E.A.S.Y 4 giờ. Đại khái là vòng sinh hoạt trọn vẹn giữa Ăn - chơi - ngủ trong vòng 3 - 4 giờ đồng hồ, và thời gian con ngủ là thời gian mà mẹ được nghỉ ngơi làm gì thì làm.

Sau 1 tháng cho con ăn ngủ tự do, trẻ sơ sinh còn ngủ nhiều, có lúc ăn xong chỉ 5 phút là lại ngủ, có lúc vừa ăn vừa ngủ xuyên giấc này qua giấc khác nên luyện rất khó, bỗng nhiên vào lúc 5 tuần có 3 đêm cứ 3 - 4 giờ sáng là con thức dậy nằm chơi, dỗ mãi không ngủ lại được. Lúc này, mẹ quyết tâm rèn con vào nếp sinh hoạt E.A.S.Y 3 giờ (ăn-chơi 1 giờ , ngủ 2 giờ ).

May mắn cho mình là bạn Muối khá hợp tác, đang ăn mà ngủ gật, mẹ đặt xuống gọi dậy, mẹ cố gắng giữ cho em thức một khoảng thời gian sau ăn để em học tách biệt giữa ăn và ngủ, chỉ khi em không thể chống đỡ cơn buồn ngủ, thì mẹ cho em đi ngủ, mỗi ngày tăng thời gian thức lên một chút, giấc ngủ của em cũng sẽ tròn hơn. Hiện giờ thì Muối đang thực hiện E.A.S.Y 4 giờ, cũng có lúc lung tung nhưng cứ Ăn - chơi - ngủ mà xoay vòng, do đó cuộc sống gia đình đi vào ổn định hơn.

Rèn con vào nếp sinh hoạt là rất cần thiết cho cả con và mẹ, mẹ có thể dự đoán trước nhu cầu tiếp theo của con là gì, sau bao lâu, không bị nhầm lẫn giữa tiếng khóc đòi ăn và đòi ngủ, nói chung là nhàn mẹ nhàn con.

Rèn con tự ngủ cũng là một điều cần thiết. Không thể phủ nhận tầm quan trọng của giấc ngủ đối với trẻ, trẻ lớn trong khi ngủ, thần kinh trẻ phát triển trong kì ngủ REM khi bé vừa ngủ vừa cười hay vừa khóc, hay ngủ gà gật mà các bà gọi là không sâu

giấc, đây chính là giấc ngủ động của trẻ và trẻ đang lớn đấy ạ! Chu kì ngủ của bé chia làm 2 giai đoạn ngủ nông (khoảng 25 phút) và ngủ sâu (khoảng 20 phút), cứ hết mỗi chu kì ngủ, nếu bé được chuyển giấc thì sẽ sang một chu kì ngủ mới. Vì vậy, việc duy trì cho trẻ ngủ đủ là nhiệm vụ của mẹ.

Mẹ Muối vẫn mang tiếng suốt ngày bắt con ngủ. Giấc ngủ dài ban đêm của bé khoảng 11 - 12 tiếng. Tùy vào hoàn cảnh gia đình mà các mẹ cho con đi ngủ đêm vào giờ nào, sách thì nói cho ngủ từ 7 giờ, nhưng bố Muối thường 8 giờ mới đi làm về, cho ngủ từ 7 giờ thì chẳng bao giờ bố được gặp con thức, nên mẹ xoay thời gian ngủ cho con lên 8 giờ, nói chung là phụ thuộc vào giấc ngủ cuối ngày kết thúc lúc nào mà thời gian ngủ đêm cũng sẽ dịch chuyển theo. Hôm nào 5 giờ là kết thúc giấc ngủ ban ngày thì 7 - 7 giờ 30 con ngủ đêm, 6 giờ kết thúc ngủ ngày thì 8 - 8 giờ 30 ngủ đêm, hiện tại thì cứ 2 - 2,5 giờ ngủ 1 giấc ngày, đến giấc đêm thì ngủ đến sáng. Giấc đêm dài nhất của Muối là 11 tiếng (mẹ thì buồn ngủ chết đi được mà con cứ 6 giờ 30 là dậy như có báo thức.)

Để rèn con tự ngủ, ngay từ khi sinh, hạn chế bế bé rung lắc để ru ngủ và cho bé ngủ trên tay, tuyệt đối không hoặc hạn chế tối đa cho bé ti mẹ để đến ngủ say mới đặt, những điều này sẽ làm bé quen và khó sửa khi lớn lên. Không dùng ti mẹ để đưa con vào giấc ngủ. Thay vì dùng ti mẹ Muối dùng ti giả. Trẻ con bé nên cần thứ để xoa dịu bản thân cho dễ dàng chìm vào giấc ngủ. Vậy nên, thay vì rung lắc hát hò thì hãy quấn bé lại và cho bé ti giả.

Muối sinh vào mùa lạnh, việc quấn cho bé đến 3 tháng tuổi quá là dễ dàng. Trong khoảng đó, không phải lúc nào Muối cũng chịu quấn! Trong đoạn siêu khó ở lúc 6 tuần tuổi, Muối mất 2 tuần rướn đỏ mặt tía tai không thể quấn được, mẹ tạm bỏ quấn,

nhưng đến 2 tháng thì mẹ quấn trở lại. Quấn bé lại trông có vẻ khó chịu nhưng sẽ làm cho giấc ngủ của bé trơn tru hơn rất nhiều.

Vì theo E.A.S.Y nên mẹ biết khi nào bé buồn ngủ, ngay từ cái ngáp đầu tiên, mẹ đặt bé xuống giường, quấn chặt lại, và cho ti giả, mẹ đi ra khỏi tầm mắt của bé, giảm mọi kích thích thị giác và thính giác rồi để cho bé tự xoay sở với giấc ngủ của mình. Mẹ chờ đợi bé tự ru mình vào giấc ngủ, khó khăn quá thì sau 5 - 10 phút, mẹ trợ giúp bằng việc vỗ nhẹ, nhét lại ti nếu rơi rồi đi khỏi tầm mắt bé. Muối được cái dễ ngủ giống bố, mút ti giả một lúc là lim dim ngay, ngủ tít luôn sau một “vài nốt nhạc”.

Đến giai đoạn ngoài 3 tháng cũng là lúc thời tiết nóng lên, mẹ bỏ quấn cho em và thay bằng việc đặt em nằm nghiêng cho ôm gối, vẫn như thường lệ, mẹ ra khỏi tầm mắt của em và chỉ trợ giúp khi thấy em quá khó ngủ.

Vì không có điều kiện cho con ngủ phòng riêng, và cũng lười khi phải dậy cho con ti đêm nếu con ngủ riêng nên mẹ Muối rèn tự ngủ kiểu nửa mùa, hy vọng khi nào cắt hẳn ăn đêm và chuyển nhà mới thì mẹ cho em ngủ riêng vậy, bởi mẹ đã bắt đầu thấy em quá hóng hớt và việc ngủ cùng bố mẹ ảnh hưởng đến giấc ngủ của em rồi. Em vẫn tự ngủ được rất tốt, mẹ rất hiếm khi phải bế rong, dênh dênh, chỉ trừ khi giấc ngủ trùng bữa ăn thì mẹ cho em ti rồi ngủ luôn. Còn bây giờ con 5 tháng, ngủ là mẹ kể chuyện, nghe chăm chú, cười tùm tùm, mẹ hôn tạm biệt rồi cho con nằm tự ngủ. Sáng con toàn dậy trước, mẹ mặc con nằm ê a để cố níu kéo vài phút ngủ nướng hiếm hoi.

Việc cho bạn đi ngủ khá là thanh thản đối với mẹ. Bà ngoại vẫn bất ngờ mỗi lần mẹ cho bạn ngủ sao mà nhẹ nhàng quá đỗi. Tuy vậy nhưng cũng vài lần vào wonder week, bạn ấy giờ chứng ngủ rất khó khăn, có lúc quá giấc là mãi không dỗ nổi, có lần mẹ bực quá dỗ mãi không được đóng cửa chấp nhận CIO xem sao,



tất nhiên là mẹ cũng chỉ làm được kiểu nửa mùa, khóc quá lại bế lên dỗ cho im lại đặt nằm lại khóc, khóc thêm lúc thì lăn ra ngủ! Giờ thì bạn đã có thể nằm sấp để ngủ vì bạn biết lật rồi mà.

Về việc mút ti giả, mẹ chỉ cho bạn mút khi ngủ, lúc thức bạn còn phải để dành mồm để cười nói, gào khóc nên cũng không nghiện lắm. Mẹ kệ bạn thôi!

Ai bảo ở nhà trông con là không phải động não, tính mưu kế ăn ngủ mẹ nhàn con ngoan đầu đầu *mệt óc hơn cả đi làm ấy chứ!*



*Mười 2 tháng tuổi*

Trên đây là những thông tin chung và cơ bản nhất mà cha mẹ bé sơ sinh cần nắm bắt, hãy cùng chúng tôi tìm hiểu về cách xây dựng *nếp sinh hoạt E.A.S.Y* ở cuốn: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y - Nếp sinh hoạt cho bé yêu*, cũng như các cách thức hướng dẫn và *khuyến khích bé thơ tự ngủ* ở cuốn: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Bé tự ngủ - Cha mẹ thư thái*, của bộ sách này.

# **NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN 2:**

**Quyển 1: Chào con - Em bé sơ sinh**

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG**

175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội

Tel: (024) 3851 5380

Fax: (024) 3851 5381

Website: [www.rxblaodong.com.vn](http://www.rxblaodong.com.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

*Giám đốc - Tổng biên tập:* **MAI THỊ THANH HẰNG**

*Biên tập nhà xuất bản:* Lê Thị Hằng

*Sửa bản in:* Thaihabooks

*Thiết kế bìa:* Thái Hiền - Wazza Pink

*Trình bày:* Đàm Oanh

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Hachun Lyonnet

Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con - Em bé sơ sinh / Mẹ Ong Bông, Hachun Lyonnet. Tái bản lần 12 - H. : Lao động ; Công ty Sách Thái Hà, 2020. - 198tr. : bìa, tranh vẽ ; 24cm

ISBN: 978-604-9917-67-7

1. Giáo dục gia đình 2. Nuôi dạy con

649.1 - dc23

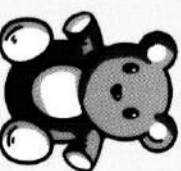
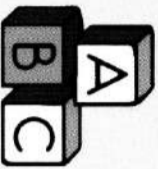
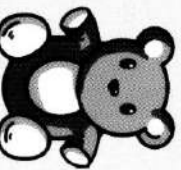
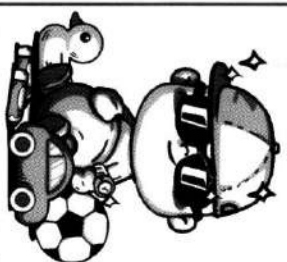
LDM0120p-CIP

In 8.000 cuốn, khổ 15,5 x 24cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn. Địa chỉ: Số 262, Đường Phúc Diễn, Xuân Phương, Quận Nam Từ Liêm, Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 672-2020/CXBIPH/60-34/LĐ. Quyết định xuất bản số: 1481/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 06/11/2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.



# SINH HOẠT AN NGU E.A.S.Y CỦA TRE THEO ĐỘ TUỔI

Tháng tuổi	Thời gian thức tối đa mỗi lần (giờ)	Tổng thời gian ngủ (giờ)	Tổng thời gian thức tối đa trong ngày (giờ)	Tổng thời gian ngủ đêm (không kể thời gian ăn đêm) (giờ)	Giấc ngủ liên tục dài nhất trong đêm (mà không dậy ăn) (giờ)	Số giấc ngủ ban ngày	Thời gian tối đa cho mỗi giấc ngủ ngày (giờ)	Thời gian ngủ tối đa (để tránh lần lộn ngày đêm) (giờ)	Giấc ngủ cuối cùng cần kết thúc LÚC	Nút chờ: Thời gian chờ đợi tối thiểu khi bé thức giấc (phút)	Lưu ý đặc biệt	E.A.S.Y phù hợp
0	0.5-0.75	16-21	3.5-5	11	4	4	2	-		5	Tuần trăng mật: tuần 1-2	E.A.S.Y phù hợp
1	1	15.5-18	5-6	11	5	4	2	-		5	WW5	E.A.S.Y 3
2	1.5-2	16-18	6-7	11-12	6-8	3-4	2	4.5-5		10	Tuần khủng hoảng câu gấu: tuần 6-8	E.A.S.Y 3,5
3	1.5-2	16	8	11-12	11-12+	3	2	4.5	17:00	10	Nhiều bé chuyển E.A.S.Y 4 sớm	E.A.S.Y 4
4	2-2.5	16	8	11-12	11-12+	3	2	4.5	16:30	10	WW19. Nhiều bé chuyển E.A.S.Y 2-3-3,5 sớm	
5	3-3.5	15-16	8.5	11-12	11-12+	2	2	4	16:00	10		
6	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	4	16:00	15	Ăn dặm - phản ứng thức ăn dặm	E.A.S.Y
7	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	3	16:00	15		E.A.S.Y 2-3-3,5 hoặc 2-3-4
8	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	3	16:00	15	Khủng hoảng sợ xa cách	
9	5	14	10	11-12	11-12+	2	2	3	16:00	15	Khủng hoảng ngủ	
10	5-5.5	13-14	11-12	11-12	11-12+	2	2	3	16:00	15	Khủng hoảng ngủ	
11-15	6	13-14	11-12	11-12	11-12+	1-2	2	2	15:00	15	Nhiều bé chuyển E.A.S.Y 5-5.5. Lịch 1 giấc ngủ ngày	E.A.S.Y 5-5,5 hoặc 5-6
16-48	6	13-14	11-12	11-12	12	1	2	2	14:00	15		
>48	12	11-12	12	11-12	12	0	2	2	14:00	15	Không còn ngủ ngày nữa	Cắt ngủ ngày



# CÁC CÁCH XOA DỊU KHI BÉ KHÓC

KIỂM TRA XEM BÉ CÓ BỊ KHÓ CHỊU Ở Đâu KHÔNG?



Vỗ ợ hơi nếu thấy bé đầy hơi.



Quần áo có thoải mái, mềm mại không?



Bé đang mọc răng?  
Hãy cho bé gặm nướu lạnh.

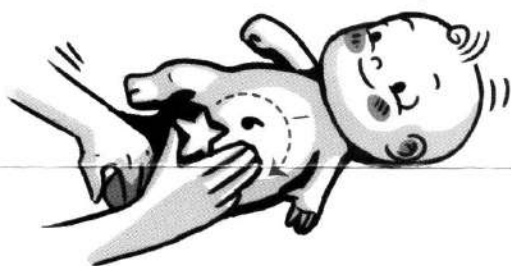
NHU CẦU THÔNG THƯỜNG



Cho bé ăn khi bé đói.



Cho bé ngủ nếu bé mệt.



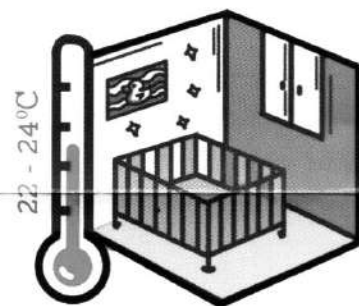
Massage cho bé.



Thối Shhù



Đung đưa.



Kiểm tra nhiệt độ phòng.  
Thêm hoặc bớt quần áo cho bé.



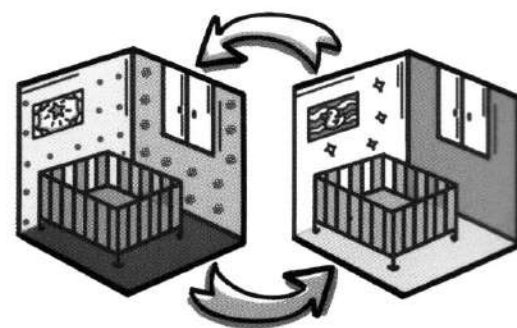
Đưa bé đi dạo.



Bật nhạc dịu dàng.



Kiểm tra bím tã.



Thay đổi không gian  
(đưa bé sang phòng khác).



Quấn bé.



Sử dụng ti giả



Hát cho bé nghe.



Tắm bé với nước ấm.

# NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

Quyển  
**1**

*Chào con - Em bé sơ sinh*

ES 20  
TD 22  
**CAPPUCCINO**  
EBOOK



**ĐÃ BÁN**  
**TRÊN**  
**100.000**  
**BẢN**

Hachun Lyonnet (Hà Chùn)  
Hương Đỗ (Mẹ Ong Bông)



**NUÔI CON**  
không phải là cuộc chiến 2

## NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN 2:

### QUYỂN 1: CHÀO CON - EM BÉ SƠ SINH

Copyright © 2018, 2019, 2020 Đỗ Liên Hương  
và Nguyễn Thị Thu Hà

*Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.*

Biên tập viên Thaihabooks: Nguyễn Minh

Họa sĩ & Trình bày: Thái Hiền - Wazza Pink - Đàm Oanh

Minh họa: Nguyễn Duy Lộc - Lê Thanh Tú Minh



Công ty Cổ phần Sách Thái Hà  
Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -  
Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội  
Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238  
Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận  
Tel: (028) 22532641  
Website: [www.thaihabooks.com](http://www.thaihabooks.com) / [nhasachthaiha.vn](http://nhasachthaiha.vn)

*Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.*

*Mọi thông tin xin gửi về:*

- Góp ý về biên tập: [publication@thaihabooks.com](mailto:publication@thaihabooks.com)
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: [dichvuxuatban@thaihabooks.com](mailto:dichvuxuatban@thaihabooks.com)



# NUÔI CON

không phải là cuộc chiến 2

Quyển  
1

Chào con - Em bé sơ sinh



Hachun Lyonnet (Hà Chũn)

Hương Đỗ (Mẹ Ong Bông)

Tái bản lần thứ 12





# MỤC LỤC

Lời tựa	9
Đôi điều về việc làm cha mẹ	13
<b>Chương 1: HÀNH TRÌNH VƯỢT CẠN GẶP CON YÊU</b>	<b>17</b>
<i>Sinh con ở Indonesia</i>	19
<i>Lựa chọn sinh thường khi sinh khó</i>	21
<i>Sinh ở bệnh viện tuyến dưới</i>	22
<i>Sinh mổ, con nhẹ cân nằm lòng ấp</i>	24
<i>Danh sách các bệnh viện đã áp dụng quy trình sau sinh khoa học</i>	27
<b>Chương 2: EM BÉ SƠ SINH</b>	<b>29</b>
<i>Ba ngày đầu tiên</i>	35
<i>Giai đoạn 1: Từ 30 - 50 phút sau sinh</i>	35
<i>Giai đoạn 2: Từ 30 - 120 phút sau sinh</i>	35
<i>Giai đoạn 3: Từ 2 giờ đến 8 - 10 giờ sau sinh (Nhiều bé giai đoạn này kéo dài đến 24 giờ sau sinh)</i>	35
<i>Giai đoạn 4: Từ 24 - 48 giờ sau sinh (Bé cáu kỉnh)</i>	36
<i>Giai đoạn 5: Từ 48 - 72 giờ sau sinh</i>	37
<b>Hiện tượng giảm cân sinh lý và phát triển sau sinh</b>	<b>37</b>
<i>Bé giảm cân sau sinh</i>	37
<i>Tuần trăng mật</i>	38
<i>Tuần lễ đỉnh điểm siêu cáu gắt</i>	40
<i>Giờ cáu gắt (Witch-hour)</i>	42

<b>Sữa non</b>	<b>43</b>
<i>Vắt sữa non trước khi sinh</i>	44
<i>Con có bú đủ không? Bao nhiêu là đủ?</i>	45
<b>Tắc sữa - Bài ca muôn thuở</b>	<b>48</b>
<i>Cương sữa sau sinh</i>	48
<i>Tắc sữa thông thường</i>	52
<i>Tắc sữa nhiễm khuẩn - viêm vú</i>	53
<i>Tắc sữa áp xe vú</i>	54
<b>Những bản khoăn thường gặp ở trẻ sơ sinh</b>	<b>56</b>
<i>Giật mình - co cơ</i>	56
<i>Mút tay - phản xạ mút</i>	57
<i>Nấc cụt</i>	58
<i>Ho - thở khò khè - ngạt mũi - hắt xì khi ra ánh sáng</i>	59
<i>Thở không đều</i>	60
<i>Bé sơ sinh có ngực to</i>	61
<i>Lâu ngày không ị</i>	62
<i>Vặn mình</i>	65
<i>Trớ - nôn</i>	66
<i>Mụn - rôm sảy - da khô</i>	68
<i>Rụng tóc vành khăn</i>	68
<i>Đổ mồ hôi khi ngủ - đổ mồ hôi trộm</i>	69
<i>Tưa lưỡi và nấm miệng</i>	70
<i>SIDS và những điều kiện an toàn cho bé sơ sinh</i>	71
<i>Nóng và lạnh</i>	75

## **Chương 3: GIẢI MÃ TIẾNG KHÓC VÀ KẾT NỐI VỚI CON TỪ ĐẦU 89**

<i>Con bị mệt hoặc quá mệt - Con cần đi ngủ</i>	94
<i>Con quá tải thần kinh, con bị quá kích thích → Con cần giảm tải</i>	98
<i>Con chán → Con cần đổi cảnh, con muốn đi chơi</i>	100
<i>Con đau, con đầy bụng → Hãy giúp con ợ hơi</i>	100
<i>Con không thoải mái: Bim bị ướt, con quá nóng, quá lạnh</i>	102
<i>Con ốm - sốt</i>	103
<i>Con “tuyệt vọng”, con cô đơn, con sợ, con lo lắng</i>	103
<i>Con đói → Hãy cho con ăn</i>	104
<i>Con tè - !</i>	106
<i>Con quá no rồi, đừng bắt con ăn nữa (Overfeeding)</i>	106
<i>Con bị hội chứng Colic</i>	107
<i>Những tiếng khóc đau đớn vì ăn</i>	109
<i>Trào ngược</i>	112

## **Chương 4: GIÚP BÉ ĐIỀU CHỈNH VÀ THÍCH NGHI VỚI THẾ GIỚI BÊN NGOÀI 113**

<b>S1 - Swaddle: Quấn chặt</b>	117
<i>Swaddle là gì?</i>	117
<i>Tại sao nên quấn trẻ?</i>	119
<i>Quấn thế làm sao mà lớn được?</i>	120
<i>Con không chịu quấn</i>	121
<i>Một số lưu ý khi quấn bé sơ sinh</i>	123
<i>Tâm sự của mẹ</i>	124
<b>S2 - Sound - Shhh: Tiếng ồn trắng</b>	126
<b>S3 - Suck: ti giả</b>	129
<i>Ti giả có làm hư con không? Cai ti giả?</i>	129

<i>Ti giả có làm hỏng hàm con? Làm con chậm nói?</i>	131
<i>Phụ thuộc ti giả?</i>	131
<i>Giới thiệu ti giả như thế nào?</i>	132
<i>Một số tác dụng khác của ti giả</i>	133
<b>S4 - Swing - Motion: Vỗ hoặc đưa người</b>	<b>135</b>
<b>S5 - Side/Stomach Sleep: Nằm nghiêng/sấp</b>	<b>137</b>
<i>Câu chuyện thực tế - Bé Mây học tự ngủ như thế nào?</i>	137

## **Chương 5: TRÌNH TỰ SINH HOẠT (ROUTINE) VÀ KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ CỦA TRẺ SƠ SINH**

**139**

<b><i>Trình tự sinh hoạt (Routine)</i></b>	<b>140</b>
<i>Trình tự sinh hoạt là gì?</i>	145
<i>Giới thiệu một số trình tự sinh hoạt thường gặp</i>	150
<i>Những lưu ý khi thực hiện trình tự sinh hoạt</i>	166
<b><i>Khoa học về giấc ngủ của trẻ sơ sinh</i></b>	<b>169</b>
<i>Bé sơ sinh ngủ các chu kì ngắn và ngủ động</i>	169
<i>Trẻ em rất cần ngủ nhiều</i>	174
<i>Trẻ cần được đi ngủ sớm</i>	181
<i>Vòng luẩn quẩn giữa ăn và ngủ</i>	184
<b><i>Nút chờ</i></b>	<b>188</b>
<b><i>Hành trình của mẹ bé Muối!</i></b>	<b>192</b>

## Lời tựa

*Chào mừng các bạn đến với hành trình làm cha mẹ!*

Mốc thai kì 40 tuần đến gần, lúc này cũng là lúc mà bản năng “làm tổ” của mẹ trời dậy. Nhiều cha mẹ, đặc biệt là các cha mẹ chờ đợi đứa con đầu lòng chắc hẳn không tránh khỏi cảm thấy lo lắng, bồn chồn hoặc tất bật mua sắm đồ dùng, giặt là quần áo và chuẩn bị tươm tất, chờ ngày được gặp mặt con yêu.

Đây cũng là lúc mà câu chuyện của chúng ta bắt đầu...

Bên cạnh những vật chất cơ bản như quần áo, tã, bình... thì những kiến thức khoa học về ăn, ngủ và an toàn cho bé cũng là những yếu tố hết sức cần thiết mà cha mẹ cần trang bị cho mình từ trước khi con chào đời. Khoa học về dinh dưỡng trẻ sơ sinh, về sữa non và dự trữ dinh dưỡng nơi cuống rốn, khoa học về giấc ngủ của trẻ và những điều kiện **an toàn ăn** và **an toàn ngủ** của bé sơ sinh là những thông tin thiết yếu mà cha mẹ thực sự cần trang bị đầy đủ để đón chào bé thơ.

Thời khắc bé chào đời cũng là lúc mà nhịp sinh hoạt của gia đình xáo trộn, và lúc đó, sự phục hồi sức khoẻ của người mẹ phụ thuộc rất nhiều vào cách tổ chức nếp sống, sinh hoạt cũng như bố trí việc ăn ngủ dành cho bé sơ sinh.

Cuốn sách này là sự giải đáp cho những câu hỏi mà chúng tôi nhận được từ các bậc cha mẹ trong 5 năm qua về những vấn đề

của các em bé từ sơ sinh cho đến chập chững biết đi: con ăn ra sao, con ngủ bao nhiêu là đủ... Và bí quyết gì để nuôi con khỏe mạnh và khoa học nhất, để việc tăng thêm thành viên mới là tăng thêm niềm vui chứ không phải gánh nặng vất vả cho mọi người? Làm thế nào để con ngủ đủ theo nhu cầu lứa tuổi và có nền tảng tốt nhất cho sự phát triển thể chất và trí tuệ? Làm thế nào để bé thơ có thể tự học cách đưa mình vào giấc ngủ mà không cần phải nhờ đến ti mẹ, không phải phụ thuộc vào cánh tay bế hay từ sự đung đưa của những chiếc võng và những lời ru đến lạc giọng của người lớn?

Nếu bạn từng là độc giả của *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1* đã được xuất bản năm 2015, hẳn bạn đã quen thuộc với khái niệm bé tự ngủ. Mà nếu bạn còn xa lạ với khái niệm bé thơ tự ngủ ấy, thì chính lúc này, hơn bất cứ lúc nào khác, là lúc bắt đầu tìm hiểu và hướng con đến một lịch sinh hoạt khoa học và tạo dựng nhịp sinh học phù hợp để mẹ và bé đều chủ động nắm bắt và kết nối theo sự phát triển của bé đến hết năm đầu đời.

Theo suốt nội dung của lần phát hành đầu, hẳn bạn sẽ biết rằng chúng tôi ủng hộ việc cho bé ăn và bú sữa theo nhu cầu và khả năng của từng bé. Chúng tôi giúp các bậc cha những bí quyết đơn giản mà hiệu quả để tránh tình trạng phải ép con ăn.

Song hành cùng bạn, qua bộ sách này, chúng tôi cố gắng cung cấp đầy đủ và chi tiết hơn theo những mốc phát triển của bé cũng như lý giải những khúc mắc và giảm bớt những lo lắng, hoang mang không cần thiết cho những bậc ông bà - cha mẹ khi nuôi con trong những năm đầu đời. Chúng tôi mong rằng bộ sách này sẽ mang đến cho gia đình bạn sự an tâm, thư giãn và phong thái bình tĩnh khi nuôi và dạy bé thơ. Bởi, suy cho cùng, nuôi con không bao giờ là cuộc chiến cả. Kỷ niệm của bạn về những ngày



thơ ấu cùng con sẽ là những chuỗi ngày ngập tràn niềm vui, cùng con lớn lên từ bò, trườn cho đến chập chững biết đi, từ niềm vui khi ngắm con bú từng giọt sữa cho đến sự phấn khích khi con bồm bẻm nhai trong từng bữa ăn. Tất cả bí quyết đó nằm ở sự thông thái, tinh thần bình tĩnh, kiên trì mà quyết đoán, cộng với rất nhiều tình yêu.

Do mong muốn nội dung truyền tải được đầy đủ và chi tiết nhất có thể đã khiến khối lượng kiến thức trở nên khá đồ sộ, vì vậy nhóm tác giả quyết định giới thiệu tới bạn đọc ba vấn đề chính, trình bày trong khuôn khổ ba cuốn sách nhỏ như sau:

**Cuốn 1: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con, em bé sơ sinh***, bao gồm những kiến thức chung cha mẹ cần biết về trẻ từ lúc sơ sinh, giúp cha mẹ khởi động kỹ năng quan sát, lắng nghe và kết nối với con mình. Làm cha mẹ thông thái bắt đầu từ những hiểu biết khoa học là đây.

**Cuốn 2: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y - Nếp sinh hoạt cho bé yêu***. Đây là nội dung chủ điểm của bộ sách, trong đó nhóm tác giả đi sâu vào giải quyết nhiều vấn đề lớn nhỏ của những mốc độ tuổi khác nhau: từ những khủng hoảng ngủ cho đến những vấn đề sợ xa cách, bám mẹ... Nhóm tác giả cũng gợi ý nhiều giải pháp cho vấn đề ngủ ngán, khuyến khích bé ngủ qua đêm hay vấn đề ăn thiếu hiệu quả. E.A.S.Y chính là trọng tâm để tạo nên sự tin tưởng và kết nối cùng phát triển giữa em bé và những người xung quanh.

**Cuốn 3: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Bé thơ tự ngủ, cha mẹ thư thái***. Tại đây, nhóm tác giả tổng kết các phương pháp khuyến khích bé thơ tự đưa mình vào giấc ngủ, trả lời những thắc mắc lớn nhỏ của các bậc cha mẹ qua các mốc thời gian,

cũng như ghi lại những kinh nghiệm quý báu của rất nhiều trường hợp áp dụng thành công. Đây là lần đầu tiên chúng tôi tổng hợp một cẩm nang hướng dẫn tự ngủ cho bé.

Chào mừng bạn đến với Câu lạc bộ Cha mẹ bình tĩnh. Quãng đường tuy đôi lúc có chút khúc khuỷu nhưng đảm bảo sẽ tràn ngập niềm vui!

## *Đôi điều về việc làm cha mẹ*

Các bạn thân mến, dù là người lớn hay trẻ em thì chúng ta đều là những cá thể khác nhau từ hình thể, kích thước đến những quan điểm, tính cách, thẩm mỹ, cảm nhận và mong muốn không giống nhau. Ngay cả những em bé sinh đôi, dù hình dạng có giống nhau đến thế nào đi chăng nữa, bên trong mỗi em là những nhịp sinh học, nguyện vọng và mong muốn hoàn toàn khác nhau. Mỗi em bé đều là duy nhất, với cân nặng khi sinh khác nhau, có các mốc phát triển đột phá không giống nhau. Các em bé cũng sẽ chấp nhận và ăn những lượng thức ăn không giống nhau, với các chế độ dinh dưỡng riêng biệt và do đó mà các chu kỳ tiêu hoá sẽ dài ngắn khác nhau, tập lẫy, trườn, bò, đi đứng và nói năng cũng sẽ phát triển ở những mốc thời gian khác nhau mà chỉ có bé mới quyết định được - khi bé sẵn sàng. Vì thế, khi nuôi dạy một em bé sơ sinh, xin cha mẹ hãy luôn nhớ rằng: **MỌI SỰ SO SÁNH ĐỀU LÀ KHẬP KHIỀNG.**

Hãy nhìn bé. Và lấy bé làm cột mốc. Hãy đánh giá sự phát triển của bé, so với chính con vào tuần trước, tháng trước, năm trước. Cách này, cha mẹ không tạo sức ép cho bé và cũng không tạo sức ép cho chính bản thân mình.

Làm cha mẹ rất khó mà cũng rất dễ. Bởi làm cha mẹ là bản năng tự nhiên. Xuyên suốt toàn bộ cuốn sách này, chúng tôi luôn

đề cao bản năng làm cha mẹ của mỗi người đồng thời cũng tôn trọng tính khí, đặc điểm riêng và cá tính của từng em bé.

Làm cha mẹ thông thái không đòi hỏi các bạn phải có bằng đại học, thạc sĩ hay kỹ sư. Làm cha mẹ thông thái cần ở các bạn thật nhiều tình yêu nhưng quan trọng hơn là sự KIÊN NHẪN, kỹ năng quan sát, khả năng xử lý thông tin một cách có lô gic; khi đó mọi quyết định liên quan đến bé và gia đình đều có cơ sở chứ không chạy theo trào lưu; khi đó, bạn đang làm chủ cuộc sống gia đình của chính mình.

Đồng hành từ đầu đến cuối cuốn sách này, bạn sẽ đọc được rất nhiều về **Nút chờ** và về **trình tự sinh hoạt (routine)**.

**Nút chờ** chính là bài học về sự quan sát và kiên nhẫn từ cả phía cha mẹ và bé. Nút chờ là lúc cha mẹ quan sát và học “ngôn ngữ” của con, là lúc cha mẹ tìm ra câu hỏi đúng nhất cho từng tiếng khóc và từng cử chỉ của bé. Nút chờ là bài học quý giá về sự kiên nhẫn với cha mẹ và cả cho bé nữa.

**Trình tự sinh hoạt (routine)** chính là việc tạo phản xạ có điều kiện cho bé, giúp bé nhận biết trước được điều gì sẽ xảy ra với mình. Từ đó, nếp sống của gia đình có thể theo một chu kỳ nhất định, nhịp nhàng và tương đối ít biến động và ít chao đảo hơn rất nhiều so với sinh hoạt ngẫu hứng.

Chúng tôi sẽ bàn nhiều hơn về nút chờ và trình tự sinh hoạt, cũng như cách áp dụng những chìa khoá vàng này vào hoạt động hằng ngày của bé ở các chương sau của cuốn sách. Sự chuyển biến từ sinh hoạt tùy tiện lộn tung phèo sang có nền nếp sẽ được trình bày qua rất nhiều ví dụ thực tế của các mẹ Việt đã và đang áp dụng hằng ngày.

Và một điều cuối cùng nhưng vô cùng quan trọng đó là: **không có một cặp cha mẹ nào giống nhau**. Mỗi chúng ta,

bạc làm cha làm mẹ cũng có những hoàn cảnh, quan niệm và tính cách khác nhau, nuôi dưỡng và chăm sóc những đứa trẻ không giống nhau. Thậm chí còn có thể ở những nền văn hoá và môi trường sống rất khác nhau, vì thế, những điều đề cập trong cuốn sách này có thể rất có hiệu quả với gia đình này nhưng lại hoàn toàn không thể áp dụng trong gia đình khác. Nhiều cha mẹ có thể kiên nhẫn ru con ngủ hàng tiếng đồng hồ và có những cha mẹ khác lại chấp nhận hướng dẫn bé tự ngủ từ sớm. Nhiều em bé có thể hợp tác với phương pháp để trẻ khóc (CIO) nhưng lại có những em bé khác hoàn toàn khổ sở khi áp dụng phương pháp này. Bởi thế, thông điệp lớn nhất và luôn luôn là nền tảng cho quá trình nuôi dạy con của bạn hãy nên là:

**HÁY TIN VÀO BẢN NĂNG LÀM CHA MẸ CỦA CHÍNH MÌNH.**

**NẾU MỌI CHUYỆN ĐỀU ỔN, KHÔNG SAI KHÔNG HÔNG, ĐỪNG THAY ĐỔI, ĐỪNG SỬA CHỮA.**

Một đặc tính chung của tất cả các bậc cha mẹ là hay lo lắng. Chúng ta hay lo về bệnh tật và những khiếm khuyết có thể đến với con. Khi nghi ngờ, đừng ngần ngại hỏi ý kiến từ các bác sĩ chuyên môn. Còn nếu con vui vẻ, hạnh phúc, thì những vấn đề nhỏ nhỏ cũng không cần quá lo lắng. Không ai hiểu con bằng chính cha mẹ và những người chăm sóc bé. Bản năng làm cha mẹ sẽ được nuôi dưỡng và phát triển khi bạn có sự kết nối và hiểu con.

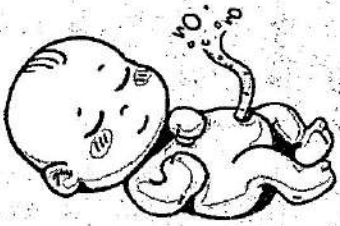
Đừng sửa chữa khi mọi chuyện đang êm đẹp. Khi con ăn ngoan, ngủ kỹ và phát triển bình thường, dù lịch sinh hoạt của con không giống y như những gì bạn được đọc hay được biết thì cũng đừng quá lo lắng và đừng vội sửa chữa. Hãy chọn những gì phù hợp nhất với hoàn cảnh gia đình bạn và khả năng của con.

Chúng tôi sẽ giúp các bạn cập nhật các thông tin khoa học gần nhất liên quan đến nếp sống, dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ nhỏ. Tuy nhiên, sự lựa chọn cuối cùng vẫn nằm trong tay của các bạn: những bậc làm cha làm mẹ.

≡Chương 1≡

HÀNH TRÌNH  
VƯỢT CẠN  
GẶP CON YÊU





Vượt cạn - thời khắc thiêng liêng khi mà sau bao ngày tháng đợi chờ, cha mẹ được lần đầu gặp mặt con yêu. Ở mỗi nơi với mỗi nền văn hóa khác nhau lại có những sự khác biệt trong việc sinh nở cũng như chăm sóc bà mẹ và bé sơ sinh. Thậm chí với những thai kỳ khác nhau cũng có thể đưa đến cho mẹ và bé những kinh nghiệm rất khác nhau.

Hãy lắng nghe những kinh nghiệm vượt cạn thú vị của các mẹ từ mọi miền chia sẻ cùng chúng tôi, để có thêm một cái nhìn mới về quá trình sinh nở này.



## SINH CON Ở INDONESIA

Tôi làm mẹ lần đầu ở lứa tuổi 28. Cả quá trình thai nghén và chăm sóc thai kỳ của tôi là ở Jakarta, Indonesia - một đất nước có điều kiện sống không khác Việt Nam chúng ta là mấy. Có điều, việc chăm sóc thai nghén của họ ít kỹ lưỡng hơn nhiều so với chúng ta. Với một thai kỳ bình thường, tôi chỉ đi khám thai 3 tháng một lần, siêu âm tổng cộng 4 lần lúc 12 tuần, 22 tuần, 36 tuần và trước khi sinh.

Tôi lựa chọn lâm bồn tại một bệnh viện hàng đầu của Jakarta. Tại đây, trước khi sinh, tôi được cung cấp các thông tin về quá trình sinh nở, về sữa non và được cập nhật những kiến thức hoàn toàn mới lạ dành cho phụ nữ sinh con lần đầu. Ví dụ như bác sĩ sẽ tư vấn về dinh dưỡng cho bé sơ sinh, sự lựa chọn thức ăn cho bé khi chờ sữa mẹ về, kiến thức về tắm và chăm sóc cuống rốn.

5 giờ 57' sáng, một ngày tháng 3 năm 2009, tôi sinh cháu đầu lòng. Tôi sinh tự nhiên và không dùng giảm đau, một cuộc vượt cạn cũng bình thường như hàng ngàn cuộc vượt cạn khác. Con, sau khi được đưa ra khỏi cơ thể mẹ, bố sẽ kẹp cuống rốn với quá trình cắt dây rốn chậm, sau đó ngay lập tức được các y bác sĩ đặt trên ngực trần của mẹ - da tiếp da và bé được giới thiệu bài học đầu đời - bú mẹ.

Bé nằm da tiếp da và bú mẹ trong 2 giờ đồng hồ - dù chưa có sữa, sau đó bé được đưa đi cân và thực hiện các thủ thuật y tế theo quy định của bệnh viện.

Theo thoả thuận từ trước, các y bác sĩ **không** cho bé ăn sữa công thức trong 3 ngày đầu. Đồng thời họ cho bé được bú mẹ liên tục, kèm theo massage ngực dù sữa chưa về. Đây là cách kích thích sữa về tự nhiên và nhanh chóng nhất. Bé được hưởng hoàn

toàn và trọn vẹn sữa non quý báu từ cơ thể mẹ, tiếp nhận những kháng thể đầu tiên và dưỡng mãnh cho quá trình sinh tồn và phát triển sau này.

Khác với quan niệm của người Việt, tại nơi tôi sinh, phụ nữ mới sinh được ăn thức ăn tanh (tôm giúp co dạ con, và họ tin rằng mực đem lại nhiều sữa). Bữa ăn đầu tiên của tôi do bác sĩ chỉ định gồm một chút cơm, cá, rất nhiều rau, nước cam và tôi được khuyến ăn uống cân bằng, đầy đủ dưỡng chất ngay từ ngày đầu sau sinh. Họ khuyến khích uống nhiều nước để tăng trao đổi chất và đặc biệt nên uống nước ấm khi cho con bú. Bản thân tôi trải nghiệm và thấy sữa về nhiều hơn khi uống nước ấm song song với cho con bú.

Một điểm khác biệt ngạc nhiên nữa, là các y bác sĩ **không tắm cho bé trong chậu nước vào những ngày đầu**. Thực tế, hiệp hội các bác sĩ nhi khoa Hoa Kỳ cũng nói rõ: cha mẹ không nhất thiết cần tắm cho bé sơ sinh, thay vào đó họ khuyến lau người cho bé bằng miếng xốp mềm trong những tuần đầu đời, cho đến khi rụng cuống rốn. Điều quan trọng nhất là cần giữ cuống rốn khô và sạch cho đến khi rụng. Làm sạch cuống rốn bằng cách lau nước sạch, hoặc trong trường hợp của tôi được hướng dẫn lau bằng miếng bông có chút cồn hoặc betadine. Bé sẽ khóc một chút, đừng lo, bé không cảm thấy đau mà lúc này bé bị bất ngờ bởi cảm giác lạnh từ miếng bông mà thôi.

Lần thứ hai tôi đi đẻ, khi đó thai kì đã bước vào tuần 43. Thai nằm ngang và không có tín hiệu sinh, bác sĩ chỉ định đẻ mổ. Do quy trình sinh nở có khác so với lần đầu nhưng với tinh thần từ lần sinh nở trước, ê-kip y bác sĩ vẫn thực hiện triệt để: da tiếp da và con chờ bú mẹ (sữa về sau 12 tiếng) và con được hưởng trọn vẹn sữa mẹ sau sinh.

## LỰA CHỌN SINH THƯỜNG KHI SINH KHÓ

Ở một vùng trời khác, vào một ngày giữa năm 2016, bác sĩ Trần Minh H được trải nghiệm lần đầu làm mẹ ở bệnh viện C - Hà Nội. Bác sĩ H, sau khi theo dõi cả thai kì và nhận thấy mình sinh khó nhưng vẫn có ý muốn được sinh thường nên chị chọn Bệnh viện C Hà Nội làm nơi sinh con đầu lòng. Nằm rõ qui trình sinh nở và các hướng dẫn an toàn cho mẹ và bé sơ sinh, chị H được sự đồng ý của y bác sĩ khuyến khích mẹ và bé thực hiện da tiếp da và chờ bú mẹ ngay sau khi sinh. Chị sinh thường khi quá ngày dự sinh 1 tuần, nhưng mẹ không bị tiểu đường thai kỳ và bé sơ sinh không có dấu hiệu hạ đường huyết, các bác sĩ khuyến khích mẹ cho con chờ sữa non cũng như cho con bú mẹ hoàn toàn. Sữa non của mẹ H về 24 tiếng sau khi sinh và con được hưởng lợi hoàn toàn nguồn thực phẩm quý giá này.

*"Bản thân em, để chiến đấu cho 72 giờ đầu con không bị ăn sữa công thức thì em có chuẩn bị trước. Về mặt sức khoẻ bà bầu: từ lúc mang bầu ăn đủ chất nhưng không tăng cân quá nhiều (em tăng 10kg) và đủ sức khoẻ để cố gắng đẻ thường. Những ngày cuối cùng, khi thai quá ngày dự sinh có nguy cơ đẻ mổ thì em làm công tác tư tưởng với chồng: em đẻ xong rất yếu nên nếu muốn con khoẻ mạnh, được bú mẹ từ đầu thì anh phải ra tay. Em cần anh trấn an và bình tĩnh từ chối khi các bà sốt ruột định cho cháu ăn sữa công thức. Ngoài ra em cũng làm công tác tư tưởng trước cho đến khi thông suốt về vấn đề sữa non với gia đình, nhưng để phòng lúc ấy bà nghe cháu khóc sốt ruột thì em mang cả máy hút sữa vào viện, cho con bú kết hợp hút kích sữa, em cho các bà thấy rõ em đang cố gắng hết sức, các bà chỉ chờ thêm chút nữa thôi là điều kỳ diệu xảy ra, hút sữa để cho bà thấy là có sữa, dù ít ỏi."*

**- Bác sĩ H tâm sự**

Viện C Hà Nội lúc này vào giữa mùa hè, trời rất nóng và điều kiện cơ sở vật chất sinh hoạt trong viện không có điều hoà, trẻ được người lớn (mẹ, bà và người đến thăm) bế liên tục nên ra mồ hôi nhiều. Lúc này, bệnh viện và mẹ bé đồng ý thực hiện tắm cho bé hằng ngày. Sau khi được chuyển về nhà mát mẻ hơn, bác sĩ H áp dụng tắm cách ngày cho bé đến khi rụng cuống rốn hoàn toàn.

Bác sĩ Trần Minh H cũng cho biết thêm:

*“Hiện nay, tại bệnh viện đã khuyến phụ sản cố gắng chờ sữa non về trong 24 giờ. Do điều kiện bệnh nhân quá đông trong khi số lượng bác sĩ và điều dưỡng có hạn nên đêm trực cần ưu tiên xử lý các tình huống cấp cứu. Vì chưa đủ nhân lực theo dõi mỗi bé sơ sinh chờ sữa mẹ về trong 72 giờ, nên bác sĩ khuyến sản phụ cố chờ 24 giờ mà chưa có sữa non thì hãy cho con ăn sữa mẹ xin của sản phụ khoẻ mạnh khác hoặc sữa công thức.”*

Theo chị H chia sẻ, để được thực hiện da tiếp da, trì hoãn kẹp dây rốn và các trình tự sau sinh khoa học khác, các cha mẹ nên tìm hiểu trước và lựa chọn các cơ sở y tế đã và đang áp dụng các quy trình này và nên trao đổi ngay sinh để thực hiện các thủ tục cần thiết.

## **SINH Ở BỆNH VIỆN TUYẾN DƯỚI**

Một trường hợp khác mà chúng tôi có may mắn được tiếp cận là Tâm. Tâm sinh sống và trải qua hai lần sinh nở tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh Điện Biên. Bản thân là một người chăm tìm hiểu và tin tưởng vào các thông tin tiến bộ về sức khoẻ và lợi ích của sữa mẹ từ khi còn mang bầu nên hai lần vượt cạn của Tâm đều hết sức thuận lợi.

Bống được sinh ra cách đây 4 năm khi thai kì vào tuần thứ 40, và lúc này những thông tin về da tiếp da cũng như trì hoãn kẹp cuống rốn chưa thực sự được phổ biến. Hoàn cảnh khi sinh Bống là tử cung mẹ không mở và mẹ không có cơn co, mọi nỗ lực lúc này chỉ là cố gắng được đẻ thường. Kết quả như mong muốn: Bống được sinh ra qua phương pháp tự nhiên (sinh thường) với cân nặng khi sinh 3,2kg. Sau 35 phút hoàn thành việc khâu cho sản phụ sau sinh, trong lúc đó, bé căng thẳng, stress và khóc tương đối nhiều. Bé lập tức nín khi được mẹ ôm và được bú mẹ song song với việc thực hiện da tiếp da. Sữa non mẹ về sau 1 ngày, bé Bống được hưởng sữa non và con được bú sữa mẹ hoàn toàn đến 40 tháng.

Tháng 8 năm 2016 cũng là lần thứ hai Tâm vào Bệnh viện Đa khoa tỉnh Điện Biên để sinh. Lúc này thai được 40 tuần, thai lớn. Bốn năm sau kinh nghiệm lần đầu, dù đã học bài kỹ ở nhà, khi ra viện Tâm vẫn được các y bác sĩ dặn dò và tư vấn thêm, rằng: *“72 giờ đầu, với thể trạng sản phụ không bị tiểu đường và tình trạng thai bình thường thì sau sinh, bé sơ sinh sẽ không cảm thấy đói, không nên cho bé sơ sinh uống nước đường và mẹ có thể lựa chọn không dùng sữa công thức cho con”*, đồng thời bác sĩ quán triệt việc trì hoãn kẹp cuống rốn và thực hiện da tiếp da cho cho bé sơ sinh ngay từ đầu. “Đi vào phòng đẻ, em chỉ mang mỗi cái khăn xô để đắp lên người con khi da tiếp da”, Tâm kể lại. Tâm sinh bé thứ hai bằng phương pháp đẻ thường, bé Bơ nặng 3,9kg khi sinh.

Ngược với con đầu, bé Bơ không sẵn sàng bú mẹ ngay. Bé không có biểu hiện tìm ti mà chỉ nằm mút tay trên người mẹ, và chưa có biểu hiện sẵn sàng bú mẹ. Sau 30 phút chờ đợi con sẵn sàng, mẹ ngồi dậy, chỉnh đầu con về phía ti mẹ thì con bắt đầu

biết ngậm. Tuy nhiên con cũng không mút được lâu, chỉ 2 - 3 hơi là lại ngủ tiếp và con cũng không ti nhiều trong vòng mấy ngày đầu sau sinh.

*“Ưu điểm là có thể nhờ thế nên con không bú vất, con không bị đầy bụng nên ít quấy khóc hơn một chút so với các con cùng sinh trong tháng 8. Các mẹ ấy khá mệt mỏi vì con quấy”.*

*“Có 1 điều thấy rõ là hầu hết người dân tộc bản địa ở đây như Thái, Tày... các mẹ hoặc sẽ có sữa luôn hoặc sẽ cực kỳ kiên nhẫn chờ sữa về để con được bú sữa mẹ. Nhiều người Kinh mình, nhất là các bà hay bị sốt ruột, và lại có khi sẵn tiền cứ thấy mút chưa ra sữa mẹ là lập tức ra mua ngay sữa ngoài, thế nên việc nuôi con bằng sữa mẹ lại càng khó khăn.”*

Một mẹ khác ở tỉnh Hoà Bình cũng cho biết:

*“Em đi sinh ở trạm y tế tuyến xã thôi, trừ bảo hiểm y tế thì còn phải thanh toán 115 ngàn đồng. Em được hỗ trợ trước sinh rất tốt, từ hướng dẫn cách đi lại, cách duy trì sức để hai mẹ con đều khỏe, sau sinh được thực hiện da tiếp da, trì hoãn kẹp rốn, bú mẹ ngay...”*

## **SINH MỔ, CON NHẸ CÂN NẪM LÔNG ẤP**

Tháng 9 năm 2016, chị Thanh H, một độc giả của *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1*, một bà mẹ đã thấm nhuần tư tưởng

bình tĩnh làm mẹ của cuốn sách, đã sinh bé thứ hai - bé Bi - tại Bệnh viện Phụ sản Hà Nội. Bé sinh ở tuần thứ 37, sinh mổ và được coi là nhẹ cân (2,3kg) nên sau sinh bé cần nằm lồng ấp. 12 giờ sau sinh mẹ mới gặp con lần đầu. Mẹ cho con bú ngay và bé được nằm bên mẹ toàn bộ thời gian còn lại trong viện. Sau 9 tiếng kể từ lúc con bú mẹ lần đầu, sữa non mới về. Do bé còn nhỏ và bị sai khớp ngậm, mẹ gặp rất nhiều khó khăn cho con ti trực tiếp, giải pháp trong 3 ngày đầu mẹ H thực hiện là vắt sữa cho con ăn bằng bình. Tới ngày thứ 3, sau nhiều lần thử cho con ti mẹ trực tiếp, sau 20 phút cẩu gât trên ngực mẹ, cùng với sự kiên nhẫn và bình tĩnh từ mẹ thì lần đầu tiên bé ngậm đúng khớp, lúc này bé thực sự trở thành một em bé thiên thần: chỉ ăn và ngủ, bé được ti mẹ trực tiếp và hoàn toàn từ đó. Mẹ và bé được ra viện 3 ngày sau sinh với lời hẹn trở lại tiêm viêm gan B và tiêm phòng lao.

# CÁC TƯ THẾ CHO CON BÚ



**! Lưu ý:**  
Các mẹ hãy xem kĩ  
để bé bú đúng cách.



## DANH SÁCH CÁC BỆNH VIỆN ĐÃ ÁP DỤNG QUY TRÌNH SAU SINH KHOA HỌC

Từ năm 2015, các bệnh viện phụ sản và khoa sản của các bệnh viện trên cả nước cần thực hiện theo Quyết định số 6734 của Bộ Y tế về Quy trình chuyên môn chăm sóc thiết yếu bà mẹ, trẻ sơ sinh áp dụng các quy trình chặm kẹp dây rốn - da tiếp da và khuyến khích bú mẹ sau sinh. Tuy nhiên, vì nhiều lý do mà không phải đơn vị nào cũng thực hiện đúng quy trình, và không phải sản phụ nào cũng được áp dụng quy trình đó (tùy theo cách sinh nở của sản phụ). Chúng tôi đã tập hợp ý kiến của các bà mẹ trên facebook và gửi tới các mẹ sắp sinh danh sách dưới đây, gồm tập hợp những bệnh viện chúng tôi được biết là có áp dụng quy trình khoa học ngay sau khi em bé chào đời.

Khu vực	Tên bệnh viện	Quy trình áp dụng	Sinh thường	Sinh mổ
Bắc Bộ	Bệnh viện Phụ sản Trung ương (Sân C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> <li>Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn	Thỉnh thoảng
	Bệnh viện Phụ sản Hà Nội	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> </ul>	Đa số	Hiếm
	Khoa sản, Bệnh viện Việt Nhật	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> </ul>	Đa số	Không
	Khoa sản, Bệnh viện Bưu Điện	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> </ul>	Sản phụ cần yêu cầu	Không
	Khoa sản, Bệnh viện Đa khoa quốc tế Vinmec	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da tiếp da</li> <li>Chặm kẹp dây rốn</li> <li>Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn	Sản phụ cần yêu cầu, tùy theo tình huống



	Khoa sản, Bệnh viện Việt - Pháp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn	Sản phụ cần yêu cầu, tùy theo tình huống
	Khoa sản, Bệnh viện Hồng Ngọc và Bệnh viện Tâm Anh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn Luôn	Tùy theo tình huống, sản phụ cần yêu cầu
	Khoa sản các Bệnh viện vệ tinh (108, 103, 198, Viện E, 354)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn (tốt nhất nên yêu cầu trước)	Sản phụ yêu cầu có thể được tùy theo tình huống
	Bệnh viện Hoàng Anh Gia Lai - Gia Lai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> </ul>	Sản phụ cần yêu cầu, thời gian không lâu	Không
Bắc Trung Bộ - Trung Bộ	Bệnh viện sản nhi Nghệ An; Khoa sản, Bệnh viện hữu nghị đa khoa Nghệ An; Khoa sản Bệnh viện tỉnh Hà Tĩnh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> </ul>	Luôn luôn	Không
	Bệnh viện hữu nghị Việt Nam; CuBa, Đồng Hới, Quảng Bình; Bệnh viện quốc tế Huế; Bệnh viện sản nhi Đà Nẵng	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn luôn	Sản phụ cần yêu cầu, tùy theo tình huống
Nam Bộ	Bệnh viện Từ Dũ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn Luôn	Được nếu gây tê
	Bệnh viện quốc tế Vũ Anh; Khoa Sản các bệnh viện Hạnh Phúc; Mê Kong; Hùng Vương	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da tiếp da</li> <li>• Chạm kẹp dây rốn</li> <li>• Khuyến khích mẹ chờ sữa non về (chưa triệt để)</li> </ul>	Luôn Luôn	Sản phụ cần yêu cầu, tùy vào tình huống

≡Chương 2≡

# EM BÉ SƠ SINH



Một em bé sơ sinh có cân nặng trung bình khoảng 3,2 kg, mặc dù có những em bé có thể nhẹ hơn một chút hoặc nặng hơn rất nhiều. Những tháng cuối của thai kì là lúc bé tiếp nhận chất dinh dưỡng với tốc độ chóng mặt từ mẹ thông qua cuống rốn. Những chất dinh dưỡng này không chỉ giúp bé lớn lên, mà còn là nguồn dự trữ cho bé vượt qua vài ngày đầu khi sữa non của mẹ chưa nhiều và việc bú mẹ chưa đem đến nguồn năng lượng đáng kể cho con.

Một trong những điều kì diệu nhất của thời khắc sinh nở chính là sự thay đổi ở tim và sự tuần hoàn trong cơ thể bé. Trước khi sinh, mọi chất dinh dưỡng, oxy và chất thải đều được bơm vào và ra khỏi cơ thể bé thông qua cuống rốn. Khi đó, toàn bộ cơ thể con được nằm trong một túi nước ối, và hầu hết các em bé thai thuận đều dốc đầu xuống dưới đất. Em nằm trong cơ thể mẹ, được mẹ đỡ nên hoàn toàn không có khái niệm về trọng lực, da bé có thể nhăn nheo do nằm lâu trong chất lỏng và quần áo là một thứ không tồn tại với bào thai.

*Sau khi ra đời, mọi thứ đều thay đổi.*

Tại thời điểm cuống rốn bị kẹp lại khi bé được ra khỏi môi trường bụng mẹ, toàn bộ hệ thống cung cấp dinh dưỡng cho bé được cắt bỏ. Cơ chế hoạt động của cơ thể bị thay đổi hoàn toàn và con sẽ phải tự sinh tồn, phổi, khí quản và mũi lần đầu tiên được vận hành, tương tự với các cơ quan tiêu hoá: miệng, dạ dày, ruột non, ruột già và các cơ quan bài tiết khác.

Và cuối cùng, như một nhà du hành vũ trụ lâu ngày sống trên mặt trăng, thời khắc sinh nở chính là lúc bé bước chân lên mặt đất, lần đầu trong đời bé cảm nhận được sức nặng và trọng lực của chính bản thân mình. Vì thế rất nhiều bé khi nằm là khóc, khi bế lên là nín ngay.

Sự điều chỉnh và thích nghi với môi trường của mỗi bé là hoàn toàn khác nhau, vì thế mẹ đừng quá lo lắng khi con ngủ nhiều, khóc nhiều hay mất một chút thời gian để ngậm đúng khớp, ăn hiệu quả cũng như thải phân, nước tiểu một cách đều đặn.

Theo tài liệu của tổ chức y tế thế giới, mọi quá trình sinh nở, trừ các trường hợp tai biến, nên áp dụng việc trì hoãn kẹp cuống rốn từ 1 đến 3 phút sau sinh. Kẹp cuống rốn chỉ thực hiện sau khi trẻ được hút dịch từ hệ hô hấp và bé có tín hiệu bắt đầu khóc/thở.

Cũng theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), các em bé mới sinh, kể cả các em bé nhẹ cân (cân nặng khi sinh trên 1,2kg) và có tình trạng sức khỏe ổn định nên được da tiếp da với mẹ ngay lập tức và bắt đầu ngậm vú mở đầu cho quá trình nuôi con bằng sữa mẹ càng sớm càng tốt: trong vòng 1 giờ sau sinh. Quá trình da tiếp da và bú mẹ ngay lập tức sau sinh có thể kéo dài từ 1 đến 2 tiếng. Đồng thời, trẻ cũng được cho uống 1mg vitamin K (1mg IM). Và trong vòng 24 giờ sau sinh, trẻ sẽ được tiêm liều tiêm chủng HepB - Viêm gan B đầu tiên.



Tri hoãn kẹp cuống rốn có ý nghĩa hết sức quan trọng trong phát triển các tế bào thân kinh, giúp tăng lượng máu trong cơ thể (trong 3 phút tri hoãn kẹp cuống rốn, cơ thể bé được tăng thêm đến 30% lượng máu truyền qua cuống rốn), tránh hiện tượng tắc mạch và giúp hệ tuần hoàn hoạt động nhịp nhàng hơn ngay từ đầu. Tri hoãn kẹp cuống rốn giúp bé sơ sinh phòng tránh bệnh thiếu sắt và tăng lượng tế bào gốc. Lượng tế bào gốc tăng lên này có ý nghĩa hết sức quan trọng cho sự phát triển của hệ thần kinh, thậm chí có thể giúp phục hồi được những tổn thương não do quá trình sinh nở khó khăn gây ra.

Bé sinh non cũng được hưởng lợi từ tri hoãn kẹp cuống rốn.

(Nguồn: Bác sĩ nhi khoa Mark Sloan, thành viên tổ chức các bác sĩ nhi khoa, tác giả cuốn: *Birth Day: A Pediatrician Explores the Science, the History, and the Wonder of Childbirth*<sup>1</sup>)

<sup>1</sup> Ngày sinh nhật: Bác sĩ nhi khoa khám phá khoa học, Lịch sử và những điều kỳ diệu của sinh sản. Xuất bản năm 2009.

# TRÌ HOÃN KẸP CUỐNG RỒN

## KHỞ ĐẦU LÝ TƯỞNG CHO TRẺ SƠ SINH

TẠI THỜI ĐIỂM SINH

bé được trang bị

**66%**



nguồn máu cần thiết.

1-5 PHÚT



TRÌ HOÃN KẸP CUỐNG RỒN

**100%**



Cuống rốn tiếp tục bơm máu, có thể nạp đủ nguồn máu cần thiết.

### NGUỒN MÁU BAO GỒM ?



\*\*Kẹp rốn ngay khi sinh con chỉ nhận được một phần lượng máu.

**PHÚT VÀNG** là phút đầu tiên khi bé chào đời.

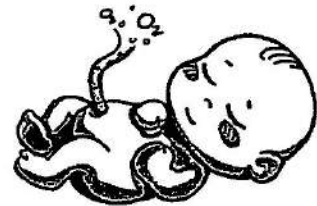
LƯỢNG OXY nhận ở phút đầu đời rất quan trọng cho sức khỏe lâu dài của con.



1 trong 10 bé được sinh ra bị thiếu oxy ở phút đầu đời.



THiếu OXY là nguyên nhân hàng đầu gây đau yếu ở trẻ.



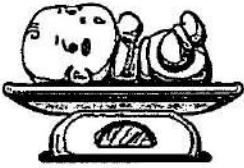
Trì hoãn kẹp cuống rốn giúp con nhận nhiều máu giàu oxy





# LỢI ÍCH CỦA VIỆC TRÌ HOÃN KẸP CƯỜNG RỖN

LỢI ÍCH ?.....



Tăng cân, tăng lượng máu và chất dinh dưỡng dự trữ

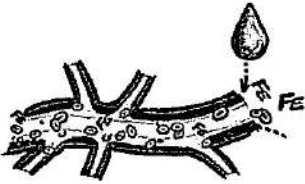


Tăng oxy trong máu, hồng cầu, bạch cầu, tế bào gốc.

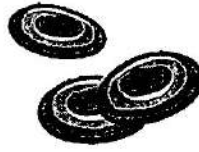


Tăng tích trữ sắt, giảm nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt.

\*\*Trì hoãn kẹp cường rỗn chống thiếu sắt/thiếu máu ở trẻ sơ sinh.



Bé nhận được nhiều sắt trong máu.

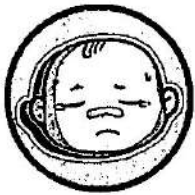


Sắt giúp cơ thể bé sản xuất hồng cầu.



Sắt mang oxy đến não và các nội tạng khác.

THIẾU MÁU KHIẾN CƠ THỂ ? .....



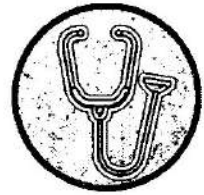
Mệt mỏi.



Trí nhớ kém.



Kém phát triển vận động.



Đề kháng thấp.

**THIẾU SẮT LÀM GIẢM TRÍ THÔNG MINH !!!**

Trì hoãn kẹp cường rỗn rón cung cấp thêm lượng máu mà bé mất hàng tháng sau mỗi sản sinh ra và là cách tốt nhất loại trừ chứng thiếu máu do thiếu sắt.

Trẻ được khởi đầu thuận lợi, đủ máu: oxy, sắt, hồng cầu, bạch cầu và tế bào gốc sẽ hưởng lợi ích sức khỏe lâu dài.



## **BA NGÀY ĐẦU TIÊN**

### **Giai đoạn 1: Từ 30 - 50 phút sau sinh**

Lúc này bé thường tỉnh táo, có bản năng rúc tìm ti hoặc quay đầu khi nghe thấy tiếng mẹ. Nếu không bị gây mê và được đặt trên bụng mẹ, bé đã có thể tự trườn để tìm ti mẹ và ngậm ti lần đầu. Quá trình này có thể mất đến 90 phút. Nhưng các mẹ cũng đừng nản lòng hoặc ép bé ngậm núm khi bé chưa sẵn sàng, nhiều bé cần thêm một chút thời gian để bản năng tự nhiên trỗi dậy. Bé sẽ mút liên tục một lúc, sau đó nghỉ và chu kì này sẽ được lặp lại.

### **Giai đoạn 2: Từ 30 - 120 phút sau sinh**

Bé sẽ ít tỉnh táo và ít phản ứng với bú mẹ hơn so với giai đoạn 1. Bé bắt đầu lơ mơ và ít các cử động chân tay, bởi bé tự chuẩn bị cho mình vào giai đoạn ngủ phục hồi.

### **Giai đoạn 3: Từ 2 giờ đến 8 - 10 giờ sau sinh (Nhiều bé giai đoạn này kéo dài đến 24 giờ sau sinh)**

Bé đi vào giai đoạn ngủ sâu, ngủ li bì để phục hồi cú sốc và những chấn động của quá trình sinh nở cũng như là bước đầu bé điều chỉnh để thích nghi với môi trường bên ngoài. Trẻ ngủ sâu và rất khó đánh thức. Nếu có ngậm ti thì chỉ vài nhịp là con ngủ mất. Nhiều bé có thể ho, ọc, khạc, thậm chí nôn ra dịch nhầy và nước ối để tự làm sạch phổi và hệ hô hấp. Đây là sự đào thải tự nhiên, các mẹ đừng quá lo lắng. Khi đi qua giai đoạn ngủ phục hồi, con sẽ tỉnh dậy và có hứng thú tìm ti mẹ để ăn.

### **Giai đoạn 4: Từ 24 - 48 giờ sau sinh (Bé cáu kỉnh)**

Bé tỉnh táo, ăn liên tục và ăn nhiều hơn, các bé ăn hơn 8 lần/ngày và nhiều lần vào ban đêm. Các bé trải qua giai đoạn siêu cáu kỉnh, gắt, gào khóc ở ngày thứ hai sau sinh.

Các bậc cha mẹ thực sự thảng thốt khi thấy sự thay đổi chóng mặt của bé sơ sinh và lo lắng không biết điều gì đang xảy ra vì bé bỗng dưng trở nên vô cùng cáu kỉnh và không gì có thể giúp bé đỡ quấy. Bé có thể vẫn ngủ nhiều, nhưng cứ thức giấc là hoảng hốt, quấy khóc và không yên. Mặc dù tiếng khóc của trẻ nghe rất xót ruột nhưng lúc này là lúc trẻ đang phát triển kỹ năng sinh tồn - thông qua tiếng khóc. Tiếng khóc là cơ chế cực kì hiệu quả bởi con khóc để báo hiệu với người lớn rằng con cần sự chú ý và giúp đỡ, đó có thể là do sự thay đổi nhiệt độ nóng lạnh, ướt bím làm con khó chịu, sự thông báo rằng con rất mệt và căng thẳng thần kinh, con đau đớn hay đơn giản chỉ là con đói. Nếu không có tiếng khóc thì không còn cách nào con có thể truyền tải những thông tin này đến với thế giới bên ngoài. (Hãy đọc thêm về tiếng khóc của bé ở phần sau của cuốn sách này). Một số các chuyên gia y tế của Mỹ, Úc và Pháp cho rằng lúc này không nhất thiết phải tìm mọi cách dập tắt tiếng khóc của bé, mà cha mẹ cần lắng nghe, quan sát một chút trước khi can thiệp bằng các phương pháp trấn an trẻ. Điều này giúp bé có một khoảng thời gian ngắn thực hành bản năng sống còn quan trọng: khóc!

Giai đoạn này cũng có thể là lần đầu hệ tiêu hoá của con hoạt động, bé đào thải phân xu lần đầu. Các cơ của bé còn yếu ớt, vận hành co bóp khó khăn và việc đào thải tự nhiên này có thể làm bé rất khó chịu.

Một lý giải nữa cho hiện tượng siêu cáu gắt ở ngày thứ hai là do sau giấc ngủ phục hồi, lần đầu tiên bé nhận ra mình không còn

ở môi trường cũ. Bao quanh bé không còn là dịch ối, bé không còn nằm dốc ngược đầu xuống đất và quan trọng nhất là trọng lực, lần đầu tiên bé cảm giác được khối lượng của chính cơ thể mình khi nằm.

## **Giai đoạn 5: Từ 48 - 72 giờ sau sinh**

Bé ngủ nông và sâu nối tiếp nhau, giữa những lúc đó bé có thể dậy và ăn, bé bắt đầu ăn nhiều và thường xuyên hơn, đôi khi bé ăn 4 - 5 bữa liên tiếp sau đó mới nghỉ và ngủ một chút. Điều này hoàn toàn bình thường và cách này thực tế giúp cơ thể mẹ tăng lượng sữa cung cấp cho con. Mẹ bắt đầu có cảm giác cương ngực, khi sờ có cảm giác ấm, rất núm vú và thậm chí nhiều mẹ có thể bị chảy máu đầu ngực.

## **HIỆN TƯỢNG GIẢM CÂN SINH LÝ VÀ PHÁT TRIỂN SAU SINH**

### **Bé giảm cân sau sinh**

Từ trong bào thai, con đã tích trữ rất nhiều năng lượng để chuẩn bị cho chặng đường sinh nở gian nan và đầy chấn động đến với thế giới bên ngoài. Hơn thế nữa 72 giờ sau sinh, nhiều bé sẽ dành để phục hồi cú sốc môi trường và tâm lý, cơ thể bé bắt đầu vận hành chạy thử bộ máy tiêu hoá và bộ máy hô hấp lần đầu tiên, điều này vừa hao tổn năng lượng lại vừa khó tập trung để ăn (nhiều bé chọn ngủ để phục hồi và thích nghi). Thêm vào đó, sữa non bé ăn được những ngày đầu, tuy giàu kháng thể và đường nhưng lại rất ít chất béo. Với tất cả các nguyên nhân trên, việc bé sơ sinh bị giảm cân trong những ngày đầu là hoàn toàn dễ hiểu.

Nguyên tắc an toàn là trẻ sơ sinh sẽ sụt mất khoảng 7 - 10% cân nặng và sẽ trở về cân nặng khi sinh vào ngày thứ 10. Sau đó

trẻ tăng 30g mỗi ngày trong 4 tháng đầu đời. *Việc tăng trưởng cân nặng có thể dao động qua các tuần, vì thế đừng quá bị ám ảnh bởi cái cân mẹ nhé!*

Bác sỹ Dr. Christopher Green có trình bày trong cuốn sách bán chạy nhất trên thế giới - *The happiest baby on the block (Em bé hạnh phúc nhất khu phố)* của ông rằng: “Nguyên tắc của tôi là quan sát bé tăng mỗi ngày 30g, trừ ngày Chủ nhật. Tôi chẳng phải mê tín hay sùng tôn giáo gì cả, nhưng tạo ra một khoảng nhỏ để xê dịch, điều này giúp cả mẹ và bé tránh được những gánh nặng tâm lý không cần thiết liên quan đến cái cân (!) và con số này cũng trùng hợp với con số tăng 180g/tuần, là tốc độ tăng trưởng trung bình của một em bé sơ sinh người Ireland.”

Nếu con có cân nặng khi sinh gần với mức trung bình (3,3kg) thì bé sẽ gấp đôi cân nặng đó vào mốc 4 tháng (đạt 6,6kg) và gấp 3 cân nặng khi sinh nhật đầu đời (10kg khi 12 tháng). Trong số này sẽ có khoảng 10% các bé khi sinh nặng hơn đáng kể (4kg) và 10% các bé có cân nặng khi sinh nhẹ hơn (2,5kg), vì thế hãy quan sát sự phát triển với **tương quan tham chiếu là chính bé** chứ không phải là “con nhà hàng xóm” mẹ nhé.

## **Tuần trăng mật**

Thời gian 1 - 2 tuần đầu, nhiều bé sơ sinh trải qua một giai đoạn rất “ngoaan” và dễ chịu. Các bé chỉ ăn và sau đó ngủ lại ngay và ngủ những giấc khá dài. Nhiều bé thậm chí còn ngủ rất nhiều và chỉ dậy trong những khoảng thời gian rất ngắn để ăn và ngủ tiếp. Có nhiều bé trải qua tuần trăng mật này với thời gian ngủ lên đến 20 - 21 giờ/ngày. Đặc biệt nhiều bé sinh non, khi được quấn chặt để ngủ thì thời gian ngủ có thể lên đến 6 giờ liên tục mỗi lần.

Rõ ràng những tuần đầu sau sinh là những tuần mà cả mẹ và con hồi phục, tuần trăng mật chính là cách điều chỉnh với môi trường bên ngoài của từng bé. Như một người đến ở một đất nước khác, khí hậu, tiếng nói và thức ăn đều khác so với những gì quen thuộc, đương nhiên ai cũng cần thời gian để điều chỉnh thích nghi. Và bé cũng thế.

Một trong những lo lắng thường gặp của các bậc cha mẹ trong thời kỳ trăng mật này là **bé có ăn đủ no không?** Đồng thời tuần này cũng là tuần hình thành nguồn sữa mẹ, với những bé ngủ quên ăn thì dinh dưỡng của con có đủ không?

Đừng lo các mẹ nhé, với tuần trăng mật, khi bé ngủ sẽ tiêu tốn ít năng lượng hơn khi thức, các cơ quan giác quan trong cơ thể nghỉ ngơi, do đó dù ăn ít bé vẫn có thể duy trì và phát triển tốt.

Trong thời gian những tuần đầu khi sinh, bé cần được ăn 6 - 12 bữa để đảm bảo duy trì sữa mẹ. Ở thời kỳ trăng mật, tôi thường khuyên các mẹ gọi bé dậy sau mỗi 3 giờ để mời bé ăn vào ban ngày, và ban đêm thì cha mẹ tôn trọng bé, để bé ngủ theo nhu cầu. Nếu may mắn được hưởng tuần trăng mật, lời khuyên của tôi dành cho các bậc cha mẹ thường là: ***hãy tận hưởng đi và hãy nghỉ ngơi để sẵn sàng cho những thử thách sắp tới.***

Về nguồn sữa, nếu bé không dậy ăn nhiều bữa và mẹ lo lắng không có đủ kích thích để nguồn sữa về nhiều, các mẹ có thể cân nhắc phương án kích nguồn sữa bằng máy hút sữa hoặc vắt sữa bằng tay.

Nếu con không có kỳ trăng mật, các mẹ cũng đừng quá lo lắng. Mỗi bé có một cách thức thích nghi riêng và có thể cách làm của con không thông qua ngủ. Tuy nhiên với các bé cáu kỉnh trong giai đoạn các tuần đầu, chúng tôi rất khuyến khích cha

mẹ cân nhắc và áp dụng các biện pháp trấn an trẻ sơ sinh 4S của chuyên gia giấc ngủ Tracy Hoggs (Anh quốc) hay 5S của bác sĩ Nhi khoa Harvey Karp (Mỹ).

## **Tuần lễ đỉnh điểm siêu cáu gắt**

Giai đoạn tuần trăng mật với em bé thiên thần làm nhiều bố mẹ thở phào: nuôi con dễ ợt, *“thế này năm sau lại làm đứa nữa”*, sinh hoạt của bé tưởng chừng như lý tưởng, đơn giản và rất êm đềm.

Thế nhưng, giai đoạn này kéo dài chẳng được bao lâu thì cú sốc sinh hoạt lại ùn ùn kéo đến không một lời hẹn trước. Sau 2 - 3 tuần con chỉ ăn và ngủ ngoan cả ngày - mọi thứ đều thật dễ dàng, bỗng dưng một ngày con thay đổi như chuyển sang một con người hoàn toàn khác: cáu gắt, gào khóc, không thể ngủ được. Bú mẹ cũng không giải quyết được sự gắt hờn của con. Đêm con dậy liên tục và không làm cách nào cho con ngủ lại được. Cả gia đình mệt mỏi. Con có thể bú liên tục (ở mốc 6 tuần), hoặc không chịu bú (8 tuần). Nhiều bác sĩ nhi khoa và các nhà tâm lý trẻ sơ sinh gọi thời kỳ này là “Đỉnh điểm của sự nổi giận<sup>1</sup>”.

Cha mẹ lúc này có thể hoảng loạn: hay con bị làm sao? Hay mình làm gì sai?

Bình tĩnh các bạn ơi, điều này HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG. Đây là sự phát triển tự nhiên mà hầu hết các bé sẽ trải qua, với cường độ khác nhau nhưng hoàn toàn không thể tránh khỏi. Đó là một phần tất yếu trong quá trình phát triển của bé!

---

<sup>1</sup> Bác sĩ Weissbluth, tác giả cuốn sách *Healthy sleep Habits - Happy Child* (“Thói quen ngủ lành mạnh - Bé hạnh phúc”).

Thường các em bé trở nên cáu kỉnh hơn từ tuần thứ ba, nhiều em bé thì bắt đầu từ tuần thứ 5 và sự cáu gắt, khóc hờn lên đến đỉnh điểm vào tuần thứ 6 - 8. Quá trình cáu gắt và khóc không tài nào dỗ nổi này có thể kéo dài từ 3 ngày đến 2 tuần và đặc biệt khó khăn khốc liệt nhất vào tầm chiều tối (6 giờ chiều đến 8 giờ tối): giờ cáu gắt (witch-hour).

Lý giải cho hiện tượng này thì có rất nhiều giả thuyết giao thoa. Một nhóm các nhà khoa học cho rằng 6 tuần sau sinh là thời điểm kết thúc thời kỳ “hậu sinh” của người mẹ, thành phần sữa mẹ mà chủ yếu là hóc-môn thay đổi, điều này làm con trở nên dễ kích động và nhiều mẹ có hiện tượng trầm cảm sau sinh từ giai đoạn này. Tuy nhiên, các bé bú sữa công thức cũng trải qua một giai đoạn cáu gắt tương tự như các bé bú mẹ hoàn toàn.

Nhóm giả thiết khác cho rằng đây là thời kì giao thoa giữa giai đoạn phát triển nhanh của bé: Bé ăn liên tục, nhưng đồng thời cũng là giai đoạn khủng hoảng ngủ đầu đời. Hai mốc phát triển đến cùng một lúc làm hệ thần kinh vốn yếu ớt của bé bị quá tải, do đó dẫn đến hiện tượng bé cáu gắt không kiểm soát được như trên.

Dù nguyên nhân là gì đi chăng nữa và cho dù giai đoạn ngắn này tưởng chừng như một sự tra tấn vô tận với thần kinh của những bậc cha mẹ, nhưng đừng lo các bạn ạ, cũng như các mốc phát triển khác, giai đoạn này rồi cũng sẽ qua. Và mọi chuyện sẽ ổn.

Sau giai đoạn này sẽ có vài ngày đến 1 tuần bé ngủ tốt và ngủ li bì để lại sức. Tôi khuyên các bậc cha mẹ cũng tận hưởng thời gian này để nghỉ ngơi, sẵn sàng cho những kì khó ở mới.

## Giờ cáu gắt (Witch-hour)

Không chỉ có tuần “Đỉnh điểm của sự cáu giận”, phần lớn các bé sơ sinh còn trải qua một giai đoạn ngắn trong ngày mà không gì có thể làm bé hài lòng. Như một chiếc đồng hồ tối tân nhất, cứ đến giờ (trong khoảng 5 giờ chiều đến 8 giờ tối, tùy từng bé) là con cất tiếng khóc với cường độ mãnh liệt như “động đất 10 độ Richter”. Con khóc không ngừng, con không thể nằm yên, ai bế cũng không làm giảm tiếng khóc, bú mẹ cũng không giúp con bình tĩnh lại được. Ngủ ư? Hãy quên đi vì đó là điều không thể thực hiện được. Con khóc lên khóc xuống, khóc trên tay người bế, khóc khi đặt ở giường. Và cũng chiếc đồng hồ tối tân ấy, đến hết giờ khóc, con lại quay trở lại làm em bé mà bố mẹ quen biết hằng ngày.

Điều gì đang xảy ra? Người phương Tây thì gọi đó là giờ ma làm, giờ phù thủy, còn các nhà khoa học thì gọi đó là thời khắc chuyển giao. Hiện tượng này nếu không đi kèm với sốt thì là hoàn toàn bình thường bố mẹ ạ.

Cũng như “Đỉnh điểm của sự cáu giận”, không ai thực sự lí giải được hiện tượng cáu kỉnh của trẻ khi về chiều. Nhiều người cho rằng đó là bản năng động vật còn nằm sẵn trong bé, con sẽ khóc khi tắt ánh nắng mặt trời, khi bóng tối sẽ bao trùm không gian. Một giả thiết khác cho rằng lúc này sữa mẹ về ít, và con cáu gắt bởi không được ti đủ. Tuy nhiên điều này thực sự không chính xác vì nhiều bé bú bình sữa mẹ hay bú sữa công thức đều trải qua giai đoạn cáu gắt này. Nhiều giả thiết đổ lỗi cho Colic (triệu chứng cảm giác đau - khó chịu ở trẻ, (z tại Chương 3). Họ cho rằng mọi trẻ em đều có một hệ tiêu hoá chưa hoàn thiện và đều bị Colic dạng nhẹ. Và tại thời điểm giờ quỷ quái, khi hóc-mon



tiết ra làm bé căng thẳng thần kinh gây khóc và cáu gắt. Chính hiện tượng khóc này châm ngòi cho sự đau đớn từ Colic diễn ra. Tuy nhiên, nên nhớ rằng khi trẻ bị Colic thì sẽ bị Colic cả ngày và đêm, và có thể trẻ Colic cảm thấy đau đớn nhất tại thời điểm trùng với giờ quỷ quái này, nhưng giả thiết này không thể giải thích cho việc bé ngừng khóc đúng giờ. Giả thiết khác cho rằng cả ngày bé được chơi và được kích thích giác quan, lúc này là lúc bé đạt ngưỡng quá mệt, thần kinh quá căng thẳng không còn đủ bình tĩnh để ăn hay để tự trấn an mình vào giấc ngủ nữa. Trong trường hợp này, việc bế ru lại càng tăng thêm kích thích và do đó bé càng gặp nhiều khó khăn hơn để có thể ngừng khóc và chuyển vào trạng thái ngủ.

Để giảm tác động của giờ chuyển giao này, nhiều bậc cha mẹ chọn việc bế con trong địu, hoặc cho con ra ngoài đi chơi (để giảm cường độ tiếng khóc), nhiều cha mẹ khác chọn cách cho con ăn liên tục (clusterfeed) trong thời gian này song song với việc quấn bé và dùng tiếng ồn trắng (white noise). Hãy lựa chọn phương pháp khả thi cho chính mình, và đừng lo các bạn ạ, giai đoạn khó ở này rồi cũng sẽ qua.

Hiện tượng giờ cáu gắt sẽ giảm dần khi bé đạt 4 tháng và hết hẳn khi bé đến gần mốc 6 tháng tuổi.

## **SỮA NON**

Cơ thể mẹ sẽ sản xuất sữa non trong giai đoạn thai nghén và tiếp tục sản sinh sữa non vài ngày sau khi sinh. Sữa non có màu vàng hoặc màu da cam nhạt, khá đặc và dính. Sữa non có ít chất béo, có vị ngọt, giàu protein và điều quan trọng nhất là thành phần kháng thể trong sữa. Đây chính là những chiến binh dũng

mãnh nhất giúp con chống lại bệnh tật, đảm bảo sự khoẻ mạnh cho bé sơ sinh. Sữa non cực dễ tiêu, vì thế nó là thức ăn lí tưởng cho bé sơ sinh. Sữa non có rất ít và là những chất dinh dưỡng cô đọng nhất cho con. Bên cạnh đó, sữa non có tác dụng nhuận tràng như một loại thuốc xổ, giúp con đào thải các dịch ối mà con nuốt phải và nằm sẵn trong hệ tiêu hoá của con, dân gian gọi là phân su. Sữa non là công cụ giúp đào thải bilirubin, nguyên nhân gây vàng da ở trẻ sơ sinh. Do đó, khi trẻ sơ sinh được hấp thụ sữa non, nguy cơ vàng da của bé được giảm đáng kể.

Sữa non thực sự là một loại vắc xin an toàn và tự nhiên nhất cho bé sơ sinh. Sữa non chứa kháng khuẩn IgA. Trong bụng mẹ, thông qua nhau thai, bé đã được trang bị một loại kháng khuẩn khác là IgG. IgG vận hành thông qua hệ thống tuần hoàn của trẻ, trong khi kháng khuẩn IgA từ sữa non sẽ bảo vệ bé ở những nơi có thể bị tấn công bởi vi khuẩn như dịch trong cổ họng, phổi và nội tạng.

Nhiều mẹ đã không còn xa lạ với khái niệm sữa non tráng ruột, giúp lấp đầy các lỗ trong lòng hệ tiêu hoá của bé, sữa non có thành phần giàu leukocytes, là một loại tế bào trắng có thể tiêu diệt các vi khuẩn gây hại cho dạ dày.

Sữa non sẽ thay đổi thành phần và trở thành sữa mẹ thông thường vào ngày thứ ba hoặc ngày thứ tư sau sinh (72 giờ sau sinh).

### **Vắt sữa non trước khi sinh**

Việc vắt sữa non trước khi sinh, với các mẹ quyết tâm nuôi con bằng sữa mẹ chỉ nên áp dụng trong các trường hợp đặc biệt như các mẹ bị tiểu đường nhóm 1 gặp các vấn đề tiêu hoá liên

quan đến đường, các mẹ ít tuyến sữa hoặc đã trải qua các phẫu thuật tại vú. Các bé sơ sinh có mẹ bị tiểu đường có nguy cơ bị huyết áp thấp khi sinh, lúc này bé mới cần dùng sữa vắt trước và được hưởng lợi từ sữa này.

Việc vắt sữa non trước khi sinh chỉ nên được thực hiện khi thai kỳ vào ngưỡng “trọn kỳ” (full-term) từ tuần 36. Việc vắt sữa trước khi sinh sẽ làm cơ thể mẹ tiết oxytocin, là hoạt chất kích để tự nhiên, do đó vắt sữa non sớm có thể làm tăng nguy cơ đẻ non bởi vắt sữa gây co bóp, oxytocin có thể gây biến đổi tim thai, rủi ro sinh sớm, giảm oxy cũng như dinh dưỡng hấp thụ vào bào thai trong giai đoạn nuôi dưỡng song song này bởi khi đó cơ thể mẹ vừa sản xuất sữa và vừa nuôi dưỡng bào thai. Do nguy cơ có thể dẫn đến sinh sớm, thai nhi nhẹ cân nên việc vắt sữa trước khi sinh chỉ được thực hiện khi có chỉ định của bác sĩ và được giám sát song song với các co bóp thật của tử cung, theo dõi tim thai liên tục và nên làm tại cơ sở y tế để có thể được xử lý y khoa kịp thời trong trường hợp đẻ non.

Nên nhớ, dù mẹ có vắt sữa trước thì chỉ sau khi sinh sữa non mới xuất hiện trong cơ thể mẹ. Lúc này, sữa non mới về vẫn là nguồn dinh dưỡng và kháng thể tốt nhất với bé sơ sinh. Việc vắt sữa trước khi sinh và cho ăn song song với sữa mẹ sau sinh còn có thể gây mất cân bằng hóc-môn ở bé, đồng thời có thể là nguyên nhân gây ít sữa tạm thời ở mẹ, do thời lượng bé được bú mẹ ít hơn so với nhu cầu thực của con.

### **Con có bú đủ không? Bao nhiêu là đủ?**

Những ngày đầu sau sinh, hãy để tự nhiên chỉ dẫn mẹ và bé. Bé sẽ dậy và bú theo nhu cầu, trung bình từ 6 - 12 lần/24 giờ.

Nhiều bé có thể dậy quấy khóc một chút, điều này hoàn toàn bình thường bởi bé đang trong quá trình điều chỉnh.

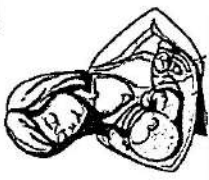
Trước khi bé chào đời, bé tiếp nhận dinh dưỡng từ cuống rốn và trong bụng bé không có gì ngoài những dịch ối và chất nhầy bé nuốt phải trong quá trình sinh nở, khi sữa non với tác dụng như thuốc xổ đào thải những dư âm này ra ngoài, phân thường dính, không mùi và có màu xanh hoặc đen - gọi là phân su. Phân này sẽ được đào thải hoàn toàn vào mốc 3 - 5 ngày sau sinh, sau đó sẽ được thay thế bằng phân loãng và có màu vàng cam với bé bú mẹ, hoặc nâu nhạt với bé bú sữa công thức.

Nhiều mẹ, trong những ngày tiếp theo này không khỏi lo lắng không biết con có ăn đủ no, dù vẫn biết rằng 72 giờ đầu trẻ có thể không bị đói. Để biết bé có bú đủ hay không, hãy nhìn vào số lượng và chất lượng bím/tá ứt mà bé thải ra.



*Nếu sau 72 giờ mà con chưa thải phân su lần đầu, bé có triệu chứng sốt 38 độ, hoặc khi mẹ lo lắng, đừng ngại ngần hỏi ý kiến bác sĩ chuyên môn.*

# ĐẦU HIỆU BÉ SƠ SINH BÚ ĐỦ NO

SỐ NGÀY TUỔI	TUẦN ĐẦU TIÊN							TUẦN 2	TUẦN 3	
	1 NGÀY	2 NGÀY	3 NGÀY	4 NGÀY	5 NGÀY	6 NGÀY	7 NGÀY			
SỐ LẦN BÉ BÚ MỖI NGÀY	 <p>Bé bú khoảng 8 - 12 lần/ngày ( cách nhau 1 - 3 tiếng/ngày).</p> <p>Bé mút mạnh, chậm rãi, đều đặn và nuốt sữa liên tục.</p>							Bé bú 8 - 10 lần/ngày.		
CHẤT LƯỢNG NƯỚC TIỂU ( Mỗi ngày 24h ) Số lượng bím ướt và mức độ ướt mỗi bím	ít nhất 1 BÍM ƯỚT		ít nhất 2 BÍM ƯỚT		ít nhất 3 BÍM ƯỚT		ít nhất 4 BÍM ƯỚT		ít nhất 6 BÍM ƯỚT VỚI NƯỚC TIỂU VÀNG NHẠT HOẶC TRONG	
CHẤT LƯỢNG PHÂN (Mỗi ngày 24h) Số lần và màu phân	ít nhất 1 - 2 lần Phân ĐEN hoặc XANH ĐẬM		ít nhất 2 lần Phân NÁU, XANH hoặc VÀNG		ít nhất 3 lần		ít nhất 3 lần ĐÁY BÍM Phân MỀM, VÀNG			
CÂN NẶNG CỦA BÉ	Bé giảm khoảng 7% cân nặng trong 3 ngày đầu sau sinh.							Từ ngày thứ 4 bé sẽ tăng khoảng 25-30g mỗi ngày và trở về cân nặng bằng lúc mới sinh sau 10-14 ngày.		
CÁC SỐ LIỆU KHÁC	Tiếng khóc của bé lớn, bé hoạt động vui vẻ, ngủ tốt.							Nếu bé bú mẹ, bạn có thể thấy ngực mềm và bớt căng hơn sau khi bé bú.		

\*\*\* Nên cho trẻ bú hoàn toàn sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời. Bắt đầu cho trẻ ăn dặm thức ăn ngoài khi trẻ đủ 6 tháng tuổi, đồng thời vẫn nên duy trì bú sữa mẹ tới 2 tuổi hoặc hơn. (THEO KHUYẾN CÁO CỦA WHO, UNICEF).

## **TẮC SỮA - BÀI CA MUÔN THUỞ**

*(Chia sẻ của mẹ Tú Trang)*

Tắc sữa là hiện tượng thường gặp của các mẹ cho con bú sữa mẹ. Mẹ có thể bị tắc sữa ở mọi thời điểm: ngay sau khi sinh, khi sinh con được vài tháng, khi đi làm, thậm chí khi bé đã được hơn 1 tuổi mẹ vẫn có thể bị tắc sữa. Tắc sữa khiến mẹ cảm thấy đau đớn, mệt mỏi, ngực cương cứng, đau nhức và kinh hoàng hơn nữa chính là cơn sốt sữa. Vậy mẹ cần làm gì để phòng tránh và trị tắc sữa khi cho con bú?

### **Cương sữa sau sinh**

Nói đến tắc sữa, đầu tiên phải nói đến TẮC SỮA NON (hay còn gọi là cương sữa, cương tức vú).

#### **TRIỆU CHỨNG:**

Cương sữa là một hiện tượng sinh lý bình thường sau sinh từ 3 - 5 ngày đầu mà đa số phụ nữ gặp phải. Căng sữa sẽ xảy ra một cách bất ngờ và khiến bạn hốt hoảng. Sau khi sinh thì ngực mẹ mềm, dần dần sẽ căng cứng hơn, đau rát tăng dần, dù hút sữa cũng không thể hút được bao nhiêu. Biểu hiện của cương sữa rất rõ rệt mà các mẹ có thể cảm nhận được: ngực sưng, sờ vào cứng, đau (mức độ đau tùy cơ địa từng người), vùng da xung quanh vú căng bóng, có thể sốt và xuất hiện hạch ở nách.

#### **NGUYÊN NHÂN:**

Nguyên nhân của cương sữa sau sinh là do sự chênh lệch giữa prolactin và oxytocin, đây là hai hóc-môn chính phụ trách việc tiết sữa mẹ. Prolactin là hóc-môn tạo sữa, oxytocin là hóc-môn co

bóp tuyến sữa để đẩy sữa ra khỏi bầu vú. Khi bé mới chào đời là lúc prolactin được tiết ra nhiều nhất. Lúc này nhờ prolactin mà sữa được đổ về các nang sữa. Tuy nhiên lượng oxytocin lại chưa đủ để làm co bóp tuyến sữa, vì thế sữa trong các nang không được giải phóng ra ngoài. Điều này làm mẹ đau, khó chịu và bầu ngực căng cứng.

#### PHÒNG TRÁNH:

- \* Cách phòng tránh tốt nhất là làm thay công việc của oxytocin khi chưa có dấu hiệu sưng, đau: ưu tiên *cho bé bú tích cực*, sau đó bạn nên *massage kết hợp với vắt sữa ra* từ giờ thứ 24 trở đi. Vắt sạch sữa sẽ giúp cho bầu vú trống, kích thích tiết sữa (vú càng trống thì prolactin tiết càng nhiều).
- \* Lúc này nên *vắt sữa bằng tay* là hiệu quả nhất, dùng máy vắt sữa giai đoạn này dễ đau rát, trầy đầu ti, lại không hút được nhiều và sạch. Mẹ chịu khó làm trống bầu vú giai đoạn này thì sau đó sẽ đỡ bị cương sữa hơn.

#### GIẢI PHÁP:

- \* Khi đã cương sữa, mẹ có thể tác dụng nhiệt trong thời gian ngắn để giúp làm mềm vú và để sữa chảy ra ngay khi bắt đầu cho bé bú. Để làm điều này, mẹ hãy nhúng một chiếc khăn vào nước ấm và đặt nó lên quầng vú, massage nhẹ nhàng để kích thích dòng chảy của sữa. Sau đó bạn dùng tay bóp một ít sữa ra trước để làm giảm sự căng sữa, giúp tia sữa thông thoáng hơn và làm mềm vú để bé có thể mút tốt hơn. Mẹ *không nên chườm ấm quá 3 phút* vì có thể làm ngực bị căng hơn và khiến sữa khó chảy ra hơn.

- \* Nếu mẹ bị căng sữa tới mức sữa không chảy ra ngoài được thì ngưng sử dụng khăn ấm.
- \* Xoa dịu cơn đau và giúp giảm sưng khi vú căng cứng bằng cách *chườm lạnh*. Mẹ có thể cho vài viên đá lạnh vào chậu nước và lấy 4 - 6 cái khăn sữa nhúng nước đá đắp lên bầu ngực (nên dùng nhiều khăn để giúp giữ nhiệt lâu hơn), thời gian đắp là 10 - 15 phút cho cả hai bên ngực. Bạn nên chườm lạnh mỗi 2 - 3 giờ/ lần trong vòng 24 giờ - 48 giờ đầu kể từ khi có hiện tượng cương sữa.
- \* Mẹ hãy cố gắng kích thích trước mỗi cữ cho bé bú hoặc hút sữa để giúp tuyến sữa co bóp bằng cách *massage bầu ngực* và dùng ngón tay *massage đầu vú*. Việc này giúp cho tử cung co hồi tốt hơn, do hoạt động kích thích đã tạo ra một lượng oxytocin nhất định, đồng thời hỗ trợ co bóp tuyến sữa, đẩy sữa ra ngoài.
- \* Sau khi đã massage, cho bé bú trực tiếp, đúng khớp ngậm, tiếp tục vắt sữa bằng tay hoặc máy hút sữa. Khi ngực trống và sạch sữa, mẹ sẽ đỡ đau, nang sữa vẫn cương nhưng sẽ xẹp dần dần. Luôn nhớ sau mỗi cữ cho bé bú hoặc vắt, thì mẹ nên chườm lạnh vào ngực nhé.

Khi đã cương sữa, mẹ không làm gì cả, chờ qua cơn khó chịu. Sau vài ngày đau, ngực sẽ tự mềm đi, bớt cương hơn do oxytocin tiết ra thêm, sữa dễ dàng ra ngoài hơn, nhưng lượng sữa của mẹ sẽ bị giảm, do sữa ứ đọng suốt một thời gian không được giải phóng (não bộ sẽ luôn hiểu là ngực của mẹ đầy sữa nên không kích thích tiết thêm prolactin, tạo thêm nhiều sữa mới). Lúc này mẹ dễ bị ảnh hưởng tâm lý, bị áp lực không đủ sữa cho bé. Mẹ hãy cứ tự tin cho con bú trực tiếp thật nhiều để kích thích tiết sữa, dần dần sữa sẽ tăng lên phù hợp với nhu cầu bú của con.



## LƯU Ý:

- \* **KHÔNG** chườm nóng, quá nóng trong thời gian dài hoặc dùng các phương pháp dân gian như đắp xôi nếp, men rượu, lá mít... vì sẽ làm giãn nở các ống sữa và nang sữa. Lúc này bầu vú đang cương lên và đang cần co bóp, nếu chườm nóng sẽ làm cho các ống sữa và các nang sữa giãn ra khiến cho việc co bóp tuyến sữa trở nên khó khăn hơn. Mặt khác, nếu chườm quá nóng có thể làm phù nề các mạch máu dưới tuyến vú gây vỡ mạch và dễ gây tổn thương vú, gây viêm vú, áp xe vú. Ngoài ra, chườm nóng bầu vú sẽ kích thích tạo thêm sữa do ống sữa đã giãn nở, tăng thêm sức chứa, trong khi đường ra cho sữa thì chưa thông thoáng, càng tăng thêm sự căng cứng và đau đến cho mẹ.
- \* **KHÔNG** day ấn bầu ngực quá mạnh, không cố gắng chịu đựng cơn đau khi tác động lực mạnh vào bầu ngực. Theo sinh lý, các mạch máu và mao mạch dưới da tiếp tục giãn ra khi cương sữa, nếu day ấn quá mạnh sẽ vô tình làm tổn thương da và mạch máu tuyến vú. Hậu quả có thể gây viêm vú và áp xe vú.
- \* **KHÔNG** nhờ người lớn bú mút, vì miệng người lớn chứa rất nhiều vi khuẩn, rất dễ tấn công vào các ống dẫn sữa, gây viêm nhiễm. Chưa kể người lớn còn không có khớp ngậm đúng, thực hiện cũng không hiệu quả.

Hiện tượng cương sữa sau sinh là một hiện tượng hoàn toàn bình thường, vì vậy nếu vượt qua được từ 7 - 10 ngày đầu, tuyến vú sẽ hoạt động tốt hơn, co bóp nhịp nhàng hơn. Do đó mẹ cũng đừng quá lo lắng sẽ ảnh hưởng đến việc tiết sữa.

## Tắc sữa thông thường

Hiện tượng tắc sữa cũng có thể gặp bất cứ khi nào trong quá trình cho con bú, còn sữa là còn có nguy cơ tắc sữa.

### TRIỆU CHỨNG:

Thường sau khi ngủ dậy, mẹ cảm thấy một hoặc hai vú căng to, tức, đau so với bình thường và càng lúc càng tăng dần. Vú có những khối di động nhiều kích thước, bề mặt gồ ghề, nằm riêng rẽ hay liên kết lại với nhau tạo thành khối lớn, chạm vào rất cứng và đau. Thường thì sẽ không sốt.

### NGUYÊN NHÂN:

Sữa được tạo ra ở nang sữa theo các ống dẫn đổ về xoang chứa sữa ở phía sau quầng vú, dưới tác dụng kích thích của động tác bú mút của trẻ, sữa sẽ chảy ra ngoài.

Trên dòng chảy vì một lí do nào đó mà lòng ống dẫn bị hẹp bít lại (sữa đọng lại thành hạt nhỏ cứng ngay đầu ti, hoặc trong lòng ống, hay sữa bị bít tắc trong lòng ống do tia sữa gập, hoặc đầu ti bị trầy, vết trầy đóng sẹo bít đầu tia sữa...) sữa sẽ không thể thoát ra ngoài được.

Tại chỗ tắc sẽ dần tạo thành hòn cục do hiện tượng sữa đông kết. Trong lúc đó, sữa mới vẫn tiếp tục được tạo ra, làm cho các ống dẫn trước chỗ tắc ngày càng bị căng giãn. Hiện tượng này gây chèn ép các ống dẫn sữa khác, tạo ra một vòng xoắn bệnh lý, làm tình trạng tắc sữa ngày càng nặng thêm.

Bít tắc có thể gặp ở bất kì vị trí nào trên ống dẫn sữa hay ngay tại xoang chứa sữa. Có thể bị tắc ở một ống dẫn, nhưng cũng có thể bị tắc cùng lúc ở nhiều ống dẫn.

**GIẢI PHÁP:**

- \* Massage chỗ tắc, sau đó chườm ấm đầu ti (không chườm bầu ngực và chỗ tắc vì nó sẽ kích thích sữa về nhiều hơn sẽ làm cho vùng tắc bị cương đau nhiều hơn), sau đó cho bé bú hoặc hút sữa. Dần dần bé bú hoặc hút sữa sẽ làm bung cục tắc ra và thông được tia (các mẹ cố gắng tự xử lý theo cách này trong 24 giờ nếu vẫn không thông được thì cần đến sự tư vấn của người có chuyên môn).

Nếu chỗ tắc gần chân ngực, quá sâu, khối nhỏ khoảng 2 - 3 cm khó thông được thì sau đến 1 tuần cũng sẽ tự nhỏ dần, nhưng giảm chỗ tia bị tắc sẽ có hiện tượng giảm sữa, vì thế mẹ cần cố gắng cho con bú nhiều để sữa tăng lên lại.

- \* Không ăn quá nhiều thức ăn có chất béo vì dễ khiến mẹ bị tắc sữa.
- \* Hút sạch sữa thừa sau khi bé bú, trước khi đi ngủ ban đêm và sau khi thức dậy vào buổi sáng.
- \* Có thể uống thêm các loại thảo dược như lá bồ công anh, đinh lăng... hằng ngày nhằm hỗ trợ thông tia sữa cho mẹ.

**Tắc sữa nhiễm khuẩn - viêm vú****TRIỆU CHỨNG:**

Bệnh thường khởi phát đột ngột: sốt cao, mệt mỏi, đau đầu, mất ngủ có thể kèm theo ớn lạnh hoặc rét run, đau nhức sâu ở trong tuyến vú, đau tăng khi chạm vào, khi cử động cánh tay. Vú bị viêm sẽ sưng to ra, chắc, hạch nách cùng bên to và đau. Vùng da ở phía trên ổ viêm có thể trông bình thường nếu ổ viêm nằm

sâu trong tuyến sữa, hoặc có thể nóng, đỏ, phù nề nếu ổ viêm nằm ngay dưới da hoặc trên bề mặt của tuyến sữa.

#### NGUYÊN NHÂN:

Có thể do nhiễm khuẩn theo đường máu nếu mẹ đang bị bệnh hoặc nhiễm khuẩn do mẹ không vệ sinh hoặc vệ sinh không đúng cách đầu vú trong thời gian cho con bú. Nhiễm khuẩn gây viêm, chít hẹp hệ thống ống dẫn làm cho sữa không thể thoát ra ngoài.

#### GIẢI PHÁP:

- \* Khám bác sĩ khi phát hiện viêm vú. Thấy tắc sữa kèm sốt là nên khám ngay, càng sớm càng tốt.
- \* Massage nhẹ nhàng, dùng tay đẩy hết sữa ở vùng bị đau ra để sữa ứ đọng thoát ra hết sẽ làm cho tình trạng viêm giảm dần (nên tìm người có chuyên môn thực hiện).

### **Tắc sữa áp xe vú**

Áp-xe vú là tình trạng trong vú có túi chứa đầy mủ và bao quanh bởi các mô viêm, thường là biến chứng của bệnh viêm vú, do xâm nhập của vi khuẩn vào các mô vú thông qua núm vú và gây ra nhiễm khuẩn các ống dẫn sữa và các tuyến sữa.

#### TRIỆU CHỨNG:

Ở giai đoạn tạo thành áp-xe, tất cả các triệu chứng của giai đoạn viêm đều tăng lên:

- \* Toàn thân: Biểu hiện bằng hội chứng nhiễm trùng, nhiễm độc: sốt cao kèm theo rét run, rùng mình, môi khô, lưỡi bẩn, đau đầu, khát nước, da xanh, cơ thể gầy yếu, mất ngủ.
- \* Cơ năng: Đau nhức nhối, đau sâu trong tuyến vú. Đau tăng khi vận động cánh tay, khi cho con bú.
- \* Tại chỗ: Vú sưng to, vùng da phía trên ổ áp-xe thường nóng, căng, xung huyết đỏ hoặc phù tím. Bề mặt da cũng có thể vẫn bình thường nếu ổ áp-xe nằm ở sâu. Các tĩnh mạch dưới da nổi rõ, có hiện tượng viêm bạch mạch. Núm vú tụt. Sờ có thể thấy dấu hiệu ba động. Nếu ổ áp xe thông với các ống dẫn sữa thì có thể thấy sữa lẫn mủ chảy qua đầu núm vú. Chọc hút đúng ổ áp xe có thể hút được mủ.

#### NGUYÊN NHÂN:

- \* Sức đề kháng của cơ thể, điều kiện sống và quá trình ứ đọng sữa trong tuyến vú là các yếu tố đóng vai trò quan trọng trong bệnh sinh áp-xe vú.
- \* Đường trực tiếp: Các vi khuẩn gây bệnh thường có trên da có thể xâm nhập trực tiếp vào tuyến vú qua các ống dẫn sữa hoặc các vết xây sát ở núm vú và vùng quầng vú.
- \* Đường gián tiếp: Vi khuẩn có thể xâm nhập vào tuyến vú từ một ổ nhiễm khuẩn nào đó của cơ thể qua đường máu hoặc đường bạch huyết.

#### GIẢI PHÁP:

- \* Đến bác sĩ khám, siêu âm và điều trị theo chỉ định của bác sĩ (thật ra việc hút mủ không quá đau và khủng khiếp nếu được phát hiện và điều trị sớm. Các mẹ đừng vì quá sợ mà

cố áp dụng các biện pháp tại nhà, nếu bị áp-xe thì mẹ buộc phải nhờ sự hỗ trợ từ bác sĩ chuyên môn ngay lập tức).

- \* Các mẹ nên cẩn trọng, luôn luôn theo dõi tình trạng của mình và tái khám khi thấy bất thường, đừng chờ đợi theo lịch hẹn tái khám của bác sĩ, cũng đừng chủ quan nghĩ mình đã đi khám bác sĩ rồi, nếu thấy có gì bất thường là đi khám lại ngay, luôn đặt sự an toàn của bản thân lên trên hết.
- \* Không nặn bóp, tác động quá nhiều lực để không làm xâm lấn các nang khác làm cho tình trạng áp-xe nặng hơn.

## **NHỮNG BÀN KHOẢN THƯỜNG GẶP Ở TRẺ SƠ SINH**

### **Giật mình - co cơ**

Trẻ em giật mình rất thường xuyên. Đây được coi là một trong những phản xạ của trẻ - phản xạ Moro, và khác với những gì cha mẹ hay lo lắng, đây không phải là tín hiệu của sự thiếu can-xi. Đây đơn giản chỉ là một minh chứng rằng hệ cơ và phản xạ của con đang hoạt động tốt mà thôi.

Phản xạ giật mình ở nhiều bé có thể mạnh đến nỗi trông như con đang chuẩn bị lên cơn co giật. Nhiều bậc cha mẹ lo lắng với cơn giật mình của con đến mức họ ghi lại hình ảnh này và hỏi ý kiến chuyên gia. Sau khi khám khi bé lúc còn thức và xem hình ảnh giật mình như thế co giật, các bác sĩ kết luận đây là một hiện tượng hoàn toàn bình thường, tương tự như nấc cụt.

Điều làm cho các chuyên gia nhi khoa khẳng định điều này chính là việc quan sát các cử động của bé khi thức: giật mình, co giật hoàn toàn biến mất. Khác với các cử động giống như co giật

chỉ xảy ra ở lúc ngủ, giật mình có thể xảy ra cả lúc bé thức, khi bé nghe thấy tiếng động to, thậm chí cảm nhận một làn gió thổi cũng có thể làm bé giật mình. Đây là phản xạ tự vệ của cơ thể, không có gì đáng lo.

Bác sỹ nhi khoa Michael Zimbric tại Bệnh viện Nhi Rady, San Diego (Mỹ) giải thích rằng: “Trẻ sơ sinh có hệ thần kinh kém phát triển hơn ở người lớn, các cử động phối hợp tay chân ở trẻ là chưa có nhiều và thậm chí không tồn tại khi trẻ ngủ. Việc giật mình ở trẻ sơ sinh rất khác về bản chất so với giật mình ở người lớn”.

Các bác sỹ không thể lí giải được tại sao việc co cơ (ví dụ như giật mình, nấc cụt) lại diễn ra ở trẻ sơ sinh, và sau rất nhiều nghiên cứu, họ đi đến kết luận rằng hiện tượng co cơ này hoàn toàn vô hại và dường như không làm ảnh hưởng đến bé. Trong trường hợp giật mình làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé, các bác sỹ nhi khoa và các chuyên gia chăm sóc trẻ sơ sinh khuyên các bậc cha mẹ quấn bé bằng khăn quấn (swaddle). Quấn chặt không làm giảm giật mình nhưng ngược lại, không làm bé thức giấc khi hiện tượng này xảy ra, do đó bé ngủ sâu và ngủ lâu hơn khi được quấn.

## **Mút tay - phản xạ mút**

Phản xạ mút là phản xạ phổ biến ở tất cả các động vật có vú. Phản xạ này hình thành từ trước khi con ra đời. Siêu âm 4D cho thấy các bé đã biết cách mút tay từ khi nằm trong bào thai, hình thành từ tuần thứ 32 của thai kỳ. Phản xạ mút bên cạnh ý nghĩa sinh tồn là tìm nguồn thức ăn, phản xạ này cũng giúp bé thư giãn và trấn an tinh thần.

Nhiều bé rất cần đến chức năng mút để trấn an và đưa mình vào giấc ngủ. Do đó nhiều bé có xu hướng ngủ gật khi ti mẹ, ti bình, hoặc khi được mút ti giả hay tự mút tay.

Kinh nghiệm thực tế nhiều năm tiếp xúc với các bậc cha mẹ Việt Nam cho thấy các mẹ thường cố gắng loại trừ phản xạ tự nhiên này của con: không cho dùng ti giả hoặc không cho con mút tay vì sợ bẩn, sợ phụ thuộc, hoặc mặt khác lại lạm dụng phản xạ này để cho ăn vô thức (lạm dụng phản xạ bú để cho con ăn khi ngủ), hoặc con bị phụ thuộc vào ti mẹ để ngủ.

Nhiều mẹ khác sử dụng ti giả hay để cho con mút tay như một cách hỗ trợ tinh thần giúp bé an thần và ngủ ngon. Mặc dù lợi ích và hạn chế của ti giả và mút tay vẫn đang là một cuộc tranh luận chưa có hồi kết, nhưng chúng ta không thể phủ nhận được rằng khi được sử dụng một cách khoa học và vệ sinh, ti giả và ngón tay trẻ là những công cụ tuyệt vời giúp trẻ nín khóc, cảm thấy an toàn, kéo dài giấc ngủ và ngủ qua đêm. Thậm chí, khi được sử dụng đúng cách, việc dùng ti giả và tay bé để thoải mái phản xạ mút còn góp phần giúp bé học phân biệt phản xạ mút với việc bú lấy dinh dưỡng, tách biệt bú để ăn và phản xạ bú để trấn an khi ngủ; là tiền đề cho bé học cách ăn no và bú có hiệu quả sau này.

Hiện tại chưa có một nghiên cứu khoa học nào chứng minh ảnh hưởng của việc mút tay, mút ti giả đến xương hàm, răng. Ngược lại việc ngậm bình sữa khi đi ngủ ở trẻ lớn lại là nguyên nhân cao nhất gây sâu răng, sún, các bệnh về lợi và nghiêm trọng hơn là ảnh hưởng đến cấu trúc xương hàm.

## **Nấc cụt**

Như đã trình bày ở trên, nấc cụt là một hiện tượng cơ cơ ở trẻ. Theo bác sĩ nhi khoa Christopher Green thì nấc cụt sơ sinh thường xảy ra sau khi ăn no, do dạ dày đầy tạo sức ép lên cơ hoành. Hiện tượng này là vô hại và hoàn toàn không gây khó chịu cho bé. Việc cho ăn thêm, hay uống nước càng làm tăng sức ép



vào cơ hoành, và thường là không hiệu quả trong chữa nấc. Nấc cụt ở trẻ sơ sinh nếu để yên sẽ tự hết.

Kinh nghiệm làm mẹ của bản thân tôi, cũng như nhiều lần đến thăm các bé sơ sinh thấy rằng, nhiều bậc cha mẹ thường lo lắng về nấc cụt và thường cho con bú thêm để loại trừ hiện tượng này. Với tôi, việc đó là không cần thiết. Và rất nhiều lần tôi được chứng kiến các em bé tự đưa mình vào giấc ngủ một cách dễ dàng hơn khi bé bị nấc (có lẽ nấc theo chu kì tạo nên một nhịp đều đặn phân tán tư tưởng các em, và từ đó đưa các em vào cõi mơ).

### **Ho - thở khò khè - ngạt mũi - hắt xì khi ra ánh sáng**

Một bà mẹ ở Anh đã đưa bé gái 2 tuần tuổi của mình đến phòng cấp cứu bởi tiếng thở của con nghe như bị nghẹt. Do mẹ bị cảm nên mẹ rất lo lắng lây sang con. Tuy bé gái không có bất cứ một biểu hiện nào của cảm cúm, nhưng vào ban đêm, tiếng thở của con rất to và khò khè làm mẹ lo lắng rằng con có thể bị bệnh gì đó nặng hơn cả cảm cúm.

Hoá ra đây là một hiện tượng rất thường gặp ở các bé sơ sinh: thở khò khè như bị ngạt mũi.

Bác sỹ nhi khoa Wendy Hunter giải thích trong tạp chí *Parenting*<sup>1</sup> rằng: “Thủ phạm gây ra hiện tượng ngạt, thở khò khè này ở trẻ sơ sinh là do nội tiết tố nữ (hóc-môn estrogen) mà con nhận được từ trong bụng mẹ và thông qua sữa mẹ. Nội tiết tố nữ này kích thích đường thở và tạo nên tiếng khò khè. (Nhiều mẹ bầu cũng trải qua tình trạng nghẹt mũi và ngáy to tương tự)”.

Một nguyên nhân khác dẫn đến hiện tượng khò khè ở bé sơ sinh là do đường thở của bé sơ sinh rất nhỏ, cộng thêm vào đó

<sup>1</sup> *Làm cha mẹ*

là thực tế sau một thời gian ở trong bụng mẹ, ngâm mình trong dung dịch lỏng, cộng với các dịch nhầy và nước ối có thể kẹt lại trong hệ hô hấp và đang tiếp tục trong quá trình đào thải, khí đi qua những rãnh nhỏ lại có vật cản sẽ tạo nên tiếng kêu như tắc nghẹn hô hấp. Hiện tượng khò khè này sẽ giảm dần khi bé được 2 tháng, dù con ăn bằng sữa mẹ hay sữa công thức, và tại thời điểm 6 tháng, khi các đường ống thở của con tăng gấp đôi về kích thước, hiện tượng này sẽ chấm dứt.

Thở khò khè, thở nặng hay hắt xì liên tục ở những em bé khỏe mạnh là hoàn toàn bình thường và không cần quá lo lắng. Hiện tượng chỉ thở bằng mũi mà ít thở bằng miệng là phổ biến ở trẻ sơ sinh, và khi đường thở của con bị nghẹt hoặc có vật thể lạ, con không biết rằng chỉ với một động tác ho khạc hay xì mũi cũng có thể giải quyết được vấn đề. Khi con khó thở, con sẽ khóc. Cha mẹ hãy thử nhỏ nước muối vào mũi cho con 1 lần mỗi ngày, hút mũi và tuyệt đối không cho bông vào mũi con.

## Thở không đều

Một bà chăm cháu 3 tuần tuổi đã phải gọi xe cứu thương khi nghe tiếng thở đứt quãng của bé. Cô bé đang ngủ say, nhưng tiếng thở của em không đều, đôi khi em thở nhanh trong vòng 20 giây sau đó ngừng thở một lúc. Người bà khốn khổ lo lắng rằng cháu bà thừa hưởng căn bệnh ngưng thở khi ngủ của chồng bà.

Bất cứ một bậc cha mẹ nào ngắm con thở khi ngủ đều không khỏi sợ hãi với kiểu thở của trẻ sơ sinh, **tuy nhiên việc thở ngắn đoạn ở bé lại là một hiện tượng rất bình thường**. Các bé sơ sinh thường thở nhanh hơn các bé lớn do thể tích phổi của bé rất nhỏ so với tương quan cơ thể. Những nghiên cứu gần đây cho thấy

nguyên nhân của việc thở không đều là do cơ quan cảm ứng xác định nồng độ  $\text{CO}_2$  và chưa hoàn toàn phát triển ở trẻ sơ sinh, điều đó có nghĩa là thi thoảng con quên mất là mình phải thở, con ngừng thở một chút cho đến khi nồng độ  $\text{CO}_2$  đủ nhiều để kích hoạt cơ quan cảm ứng trên.



!!! Khi con thở không đều, đồng thời với thay đổi màu da sang xanh xám quanh môi, và có xu hướng khó thở, hãy gọi ngay bác sĩ.

### **Bé sơ sinh có ngực to**

Một cặp cha mẹ đã đưa một em bé 6 tuần đến phòng cấp cứu khi thấy con trai ngủ dậy và có một cục sưng đỏ nơi núm vú. Bản thân tôi cũng là người hốt hoảng mang con gái đến phòng cấp cứu khi thấy ngực bé sưng và ấn nhẹ có sữa chảy ra.

Trên thực tế, hiện tượng này cực phổ biến. Một nghiên cứu tại Anh quốc cho thấy 50% trẻ sơ sinh cả nam lẫn nữ khi sinh đều trải qua hiện tượng ngực to phồng. Thậm chí 5% các bé trai còn có sữa từ trong ngực, dân gian gọi là witch-milk - sữa của phù thủy. Thủ phạm của hiện tượng này không ai khác chính là nội tiết tố nữ từ mẹ truyền sang con trong và sau quá trình mang thai.

Hiện tượng này hoàn toàn bình thường và tự hết sau 3 tháng hoặc lâu hơn.



!!! Nếu ngực bé bị đỏ, sưng và nếu con có triệu chứng sốt thì cha mẹ cần tìm lời khuyên của bác sĩ để loại trừ nguyên nhân viêm nhiễm tế bào ngực.

## Lâu ngày không ị

Một bà mẹ của bé 2 tuần đưa con đến phòng cấp cứu bởi bé đã không ị trong vòng 5 ngày liên tiếp. Con cứ rặn, vận mọi công lực trong cơ thể, mặt đỏ tía tai cho đến khi bụng cứng đờ và chỉ ra được một chút phân nhỏ.

Một trong những ác mộng của người làm cha mẹ là phải ngắm con rặn ị rất khổ sở trong những ngày đầu đời. Nên nhớ, đây là những lần đầu tiên con sử dụng đến các cơ hoành này để đào thải, cho nên dù quá trình ấy có tự nhiên đến đâu đi chăng nữa, nó vẫn luôn cần sự cố gắng từ phía con. Bác sĩ nhi khoa Rebecca Preziosi tại Trung tâm y tế Sharpe Rees-Stealy, San Diego (Mỹ) cho biết: “Việc con gồng mình, rặn, ậm ạch thậm chí vận mình để phân có thể đi qua được các lớp cơ nơi hậu môn, nhìn trông rất vất vả, nhưng là hoàn toàn bình thường. Một em bé có thể đi ị một lần trong vòng 6 - 10 ngày vẫn được coi là bình thường nếu phân không cứng”. Các bé bú mẹ hoàn toàn thường có ít phân hơn bé bú sữa công thức, do sữa mẹ được tiêu hoá và hấp thụ tốt hơn. Táo bón hay không, hãy nhìn độ cứng của phân của bé để đánh giá.

Nhiều bé lâu không ị có thể do một hiện tượng sinh lý đặc biệt liên quan đến các đầu dây thần kinh ở vùng hậu môn, lúc này thực hậu môn có thể là lợi bất cập hại.

Rất nhiều mẹ cho con bú mẹ hoàn toàn cầu cứu đến tôi khi con 8 - 10 ngày không ị. Việc các bé bú mẹ hoàn toàn bị táo bón là cực kì hiếm. Với các bé bú mẹ hoàn toàn, sữa mẹ được bé tiêu hoá trọn vẹn nên đôi khi chất thải ra chỉ là nước tiểu, và bé mất nhiều thời gian hơn để tạo chất thải rắn như phân. Vào các chu kỳ phát triển nhanh (growth spurt), những em bé nếu không tự tăng lượng bú thì các bậc cha mẹ có thể nhận thấy thời gian giữa

các lần đại tiện sẽ dài hơn. Có nhiều bé trải qua chu kỳ phát triển nhanh bằng 10 - 12 ngày không đi ị.

Để giúp các bé đào thải phân ra ngoài, kinh nghiệm dân gian của phương Tây khuyến khích làm những việc sau:

- \* Không xi bé ị hay đái. Khi bé có biểu hiện muốn đi tiêu, hãy để tự nhiên thực hiện sứ mệnh của nó. Việc mẹ tụt quần bé ra xi, sự thay đổi nhiệt độ (lạnh làm cơ co lại) và thay đổi tư thế làm bé sợ và các cơ không vận hành được một cách tự nhiên.
- \* Tập động tác đạp xe: Đặt bé nằm. Cầm 2 chân bé gập về phía bụng để bé ở tư thế co người như bé sơ sinh uốn cong trong bụng mẹ.
- \* Xoa, vuốt massage quanh rốn bé theo chiều kim đồng hồ.
- \* Tắm nước ấm 37 độ. Tắm bồn, ngâm cả người bé trong nước ấm, nước ngập đến cổ bé.
- \* Nước mặn có thể được dùng với lượng nhỏ cho các bé trên 4 tháng.
- \* Trong trường hợp các biện pháp trên không thành công, một chút mật ong ấm và dính sẽ được bôi vào hậu môn của bé. Với nhiệt độ ấm và sự dính của mật ong sẽ kích thích các cơ hậu môn hoạt động và đào thải phân ra ngoài.

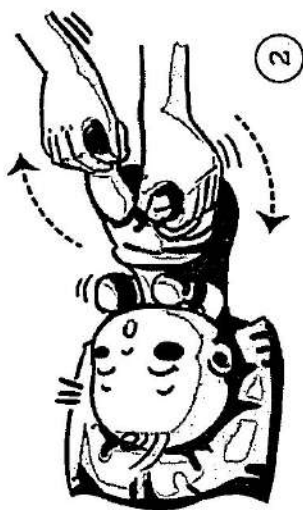
Nên nhớ, bé bú mẹ hoàn toàn **RẤT HIỂM** khi bị táo bón. Khi thực sự lo lắng về chất lượng phân, bố mẹ ơi, hãy quan sát con. Nếu con vui vẻ, mắt sáng ngời và tăng cân đều đặn, tràn đầy năng lượng của sự sống thì việc con ị ra phân như thế nào thực sự không đáng lo lắng đến thế đâu! Mặc khác, nếu con yếu ớt, cảm giác như bị ốm và cáu gắt, hãy tìm lời khuyên của thầy thuốc.

# BÀI TẬP GIÚP CON DỄ TIÊU HÓA



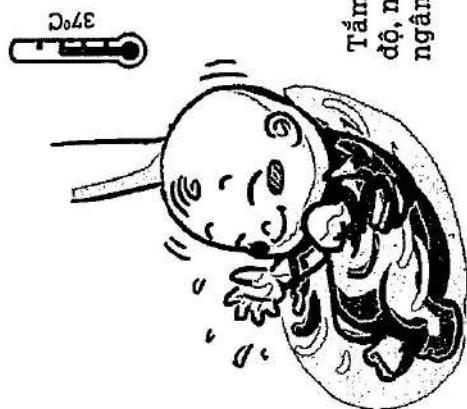
Em bé yoga vui vẻ:

Đặt con nằm ngửa, mẹ cầm hai chân nhẹ nhàng gập về phía bụng.



Động tác đập xe đạp:

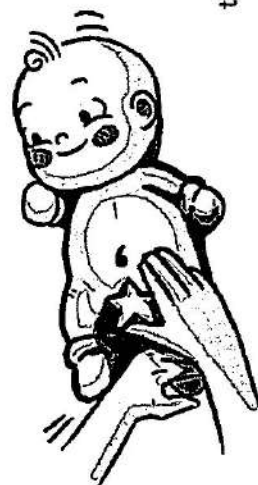
Con nằm ngửa, mẹ cầm chân con, lần lượt ép từng chân bé vào bụng, chân còn lại duỗi tự nhiên.



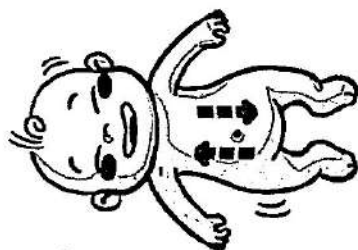
Tắm nước ấm 37 độ, người bé được ngâm trong nước.

4

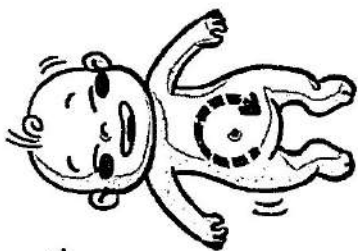
Massage bé



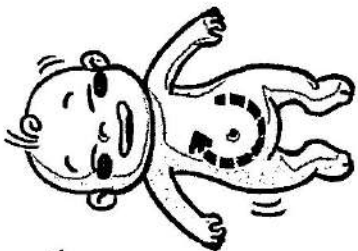
1.



2.



3.



\*\*\* Massage bé theo thứ tự như sau.

*Kỉ lục bé nhà em là 10 ngày không đi ngoài lúc bé 3 tháng, sản phẩm mềm và thành khuôn chứ không còn bết tè lè nè như trước. Con ăn sữa mẹ hoàn toàn.*

**– Hoàng Việt H.**

*Kỉ lục bé nhà em là 8 ngày không ị lúc bé khoảng 2 - 3 tháng. Chiều định xách đi bác sĩ, vừa gọi điện hẹn xong thì 15 phút sau nàng ị 1 bãi sệt sệt. Thường xuyên là 4 - 7 ngày mới ị. Tầm ngoài 7 tháng thì ngày/bãi. (Bò Sữa)*

*Bé nhà em từ lúc 1,5 tháng thì là cứ 7 ngày đi ị 1 lần. Đến bây giờ 5 tháng rồi vẫn vậy. Kỉ lục nhất là 14 ngày luôn.*

**– Liên Jil**

*Bé nhà mình thì lần lâu nhất là 10 ngày không đi ị, lúc con khoảng 4 tháng tuổi. Phân đặc dính như đất sét. Con bú mẹ hoàn toàn. Đến 5 - 6 tháng ăn dặm thì 4 ngày con mới đi, phân vẫn đặc như đất sét dính.*

**– Thương Ly**

## **Vận mình**

Vận mình giúp bé giãn các cơ, là cách bé tìm hiểu về chính cơ thể mình ở thế giới bên ngoài. Đây không phải là biểu hiện của thiếu can-xi.

Những cơ bắp và trọng lượng cơ thể là những điều xa lạ với bé. Bé có thể đỏ mặt và nhăn mặt nhưng không khóc, bố mẹ đừng quá lo lắng, những cử động này là hoàn toàn bình thường, bé đang vận công luyện yoga kiểu đặc biệt chuẩn bị cho những thử thách sau này đấy.

Nếu bé vận mình, ưỡn người và khóc, hãy thử vỗ ợ hơi cho bé. Sẽ rất hiệu quả với các bé bị đầy hơi.

## Trớ - nôn

Trớ và nôn là hiện tượng hết sức phổ biến ở trẻ. Ở một mức độ nào đó, trớ được coi là cuộc sống đời thường của một em bé sơ sinh khoẻ mạnh.

Nhiều em bé sau khi ăn no được ợ hơi đầy đủ và tưởng chừng như mọi chuyện đều êm xuôi, cha mẹ bế em lên dành cho em một cái ôm ấm áp nhưng lại được chào đón bằng những dòng sữa cặn ọc ra từ miệng em.

Các bố mẹ ạ, loài người được trang bị một cái van đóng mở ở phía trên cùng của dạ dày để giữ cho thức ăn không trào ngược ra ngoài. Điều này giúp cho các phi công có thể bay lộn nhào hay các vận động viên thể dục nhịp điệu có thể trồng cây chuối và đi bằng hai tay mà không tuôn trào thức ăn trong dạ dày ra bên ngoài. Ở trẻ em, như mọi máy móc khác lần đầu được vận hành, cái van nói trên chưa phát triển và việc hoạt động chưa thực sự nhuần nhuyễn vì thế mỗi lần bé ợ hơi, thì theo với không khí bé ợ lên thêm cả chút sữa.

Trớ hay nôn ra sữa là tương đối phổ biến ở trẻ sơ sinh. Có đến hơn một nửa số trẻ em sơ sinh có hiện tượng nôn trớ thường xuyên trong vòng 3 tháng đầu đời, đặc biệt là sau khi ăn no hoặc khi bé nuốt phải quá nhiều hơi trong quá trình bú.

Nôn, trớ, nếu không thành vôi thì thực sự không quá ảnh hưởng đến sức khoẻ của bé. Nếu bé vui vẻ, tăng cân và phát triển tốt thì cha mẹ không cần quá lo lắng về tình trạng nôn trớ. Việc trớ này sẽ tự hết vào khoảng 6 tháng khi bé ăn dặm chất rắn hơn và cũng là lúc van thực quản của bé phát triển và vận hành nhịp nhàng hơn. Vấn đề chủ yếu với những em bé này là khối lượng quần áo chăn màn phải giặt hằng ngày mà thôi. Nên nhớ, cha mẹ



luôn thấy con nôn nhiều nhưng thực tế không trầm trọng như mình nghĩ nhất là chỉ dựa vào qui mô và kích thước vết nôn trên quần áo và sàn nhà.



### !!! Khi nào thì nôn trở là một tín hiệu đáng lo:

- Khi bé nôn thành vòi nhiều lần.
- Nôn ra màu xanh lá cây sáng.
- Nôn ra máu do acid dạ dày kích ứng thực quản và gây chảy máu trong.
- Bé không tăng cân và quấy khóc nhiều.

**Khi vấn đề nôn trở là nghiêm trọng như trên, một số biện pháp có thể giảm bớt đau đớn cho bé:**

- \* Không ép bé ăn. Để bữa ăn là yên tĩnh và nhẹ nhàng.
- \* Làm đặc sữa.
- \* Ợ hơi cho bé thật kỹ.
- \* Tránh tuyệt đối cho bé bú khi nằm. Bé bú khi được bế với độ dốc tương đối. Cho bé ngồi thẳng, ngồi dốc để sữa xuôi sau khi ăn.
- \* Nếu bé bú bình, nên dùng loại núm nhỏ. Tránh cho bé ăn bằng thìa (trừ khi sữa này được làm đặc với ngũ cốc) vì lúc này lượng khí bé nuốt phải sau mỗi lần ăn là cực lớn.
- \* Tìm ý kiến bác sĩ để được cung cấp thuốc phù hợp với lứa tuổi và cân nặng của bé, điều trị trào ngược thực quản sơ sinh.

## Mụn - rôm sảy - da khô

Những ngày đầu khi sinh, em bé thường có một vài mụn trắng vàng bên sống mũi hoặc trên mặt có tên gọi khoa học là Milia. Đây là hậu quả của việc các lớp da tách ra khỏi nhau và lần đầu được tiếp xúc với không khí. Hầu hết tất cả các em bé đều có mụn này, và nó không làm ảnh hưởng gì nghiêm trọng đến bé, trừ hình thức kém đẹp cho những bức ảnh đầu đời mà thôi.

Rôm sảy là những những chấm đỏ nhỏ, phẳng và kéo thành mảng xuất hiện bất ngờ quanh má, cổ, sau tai bé và xuất hiện nhiều ở những nơi quần áo chạt thít vào bé. Những mụn rôm sảy này đến và đi đều không mời và bất ngờ như cơn gió thoảng, hầu như không ảnh hưởng gì tới bé sơ sinh.

Bố mẹ đừng quá lo lắng đến những căn bệnh kinh khủng không tên có sẵn trong sách y khoa có thể ghé thăm nếu con vẫn vui vẻ chơi đùa. Hãy cởi lỏng quần áo cho bé, tránh để bé quá nóng và tận hưởng bé thơ đi thôi!

Khô da là hiện tượng thường thấy ở các bé được tắm nhiều, da bong tróc. Điều này không ảnh hưởng đến sức khỏe của bé. Đơn giản cha mẹ cần giảm cường độ tắm bằng xà phòng, hoặc tốt hơn có thể dùng nước lã, sau khi tắm đừng quên dùng dầu hoặc kem mát xa cho con.

## Rụng tóc vành khăn

Rụng tóc, kể cả rụng tóc hình vành khăn hay rụng toàn bộ cả đầu đều là hiện tượng rất thông thường và phổ biến ở trẻ sơ sinh. Trẻ em thông thường sẽ có 2 “vụ mùa” tóc mọc trong năm đầu đời, trong đó bé sẽ rụng tóc trong vòng 6 tháng đầu khi sinh và sau đó thay thế bằng tóc mới. Với nhiều bé, tóc mới không mọc

lên và có thể giữ nguyên kiểu đầu không có tóc này đến tận sinh nhật 2 tuổi. Hiện tượng bé sơ sinh bị rụng tóc không phải là biểu hiện của tình trạng thiếu chất hay bệnh lí. Ngoài việc ảnh hưởng đến thẩm mỹ trong những album ảnh đầu đời, việc rụng tóc ở trẻ sơ sinh là vô hại và cha mẹ không cần phải lo lắng.

## **Đổ mồ hôi khi ngủ - đổ mồ hôi trộm**

Nhiều bậc cha mẹ cảm thấy lo lắng khi con thức dậy đầu ướt sũng mồ hôi. Nhiều phụ huynh tìm đến tôi với nỗi lo sau mỗi lần để bé tự ngủ, dù bé chỉ khóc một thời gian ngắn nhưng mồ hôi cũng tiết ra rất nhiều và chủ yếu là ở trên đầu.

Khác với người lớn được trang bị hệ bài tiết đã phát triển hoàn thiện và có thể toát mồ hôi trên toàn cơ thể khi bị quá nóng, trẻ em không có may mắn đó. Trẻ thoát nhiệt chủ yếu qua đầu và gan bàn chân - bàn tay. Khi con quá nóng thì đầu con là nơi đầu tiên sẽ đổ mồ hôi. Ra mồ hôi trộm không phải là hệ quả của thiếu can xi. Tuy nhiên khi trẻ bị quá nóng có thể dẫn đến tim đập nhanh, khó thở, bé mệt mỏi và không muốn bú/ăn.

Ra mồ hôi là biểu hiện trẻ bị nóng. Trẻ đi ngủ trong nhiệt độ quá nóng là nguyên nhân lớn nhất dẫn đến hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (đọc thêm về SIDS tại trang 71). Hiệp hội các bác sĩ y khoa Hoa Kỳ, Pháp, Úc và Anh đều khuyên **không** nên đội mũ cho trẻ sơ sinh khi đi ngủ, vì đội mũ cản trở thoát nhiệt ở cơ thể trẻ, gây tim đập nhanh và nguy cơ ngạt thở. Ở các nước này, họ có khuyến cáo nhiệt độ an toàn cho môi trường ngủ của trẻ sơ sinh trong khoảng 16 - 20°C, tuy nhiên với hoàn cảnh sinh hoạt tại Việt Nam, bác sĩ Trí Đoàn (Trưởng khoa Nhi - Phòng khám quốc tế Victoria) khuyên: “Nhiệt độ phòng bé là dưới 24°C, đối với trẻ nữ nhi nhiệt độ phòng phù hợp và an toàn trong khoảng

từ 16 - 21°C<sup>1</sup>. Khi nhiệt độ phòng lên đến 28°C có thể khiến trẻ quá nóng, tăng nguy cơ bị hội chứng đột tử ở trẻ nhũ nhi” (Trích sách *Để con được ốm* - BS. Trí Đoàn). Hoặc cách đơn giản nhất, các mẹ hãy cảm nhận độ nóng lạnh của bé qua đầu và mặc quần áo cho bé phù hợp với thời tiết. Hạn chế tối đa đội mũ che đầu, ngăn cản cơ quan điều chỉnh nhiệt độ của trẻ sơ sinh. Nên nhớ, nhiệt độ môi trường ngủ của bé càng nóng, bé càng tiết nhiều mồ hôi, tim đập càng nhanh và càng làm cho trẻ trở nên ngột ngạt. Bị quá nóng, nhất là khi ngủ, rất nguy hiểm với trẻ sơ sinh; còn nguy hiểm hơn là khi trẻ bị lạnh.



**!!! Ra mồ hôi trộm do bệnh tim bẩm sinh, do hội chứng ngừng thở khi ngủ (sleep apnea) và rủi ro SIDS:** Trong trường hợp nghiêm trọng này, cha mẹ có thể thấy các triệu chứng con tiết rất nhiều mồ hôi khi ngủ ngay cả khi nhiệt độ phòng dưới 19 độ, tim đập nhanh hoặc rối loạn nhịp tim, rối loạn thân kinh, có vấn đề về hô hấp, đồng thời da bé nhạt màu (tái xám) và chậm tăng cân. Lúc này, cha mẹ cần sự tư vấn từ bác sĩ nhi khoa để có chẩn đoán sớm nhất.

## Tưa lưỡi và nắm miệng

Nắm miệng là tình trạng phổ biến ở trẻ sơ sinh, và thường không có biểu hiện bệnh lý gì ngoài sự xuất hiện của những chấm trắng trông giống như là cặn sữa trong miệng bé. Việc cố lau bỏ nắm này thường làm con bị chảy máu trong miệng.

<sup>1</sup> Cần chú ý: Nhiệt độ phòng và nhiệt độ của điều hòa khác nhau. Để đo nhiệt độ phòng, chúng ta cần mua một chiếc nhiệt kế (được bán ở các hiệu thuốc).

Nấm miệng là một dạng viêm nhiễm do nấm Candida. Nấm miệng có thể xuất hiện từ rất sớm: ngay từ khi sinh do bé nuốt nước ối và dịch nhầy từ quá trình sinh sản, hoặc có thể do việc vệ sinh núm vú kém (nhất là với các mẹ ở cữ không tắm nhiều). Nấm miệng cũng xuất hiện ở bé bú bình, do việc tiệt trùng hoàn toàn là không thể thực hiện được. Nấm miệng Candida cực kì phổ biến và không có cách tiệt trùng nào có thể tránh hoàn toàn 100% việc nhiễm nấm cho con được; việc tưa lưỡi thường xuyên đôi khi lại lợi bất cập hại: một cách vô tình làm lây lan và làm tệ thêm tình trạng nhiễm nấm miệng của bé.

Một vài bé khi bị nấm miệng gây bong tróc có thể bị chảy máu, đau đớn và giảm khả năng bú.

Thông thường, điều trị nấm miệng Candida sử dụng thuốc bôi khá đơn giản và hiệu quả nhanh. Tùy vào tình trạng viêm nhiễm của trẻ, bác sĩ sẽ kê loại thuốc bôi với thành phần phù hợp. Khi nghi ngờ bé bị nhiễm nấm miệng Candida, cha mẹ nên đưa trẻ tới gặp bác sĩ, tuyệt đối không nên tự ý rơ miệng trẻ bằng mật ong hoặc nước muối gây lây lan nấm khiến tình trạng viêm nhiễm trở nên tệ hơn.

## **SIDS và những điều kiện an toàn cho bé sơ sinh**

Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh - SIDS (Sudden infant death syndrome) - là hiện tượng trẻ sơ sinh đang khoẻ mạnh đi ngủ và không dậy nữa. Bé tử vong trong khi ngủ mà không có một nguyên nhân hay có bệnh lý biểu hiện nào.

Hằng năm, SIDS cướp đi sinh mạng của 2.500 trẻ em ở Mỹ và 300 trẻ em ở Anh. Những trường hợp được coi là SIDS là những trường hợp tử vong không thể lý giải được và xảy ra khi bé ngủ.

Điều làm SIDS trở thành nỗi ám ảnh của cha mẹ có trẻ sơ sinh là không có một nguyên nhân hay bệnh lý rõ ràng nào gây ra SIDS nên các biện pháp phòng tránh trở nên rất mơ hồ và bao quát trên một diện rộng môi trường sinh hoạt và môi trường ngủ của bé.

Nghiên cứu từ các cuộc phẫu thuật tử thi của các ca SIDS cho thấy phần nhiều các bé có dị tật ở não liên quan đến điều chỉnh hoạt động thở đều đặn và thức tỉnh sau giấc ngủ, bé sinh non, bé trải qua thai kỳ với mẹ bị tiểu đường, mẹ hút thuốc khi mang thai, mẹ mang thai khi quá trẻ (dưới 20 tuổi), bé sinh nhẹ cân, bé bị viêm đường hô hấp, bé ngủ chung giường với người lớn hoặc được nằm trên giường ngủ quá mềm hoặc có chăn gối, bé bị ủ quá nóng dẫn đến rối loạn nhịp tim và nhịp thở; và/hoặc trẻ sống trong môi trường có người hút thuốc lá.



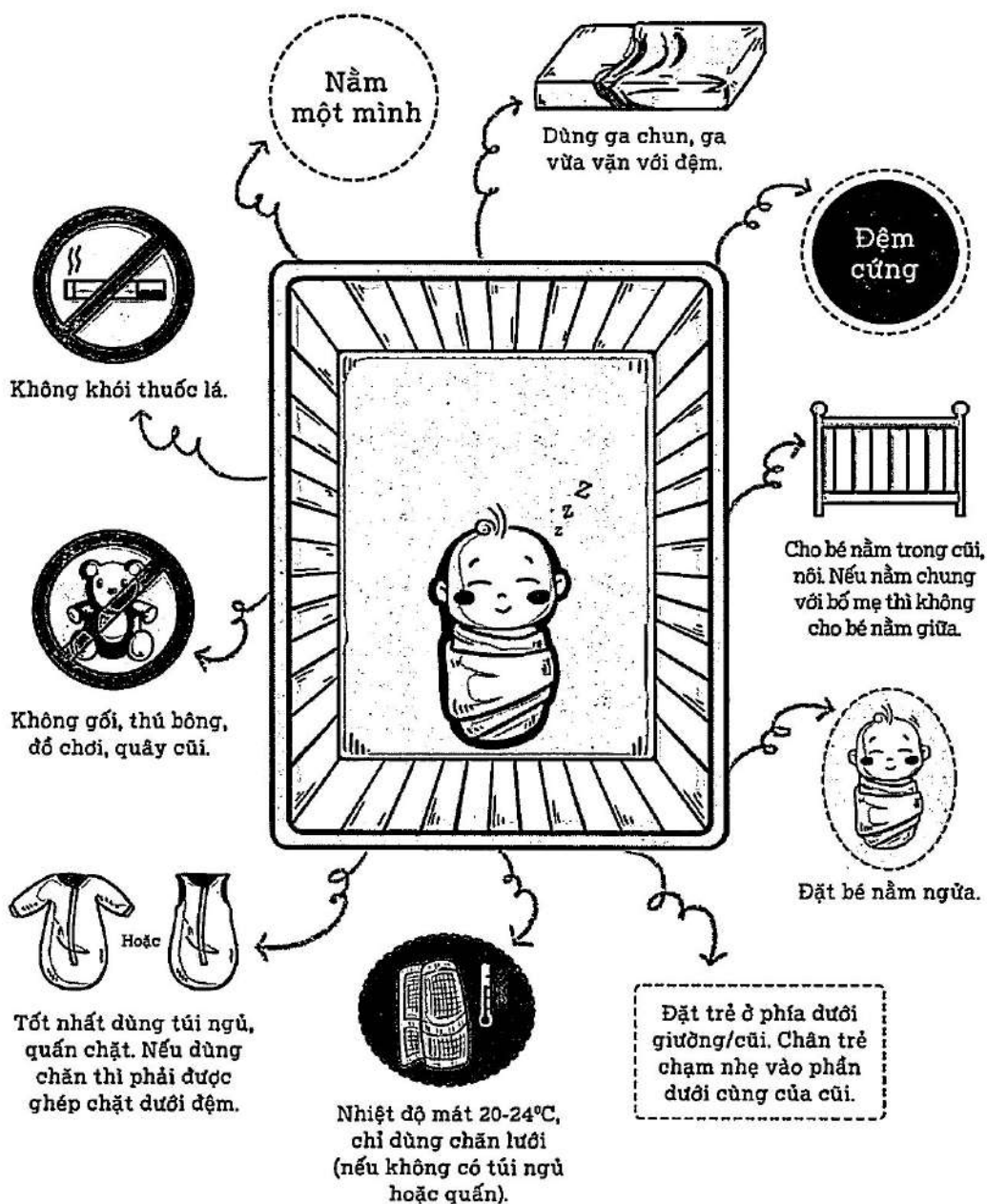
**Dưới đây là những lời khuyên an toàn để phòng chống đột tử ở trẻ sơ sinh do chính phủ Mỹ, Anh, Úc phát động.**

- Đặt trẻ nằm ngửa, trong nôi hoặc cũi riêng cùng phòng với cha mẹ trong vòng 6 tháng đầu đời.
- Nôi/cũi/ nơi ngủ của bé là đệm không quá mềm, ga chun, trẻ không nằm gối, không đắp chăn, không có thú bông mềm quanh giường bé. Nếu trời lạnh, nên dùng túi ngủ hoặc chăn lưới để tránh tối đa nguy cơ ngạt do phủ chăn qua đầu.
- Đặt trẻ ngủ ở phía dưới giường/cũi. Chân trẻ có thể chạm nhẹ vào phần dưới cùng của cũi.
- Có thể cân nhắc cho trẻ mút ti giả khi ngủ.
- Bật quạt hoặc tạo sự luân chuyển không khí xung quanh nơi trẻ nằm.



- ❑ Không cho trẻ dưới 1 tuổi ăn mật ong. Ngộ độc mật ong cũng như các vi khuẩn trong loại thực phẩm này có liên hệ chặt chẽ đến rủi ro SIDS.
- ❑ Cho trẻ bú mẹ đến ít nhất 6 tháng. Trẻ bú mẹ có ít nguy cơ bị SIDS hơn trẻ dùng sữa công thức.
- ❑ Tiêm chủng đầy đủ cho trẻ. Thống kê cho thấy trẻ được tiêm chủng đầy đủ theo lịch giảm nguy cơ SIDS đến 50%.
- ❑ Không hút thuốc xung quanh môi trường có trẻ em, dù trẻ không hiện diện ở đó, không khí luôn tuần hoàn và di chuyển trong phòng.
- ❑ Tránh việc ngủ chung với trẻ trên sofa hoặc các mặt phẳng quá mềm. Thực tế việc ngủ chung giường với trẻ là một trong những nguyên nhân rủi ro cao gây ra SIDS tại các nước phương Tây.
- ❑ Tránh ủ trẻ quá nóng. Tổ chức y tế của Anh khuyến cáo nhiệt độ phòng an toàn cho trẻ là 16 - 20 độ C, ở Mỹ là 18-20 độ C, và tại Úc, các chiến dịch phòng chống SIDS của chính phủ không nêu rõ nhiệt độ phòng mà chỉ đề cập đến việc tránh tối đa ủ quá ấm trẻ. Tại Việt Nam, tùy theo hoàn cảnh gia đình mà cha mẹ có thể kiểm tra nhiệt độ tương ứng với quần áo trẻ mặc trên người. Miễn là trẻ thoát mái, không ra mồ hôi và ngủ ngon là trẻ không bị nóng.
- ❑ Tránh đội mũ cho trẻ. Trẻ sơ sinh thoát nhiệt bằng đầu, khi bị ủ quá nóng và đường thoát nhiệt của trẻ bị cản trở, trẻ có xu hướng tim đập nhanh, rối loạn nhịp thở, thở thiếu oxy do không khí thiếu sự luân chuyển, thoát nhiều mồ hôi (càng làm rối loạn thêm nhịp tim) và hậu quả là trẻ có thể bị ngạt thở. Tránh đội mũ và che đầu cho trẻ có thể giảm rủi ro SIDS đến 25%.

# MÔI TRƯỜNG NGỦ AN TOÀN CHO BÉ





## Nóng và lạnh

CƠ CHẾ THẢI NHIỆT, TÍCH NHIỆT Ở NGƯỜI (THERMOREGULATION). VÌ SAO PHÒNG NGỦ CỦA TRẺ LẠI CẦN LẠNH?

Có bao giờ bạn tự hỏi: Người mình cũng 37° mà sao hôm nào trời nóng 37° là tôi muốn xiu há giờ? Tại sao, ôi tại sao người phương Tây ngồi trong tòa nhà của Tổ chức Y tế Thế giới WHO lại đưa ra cái lời khuyên oái oăm duy trì nhà ở, công sở, bệnh viện và trung tâm thương mại ở mức nhiệt độ 18 - 20°C làm mỗi lần tôi đi họp ở Singapore lại phải mang thêm 10 cái áo len? Bạn có bao giờ hỏi tại sao cứ vào trung tâm thương mại nào man mát, bạn lại mua sắm nhiều, ít dừng lại để ăn uống và tiểu tiện, não bộ thư thái không mướt mải và khó chịu; mà nếu có ăn sẽ ăn được nhiều và thấy thoải mái hơn? Tại sao cứ đi ngoài đường về nóng, uống cốc bia đầu tiên lại thấy nó ngon và mát hơn 10 cốc bia sau? Những điều này được giải thích bằng hiện tượng thải nhiệt. Và đọc đến cuối bài, bạn sẽ hiểu tại sao ở phương Tây lại khuyên KHÔNG BAO GIỜ NÊN ĐỘI MŨI CHO CON khi sống trong môi trường TRÊN 16°C nhé.

### Thải nhiệt/Thu nhiệt - THERMOREGULATION:

*Một vài điều có thể bạn chưa biết về đặc điểm sinh học của loài người:*

Khác với các động vật *biến nhiệt* - có thân nhiệt thay đổi theo môi trường sống (thường là loài lưỡng cư với kích thước não bộ và tim rất nhỏ), thì loài người là lại nằm trong nhóm động vật *hằng nhiệt*.

Thân nhiệt của chúng ta dao động trong một khoảng hẹp từ 36,5 - 37,5°C và hoàn toàn không giống với nhiệt độ môi trường.

Cơ thể chúng ta giống một bộ máy liên tục sản sinh ra nhiệt tương đương với một chiếc bóng đèn 100W khi tĩnh và 130W

nếu có vận động nhẹ, và chiếc bóng đèn này luôn bật đêm ngày. Việc tiêu hóa, trao đổi chất, cử động, ma sát và sản sinh năng lượng vận động cho đến sản sinh hóc-môn, rụng trứng đều là những hoạt động liên tục tạo ra nhiệt phía bên trong cơ thể mỗi người. Không những thế, da của chúng ta lại hấp thụ nhiệt từ ánh sáng mặt trời vào bên trong cơ thể nữa! Và như một chiếc máy tính, để vận hành và hoạt động, bộ máy sẽ tạo ra nhiệt, hay giống như chiếc bóng đèn bật suốt ngày đêm: chúng nóng lên. Khi cơ thể tự tạo ra nhiệt và sức nóng này không được giải tỏa để thân nhiệt giảm ở mức bình thường (36,5 - 37,5°C) hoặc nói cách khác, khi không được thoát nhiệt, cơ thể sẽ nóng lên ở mức trên 37°: Bạn phát sốt, rối loạn chuyển hóa và có thể dẫn đến trụy tim, suy hô hấp và tử vong. Chúng ta sẽ tự nấu chín mình từ bên trong; điều này tương tự như một chiếc CPU hỏng quạt và bị cháy máy vậy!

Do đó, cơ thể chúng ta luôn luôn CẦN thực hiện quá trình tỏa nhiệt ra môi trường. Chỉ có thông qua tỏa nhiệt và cân bằng trong tỏa nhiệt mà chúng ta mới cảm thấy dễ chịu, thoải mái và duy trì sự sống.

Nhiệt độ lý tưởng để loài người sống, vận động và tồn tại một cách thoải mái là 22 - 25°C. Trên ngưỡng này, mức tỏa nhiệt của cơ thể giảm đi tính hiệu quả. *Tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế Thế giới đưa ra mức nhiệt độ phòng (cho công sở và gia đình) với người lớn khỏe mạnh là khoảng 18°C, với nơi có người bị các vấn đề hô hấp hoặc dị ứng, nhiệt độ phòng không được hạ dưới 16° và ở những nơi có người ốm, người tàn tật, trẻ rất nhỏ hoặc người già thì nhiệt độ phòng từ 20°C.*

Sự vận động, sức dẻo dai của cơ thể ở các thềm nhiệt độ môi trường khác nhau cũng tạo nên sức ép cho tim và hệ tuần hoàn, cũng như tạo ra thân nhiệt rất khác nhau. Những nghiên

cứu về trao đổi nhiệt của cơ thể người với môi trường đã quan sát và đo đạc các yếu tố nội tại của một vận động viên chạy 30 phút: Trong môi trường nóng ẩm thân nhiệt của anh tăng từ 37 lên 41°C với nhịp tim tăng lên đến 200 nhịp/phút; ngược lại, khi chạy trong môi trường mát mẻ hơn, trong cùng quãng đường chạy thì thân nhiệt của anh chỉ tăng đến 39 độ và nhịp tim ở mức 154 nhịp/phút.

**Vận động khi môi trường quá nóng có thể gây tăng thân nhiệt quá mức, tăng nhịp tim, rối loạn tuần hoàn và chuyển hóa, có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.**

Tuổi tác, giới tính, thời điểm trong ngày cũng có thể làm thay đổi tốc độ trao đổi chất, đốt cháy năng lượng cho cơ thể, do đó cũng làm thay đổi nhu cầu thoát nhiệt và cảm giác nóng lạnh của mỗi người. Người già, trao đổi chất chậm thì cảm nhận về nhiệt độ và nhu cầu tỏa nhiệt sẽ ít hơn rất nhiều so với trẻ em, là đối tượng có tốc độ trao đổi chất và vận động liên tục và với tốc độ chóng mặt.

Thói quen và sự thích nghi đối với môi trường sống cũng làm con người thay đổi cách trao đổi chất và thoát nhiệt: một người mới vào môi trường 16° thì sẽ cảm thấy rất mát và dễ chịu, nhưng sau một thời gian ngắn cơ thể mất nhiệt nhanh thì sẽ cảm thấy hơi lạnh. Trạng thái cơ thể, hóc-môn cũng đóng vai trò quan trọng trong việc thải nhiệt thừa này.

Khi không thoát nhiệt hiệu quả và cơ thể bị quá nóng, loài người sẽ xảy ra hiện tượng **sốc nóng** bao gồm sốt, nôn, mệt mỏi, đau đầu chóng mặt, giảm huyết áp, không thể tiết mồ hôi, người nóng đỏ, bất tỉnh và có thể tử vong. Ở Mỹ, 52 người đã tử vong khi nhiệt độ ngoài trời tăng ở mức 37°. **Một nghiên cứu khác**

cho thấy trẻ em có thân nhiệt tăng nhanh gấp 3 lần người lớn khi được vận động, nhưng thêm vào đó tuyến mồ hôi của trẻ chưa làm việc hiệu quả khiến việc thoát nhiệt ở trẻ càng trở nên khó khăn hơn, do đó trẻ ra rất nhiều mồ hôi mà vẫn bị nóng, trong khi người lớn vẫn cảm thấy bình thường.

Ở trẻ em: Tuần hoàn nhanh, tạo ra nhiều nhiệt thừa nhưng lại có hệ thống thải nhiệt chưa hiệu quả. Đây chính là lí do cơ bản nhất mà lời khuyên của rất nhiều tổ chức y tế danh tiếng cũng như của chính phủ các nước phát triển về nhiệt độ phòng của trẻ em: “Nhiệt độ phòng cho bé ở mức 18 - 20°, thấp hơn so với nhiệt độ phòng cơ bản dành cho hộ gia đình, công sở và công trình công cộng (18 - 22°C) - lời khuyên từ WHO.

#### CON NGƯỜI BỎ NHIỆT LƯỢNG THỪA BẰNG CÁCH NÀO?

**Thải nhiệt qua bức xạ:** Da có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong việc loại bỏ nhiệt thừa ở người. Trung bình bề mặt da có nhiệt độ thấp hơn nhiệt độ cơ thể đến 10°C và sự tản nhiệt không đều: có những vùng da sờ rất mát và những vùng da ít được để thoáng nên nóng hơn. Những người da mát thực tế là tản và đào thải nhiệt hiệu quả. Nhiệt độ môi trường để da tản nhiệt hiệu quả nhất mà không làm tăng gánh nặng cho hệ tuần hoàn và hệ bài tiết là 22 - 25°C, lúc này nhiệt độ môi trường thấp hơn nhiệt độ của da, và tản nhiệt tự nhiên thực hiện chậm, dễ dàng, không tạo sức ép tuần hoàn và thần kinh, người không ra mồ hôi, do đó con người cảm thấy dễ chịu: thải nhiệt qua da đã đủ để cơ thể mát và vận hành bình thường. Thải nhiệt qua da được thực hiện thông qua lưu thông bằng nhiều mạch máu dưới da, những mạch này mang nhiệt cần thải đi và tiếp nhận nhiệt độ lạnh từ môi trường vào để điều hòa thân nhiệt. Trẻ em khác với người lớn, việc thải

nhệt qua da còn rất hạn chế mà chủ yếu thải nhiệt qua các mạch máu dưới da đầu. Vì thế không nên đội mũ cho trẻ khi nhiệt độ trên 16°C, nhằm không làm cản trở nơi thải nhiệt gần như duy nhất này của bé.

Thêm nữa, khi ở dưới ánh nắng, bức xạ cũng có thể làm cơ thể tiếp nhận nhiệt và làm cơ thể ấm/nóng lên. Vì thế, khi trời quá nóng, hạn chế cho trẻ ra nắng.

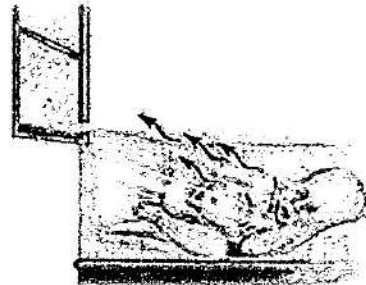
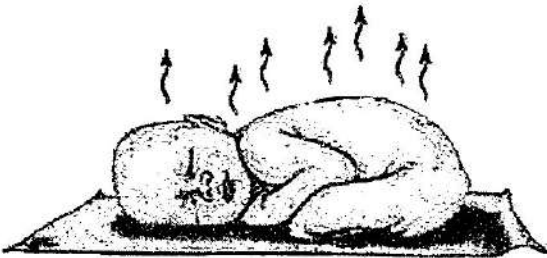
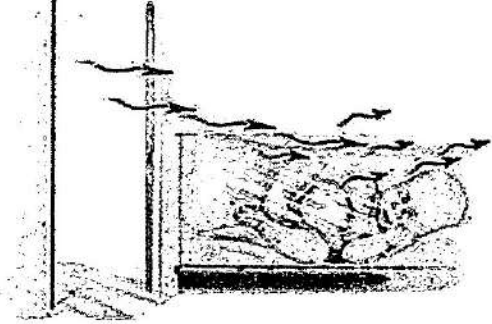
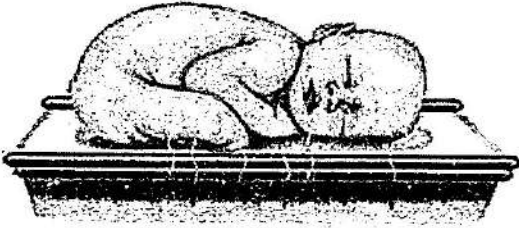
**Thải nhiệt qua luân chuyển không khí:** Việc không khí luân chuyển nhanh (gió) ở môi trường nhiệt độ bên ngoài thấp hơn mức nhiệt độ cơ thể có thể giúp cơ thể đào thải nhiệt thừa. Thêm vào đó, gió lạnh cũng lấy đi nhiệt của cơ thể trong mùa đông. Để tăng thải/ truyền nhiệt thì mùa nóng ta bật quạt và mặc ít quần áo, mùa đông lạnh thì ta mặc nhiều quần áo để giảm tiếp xúc không khí luân chuyển, đóng cửa và ở nơi ít/kín gió.

**Thải nhiệt qua truyền nhiệt:** Khi ta thở ra khí là khí nóng, hít vào là nhiệt độ môi trường. Nếu môi trường lạnh sẽ giúp ta dễ dàng thải nhiệt, ngược lại nếu khí nóng thì nhiều người cảm giác như tắc thở. Những ngày nhiệt độ dễ chịu: 18 - 22 độ, việc hít một hơi sâu giúp thải nhiệt tốt và con người cảm thấy sáng khoái, não bộ thư thái vô cùng. Tương tự, khi uống nước cũng là một cách thay đổi thân nhiệt: Khi ta lạnh thì uống nước ấm, khi nóng uống nước lạnh cũng làm thay đổi thân nhiệt. Một cách khác là để cơ thể tiếp xúc với chất liệu truyền nhiệt, người nằm dưới mặt phẳng lạnh lâu sẽ thoát nhiệt qua mặt phẳng này nhanh hơn qua không khí: Những người nằm nền nhà thấy rất mát vì thải nhiệt rất nhanh. Trong các cách thải nhiệt, thải nhiệt qua không khí là chậm nhất, sau đó là qua chất lỏng và nhanh nhất là tiếp xúc với

chất rắn. Đây là lý do miếng dán truyền nhiệt khi sốt có tác dụng hơn rất nhiều so với việc chỉ lau người bằng nước.

**Thải nhiệt qua tiết mồ hôi + bốc hơi:** Khi ta quá nóng hoặc quá lạnh thì các cơ quan xúc giác đưa tín hiệu đến vùng dưới đồi (hypothalamus) trong não để ra tín hiệu cho cơ thể thực hiện quá trình toát mồ hôi thải nhiệt. Do chất lỏng (mồ hôi) truyền nhiệt tốt hơn không khí, nên quá trình truyền nhiệt này sẽ nhanh và mạnh hơn. Khi cơ thể tiết mồ hôi sẽ khiến cho trao đổi chất tăng, nhịp tim nhanh hơn do đó cơ thể cũng phát ra nhiệt nhiều hơn. Nếu nhiệt thoát ra từ tiết mồ hôi nhiều hơn nhiệt tự tạo từ quá trình tăng tốc cơ thể tiết mồ hôi: cơ thể sẽ hạ nhiệt. Nếu không khí ẩm, hoặc chênh lệch nhiệt độ cơ thể và môi trường ở ngưỡng không hiệu quả (nhiệt độ môi trường trên 29 độ), cơ thể tiếp tục tiết mồ hôi liên tục mà không làm giảm thân nhiệt, lúc này sẽ rơi vào tình trạng mất nước và sốc nhiệt (heat-stroke). Sốc nhiệt là hiện tượng khi tiếp cận với môi trường quá nóng và việc tiết mồ hôi bị quá tải và không làm giảm được nhiệt độ cơ thể. Hậu quả trước mắt là mất nước, sốt, nóng đỏ mặt, đau đầu, chóng mặt, nôn mửa, nghiêm trọng có thể ngất xỉu, mất ý thức, mất kiểm soát và tử vong. Ngoài ra, độ ẩm không khí cũng ảnh hưởng đáng kể đến truyền nhiệt. Trong môi trường ẩm, không khí đã đầy nước nên việc bốc hơi của mồ hôi bị chậm lại hoặc cản trở, do đó việc thải nhiệt sẽ khó khăn hơn rất nhiều so với môi trường cùng nhiệt độ nhưng độ ẩm thấp hơn (mồ hôi bốc hơi được dễ dàng), đó là nguyên nhân tại sao cùng nóng 35 độ, ở châu Âu vẫn dễ chịu hơn ở Đông Nam Á nóng ẩm.

4 cách thải nhiệt khác nhau ở trẻ sơ sinh (theo WHO).



Khác với người lớn có nhiều cách để loại bỏ nhiệt thừa, trẻ sơ sinh có rất nhiều đặc điểm sinh học và sinh lý khác biệt. Ở trẻ sơ sinh thì phần đầu bé sản sinh ra đến 40% tổng lượng nhiệt nhưng đồng thời lại đóng vai trò đào thải đến 80% nhiệt của cả cơ thể ra môi trường. Điều này có nghĩa là khi đầu bé được che phủ kín, chúng ta đang ngăn cản đường thoát nhiệt của không chỉ một phần diện tích nhỏ mà thực tế chúng ta hầu như đã cản sự thoát nhiệt của toàn bộ cơ thể thông qua việc che đầu! Ở mốc 2-3 tháng, khi tốc độ trao đổi chất của trẻ nhanh mạnh nhất, trẻ sản sinh ra nhiều nhiệt thừa nhất và cũng là lúc mà nguy cơ bé bị ủ quá nóng - đặc biệt ở các gia đình duy trì nhiệt độ phòng cao hơn 25° cận kề. Hậu quả nhãn tiền là trẻ quấy khóc, khó thoát nhiệt, ăn kém và mệt mỏi hơn (do cơ thể vừa nỗ lực để đào thải nhiệt thừa, nhưng đồng

thời việc nỗ lực này lại càng làm tăng nhịp tim, tuần hoàn và trao đổi chất, càng làm nóng và do đó dẫn đến hiện tượng bé tắc thừa nhiệt mà không thoát được). Nên nhớ, theo tiêu chuẩn phòng bệnh thì phòng 25° được coi là PHÒNG ẤM, dành cho các em bé bị lạnh chứ không phải dành cho các em bé có thân nhiệt và trao đổi nhiệt ở mức bình thường. Mốc 2-3 tháng tuổi chính là lúc trẻ dễ bị sức ép vì không thoát được nhiệt nhiều nhất ở trẻ sơ sinh.

(Link gốc tham khảo: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1474152>)

#### NHIỆT ĐỘ PHÙ HỢP KHI ĐI NGỦ

Khi ngủ, nhiệt độ cơ thể sẽ hạ xuống, vì thế nếu để phòng ở ngưỡng nhiệt độ tối ưu cho cơ thể thoát nhiệt (18 - 22°C), bạn sẽ ngủ rất nhanh và sâu. Trong chu kì ngủ, thân nhiệt giảm ứng với giai đoạn giảm tuần hoàn, trao đổi chất hoạt động cơ bắp và não bộ. Chúng ta sản sinh 100w/h. Ở cuối chu kì ngủ, thân nhiệt ở người tăng lên ứng với chu kì ngủ động, não bộ kích hoạt và cơ bắp có vận động. Khi não được kích hoạt, nếu nhiệt độ môi trường nóng sẽ làm cản trở thải nhiệt, cơ thể sẽ tiết nhiều mồ hôi, tăng nhịp tim và làm ta tỉnh giấc. Ngược lại, nếu nhiệt độ lạnh tối ưu (18 - 22°), việc tăng vận hành cơ thể để kích thích thải nhiệt sẽ không xảy ra, não bộ không bị quấy rầy và bị kích ứng phụ, con người sẽ chuyển sang chu kì ngủ kế tiếp. Đó là lí do vì sao những ngày lạnh bạn ngủ sâu và ngon giấc, còn những ngày nắng nóng, mồ hôi nhiều sẽ khiến bạn trằn trọc và mất ngủ.

Nhiệt độ phòng ngủ tối ưu cho giấc ngủ ngon với người lớn là 18 - 20°C, nữ giới cần thêm nhiệt độ cao hơn. Phụ nữ dưới tác



động của hóc-môn, mang thai, trong chu kì kinh nguyệt có thể có trao đổi chất nhanh và mạnh hơn, do đó nhu cầu thải nhiệt cao hơn mức thông thường.



*Nhiệt độ phòng ngủ tối ưu cho giấc ngủ ngon của trẻ sơ sinh là 18 - 21°C. Trẻ sơ sinh nằm trong thềm nhiệt độ tối ưu không nên đội mũ để không làm cản trở quá trình thoát nhiệt. Trẻ nằm trong môi trường nóng thường có chu kì ngủ đứt đoạn hơn, do quá trình thải nhiệt của con chưa hiệu quả.*

*Link tham khảo: <https://sleep.org/articles/temperature-for-sleep/>*

*<https://www.menshealth.com/health/a19547551/best-sleeping-temperature/>*

#### CHA MẸ CẦN CHÚ Ý GÌ

Ở Việt Nam, tâm lý của các bậc phụ huynh thường lúc nào cũng sợ con lạnh. Tuy nhiên theo tổ chức SIDS and KIDS, tổ chức chuyên nghiên cứu về hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh thì quá nóng là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến trẻ bị hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) trong rất nhiều năm.

#### Khi nào thì bé bị nóng

Trẻ bị nóng rất dễ phát hiện:

- \* **Con ra mồ hôi:** Có bé ra mồ hôi toàn thân, có bé chỉ ra mồ hôi đầu và gáy. Với những bé ra mồ hôi đầu, nhiều mẹ nhầm tưởng với triệu chứng thiếu canxi, nhưng trước khi cho con đi khám bác sĩ thì mẹ hãy thử điều chỉnh nhiệt độ

phòng và mặc mát mẻ cho con xem con có hết hiện tượng này không nhé.

- \* **Con ọ ẹ ngủ không yên, tỉnh dậy khóc, trằn trọc cả đêm** (có thể kèm ra mồ hôi hoặc không). Hãy kiểm tra xem con có đói hay bị mệt không, nếu không phải thì mẹ hãy nghĩ đến nguyên nhân là bé bị nóng nhé.
- \* **Con hâm hấp sốt (37 đến 38 độ) hoặc thân nhiệt tăng cao so với nhiệt độ bình thường của con.** Có rất nhiều trường hợp thân nhiệt bé cứ liên tục trên 37 độ suốt nhiều ngày mà chỉ xảy ra vào đêm hoặc sáng sớm, nguyên nhân là do mẹ cho quạt hắt vào tường, hoặc để điều hòa 28 độ rồi đắp chăn kín mít cho con hoặc bọc con quá ấm, sau khi được hướng dẫn làm mát phòng, các bé trở về thân nhiệt bình thường, ngủ ngon không ọ ẹ.
- \* Một số bé khi nóng thì **má cứng đỏ và nóng hơn**, nhưng không phải bé nào cũng thế.

### **Khi nào bé bị lạnh**

Kiểm tra bé bị lạnh thật ra khó hơn khi bé bị nóng. Đặc biệt là các bé chưa biết nói hoặc có những bé dù bị lạnh vẫn ngủ say.

Thường các mẹ sờ tay chân con thấy lạnh là lại nghĩ bé bị lạnh, nhất là vào mùa đông. Mùa hè tay chân các con ít bị lạnh kiểu sờ vào như chạm phải đá, nhưng cũng lạnh hơn các chỗ khác. Các chuyên gia đã giải thích rằng: Đối với bé sơ sinh, hệ thống tuần hoàn đang phát triển, máu sẽ được dẫn đến các cơ quan nội tạng và các hệ thống quan trọng hơn vì thế chân tay có xu hướng sẽ bị lạnh hơn. Ngoài ra, một lí do nữa là những phần không được “mặc” sẽ có xu hướng thoát nhiệt dễ dàng hơn những phần được “mặc” đồ.

**Để kiểm tra con bị lạnh chính xác, bạn cần:**

- \* Kiểm tra phần sau cổ (không phải gáy nhé), phần có xương sống nối giữa đầu và lưng, nếu chỗ đó không bị lạnh, chỉ mát mát hoặc ấm thì con ổn.
- \* Kiểm tra ngực, bụng, bẹn, lưng nếu thấy ấm hoặc man mát (kiểu không sốt) và đỏ hồng (nhất là bụng và ngực) thì bé ổn, còn nếu thấy thân con lạnh và có vẻ tím hoặc xanh tái thì có thể con bị lạnh.
- \* Kiểm tra nhiệt độ, nếu xuống dưới 35,5 khi cặp nách là bé bị lạnh.
- \* Bé khó chịu, ọ ẹ ngủ không yên. Cá biệt có những bé ngủ quá say, quá sâu nên không hoặc chưa biết cảm giác mình bị lạnh, cái này bố mẹ phải dùng các cách trên để kiểm tra.

**Để tránh bé bị quá nóng thì cần:**

- \* Cho bé mặc phù hợp với nhiệt độ phòng. Cũng có một số lời khuyên là chỉ cho bé mặc 1 lớp quần áo hoặc mặc giống như cách cha mẹ mặc đồ. Đảm bảo bụng, ngực không bị lạnh là ổn.
- \* Đối với bé sơ sinh, không đi bao tay, bao chân, đội mũ cho bé.
- \* Theo các chuyên gia nhi khoa, nhiệt độ phòng lý tưởng của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ là 65 đến 70°F, tức là từ 18 đến 21°C. Dùng nhiệt kế đo nhiệt độ phòng. Sau đó, chúng ta điều chỉnh nhiệt độ của điều hòa để đạt được mức nhiệt độ phòng lý tưởng cho bé hoặc đạt đến khi bé không bị nóng và ngủ ngon.

Vì mỗi nhà có diện tích phòng khác nhau, điều hòa cũng khác nhau, sở thích của các bé cũng khác nhau, cho nên ngoài việc tham khảo nhiệt độ phòng lý tưởng thì việc quan sát biểu hiện nóng lạnh của con cũng rất quan trọng, bạn chỉ cần nhìn biểu hiện của con là có thể điều chỉnh quạt và điều hòa phù hợp rồi. Nhưng nhìn vào nhiệt độ phòng thì bạn cũng có thể thấy rõ ràng là trẻ con có thân nhiệt cao hơn và chịu lạnh giỏi hơn người lớn rất nhiều.

Ngoài việc điều chỉnh điều hòa cho phù hợp, cho bé ăn mặc thoáng mát cũng là điều cha mẹ nên làm. Đừng nghĩ trẻ sơ sinh mỏng manh, dễ bị các bệnh về hô hấp, nếu bạn cho con nằm điều hòa hoặc nằm quạt và mặc đồ cho con đúng cách, giữ gìn vệ sinh thì con vẫn sẽ khỏe mạnh dù nằm trong điều hòa.

Bạn nên mặc quần áo thoáng mát cho con, mùa hè thì không đi tất hay bao chân, không quấn khăn cổ, quan trọng giữ ấm ngực và bụng, do vậy bạn nên sơ vin cho con hoặc mặc một bộ body liền quần. Ban đầu khi con mới ngủ thường dễ bị nóng hơn, đừng đắp chăn cho con vội, cứ để con nằm thoải mái và đi sâu vào giấc ngủ đã rồi kiểm tra thân nhiệt sau.

**Để bé không bị gió điều hòa, gió quạt làm ảnh hưởng, bạn cũng cần chú ý đến các nguyên tắc sau:**

- \* Vào thời điểm trước mùa nóng hoặc trước thời điểm nắng nóng, hãy bảo dưỡng và vệ sinh lại điều hòa. Việc này giúp loại bỏ các bụi và vi khuẩn bám trên điều hòa, khiến điều hòa khi phả gió sẽ phả theo cả chất bẩn. Nếu sử dụng quạt thì bạn nên lau rửa quạt thường xuyên, không để quạt bị bám bụi.

- \* Tuyệt đối không để bé nằm thẳng hưởng gió của điều hòa, đặc biệt là để gió điều hòa và gió quạt thổi trực tiếp vào mũi và mồm của trẻ.
- \* Vệ sinh nhà cửa sạch sẽ. Việc sử dụng điều hòa nhiều sẽ khiến bạn phải đóng cửa phòng của con liên tục, nếu vệ sinh nhà cửa không sạch sẽ thì con rất có thể sẽ nhiễm phải các vi khuẩn lây lan trong không khí gây ra các bệnh về hô hấp và nhiều bệnh lý khác. Ngoài ra, khi không sử dụng điều hòa, hãy mở cửa sổ để phòng con được thông thoáng.
- \* Nếu sử dụng quạt, bạn nên để quạt quay hoặc để quạt không quay nhưng hướng gió không phải trực tiếp vào mũi và mồm của trẻ. Việc để quạt hất vào tường là hoàn toàn không có hiệu quả giảm nóng hay phòng tránh bệnh tật cho trẻ, vì thế, nếu con nóng hãy bật quạt và điều hòa đúng cách, không nên sợ con lạnh mà bật quạt hất vào tường hay bật quạt nhưng để quạt xa xa, khiến trẻ khó chịu và còn có thể bị tác dụng ngược là nổi rôm sảy hoặc bị bệnh về hô hấp do quá nóng.

### **Thời gian kiểm tra thân nhiệt của con**

Đối với các bé sơ sinh vừa mới ra đời, để cẩn thận, mẹ có thể kiểm tra con 1 tiếng 1 lần, sau khi đã hiểu biết hơn về cơ thể con, bạn hãy giãn cách thời gian như sau:

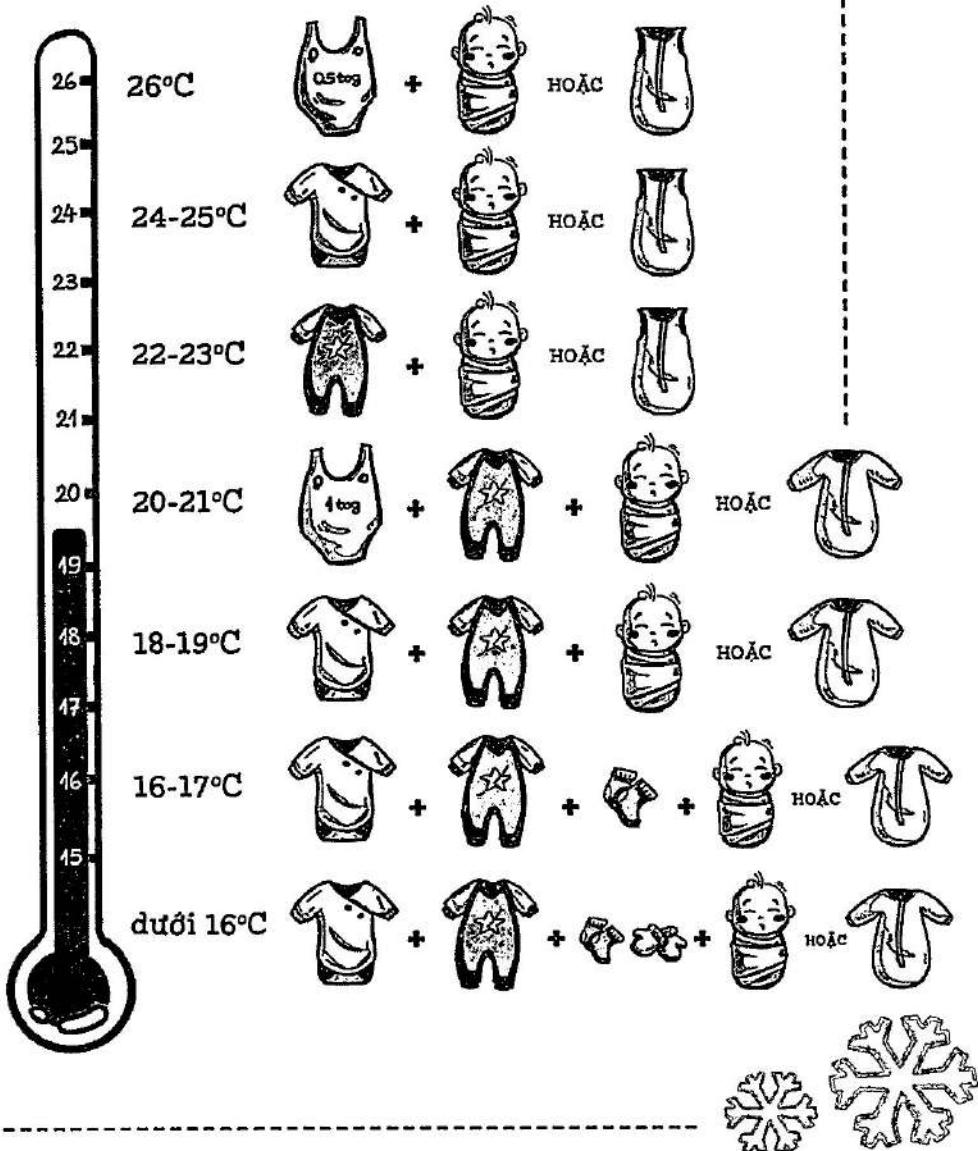
Kiểm tra vào 30 phút, hoặc 1 tiếng sau khi bé ngủ. Sau đó là tầm 11 - 12 đêm, 2 - 3 giờ sáng (TẮM NÀY RẤT QUAN TRỌNG VÌ ĐÂY LÀ THỜI GIAN NHIỆT ĐỘ Ở NGOÀI TRỜI HẠ THẤP NÊN CÁC BÉ DỄ BỊ LẠNH). Nếu thấy bé lạnh hãy đắp chăn cho bé và 30 phút sau kiểm tra lại xem bé có nóng không, nếu nóng thì chỉ nên đắp phần thân và để

hở chân, tay để thoát nhiệt, nếu không nóng không lạnh thì mẹ có thể yên tâm ngủ đến sáng.

\* Thời tiết mùa thu, các mẹ có thể dùng chăn lưới, quần bụng cho con để đảm bảo con ấm thân mà vẫn thoáng khí.

 **MẶC ĐỒ NGỦ CHO BÉ PHÙ HỢP THỜI TIẾT** 

Nhiệt độ phòng dành cho trẻ



≡Chương 3≡

GIẢI MÃ TIẾNG KHÓC  
VÀ KẾT NỐI VỚI CON  
TỪ ĐẦU





Khi con chào đời, âm thanh đánh dấu sự hiện diện của con là tiếng khóc. Tiếng khóc của con để đưa không khí vào phổi, là sự đánh dấu chấm dứt giai đoạn con ăn và thở gián tiếp - nhờ mẹ thông qua cuống rốn trong bào thai; thay vào đó, lần đầu tiên trong đời con sẽ phải tự ăn. (Chắc hẳn nhiều gia đình sẽ lo sốt vó nếu con không khóc tiếng đầu đời ấy chứ).

Trẻ sơ sinh cực kỳ bản năng, trẻ chưa biết cách "làm khách" hay "xã giao" nên khi có chuyện không ổn, lập tức trẻ sẽ lên tiếng. Trẻ lúc này chưa biết nói nên chỉ có thể thể hiện được nhu cầu của mình qua cử động của cơ thể và tiếng khóc. Khi người lớn bị ngứa mũi, họ sẽ gãi, còn trẻ thì chưa làm được việc đấy nên con sẽ khóc. Khi người lớn mặc quần áo quá chật họ sẽ biết tự nói lỏng ra, con thì không làm được điều đó nên con khóc. Đây là cách giao tiếp của trẻ, hay nói cách khác, KHÓC LÀ CHUYỆN BÌNH THƯỜNG VÀ TẤT YẾU Ở TRẺ EM. Tùy theo tính khí của từng trẻ mà có trẻ khóc nhiều có trẻ



khóc ít hơn, trung bình một bé sơ sinh khóc khoảng 1,5 giờ/ngày (dù cha mẹ có đáp ứng hết mọi nhu cầu của bé). Trong thời kì bản năng động vật mạnh (3 tháng đầu), bé có thể đưa ra các tín hiệu rất rõ ràng theo từng cử chỉ của cơ thể và từng dạng tiếng khóc khác nhau. Tuy nhiên, nếu không được đáp ứng chính xác hoặc bị cha mẹ lơ đi (5 - 7 loại tín hiệu, kiểu khóc cha mẹ quy chung là đói và "cả vú lấp miệng em") thì khả năng ra tín hiệu này sẽ biến mất, và tất cả các giao tiếp chỉ gộp về một loại: KHÓC TO và cha mẹ tự đi mà tìm hiểu lấy.

Trong những tháng đầu đời của trẻ, bằng việc quan sát cử động cơ thể và giải mã tiếng khóc của con, cùng với các thông tin về môi trường xung quanh bé, chính cha mẹ sẽ trở thành "chuyên gia" trong việc hiểu và kết nối giao tiếp với con mình, như thể bạn học thêm ngoại ngữ mới: tai mắt kỳ diệu có thể nghe và hiểu được ngôn ngữ của trẻ thơ.

## CÁC NGUYÊN NHÂN LÀM BÉ KHÓC (và cách giải quyết)



Bé đói?

Quan sát và phân biệt tín hiệu bé đói với tín hiệu cần mút tịt trần an để cho ăn đúng với nhu cầu của bé.



Tã bẩn?

Hãy thay bỉm cho bé nếu bé khóc vì nguyên nhân này.



Bé chán?

Bé sẽ ngừng khóc khi được đi dạo hoặc có đồ chơi khác.



Đầy bụng?

Hãy ợ hơi sau khi ăn và tập thể dục tránh đầy hơi cho bé.



Bé đau?

Nếu bé bị đau răng thì cho bé ngậm nướu lạnh.



Quá lạnh?  
Quá nóng

Hãy cảm nhận nhiệt độ của bé từ cổ/gáy để xác định nguyên nhân.



Mệt  
Buồn ngủ

Nếu bé mệt, bé cần nghỉ ngơi: đi ngủ.



Bị bệnh?

Hãy hỏi ý kiến bác sỹ khi con sốt quá 38.5°C.

Khi nói về tiếng khóc của trẻ dưới 6 tháng, Tracy Hogg, tác giả của cuốn sách nổi tiếng *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ* với hàng triệu bản bán ở trên 153 nước trên thế giới có bộc lộ: “Cha mẹ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi biết rằng con khóc là mang tính chất phản xạ và bản năng nhiều và con sẽ ít nhớ về nguyên nhân thực sự gây con khóc, hay cảm giác đau. Điều đó không có nghĩa là tôi cố sùỵ cho việc để mặc cho trẻ khóc. Thực tế là không phải như vậy. Điều đó đối lập với quan điểm của tôi về chăm sóc trẻ. Ngược lại, tôi tin rằng chỉ cần bạn có phản ứng và lắng nghe tiếng khóc - “tiếng nói” của con, thì khóc một chút sẽ không để lại hậu quả lâu dài. Cũng vì lý do đó mà tôi thường khuyên cho trẻ sơ sinh dùng núm vú giả vì núm vú giả giúp trẻ tự trấn an và tự thư giãn bản thân - một kỹ năng cảm xúc quan trọng. Nhưng nhân tố quan trọng nhất là phản ứng của cha mẹ trước tiếng khóc của con. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi cha mẹ hiểu và phản ứng phù hợp đúng với từng kiểu khóc của con, trẻ sẽ nhẹ nhàng chuyển sang kiểu giao tiếp mà các nhà nghiên cứu này vẫn gọi là “giao tiếp không tiếng khóc” (khoảng giữa tuần thứ 12 và tuần thứ 16). Khi đó, hầu hết các bé đều đã ổn định hơn và không còn dành nhiều thời gian để khóc nữa. Trẻ cũng dễ đoán biết và vỗ về hơn.” Đương nhiên Tracy không ủng hộ CIO nhưng để giảm thiểu tối đa tiếng khóc vô cớ hay khóc vì quá mệt mỏi của trẻ, việc theo nếp sinh hoạt có sẵn - E.A.S.Y - là điều tất yếu và phải theo đến cùng. (Các thuật ngữ CIO và E.A.S.Y sẽ được đề cập chi tiết hơn tại các chương tiếp theo). Và dù có như vậy, tiếng khóc vẫn là điều không thể tránh khỏi!

Theo Tracy Hogg: Khóc là các tín hiệu bản năng, khi cha mẹ đọc và kết nối tốt, tín hiệu sẽ được củng cố và sự giao tiếp giữa con và cha mẹ được thông suốt. Ngược lại, nếu hiểu lầm hoặc bị lơ đi, vào tháng thứ 4, bé sẽ mất hết bản năng này và tất cả các

thông điệp dồn lại thành một tín hiệu khóc duy nhất “Con không ổn, làm gì đi!”. Và ý tưởng về phân loại tiếng khóc này hoàn toàn đồng nhất với quan điểm của Elizabeth Pantley, tác giả của *Dạy ngủ không nước mắt (No-cry solution)* về các loại tiếng khóc của trẻ. Lưu ý, cả 2 đều thống nhất rằng việc khóc ở trẻ là tự nhiên, họ phản đối Cry-it-out và đề cao sự kết nối và tìm hiểu ngôn ngữ của con trẻ từ ngày đầu con ra đời, nhưng họ hiểu không có gì là tuyệt đối, trẻ em khóc là một hiện tượng, tuy khó chịu, nhưng là không thể tránh được.

Khi bé sơ sinh khóc cùng với cử chỉ cơ thể của bé, con có thể đang muốn nói với cha mẹ những điều sau:

### **CON BỊ MỆT HOẶC QUÁ MỆT – CON CẦN ĐI NGỦ**

Tín hiệu sớm của việc bé đã mệt là khi bé giảm hoạt động, giảm sự hứng thú đến mọi thứ xung quanh, im lặng, nhìn vào một điểm, thậm chí có bé mắt còn hơi lác. Bé dụi mắt, giật tai, và hiển nhiên nhất là con ngáp. Nếu mẹ nhìn thấy biểu hiện này trước hoặc kèm với tiếng khóc của con, đây là tín hiệu con quá buồn ngủ. Các mẹ dạy con tự ngủ thường phải cho con vào giường trước khi con thực sự gất ngủ và chuyển trạng thái quá mệt - overtired.

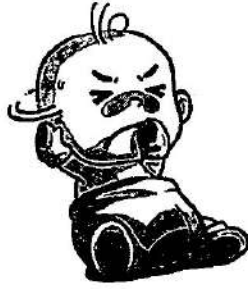
Các bé mệt - quá mệt thường nháy mắt, dụi mắt, miệng mút môi (phản xạ tự trấn an bằng mút, mà rất hay bị hiểu nhầm là con rúc, đói, đòi ăn). Và nếu không được đưa vào giường ngủ, con sẽ có biểu hiện chân giật, tay chân khua loạn xạ, ưỡn lưng, tay có thể cào mặt, má hoặc tai. Nếu con đang được bế thì sẽ thấy con giãy dụa như muốn thoát ra, đầu gục về phía mẹ. Mặt con có thể đỏ dần lên nếu con bắt đầu khóc to.

## TÍN HIỆU BÉ SƠ SINH BUỒN NGỦ

### GIAI ĐOẠN 1: “Con hơi buồn ngủ”



Mắt lơ đờ, dụi mắt



Quay đầu khỏi kích thích



Nhìn chằm chằm vô định

### GIAI ĐOẠN 2: “Con muốn ngủ ngay lập tức”



Ngáp



Hắt hơi



Cau có / giật tai

### GIAI ĐOẠN 3: “Con quá mệt rồi”



Uốn lưng



Khóc



Ngủ thiếp, sau 20-30 phút lại dậy khóc

Tiếng khóc của bé bị mệt thường bắt đầu bằng tiếng hậm hực không đều nhịp, sau đó vỡ ra một tiếng khóc quá mệt: 3 nhịp hự hự sau đó là khóc to, ngừng 2 nhịp thở ngắn và lại tiếp tục khóc to hơn và lâu hơn một chút. Thường nếu không can thiệp, con sẽ khóc một lúc và lăn ra ngủ. Bỏ ngủ là giải pháp cho các bé bị mệt, quá mệt và buồn ngủ.

Trong tất cả các loại tiếng khóc, khóc vì mệt là tiếng khóc dễ bị hiểu nhầm là khóc do đói nhất. Vì thế cha mẹ cần quan sát và lưu ý thật kỹ các biểu hiện của con để không phản ứng nhầm. Thường bé khóc mệt sau khi được chơi, tập thể dục hay “nói chuyện” với người lớn. Việc bé uốn éo rất dễ bị hiểu nhầm là bị Colic (cảm giác đau - khó chịu).

Giải pháp cho khóc mệt - khóc quá mệt là cho con đi ngủ.

# TÍN HIỆU BÉ BỊ QUÁ MỆT (COVERTIRED)

Nguyên nhân khiến trẻ quá mệt thường do trình tự sinh hoạt và thời gian đi ngủ không hợp lý, bé bị ốm, mọc răng hoặc trong các giai đoạn phát triển nhảy vọt (wonder week hoặc growth spurt).



Bé bắt đầu bám mẹ hoặc người chăm sóc chính.



Đầu quay liên tục về 2 phía, ưỡn người về phía sau khi được bế như thể muốn nói: "Hãy để con yên!"



Không còn hứng thú chơi đùa, hay được nựng nịu.



Khua khoáng chân tay, quấy đạp.



Nhìn chăm chăm vào một khoảng không vô định.



Tăng cường hoạt động trở lại nhưng cử động loạn xạ, tay chân khua khoáng.



Càng qua ngưỡng buồn ngủ nhiều thì trẻ càng mệt, càng quấy khóc cường độ mạnh hơn, thời gian lâu hơn.



Ở một số trẻ, ngáp là biểu hiện cho thấy trẻ đã qua ngưỡng đi ngủ và bắt đầu bước vào ngưỡng quá mệt.

\*\* Nếu cha mẹ cảm thấy không chắc chắn khi đọc các tín hiệu buồn ngủ của con thì hãy ghi chép lại lịch sinh hoạt của bé trong vòng từ 3 đến 7 ngày.

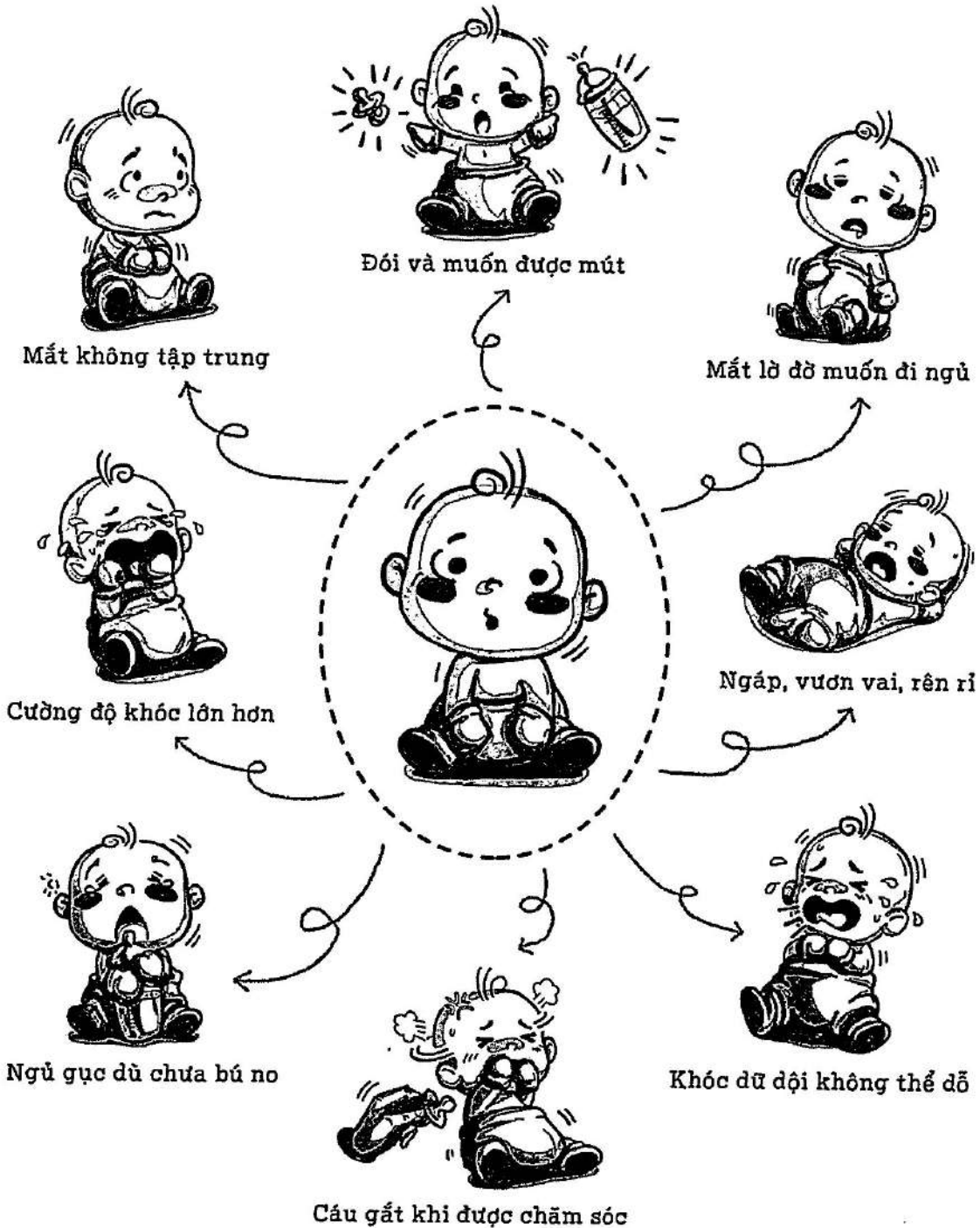
## **CON QUÁ TẢI THẦN KINH, CON BỊ QUÁ KÍCH THÍCH → CON CẦN GIẢM TẢI**

Nếu môi trường xung quanh bé quá ồn ào, tất cả mọi người đều tìm cách thu hút sự chú ý của bé, gọi bé ú oà, lắc xúc xắc, bật hộp nhạc hết cỡ. Bé bỗng nhiên quay đầu đi hoặc nhắm mắt lại và khóc to dài, loại tiếng khóc tương tự như tiếng khóc do quá mệt. Tay và chân có thể cử động không kiểm soát, quay đầu ra khỏi hướng có ánh sáng - âm thanh hoặc có người đang chơi với bé. Đây là cách bé quay lại với sự quá tải của thế giới xung quanh. Giải pháp là đưa bé sang một môi trường khác, ít ánh sáng tiếng ồn hơn, ôm bé chặt một lúc và để bé được yên tĩnh; nhắm trả lại cho bé chút bình yên. (Đây không phải là tín hiệu để đi ngủ).

Ngược lại, một số trường hợp khi con bị mệt hoặc quá buồn ngủ và được đong đưa quá nhiều (ru) đôi khi cản trở quá trình trấn tĩnh để đi vào giấc ngủ, bé có thể giãy dụa và khóc to hơn, gay gắt và khổ sở (nhiều mẹ gọi là gắt ngủ). Đây chính là khi bé muốn nói: “Hãy để con yên” hoặc “Con cần ngủ”. Lúc này cha mẹ cần xem việc đung đưa thực sự có hiệu quả không hay đi ngược với khả năng và làm bé thêm quá tải? Và lưu ý cho bé đi ngủ sớm hơn trước thời điểm quá tải này, hoặc nghiên cứu áp dụng phương pháp giúp bé trấn tĩnh khác mà không làm bé tăng phần kích thích khi “giúp con ngủ”. (Tham khảo phương pháp quấn chặt, shh/pat đồng thời với ti giả trong cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ* hoặc 5S của bác sĩ Nhi khoa Harvey Karp).



# CÁC TÍN HIỆU BÉ BỊ QUÁ KÍCH THÍCH



## **CON CHẤN → CON CẦN ĐỔI CẢNH, CON MUỐN ĐI CHƠI**

Nếu con đã ngồi trên ghế rung hơn 20 phút trong khi mẹ trò chuyện hay ăn trưa cùng bạn, con không bị mệt, không đói, không khó chịu vì nóng/lạnh/ướt nhưng con bắt đầu rên rỉ và khóc rấm rứt. Tiếng khóc của con nghe như con đang âm ỉ chứ không rõ thành tiếng ngay từ ban đầu. Đầu con quay khỏi cảnh vật phía trước và sau đó bắt đầu tự chơi với tay mình và rên rỉ. Lúc này cha mẹ cần quay lại góc ghế cho con để đổi cảnh, sửa tư thế, con cần một vật mới để nhìn, để nắm. Nếu những điều trên không làm bé ngừng rên rỉ, có thể bé mệt và sẵn sàng được đưa vào giấc ngủ ngày.

## **CON ĐAU, CON ĐẦY BỤNG → HÃY GIÚP CON Ợ HƠI**

Tiếng khóc bất ngờ, cao vùn vút không thể lẫn đi đâu được, tương tự như tiếng ré lên của người lớn hoặc của trẻ em khi bị đau. Con có thể khóc to và dai, liên tục tưởng chừng như đứt thở. Ngừng một nhịp ngắn để thở và lại tiếp tục khóc ở âm vực rất cao. Toàn bộ cơ thể của bé tự nhiên trở nên căng thẳng và co cứng lại và điều này càng làm con đau đớn hơn, vòng luẩn quẩn con không thể thoát ra được vì con không thể ợ được hơi hay xì hơi cho hơi thoát ra khỏi cơ thể, con có thể kéo đầu gối về phía bụng, nhăn mặt như cử chỉ của đau đớn, lưỡi uốn cong về phía trên như thần lẩn.

Cha mẹ cần hiểu là TẤT CẢ TRẺ SƠ SINH khi ăn đều nuốt phải khí: Bé bú mẹ, bú bình, và đặc biệt nặng hơn ở các bé được ăn với những đồ dùng không chuyên dụng (đồ thìa, đồ xi - lanh, vừa khóc vừa ăn), hoặc được ăn tùy tiện không có chu kỳ. Không khí bé nuốt phải gây đầy bụng (thông thường người lớn khi ăn

uống no rất hay ợ hơi, nhưng người lớn có hệ tiêu hoá hoàn thiện nên có thể ợ không cần hỗ trợ). Lượng khí này bị kẹt trong bụng và thực quản bé bỏng của bé làm bé vô cùng đau đớn, ợ nóng.

Khi bé khóc vì đau đớn hay đầy bụng, cha mẹ cần kiểm tra nhiệt độ, thậm chí kiểm tra dưới lớp da xem nơi gây đau đớn cho bé (trong trường hợp bé bị hăm, đau đớn từ phần hạ bộ hay va đập), và cha mẹ cần ợ hơi cho bé kỹ, nếu nghi ngờ bé bị đầy hơi. Thực tế, mỗi khi bé ăn hết bữa, thậm chí cả giữa bữa, bé cần được ợ hơi kỹ để đảm bảo sự thoải mái cho bé sơ sinh.

### TƯ THẾ BÉ VỖ Ợ HƠI



## CON KHÔNG THOẢI MÁI: BỊM BỊ ỨỚT, CON QUÁ NÓNG, QUÁ LẠNH

Khi con không thoải mái, con thường uốn éo và ưỡn lưng ra phía trước, như thể con đang muốn thoát ngay ra khỏi chính cái nguồn gây khó chịu cho cơ thể của mình.

Khi con bị lạnh, con có thể khóc rất dữ dội, môi run rẩy, nổi da gà, có thể run toàn thân. Trong trường hợp quá lạnh, da con có thể chuyển màu tím/xanh. Có thể xảy ra với các bé sơ sinh sau khi tắm không được ủ ấm kỹ vào mùa đông.

Khi con nóng, tiếng khóc của con giận dữ có phần hỗn hển. Có thể khóc ở âm vực thấp (hậm hực) lúc 5 phút đầu, nếu không được can thiệp thì bé sẽ khóc hết cỡ, thành tiếng khóc dữ dội. Mặt con đỏ, nhiều mồ hôi, có thể thở hỗn hển không thành nhịp đều, có thể thấy các chấm đỏ trên mặt và phần thân trên. Tiếng khóc vì sốt rất giống khóc vì đau đớn, da khô chứ không ẩm ướt như là bị quá nóng. Trong cả 2 trường hợp, cần đo nhiệt độ và phát hiện sớm nguồn gây khó chịu. Khi con quá nóng, cha mẹ có thể cởi bớt quần áo, tắm nước mát (33 - 35 độ) và đặt con ở nơi thoáng gió hơn.



*Những ngày hè nóng, nhiệt độ trong ô tô đang đỗ và không bật điều hoà tăng 20 độ trong vòng 10 phút. Vì thế dù vội đến đâu, KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC ĐỂ TRẺ EM TRONG Ô TÔ ĐANG ĐỖ (KHÔNG BẬT ĐIỀU HOÀ) KHI TRỜI NẮNG, kể cả khi có kéo kính xuống, trẻ có thể gặp nguy hiểm khi bị quá nóng, dù chỉ trong thời gian ngắn là 5-10 phút! (Ở các nước như Úc, Mỹ, các nước châu Âu, thậm chí Singapore, Malaysia có rất nhiều trường hợp tính mạng trẻ em bị nguy hiểm vì quá nóng do cha mẹ để con trong ô tô, khoá cửa xe để chạy vào siêu thị với ý nghĩ "nhoáng một tí chắc không sao".)*

## CON ÔM - SỐT

Tiếng khóc yếu ớt, da khô, mệt mỏi. Lúc này cha mẹ cần có sự trợ giúp y tế từ các bác sĩ hoặc thực hiện các biện pháp sơ cứu thông thường.

## CON “TUYỆT VỌNG”, CON CÔ ĐƠN, CON SỢ, CON LO LẮNG

Khi con mới học được cách điều khiển bàn tay, chân của chính mình, có thể con cố đưa tay vào miệng hoặc cố nắm đồ chơi, nhưng thân thể không đáp ứng được điều mà bộ não mong muốn, con trở nên khó chịu, giận dữ. Lúc này con cần cha mẹ giúp.

Khi con có thói quen ngủ trên ti mẹ, được mẹ âu yếm, con ngủ say mẹ mới đặt con vào cũi nhưng ngay sau đó con tỉnh dậy và khóc, có thể (theo Elizabeth Pantley), con đang nói với mẹ rằng con nhớ cảm giác ấm của vòng tay mẹ và không thích ở một mình. Elizabeth cho rằng lúc này con sẽ cần vòng tay mẹ để tiếp tục nhờ mẹ đưa mình vào giấc ngủ đang dang dở.

Khi tự nhiên con thấy mình nằm trong vòng tay của một người xa lạ, từ 6 tuần trở đi, có thể con đang từ trạng thái chơi vui vẻ chuyển sang sợ hãi, lạ lẫm và khóc phản ứng. Tiếng khóc của con là những lần “oa” ngắn như tiếng mèo con. Con có thể quay đầu tìm người thân thuộc (bố hoặc mẹ, hoặc bà). Con đang nói rằng con SỢ. Con không biết người đang bế con, con cần cha mẹ. Hãy giải thích với người lạ rằng con cần một chút thời gian để làm quen và chấp nhận người lạ, đồng thời bố mẹ hãy bế con. Thường tiếng khóc sợ hãi sẽ chấm dứt khi con được người thân bế, vỗ nhẹ sau lưng, đồng thời nghe tiếng dỗ dành quen thuộc.

## **CON ĐÓI → HÃY CHO CON ĂN**

Con bắt đầu liếm môi và sau đó là rúc tìm ti: Con đẩy lưỡi ra ngoài và quay đầu trái phải, kéo tay về phía miệng. Tiếng khóc vì đói thường bắt đầu bằng một vài tiếng hự hự sâu từ trong cổ họng, và sau đó nhanh chóng chuyển sang tiếng khóc. Tiếp theo khóc đều hơn, oa oa oa, theo nhịp.

Cách tốt nhất để xác định nguyên nhân khóc có phải là vì đói hay không là xem lại bữa trước con bú lúc nào. Theo Tracy Hogg, nếu trẻ theo lịch sinh hoạt E.A.S.Y thì cha mẹ có thể dễ dàng nắm bắt được tín hiệu đói. Còn theo Elizabeth Pantley, nếu 3 - 4 tiếng rồi con chưa được bú kèm với con mới tỉnh dậy, hoặc con vừa tè/ị một bím đầy, sau đó con khóc dù đã được thay sạch, lúc này một bữa bú no sẽ chuyển một bé cáu kỉnh thành một em bé vui tươi.

Lưu ý trong vòng 3 tiếng sau khi ăn, có thể do mệt và buồn ngủ, bé cũng có tín hiệu rúc như trên, và thường chỉ cần có cơ hội được mút ti giả cũng giúp bé ngừng khóc, điều đó có nghĩa là bé không đưa ra tín hiệu đói.

# TÍN HIỆU ĐÓI CỦA TRẺ SƠ SINH

Tín hiệu sớm: “Con đói”

---



ngọ nguậy



miệng há



quay đầu trái, phải



phản xạ tìm ti

Tín hiệu giữa: “Con rất đói”

---



cố gắng vào tư thế bú



tăng chuyển động cơ thể



cho tay vào miệng

Tín hiệu muộn: “Trấn an con, rồi cho con bú”

---



bé khóc



cử động bồn chồn, loay hoay



mặt chuyển màu đỏ, cau

**Giải pháp:**

Cho bé ăn khi bé có TÍN HIỆU GIỮA.

!!! Khi bé ở giai đoạn TÍN HIỆU MUỘN: Trấn an bé rồi mới cho ăn.

## **CON TÈ - 1**

Có thể khi đang ăn con rặn và khóc, người con uốn éo, co quắp. Khi đang bú mà con ị/tè thì con sẽ ngừng bú, đỏ mặt rặn, khóc và sau đó tưởng chừng như con vận mọi cơ bắp trong cơ thể để đào thải nước tiểu, phân ra ngoài.

Cha mẹ thường hay nhầm lẫn tiếng khóc khi con ị/tè với tín hiệu đói và hoang mang không biết mình đã làm gì sai mà sao con vẫn khóc. Trường hợp này cha mẹ cần kết hợp với một số các động tác thể dục giúp con tiêu hoá thức ăn, ngoài ra chỉ cho con cách chấp nhận bởi đó là một hoạt động rất bình thường của cơ thể, cha mẹ không thể làm gì khác ngoài việc để con khóc và thực hiện nhu cầu tự nhiên.

## **CON QUÁ NO RỒI, ĐỪNG BẮT CON ĂN NỮA (OVERFEEDING)**

Con khóc, thậm chí ngay sau khi ăn. Con có thể nôn trớ thường xuyên.

Việc con khóc vì bị ăn quá tải thường diễn ra ở các gia đình mà cha mẹ bị nhầm lẫn các tín hiệu mệt, tín hiệu chơi quá tải thành tín hiệu đói và liên tục cho con ăn trái với nhu cầu tự nhiên.



## CON BỊ HỘI CHỨNG COLIC

Những bé bị hội chứng Colic thường khóc không sao đỡ nổi trong một thời gian dài mỗi ngày, vào một khoảng thời gian nhất định, thường vào buổi tối - giờ gà lên chuồng. Một số bé sơ sinh khóc nhiều vào giờ này do hóc môn thay đổi, giờ quỷ quái (witch-hour). Các bé bị hội chứng Colic có thể rất ngoan cả ngày, ăn ngủ tốt nhưng cứ đến giờ là khóc không thể dỗ nổi. Không có một lý do cụ thể nào giải thích cho hội chứng Colic, có giả thiết cho rằng đó là cách trẻ “xả stress” sau một ngày dài với nhiều trải nghiệm và kích thích (hơn so với trong bào thai), và cũng như người lớn, có một số bé có khả năng chịu tải áp lực và kích thích thấp hơn các bé khác. Tin vui là Colic sẽ dần phai nhạt ở tháng thứ tư và chấm dứt hẳn ở mốc 6 tháng tuổi.

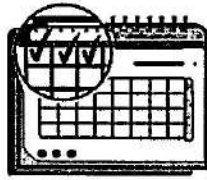
# TÍN HIỆU BÉ BỊ COLIC

( Hay còn gọi là khóc dạ đề -  
Bé khóc quấy ngằn ngặt trong nhiều giờ )

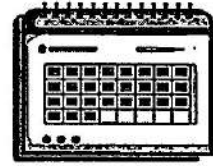
## COLIC LÀ GÌ ?



Bé khóc hơn 3 tiếng/ngày.



Khóc ít nhất 3 ngày/tuần.

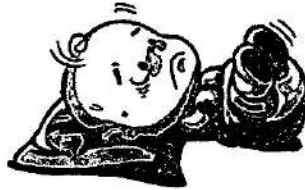


Nhiều hơn 3 tuần/tháng.

## CÁC DẤU HIỆU



- Bé khóc rất nhiều.
- Bé xì hơi, đầy bụng, vặn vẹo.
- Bé nắm chặt tay, gồng mình.



- Mặt bé đỏ gay gắt.
- Đầu gối của bé co lên tận ngực.

## CÁCH HỖ TRỢ



Cho bé vào xe đẩy và đẩy quanh nhà.



Bật tiếng ồn trắng.



Sử dụng thuốc đặc biệt cho bé bị Colic ! (Thuốc theo toa của bác sĩ).

\*\*\* Quán bé, đu đưa nhẹ nhẹ, áp dụng Shhù-Vồ, đu đưa bé trong nôi, cho bé mút ti giả. Nếu những cách vừa rồi không hiệu quả, hãy thử áp dụng các mẹo trên.

## Những tiếng khóc đau đớn vì ăn

Để xác định xem lý do trẻ căng thẳng, tôi thường đặt các câu hỏi cụ thể về tiếng khóc. Tất nhiên, đó chỉ là một phần của thông tin. Tôi cũng cần phải hỏi về cân nặng khi sinh, thói quen ăn uống, ngủ, nghỉ, chơi của trẻ để loại trừ nguyên nhân trẻ khóc vì đói, mệt, vì bị kích động thái quá, hay vì kết hợp cả ba nguyên nhân trên.

Con thường khóc khi nào? Nếu con khóc sau khi ăn xong, thì có thể là do đầy bụng hoặc ợ hơi. Nếu ngày nào trẻ cũng khóc vào một giờ, đều đặn như đồng hồ hẹn giờ, thì có thể là hội chứng Colic - khóc dạ đề (nếu hai triệu chứng kia đã bị loại). Nếu con khóc thất thường và ngẫu nhiên, thì có thể là do tính khí của con - một số trẻ khóc nhiều hơn những trẻ khác.

Cơ thể con trông như thế nào khi khóc? Nếu con co hai chân lên tới ngực, thì có thể là vì đầy bụng. Nếu con ưỡn lưng lên, thì có thể là trào ngược, nhưng đó cũng có thể là cách con nói rằng thế là quá đủ, con mệt và cần ngủ.

Cái gì có thể làm con nín? Nếu dựng con thẳng đứng, vỗ cho con ợ ra hơi hoặc cầm chân con cho con đạp tư thế như đạp xe (con có thể sẽ xì hơi) có thể khiến con bớt khóc, thì có lẽ bạn đã giúp con hết đầy hơi. Nếu để con ngồi thẳng lên, tăng độ dốc nơi con ngồi - chẳng hạn như ngồi vào ghế xe ô tô hoặc vào xe lúc lắc - làm tương tự như vậy mà có hiệu quả thì có thể là do trào ngược. Chuyển động, tiếng ồn trắng - âm thanh của tiếng nước chảy, của máy hút bụi có thể khiến trẻ mắc hội chứng Colic (khóc dạ đề) ngừng khóc, nhưng thường thì có rất ít thứ có thể xoa dịu được một em bé đang bị khóc dạ đề.

## SỰ KHÁC BIỆT GIỮA BÉ BỊ COLIC - BÉ NHẠY CẢM

Bé bị Colic



Bé nhạy cảm

?

Ăn ngủ cố định, tỉnh giấc khi bé bị đau (xuất hiện trạng thái Colic).



Ăn ngủ thất thường, thức dậy và đòi ăn thường xuyên.

Không có phản ứng tiêu cực với tiếng ồn hay với con người.



Có phản ứng cực kỳ tiêu cực với tiếng ồn và sự hỗn loạn. Sợ người lạ.

Khóc hơn 3 giờ/ngày, mỗi lần khóc dài hơn, không có lý do cụ thể.



Khóc ít hơn 3 giờ/ngày, khóc ít hơn bé bị Colic nhưng nhiều hơn bé bình thường.

Khóc liên tục trong 3 tháng đầu, có thể kéo dài đến 6 tháng.



Bé quấy khóc trong 1 năm đầu đời.

Số liệu thống kê  
BÉ COLIC -  
BÉ NHẠY CẢM

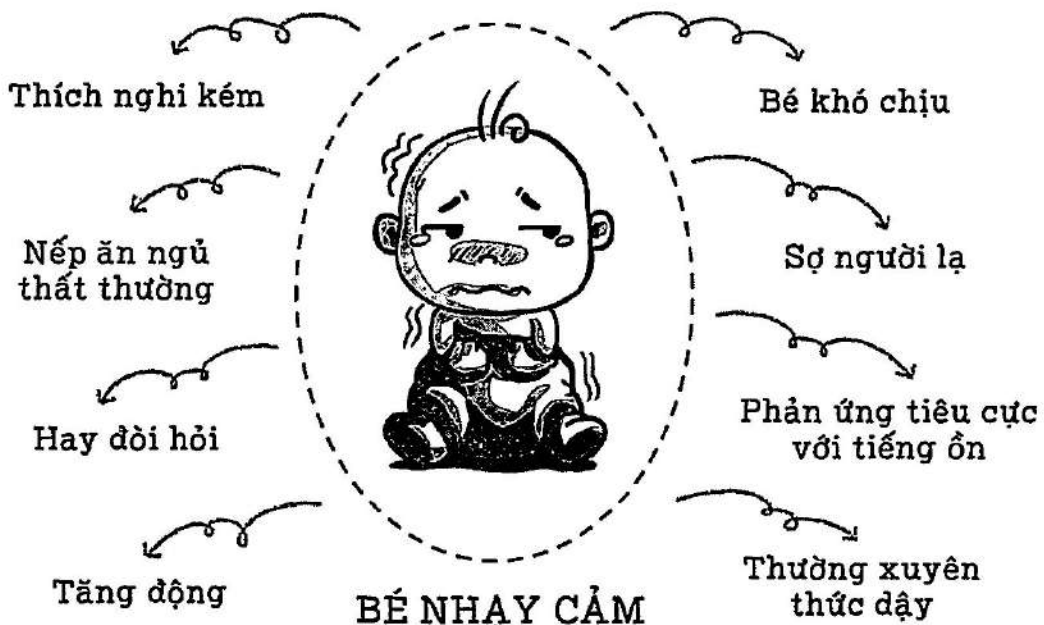
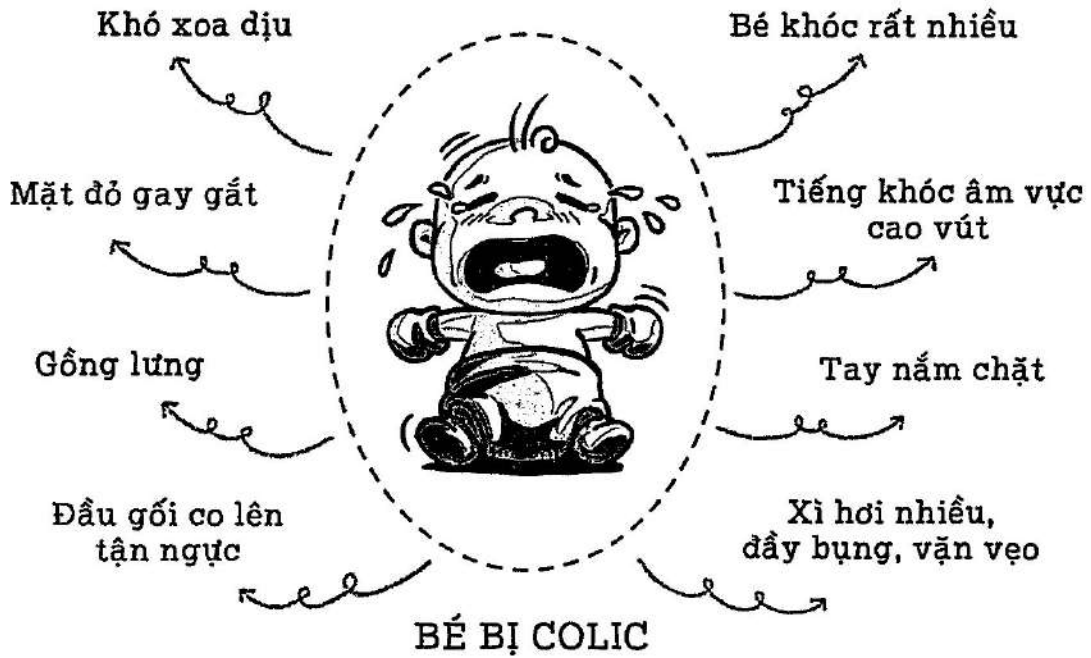
38 PHÚT  
Thời gian trung bình  
bé bị colic quấy khóc.

20 PHÚT  
Thời gian trung bình  
bé nhạy cảm quấy khóc.

1/10  
Chỉ 10 em bé sơ sinh thì  
có 1 em bé là trẻ nhạy cảm.

2/10  
Chỉ 10 em bé sơ sinh  
thì có 2 bé bị colic.

## PHÂN BIỆT DẤU HIỆU BÉ BỊ COLIC - BÉ NHẠY CẢM



## Trào ngược

Trào ngược là chứng ợ nóng ở trẻ có đi kèm với nôn, trớ. Trong một số trường hợp có thể có biến chứng và trẻ có thể nôn ra cả máu. Ợ nóng đối với người lớn đã rất đau đớn, khó chịu, nhưng với trẻ nhỏ còn khổ sở hơn rất nhiều vì con vẫn chưa hiểu chuyện gì đang xảy ra. Khi con ăn, thức ăn qua miệng và đi xuống thực quản. Nếu hệ tiêu hóa vận hành đúng, cơ vòng - cơ đóng và mở dạ dày - sẽ tiếp nhận thức ăn và đóng lại giữ thức ăn ở đó. Nếu vùng dạ dày - ruột đã phát triển hoàn thiện thì động tác nuốt sẽ được thực hiện nhịp nhàng, sau đó cơ vòng sẽ đóng và mở phù hợp. Nhưng với trào ngược, cơ vòng vẫn chưa hoàn thiện và không đóng sau khi mở. Thức ăn không được giữ ở dạ dày mà có thể trào ngược lên, và tệ hơn, axit dạ dày cũng lên theo cùng thức ăn này, làm cho trẻ có cảm giác đau quặn, xót như “thieu đốt” thực quản.

Với trẻ bị trào ngược, việc liên tục cho ăn bù sau mỗi lần nôn có thể coi như một sự tra tấn đau đớn. Trào ngược là triệu chứng thường gặp ở trẻ sơ sinh, có trẻ bị nặng hơn các trẻ khác.

≡Chương 4≡

GIÚP BÉ ĐIỀU CHỈNH  
VÀ THÍCH NGHI VỚI  
THẾ GIỚI BÊN NGOÀI



## **EM BÉ SƠ SINH BÉ BÔNG CẤT LÊN TIẾNG KHÓC... VÀ MỌI RẮC RỐI BẮT ĐẦU...**

Tôi cực kỳ hiểu mức độ huỷ diệt của tiếng khóc trẻ sơ sinh. Khi con khóc thì bố mẹ luống cuống, chân nam đá chân chiêu, đầu óc quay cuồng và không ai có thể tập trung để suy nghĩ hay hành động gì.

Hãy bình tĩnh các bố các mẹ!

Như đã trình bày rất kỹ tại Chương 1, tiếng khóc của trẻ sơ sinh là cách con giao tiếp với thế giới bên ngoài, cùng với các cử chỉ chân tay, là cách con thể hiện ý muốn, bởi con chưa học được cách nói bằng lời. Nếu con không khóc thì làm sao cha mẹ có thể biết được là con nóng/lạnh, đói, mệt, đau đớn hay tràn bím. Việc cha mẹ đáp ứng đúng được những gì con cần, vào những thời điểm sơ khai như thế này là cực kỳ có ý nghĩa trong việc tạo dựng mối quan hệ tin tưởng và phát triển khả năng phát biểu, ra tín hiệu từ phía bé.

Cho dù tiếng khóc của bé sơ sinh là rất khó nghe, các bậc cha mẹ cũng cần hiểu rằng: đó là một điều không thể tránh khỏi và là một phần trong giao tiếp của bé. Trên thực tế bé sơ sinh sau tuần trăng mật sẽ khóc rất nhiều. Nhiều bé có thể khóc rờn rã đến hết tuần thứ tám, gây hoang mang không nhỏ cho các phụ huynh.

Hầu hết mọi trẻ sơ sinh đều khóc. Một em bé sơ sinh trung bình sẽ khóc 2 giờ đến 3 giờ mỗi ngày. Khóc lóc quá nhiều phải không ạ,



đấy là còn chưa kể đến tiếng khóc tuyệt vọng của các bậc cha mẹ nữa.

Lúc này, thay vì chăm chăm làm con nín, hãy quan sát con thông qua áp dụng Nút chờ (Xem Chương 5) và đáp ứng tương xứng những gì con ra "tín hiệu". Khi đó sự tin tưởng và kết nối giữa con và phần còn lại của thế giới mới thực sự được hình thành và trở nên thông suốt. Đó chính là tầm quan trọng của tiếng khóc.

Bác sỹ Harvey Karp hay Tracy Hogg là một trong số các tác giả và chuyên gia tư vấn về trẻ em nổi tiếng đã đưa ra được những giải pháp hạn chế tiếng khóc và giảm thiểu áp lực thay đổi môi trường ở trẻ sơ sinh. Điều ngạc nhiên là cả 2 tác giả này đều giao thoa trong phương pháp trấn an và giúp trẻ thư giãn, và cách thức đưa trẻ vào giấc ngủ. Với Harvey Karp<sup>1</sup>, công thức của ông là 5S và với Tracy Hogg<sup>2</sup>, công thức của cô là 4S.



---

<sup>1</sup> Bác sĩ nhi khoa Harvey Karp, tác giả của cuốn sách *Em hạnh phúc nhất khu phố* với hàng triệu bản phát hành và được coi là cuốn sách dễ chịu nhất viết về trẻ sơ sinh.

<sup>2</sup> Tracy Hogg, cố tác giả của loạt sách *Đọc vị vấn đề của trẻ* với hàng triệu bản sách phát hành toàn thế giới trên mọi thứ tiếng, cô đồng thời là nhà sáng lập Trung tâm "Kỹ thuật kết nối trẻ" (Baby Technique) - một trung tâm tư vấn trẻ sơ sinh và bà mẹ cho con bú tại Los Angeles, Mỹ.

## **ĐEM LẠI GIẤC NGỦ BÌNH AN CHO TRẺ SƠ SINH**

Bác sỹ nhi khoa Harvey Karp cho rằng mọi em bé (kể cả sinh đủ tháng) đều là sinh thiếu 3 tháng. Trên thực tế, để có thể sinh tồn như các loài vật khác thì loài người đúng ra phải mang bầu 1 năm thay vì 9 tháng. Bê, mèo, chó, ngựa và các loại động vật khác khi sinh ra đều đã có khả năng tự bò, tự đi lại và tự tìm nguồn thức ăn (dù đó là ti mẹ). Tuy nhiên loài người khi còn là bào thai, vì có bộ não quá phát triển nên nếu người mẹ mang bầu thêm 3 tháng thì đầu em bé sẽ phát triển quá lớn và hành trình ra đời của đứa trẻ có thể làm nguy hại đến sự sống còn của người mẹ, vì thể tạo hóa chỉ cho con người trải qua quá trình phát triển bào thai trong 9 tháng.



Chính vì lẽ đó, bác sỹ Karp và rất nhiều bác sỹ khác tin rằng, 3 tháng đầu khi con mới ra đời, tuy đã ra khỏi bụng mẹ nhưng các em bé - do đẻ sớm 3 tháng - nên được nuôi dưỡng trong một môi trường càng giống trong bụng mẹ càng tốt. Để giúp cho các bậc cha mẹ mới sinh em bé dễ dàng tạo ra môi trường phù hợp cho bé trong 3 tháng đầu đời, bác sỹ Karp đã đưa ra giải pháp 5S bao gồm Swaddle (quấn chặt) - Shhh sound (tiếng ồn trắng) - Suck (Ti giả) - Swing (đung đưa) và Side/Stomach Sleep (nằm nghiêng, nằm sấp). Giải pháp 5S của bác sỹ Karp cũng có rất nhiều điểm giao thoa với các quan điểm về việc giúp trẻ tự trấn an của Tracy Hogg.

## S1 - SWADDLE: QUẤN CHẶT

Quấn bé là động tác đầu tiên mà bác sĩ Karp và Tracy Hogg khuyên các bậc cha mẹ áp dụng cho bé sơ sinh. Bé bắt đầu cuộc sống từ môi trường trong bào thai: *ấm và chặt* và bỗng một ngày con đến với thế giới thênh thang. Thế giới quá rộng lớn và choáng ngợp với con. Do đó, khi thực hiện quấn bé là mẹ đã giúp con không bị shock khi thay đổi môi trường đột ngột, con lại trở về với những gì ấm và chặt quen thuộc, ngay cả khi con đã đang ở thế giới bên ngoài.

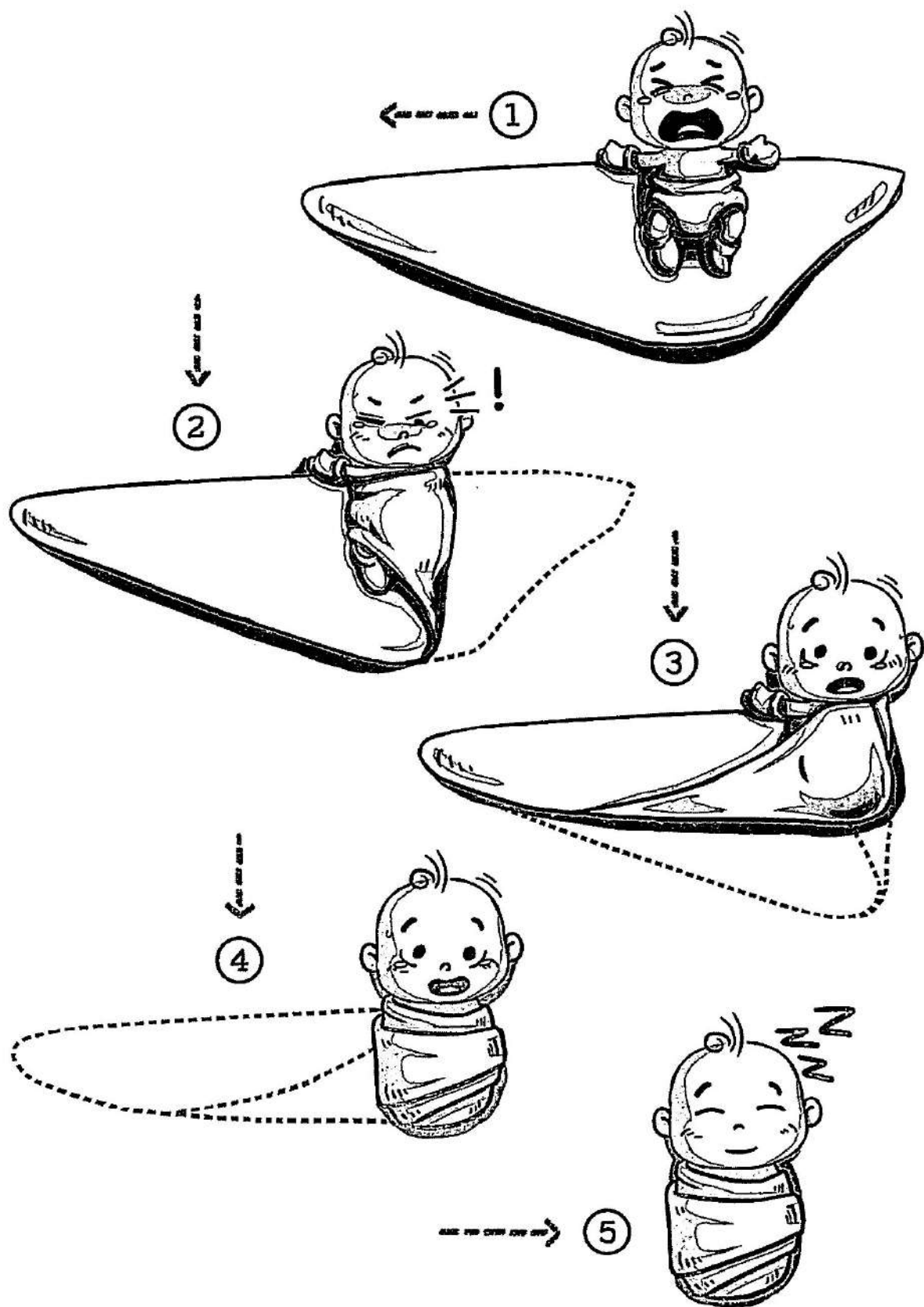
### Swaddle là gì?

Khi mới sinh ra, các em bé luôn có phản xạ Moro<sup>1</sup> rất mạnh và thường xuyên: Đây là phản xạ tự nhiên trong giai đoạn bé học cách thích nghi từ trạng thái không trọng lượng, đầu quay ngược xuống dưới trong bào thai, đối lập với môi trường thế giới bên ngoài. Để giúp bé giảm tác động giật mình và giữ cho hai tay không khua khoắng hoặc tự đập vào mặt, các bậc cha mẹ được hướng dẫn sử dụng Swaddle.

Swaddle thực chất chỉ là việc dùng một mảnh vải, càng co giãn càng giúp bé thoải mái, quấn chặt quanh người bé từ vai trở xuống KHI BÉ NGỦ. Việc quấn bé không nhằm mục đích làm triệt tiêu phản xạ Moro, bé vẫn giật mình nhưng việc giật mình khi được quấn sẽ ít gây ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé do tay bé đã được tẩm vải ôm chặt. Thực tế cho thấy các bé được quấn khi ngủ có xu hướng ít quấy hơn, ngủ ngon và ngủ giấc dài hơn.

<sup>1</sup> Bé có cảm giác không gian trống rỗng và mình đang rơi tự do.

# QUẦN CHẶT - SWADDLE



Quấn bé là một hoạt động quan trọng trong trình tự đi ngủ cho bé sơ sinh. (Đọc thêm về *Trình tự sinh hoạt (Routine) và khoa học về giấc ngủ của trẻ sơ sinh - Chương 5*). Do đó, bác sĩ Harvey khuyên các bậc cha mẹ luôn thực hiện quấn bé cho mọi giấc ngủ: ngủ ngày và ngủ đêm.

Bạn có thể tìm hiểu trên Youtube về bác sĩ nhi khoa Harvey Karp và công trình nghiên cứu 20 năm của ông, tích tụ lại trong cuốn sách cũng như kênh chương trình *The happiest baby on the block - Em bé hạnh phúc nhất khu phố*. Trên Fanpage *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1* - kênh thông tin về nuôi dạy con khoa học do chúng tôi xây dựng - các bạn cũng có thể tìm kiếm video cũng như các bài viết hướng dẫn về cách quấn bé sơ sinh. (<https://www.facebook.com/nckpcc>)

*"Hôm qua mình đã thử cuốn chặt cho Gấu nhà mình, kết quả cu cậu ngủ ngon lành ghê, hơn 4 giờ mới dậy bú rồi ngủ tiếp, hơn hẳn mấy đêm trước cứ 2 giờ là dậy bú. Cảm ơn bạn nhiều! Bài viết của bạn khá hữu ích và mình tham khảo được rất nhiều thông tin!"*

**- Mẹ Nguyễn Chi (thành phố Hồ Chí Minh)**

## **Tại sao nên quấn trẻ?**

Khi tìm hiểu về việc quấn em bé khi ngủ, tôi gặp phải nhiều hoài nghi thắc mắc: Tại sao lại quấn chặt con lại, phải để con làm quen với thế giới chứ sao lại muốn "nhét con trở lại vào bụng mẹ"?

Hãy thử tưởng tượng - bạn - trong một chớp mắt thấy mình đứng giữa hoang mạc châu Phi, hay giữa hành tinh của loài vượn, hay chẳng đâu xa, hãy nhớ về lần gần nhất bạn đi ra nước ngoài mà trong đầu không biết một câu ngoại ngữ. Bạn cảm thấy gì?

Lúc đó bạn làm gì, bạn tìm đâu đó một người nói thứ tiếng thân thương của mình? Bạn có người lại, sợ hãi và trải nghiệm dần? Hay bạn lao ra đường và hành xử tự nhiên như ở nhà mình?

Với em bé sơ sinh, hãy nhân cảm nhận đó lên hàng nghìn lần với sự ngỡ ngàng choáng ngợp của trẻ. Với trẻ, thế giới của con đã đảo lộn và hoàn toàn thay đổi, như một vận động viên nhào lộn 9 tháng quen thuộc với tư thế trồng cây chuối chuyển sang trạng thái nằm ngửa; như một phi hành gia lâu ngày sống với cảm giác không trọng lượng lần đầu cảm nhận được sức nặng của bản thân do lực hút trái đất. Chưa kể bé phải bắt đầu học tự ăn, tự thở, mắt nhìn ánh sáng và các chuyển động, da cảm nhận nhiệt độ, môi trường và bị đủ thứ làm phiền.

Bạn cần có thời gian làm quen với sự thay đổi, và con cũng vậy. Thời gian có thể nhanh, lâu, có thể chớp nhoáng hoặc từ từ phụ thuộc vào tính cách của con và khả năng kết nối giữa gia đình và em bé sau khi em chào đời. **Và quán là một cách tái tạo môi trường cũ, tạo sự thân quen, giảm sốc môi trường, và giúp bé dần dần làm quen, thích nghi với môi trường mới theo tốc độ riêng và tính cách đặc thù của bé.**

### **Quán thế làm sao mà lớn được?**

Ngạc nhiên lắm bạn ạ, TRẺ EM LỚN NHANH NHẤT KHI NGỦ. Chu kỳ REM - chu kỳ ngủ động hay còn gọi là chu kỳ ngủ mở mắt (xem thêm Khoa học về giấc ngủ, Chương 5) - của bé chiếm 50% thời gian ngủ và đây chính là lúc các tế bào thần kinh và tế bào não nhân bản, tại sao bạn lại muốn gián đoạn nó? Trong chu kỳ REM, bé sẽ cử động ậm oẹ nhiều nhưng không dậy, không quấy - nhiều người tưởng nhầm là bé thức. Nhiều bé sơ sinh bú rất bình thường, nhưng nhờ ngủ tốt và ngủ đủ nên vẫn tăng

vượt bậc về cân nặng và chiều cao. Kỳ lạ lắm: chẳng ăn mấy mà vẫn lớn âm âm! Khi bị gián đoạn giấc ngủ REM này, hoặc tệ hơn bé bị thiếu ngủ nhiều, hãy hỏi lại chính mình: Bé lớn làm sao được?

Mục tiêu của quấn là giúp bé cảm thấy an toàn như ở nhà cũ của mình - trong bụng mẹ - để bé ngủ lâu, ngủ sâu và ngủ không gián đoạn. Đó chính là giúp bé phát triển. Khi được quấn, những cú giật mình quá mạnh cũng sẽ không làm bé tỉnh giấc, đó là cơ hội cho bé lớn lên!

Bạn có nghĩ thế không? Chúng tôi thì tin vào điều đó!

### **Con không chịu quấn**

Các chuyên gia về trẻ sơ sinh khuyên các bậc cha mẹ chỉ quấn bé lúc ngủ, còn khi bé đang thức và vui vẻ hãy để cho chân tay bé được tự do. Thực tế nhiều bé thực sự cần quấn để có giấc ngủ đủ và bé thường ngủ ngon hơn khi được quấn.

Sau khi được quấn, nhiều em bé cho cha mẹ cảm giác rằng con đang chiến đấu với swaddle (miếng vải quấn) và có vẻ không thích một chút nào. Nhiều em bé khóc bởi mẹ quấn quá lỏng, hoặc chất liệu của tấm vải quấn không đủ làm con thoải mái: vải không đủ mềm mại hoặc con bị nóng. Vì vậy khi lựa chọn sản phẩm quấn cho con, cần lưu ý chất liệu thoáng mát và co giãn tốt.

Một đặc điểm nữa có thể khiến bé không thích quấn hoặc dù có quấn cũng không ngủ được nhiều, đó là khi cha mẹ quấn miếng vải quá cao, vải chạm vào má bé, làm bé nhột và thức giấc.

Việc bé có cử động vặn mình, co giãn các cơ bắp trong cơ thể (rướn) ngay cả khi được quấn là hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Nhiều bé trải qua các giai đoạn khó chịu sinh lí, tuần

khủng hoảng<sup>1</sup> (wonder week 5, 8, 12), lúc này bản tính bé thay đổi và bé trở nên cáu gắt hơn. Nếu bé thoát ra khỏi quẩn, hãy quẩn lại cho bé. Nếu thực sự thấy quẩn làm phiền bé trong những tuần này (thường rất hiếm xảy ra trường hợp này, thông thường thì quẩn giúp bé vượt qua “giờ cáu gắt” và “tuần khủng hoảng”), cha mẹ có thể cân nhắc dừng quẩn một vài ngày và giới thiệu lại cho bé khi “cơn bão” cáu gắt đã qua.

Nhiều bậc cha mẹ tìm đến tôi than phiền rằng con em ghét quẩn, con rặn ò ò và uốn éo khóc trong quẩn, phản đối bằng khoa khoảng chân tay. Các mẹ ơi, với bé sơ sinh, con không kiểm soát được chân và tay của mình khi phản xạ Moro còn quá mạnh, đập chân đập tay không phải là hành động có ý thức, lúc này có thể là bé đã quá mệt và không kiểm soát được cử động của cơ thể nữa. Bằng cách quẩn cho con, cha mẹ đã giúp con bình tĩnh lại. Chính những bà mẹ than phiền này, sau lại cập nhật tình hình em bé với tôi, ngay cả khi bé đã 23 tuần: **“May quá lúc đấy em không đầu hàng mà bỏ quẩn. Con chiến đấu với quẩn 2 - 3 tuần thì chấp nhận. Con ngủ ngon. Và quẩn là hành động ra dấu hiệu tuyệt vời để con biết sắp đến giờ đi ngủ, là nền tảng cho việc hướng dẫn con tự ngủ lúc con được 7 tuần”**. (Đọc thêm về Trình tự sinh hoạt - routine: trang 142, và Bảng Khoa học về giấc ngủ của trẻ: trang 173 - 174)

Có thể ở một thời điểm nào đó, khi bạn đã quẩn bé thành thạo mà bỗng nhiên tay bé có thể thoát ra ngoài và quờ quạng xung quanh, có thể cha mẹ sẽ nghĩ: “Con không thích bị quẩn nữa rồi, nhìn con chiến đấu để thoát ra kia” và thường đi đến quyết định “ngừng quẩn cho con”. Thay vì ngừng lại, cha mẹ phải hiểu rằng khi cơ thể con trở nên linh hoạt hơn thì con sẽ đi

---

<sup>1</sup> Tham khảo cuốn *Tuần khủng hoảng* do Thái Hà Books xuất bản.



chuyển tay chân nhiều hơn dù bạn có quấn con hay không. Một số trẻ có thể cựa quậy như vậy từ khi chỉ mới có 4 tuần tuổi do các bé kiểm soát cổ và tay tốt. Nếu con bạn thoát ra khỏi chăn quấn, hãy quấn con lại. Khi con được khoảng 4 tháng, bạn có thể thử không quấn một tay để bé có thể mút tay được.

## **Một số lưu ý khi quấn bé sơ sinh**

### **Ủ QUÁ NÓNG**

Do việc dùng thêm một lớp vải quấn quanh người bé sẽ rất dễ làm cho bé bị nóng, Nóng rất nguy hiểm với trẻ sơ sinh, vì thế ở các điều kiện sinh hoạt khí hậu nóng, khi lựa chọn quấn, các cha mẹ cần lưu ý lựa chọn chất liệu mỏng, thoáng để quấn bé. Cha mẹ có thể cảm nhận nhiệt độ của con ở tai và gáy. Tránh đội mũ và mặc quá nhiều lớp quần áo khi quấn. Khi bé đổ nhiều mồ hôi đầu, hãy giảm nhiệt độ phòng.

### **CÁC VẤN ĐỀ VỀ XƯƠNG HÔNG**

Một trong các lo lắng thường gặp khác khi quấn là vấn đề về xương hông. Cha mẹ cần lưu ý quấn chặt cho bé phía trên vai, ngực đến tay và để bé cử động dễ dàng ở hông và chân. Chúng tôi nhấn mạnh đến việc chọn quấn với chất liệu co giãn tốt để bé có thể dễ dàng cử động trong miếng vải quấn từ phần hông trở xuống, quấn bé lúc này chỉ tránh để bé không rút tay ra ngoài và vung vào mặt mà thôi.

### **KHI NÀO THÌ NGỪNG QUẤN**

Khi bé được 4 - 6 tháng tuổi, phản xạ Moro biến mất và cũng là thời điểm bé biết lật. Lúc này, thông thường các bé sẽ không

cần sử dụng quần khi đi ngủ nữa. Bé cũng có thể không cần quần khi biết mút tay tự trấn an và có thể kiểm soát cử động tay chân.

Để bỏ quần cho bé, cha mẹ chỉ đơn giản chuyển qua quần bé nhưng để một tay của bé được tự do. Sau một tuần thả tiếp tay thứ hai và để đảm bảo an toàn ngủ, khi thời tiết cho phép, cha mẹ chuyển sang dùng túi ngủ cho bé.

### **Tâm sự của mẹ**

*"Không tin được, không thể tin được chị ơi! Từ hôm bé nhà em ở viện về, bé rất ngoan và ngủ say sưa nên em không quần cho cháu. Nhưng 2 ngày vừa qua cháu bị đầy bụng khó chịu nên khóc ngoặt nghẹo. Đến giờ ngủ trưa và ngủ tối, bé quấy um lên. Tối qua em mới nhớ ra và áp dụng quần. Không thể tin được là bé đang khóc ầm tồ, vừa quần xong là bé nín ngay! Bình thường bé phải thiu thiu ngủ em mới dám đặt lên cũi, nhưng hôm qua vừa nín, mắt còn mở thao láo, em đặt lên cũi luôn mà vẫn không thấy con ọ ẹ gì. Đâu chừng 2 - 3 phút sau chồng em kiểm tra thì đã thấy cháu ngủ khì khì rồi. Hai vợ chồng trở mắt nhìn nhau: đúng là không thể tin nổi. Tạm biệt những ngày hai vợ chồng đánh vật với con cả đêm!"*

#### **- Tin nhắn từ một cặp vợ chồng trẻ**

*"Nhờ quần mà con em ngủ ngon lành lắm, bé e a vài phút thử phản ứng của mẹ rồi ngủ queo. Thỉnh thoảng có cựa quậy nhăn nhó, nhưng vì được ôm chặt trong quần, mẹ cũng chỉ đứng ngoài quan sát thì thấy con ngủ lại được. Em cứ sợ bé khó chịu, nhưng thực tế không phải thế chị ạ. Vừa bỏ xuống giường, con khóc toáng lên, em quần chặt một chút là lại ngủ. Tuyệt vời thế!"*

*"Chị ơi, lần đầu tiên sau hai lần làm mẹ thì em phần kích tột độ khi con ngủ đủ giấc và đủ giờ. Em tập E.A.S.Y cho bé được 1 tuần, sau 3 ngày thì bé vào nếp được đến 70%. Hiện tại các nấp ngày tuy chưa cố định nhưng vẫn tuân thủ lượng E.A.S.Y. Tối bé ngủ từ 6 giờ 40 chiều đến 5 giờ 30 sáng mặc dù trước đó con 10 giờ, có khi 11 giờ*

đêm mới ngủ và 5 giờ 30 sáng đã dậy. Trước đây, con vật vờ ngủ trên tay nhưng đặt một cái là tỉnh. Từ ngày em quấn triệt để, các giấc ngủ ngắn dài ra và đêm cũng từ đó mà ngủ tốt hơn. Bé cứ liu riu buồn ngủ là em quấn. Em trải sẵn quấn dưới người bé trong giờ tự chơi, đến khi có tín hiệu em quấn đặt bé và bé tự ngủ. Em phấn khích chảy cả nước mắt. Thế là được một tuần bé tự ngủ rồi...”

**– Dương Thủy, mẹ bé 2,5 tháng**

“Chào chị, tin vui là từ ngày có quấn bé đã đỡ tỉnh giấc do giật mình, mấy hôm nay giấc ban ngày đã ngủ dài ra từ 1 giờ đến 2 giờ. Tuy chưa được như các bé khác là quấn vào rồi vỗ vỗ vài cái là ngủ nhưng bé cũng dễ đi vào giấc ngủ hơn trước nhiều lắm. Bà bảo, biết thế thì quấn từ tháng trước con ạ!”

**– Tâm sự của mẹ một bé 3 tháng**

“Chào chị, nhờ có quấn mà em đã có thể theo sát E.A.S.Y và 4S của Tracy Hogg ngay từ sơ sinh! Bé nhà em cực gắt ngủ, khóc rất kinh hoàng nhưng với sự trợ giúp của quấn bé, có thể ngủ giấc đêm 8 tiếng liền lúc 6 tuần tuổi”

**– Mẹ Trần Minh Hạnh, mẹ một bé 7 tuần tuổi tâm sự**

“Có ai như tớ không? Hơn 3 tháng vẫn nằm trong cái kén. Ôi, là tớ cực khó ngủ, tớ gắt ngủ cứ phải 2 - 3 tiếng, xong tớ ngủ cứ giật mình thon thót. Mẹ tớ đã làm đủ trò từ khoa học đến tâm linh mà vẫn không ăn thua mấy... Thế rồi mẹ tớ đọc ở đâu, quấn tớ lại như cái kén, kết hợp với E.A.S.Y, giờ tớ chỉ cần 10 - 20 phút yên tĩnh là tớ ngủ tít, tớ ngủ từ 1,5 đến 2 tiếng mỗi lần. Giật mình không làm phiền tớ, tớ ngủ thông luôn. Có khi tớ đang gắt ngủ, mẹ tớ quấn tớ lại, tớ im bặt và ngủ luôn! Giờ tớ không thích ngủ trên tay nữa, chỉ thích ngủ một mình trên giường thôi!”

**– Tâm sự của một em bé vài tuần tuổi,  
qua facebook mẹ Quỳnh Giao**

## S2 - SOUND - SHHH: TIẾNG ỒN TRẮNG

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng, trong bụng mẹ, bé đã nghe thấy tiếng của nhịp tim mẹ, máu lưu thông và tiếng thực quản, dạ dày co bóp, tiếng ruột chạy, tiếng của mẹ và tiếng người nói bên ngoài. Khi đó âm lượng của những tiếng ồn mà bé được nghe trong bào thai, nó tương đương với tiếng ồn tại sân bay khi máy bay cất cánh hay hạ cánh.

Để tái tạo môi trường quen thuộc này, tiếng ồn trắng được sử dụng như một công cụ hữu hiệu giúp bé thư giãn và trấn an. Thực tế, tiếng ồn trắng còn là giải pháp cho nhiều người lớn mắc chứng mất ngủ do nhạy cảm môi trường tiếng ồn, nhiều người già ngủ tốt khi nghe tiếng đài lệch sóng hoặc ti vi nhiễu sóng khi hết chương trình. Đặc điểm của tiếng ồn trắng là xoá hết mọi tiếng ồn khác, nhất là những tiếng ồn bất ngờ gây giật mình cho bé.

Nhiều bác sĩ nhi khoa và thậm chí các ông bố tuyệt vọng đã thực hiện cho nghe tiếng ồn trắng với các bé đang đỉnh điểm của cú gắt, kết quả là bé ngừng khóc trong vòng 5 - 15 giây khi tiếng ồn được bật lên. Tiếng ồn trắng, theo cách làm của Tracy Hogg chính là tiếng shù shù rất to vào tai bé mà bà khuyên các bậc cha mẹ làm mỗi khi giúp con thư giãn để tự ngủ. Với Tracy Hogg, động tác này kết hợp với cử động võ, tạo nên hành động Shhh/Pat hay Shù/Võ (xem Các phương pháp hướng dẫn bé tự ngủ).

Tiếng ồn trắng có hại cho thính giác? Âm lượng bé sơ sinh có thể nghe tương đương với mức lớn nhất của máy hút bụi hay máy sấy. Bé sẽ thư giãn và ngủ tốt khi nghe tiếng ồn trắng trong cả giấc ngủ.

# TIẾNG ỒN TRẮNG



## BÉ NGHE THẤY GÌ TRONG BỤNG MẸ?

Từ tuần 18 thai kì, bé đã có thể nghe các âm thanh trong bào thai:

- Tiếng thở của phổi.
- Tiếng tim đập, tiếng máu chảy trong mạch.
- Tiếng dạ dày của mẹ tiếp nhận thức ăn, co bóp.
- Tiếng nước ối chảy về bóng đái.

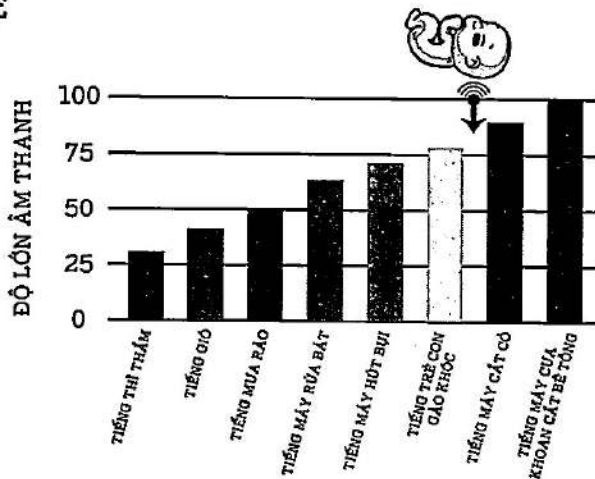


- Tiếng ruột chạy.
- Tiếng thở dài của mẹ, tiếng nói của mẹ.
- Tiếng động từ bên ngoài.



## CƯỜNG ĐỘ ÂM THANH THAI NHI NGHE ĐƯỢC TRONG BỤNG MẸ

**TRONG BÀO THAI,  
THAI NHI NGHE TIẾNG ỒN  
Ở MỨC 75-90 dB**



WHITE NOISE sẽ giúp bé gọi nhớ lại âm thanh quen thuộc bé đã nghe hàng tháng trong bào thai, giúp bé cảm thấy an toàn và tinh thần, gọi nhớ về thời kì yên bình nằm trong bụng mẹ.

WHITE NOISE giúp "tẩy trắng" các tiếng ồn của môi trường xung quanh, do đó bé không bị tỉnh giấc bởi tiếng ồn bất thành hình.

Trên thị trường có máy phát tiếng ồn trắng, hoặc có thể dùng radio ở các kênh bị nhiễu sóng. Điện thoại thông minh có rất nhiều ứng dụng tiếng ồn trắng giúp người lớn và trẻ em sống ở những nơi ô nhiễm tiếng ồn có cơ hội tìm đến giấc ngủ ngon. Bản thân con trai tôi dùng tiếng ồn trắng đến 18 tháng, tiếng ưa thích của con là tiếng sóng và tiếng tim đập. Con gái tôi dùng tiếng ồn trắng để trấn an khi ngủ cho đến 10 tháng, con có phản ứng tốt với tiếng gió và tiếng sóng.

Khi cai tiếng ồn trắng, cha mẹ chỉ cần vặn nhỏ âm lượng dần mỗi ngày đến khi tắt hẳn.

*"Với con em ti giả và tiếng ồn trắng là hai thứ không thể thiếu cho những giấc ngủ ngon. Với tiếng ồn trắng, không đến nỗi là tắt thì con khóc nhưng khi ngủ trong tiếng ồn này, con ngủ tốt và sâu giấc hơn. Nhà em cạnh đường to nên rất ồn ào, lúc này hiệu quả của tiếng ồn trắng mới thực sự thấy rõ"*

**– Mẹ Mai Ngọc (Hà Nội), mẹ của bé gái hiện đã 10 tháng tuổi**

*"Ban đầu mới sinh, em chỉ cần quấn và bật tiếng ồn trắng là con có thể thư giãn. Nhưng sau này em thấy rằng cần kết hợp quấn với ti giả sẽ hiệu quả hơn. Trong những tuần đầu đời, em hoàn toàn tin tưởng và sử dụng ba yếu tố đó để đem lại sự yên bình cho con."*

**– Mẹ Quỳnh Anh (Hà Nội)**

*"Em áp dụng CIO (để con khóc) khi con được 6 tuần tuổi. Sau 5 ngày thì con chỉ ê a và sau đó ngủ chứ không còn khóc nữa. Khó khăn nhất với em là tiếng ồn ban ngày. Ở nhà ngoại hay nhà nội ban ngày đều có xe cộ qua lại, không thể đảm bảo yên tĩnh. Em cũng gặp vài bé, con của bạn em cũng gặp trường hợp này. Em dùng kết hợp tiếng ồn trắng để xoá tiếng xe cộ ngoài đường, và chất lượng các giấc ngủ của con đã được cải thiện."*

**– Mẹ Trần Minh Trang**

## S3 - SUCK: TI GIẢ

### Ti giả có làm hư con không? Cai ti giả?

Các em bé đều sinh ra với phản xạ mút, một phản xạ tự nhiên nhằm sinh tồn và duy trì sự sống. Nhưng bên cạnh đó, mút cũng là cách để bé thư giãn, ngay cả khi không có nhu cầu dinh dưỡng, bé vẫn thích mút. Chính vì thế mà nhiều mẹ đi siêu âm hình ảnh 4D thấy con đã mút ngón tay, thậm chí cả bàn tay từ trong bào thai dù chưa biết ăn. Khi đến với thế giới bên ngoài, phản xạ mút không chỉ là để tìm dinh dưỡng: Bú mẹ để thấy no mà còn là hành động quen thuộc để bé cảm thấy bình tĩnh và “làm quen với cuộc sống mới”.

Phần lớn các em bé đều cần mút thư giãn để ngủ. Các bậc cha mẹ khi từ chối việc sử dụng ti giả trong những tháng đầu đời của trẻ thường rơi vào những tình thế tiến thoái lưỡng nan:

1. Khi cha mẹ than phiền “Con đòi ăn cả đêm” làm tôi nghĩ đến hiện tượng trẻ đòi bú liên tục do nhu cầu mút phản xạ ở trẻ chưa được thoả mãn, và khi trẻ đưa tín hiệu, cha mẹ lại nhầm lẫn với tín hiệu đói của con. Khi trẻ chỉ được phép mút mát khi bú mẹ hoặc bú bình, thì trẻ vừa ăn không hiệu quả, lại vừa phải ăn liên tục. Dấu hiệu cho tình trạng này là: “không thể tách con khỏi ngực mẹ được, con bú hàng tiếng liền”. Trẻ bú hời hợt như thế có nghĩa là con không dùng thời gian bú để ăn, mà chỉ để thoả mãn mút phản xạ mà thôi.

2. Tương tự như vậy, khi trẻ cố gắng đi ngủ và tự trấn an bản thân, theo bản năng trẻ sẽ bắt đầu mút mát. Nhìn thì có vẻ như con đói nhưng thực ra đó là cách con trấn an mình và đưa mình vào giấc ngủ. Hiểu sai tín hiệu của con, mẹ lại cho con bú mẹ hoặc bú bình.

Tất nhiên bú mẹ hay bú bình giúp trấn an con, nhưng con không ăn nhiều vì con thực sự không đói. Con chỉ cần mút thôi.

Đây chính là hệ quả lâu dài của việc nhiều mẹ chấp nhận lấy ti mẹ làm vật thế thân cho ti giả: cho con ngậm ti mẹ hàng giờ, sữa chảy ròng rọc hai khoé miệng chỉ để chờ giấc ngủ đến. Cũng chính những mẹ này sau đó lại than phiền rằng con chỉ ti mẹ mới chịu ngủ và chỉ ngủ mới chịu ăn.

Lúc này, rõ ràng khi ngủ thì ăn uống không thành bữa, đến lúc dậy thì không thấy đói, con chưa bao giờ được học cảm giác đói và khả năng ăn thành một bữa no. Một cách vô tình, con học được cách ăn vặt trên ti mẹ, không học được cảm giác no đói, và không có khái niệm ăn chủ động. Mọi hành động liên quan đến ăn của bé đều nằm trong trạng thái vô thức của giấc ngủ. Đây là trở ngại rất lớn khi bé ăn dặm bởi bản thân bé không hiểu được cảm giác và nhu cầu tự nhiên, như tình trạng bế tắc con không uống sữa, không chịu ăn dặm kéo dài của mẹ Tran Nhat M. dưới đây:

*"Tình hình con em 8,5 tháng tuổi rồi mà không muốn ăn gì cả, nước cũng không, chỉ khi nào buồn ngủ mới chịu ti sữa. Bé bú sữa mẹ hoàn toàn nhưng bằng bình, còn lúc bé thức thì đưa bình sữa vào bé nhai sữa rất lâu, hầu như chỉ nhai nếm ti chứ không mút, nửa tiếng được 50ml. Em phải làm gì?"*

Với các bé bị Colic, việc cho ăn nhiều lần làm bé càng đau đớn, càng khóc, càng đẩy sữa lên thực quản và quá trình bị ợ nóng (heartburn) lại tiếp diễn không có lối thoát. Các mẹ có thể cân nhắc giữa việc dùng ti giả để thoả mãn nhu cầu bú thư giãn; chờ đến bữa và ăn một bữa no, hay việc ngậm ti mẹ hàng tiếng để ngủ, ăn thêm 10 - 20ml sữa và cả ngày đêm không ăn được bữa nào ra bữa. Dùng ti giả hay không, lúc này sự lựa chọn là của các mẹ.



Khi em bé đã được ăn no, được ợ hơi đầy đủ, bím sạch và không đau ốm, đã có đủ thời gian chơi bên mẹ mà con vẫn khóc, lúc này, bé cần một công cụ để giúp thư giãn - hỗ trợ bé trấn an, tôi thường khuyên các mẹ sử dụng ti giả hoặc để kệ con mút tay từ sớm, nhất là các bé không bị ngậm sai khớp. Trước 8 tuần, thậm chí 3 tháng khi bé chưa làm chủ được cử động của tay chân, việc tìm thấy ngón tay để mút có thể gặp khó khăn, mẹ có thể cân nhắc dùng ti giả. Khi bé tìm được ngón tay và có thể tự phục vụ mình, lúc đó hãy để bé lựa chọn cái mà bé thích hơn.

Ti giả còn là một trong các yếu tố giúp giảm thiểu rủi ro đột tử trẻ sơ sinh, do ti làm cho đường thở của bé luôn mở, tránh nguy cơ ngạt khi ngủ.

### **Ti giả có làm hỏng hàm con? Làm con chậm nói?**

Chưa có nghiên cứu nào khẳng định việc ngậm ti giả làm ảnh hưởng đến hàm, đến khả năng nói hay sự chậm nói của các bé. Các bé phương Tây được ngậm ti giả từ nhỏ và lứa tuổi thực sự cần bắt đầu cai là 4 tuổi. Lúc đó mẹ nói lý lẽ, con hiểu mình đã là người lớn, con học cách khác để làm chủ bản thân mình. Đến 6 tuổi, nếu bé vào tiểu học mà chưa cai được ti giả, lúc đó gia đình mới cần biện pháp mạnh hơn.

### **Phụ thuộc ti giả?**

Ti giả là vật giúp bé trấn an, bình tĩnh. Nếu mẹ chỉ đưa khi con cần trợ giúp chứ không cho bé ngậm trường kỳ tiếp diễn thì không bị phụ thuộc. Ti giả hay ti mẹ, việc đầu tiên mình khuyên là các mẹ thực hiện NÚT CHỜ.

## **Giới thiệu ti giả như thế nào?**

Tôi giới thiệu ti giả từ ngày đầu mới sinh (bé bú mẹ lần bình hoặc chỉ bú bình), nhiều mẹ chờ đến 6 tuần (sau khi con ngậm đúng khớp ngậm), và việc dùng ti giả chủ yếu trong trình tự đi ngủ của bé, khi bé được ăn no và đã đủ mệt để sẵn sàng đi ngủ, mẹ sẽ thực hiện trình tự đi ngủ.

Trình tự đi ngủ của bé là mẹ quấn bé, bế bé dựng đứng (bế vác) đầu bé dựa vào hõm vai/cổ mẹ, tắt đèn, kéo rèm, bế bé 3 - 5 phút trong phòng tối, người đứng đưa, tay vỗ nhẹ và đều đặn lên lưng bé. Và sau đó đặt bé xuống cũi.

Khi bé khóc vì mệt - *lưu ý khóc đau bụng hay đói hay ốm không giải quyết bằng ti giả* (đọc thêm Giải mã tiếng khóc của bé - Vì sao con khóc), thay vì bế bé lên thì mẹ để bé nằm trên giường và mẹ đến cạnh bé, mẹ nói lời nhẹ nhàng, vỗ nhẹ vai con, hoặc có thể thay lời nói bằng tiếng “shù” bên tai bé. Mẹ đặt ti giả trên môi bé, **bé là người quyết định có nút ti vào hay không**. Nếu bé nhận, mẹ giữ thêm cho bé 1 - 2 phút và đi ra.

Khi ti giả rơi, bé dậy sớm mà chưa ngủ trọn giấc, mẹ thực hiện **NÚT CHỜ**: 5 - 10 phút tùy độ tuổi xem bé có ngủ lại được hay không (bé luôn cần học tự điều chỉnh bản thân trước, hiểu cảm giác và trạng thái của mình, trước khi có sự trợ giúp). Lúc này, mẹ đặt ti giả lên môi con và chờ bé nút lại. Nhiều bé do có thời gian chờ này đã học được cách tự mút tay, tự mình phục vụ mình và tự nổi giấc ngủ!

Tuyệt đối không ép ti giả vào miệng bé! Và khi con đã ngủ với chiếc ti giả, xin đừng rút ti ra mà hãy để nó tự rơi khi bé đã ngủ say.

## Một số tác dụng khác của ti giả

Một nghiên cứu thú vị được thực hiện tại Bệnh viện Nhi khoa The King's Daughter tại Norfolk, bang Virginia, Mỹ với việc chọn mẫu bất kỳ 230 bé sơ sinh từ 2 đến 4 tháng tuổi, chia thành 4 nhóm. Các nhóm này sau khi được tiêm chủng (shock và đau) được áp dụng 5S, hoặc được cha mẹ dỗ theo cách thông thường, được cho uống nước hoặc uống đường cho thấy: nhóm em bé được quấn và cho ngậm ti giả ngừng quấy khóc trong vòng 15 đến 30 giây, trong khi các nhóm còn lại mất rất nhiều thời gian để con bình tĩnh và nín khóc. Quấn, ti giả và tiếng ồn trắng trong trường hợp này làm con cảm thấy an toàn và giảm thiểu chấn động từ cơn đau.

Ngoài ra, ti giả còn được dùng như một công cụ hữu hiệu giảm khóc khi bé thay quần áo, khi bé được thay bỉm. Nhiều mẹ có con ăn vặt còn dùng ti giả để kéo dài thời gian chờ: khi các bữa ăn quá gần nhau, mẹ cho bé ngậm ti giả tự trấn an, mẹ trì hoãn mỗi lần 10 - 15 phút cho đến khoảng thời gian mà **MẸ THẤY BÉ ĂN CÓ HIỆU QUẢ**. Khoảng cách cho ăn hiệu quả là khoảng thời gian giữa 2 bữa ăn mà khi đó bé ăn được no và sau đó có thể ngủ dài. Đây chính là khoảng cách lý tưởng giữa các bữa ăn: khoảng 3 giờ - 4 giờ. Lưu ý, trẻ sơ sinh có ăn tích trữ cuối ngày các bữa ăn gần nhau, **NHƯNG SAU ĐÓ NGỦ ĐÊM GIẤC DÀI VÀ ÍT DẬY ĂN HƠN**.

*"Con em khóc siêu dai từ 3 ngày tuổi, cái ti giả giúp con trấn an được tới 8 tuần, con biết mút tay là từ bỏ luôn ti giả. Con không bị cấm đoán, được mút thoải mái nhu cầu trấn an nên con tự ngủ sớm và tự chơi rất tốt. 8 tuần đầu tiên mà không có ti giả thì công cuộc tự ngủ ngay từ đầu của con sẽ thất bại thảm hại vì ông bà không thể chịu được tiếng khóc của cháu. Có ti giả giảm cường độ*

huỷ diệt của tiếng khóc, lúc đó mẹ mới có cơ hội trình bày và thuyết phục ông bà yên tâm cho mẹ hướng dẫn cháu tự ngủ.”

**- Mẹ Trần Minh H (Hà Nội)**

“Ti giả thần thánh là cách em hướng dẫn con tự ngủ chị ơi! Cứ đang vật vã là phải được thoả mãn nhu cầu mút ti giả mới ngủ lại sâu giấc hơn. Giờ con lớn, biết tự cầm và tự phục vụ: đút vào miệng, tuy đôi khi vẫn bị ngược!”

**- Mẹ Hanna Nguyễn (Seoul, Hàn Quốc)**

“Quấn và ti giả là hai thứ không thể thiếu được trong hành trình tự ngủ của con. Em chỉ dùng ti giả khi con bắt đầu ngủ và hoàn toàn không lo lắng con nghiện ti giả và không sợ vẩu.”

**- Mẹ Hòn Ngọc Việt (Vinh)**

“Ti giả là vật cứu mạng em chị ơi! Con em trải qua tuần phát triển wonder week 5, con quấy khóc liên tục 6 tiếng không ngủ, đêm con chỉ ngủ nếu được ngậm ti mẹ. Lúc đó mẹ mới trải qua cơn trầm cảm sau sinh, lại gặp luôn ngưỡng khó ở của con nên 10 ngày liền gần như không ngủ. Em tuyệt vọng, không chịu được nữa và mời con ti giả. Đến giờ em vẫn thấy đó là quyết định sáng suốt và là cứu tinh của đời em. Mọi người hay kêu cho mút ti giả mất vệ sinh, nhưng em nghiệm ra rằng mút mát là bản năng của con, là cách con khám phá bằng miệng, không cho mút ti giả con sẽ mút tay, mút chân, mút gối, mút đủ thứ. Ti giả còn tránh tiết trùng được chứ những thứ khác thì làm sao mà rửa sạch cho hết.”

**- Mẹ Tóc Bay (Liên Phạm - Thành phố Hồ Chí Minh)**

## **S4 - SWING - MOTION: VỖ HOẶC ĐƯA NGƯỜI**

Trong bụng mẹ, bé quen được cảm giác bế, sức nặng của con hoàn toàn được mẹ nâng đỡ. Trong những trường hợp bé quá căng thẳng thần kinh, việc bế bé và đưa người nhẹ sẽ làm bé gợi nhớ lại thời điểm thân thuộc trong bào thai và thường bé ngừng khóc. Tuy nhiên, hãy cảnh giác. Việc bế bé quá nhiều đôi khi làm làm bé có thói quen mà cha mẹ không muốn duy trì đó là luôn luôn được bế. Ngược lại, nếu việc bế bé không làm ảnh hưởng đến cha mẹ, việc dùng đệm vải để nâng đỡ bé luôn là giải pháp cho những giai đoạn vô cùng căng thẳng, đỉnh điểm cáu gắt hay giờ cáu gắt của ngày. Harvey Karp khuyên cha mẹ đừng đưa nhẹ bé, nhưng để bé xa người mẹ, để bé không quá quen cảm giác liên tục ở trên cánh tay người lớn!

Ngược lại, cảm giác vỗ vai bé, dù khi bé đang nằm trên cũi hay khi bé đang được bế giúp bé gợi nhớ lại cảm giác tim mẹ đập và các mạch máu chảy từ thời kì bào thai. Đây cũng là một cách đánh lạc hướng sự chú ý của trẻ - nền tảng của phương pháp 4S của Tracy Hogg. Cố tác giả Tracy tin tưởng rằng, trẻ em không thể có hơn ba suy nghĩ cùng một lúc. Khi bé đang khóc mãnh liệt, nếu được quấn, được nghe tiếng ồn trắng (tiếng “shù shù” thật to bên tai), được vỗ nhẹ trên vai, và được ngậm ti giả, em bé không thể tập trung vào việc khóc nữa. Bé sẽ nín, bình tĩnh và đưa mình vào giấc ngủ.

## CÁCH MẸ TRẦN AN KHI BÉ KHÓC

①



Ghi chép thời lượng giấc ngủ giúp con ngủ đủ. Lập thói quen ngủ lành mạnh để bé có thể tự vào giấc ngủ (khi bé mệt).

②



Ôm chặt, bế đưa người để con bình tĩnh.



③

Quấn chặt giúp bé thấy an toàn, hồi tưởng đến bào thai trong bụng mẹ và giảm tác động của phản xạ Moro.

④



Địu bé để bé được thư giãn, và giúp các mẹ có thể thao tác những việc khác.

⑤



Thực hiện động tác này giúp bé ợ hơi trước khi ngủ, để tránh đầy bụng do nuốt phải khí.

Kinh nghiệm của chúng tôi, sau khi được quấn chặt dù bé có thấy thoải mái hay không, hãy bế bé theo trạng thái thẳng đứng, hay để đầu bé dựa vào cổ người lớn, sau đó hãy tạo tiếng shù vào bên tai bé, vỗ nhẹ vào vai bé đồng thời ôm chặt bé và đưa người, bé sẽ có cảm giác rất an toàn, dễ chịu. Đây chính là nút chuyển quan trọng, báo hiệu trạng thái thư giãn quyết định cho quá trình trấn an và tự ngủ của bé.

## **5S - SIDE/STOMACH SLEEP: NẪM NGHIÊNG/SẤP**

Điều này chỉ được bác sĩ Harvey Karp đề cập đến như một cách giảm khóc tạm thời cho bé, nhưng thực sự thiếu sót nếu đề cập đầy đủ hết 5S mà không nói đến cha mẹ bế bé ở trạng thái nghiêng hoặc sấp và hơi đưa người. Tư thế này tạo sự quen thuộc của bụng mẹ, giảm áp lực vào bụng bé, giúp bé thư giãn và ngừng khóc. Phương pháp này rất hiệu quả khi bé quấy khóc không tài nào dỗ được. **KHI ĐẶT BÉ NGỦ, HÃY ĐẶT BÉ NẪM NGỮA TRONG CŨI RIÊNG CỦA CON.**

### **Câu chuyện thực tế - Bé Mây học tự ngủ như thế nào?**

(TRƯỜNG HỢP MỘT NGƯỜI MẸ ĐÃ ÁP DỤNG 4S - 5S TỪ ĐẦU)

*Bé Mây được sinh mổ, cân nặng trong chuẩn bình thường và con được mẹ áp dụng E.A.S.Y từ lúc sinh. Con nằm chung với cha mẹ 2 đêm duy nhất trong bệnh viện. Khi về nhà, con được đặt nằm ngủ tại cũi riêng. Do điều kiện không cho phép nên cũi của con ở cùng phòng ngủ bố mẹ. Bộ đồ nghề khi đi ngủ của bé Mây gồm: cũi riêng, quấn Cocoon, ti giả và white noise. Nhiều người lên phòng con nghe tiếng radio xẹt xẹt cứ hỏi là tiếng gì và bảo mình như thế con khó ngủ hơn. Nhưng thực tế white noise dễ ngủ hơn là nhạc không lời. Chi tiết về tác dụng của white noise có thể tìm*

thấy trong trang *Precious Little Sleep*. Về quần và ti giả, có lẽ cuộc tranh cãi về việc sử dụng hai thứ này là không ít, mình không dám đưa ra quan điểm đúng sai gì ở đây, mà chỉ dám nói rằng cả hai là không thể thiếu đối với con mình trong việc ngủ.

Ngay từ giấc ngủ đầu tiên lúc mới sinh, bố mẹ bé Mây đã con ngủ trên giường, không ai bế, ọ ẹ gì bố mẹ cũng học cách chờ cho con tự biết cách trấn an bản thân. Mấy ngày đầu tiên mẹ cho con ăn không kể giờ giấc, nhưng sau khi sữa về mẹ em cố dạy cho Mây biết ăn no. Lúc đầu là 2 tiếng ăn 1 lần, được khoảng 2 tuần thì tăng lên 2 tiếng rưỡi, rồi khi con có khả năng thì chính thức theo E.A.S.Y 3. Ăn thì Mây rất chuẩn, cứ 3 tiếng ăn 1 lần, nhưng bé Mây gặp phải vấn đề về nôn trớ. Khủng hoảng nôn trớ khủng khiếp đến độ bố mẹ đã nghĩ Mây bị trào ngược. Bố thậm chí còn kê dốc đệm, chuyển bình của con sang bình chảy chậm. Khủng hoảng nôn trớ của Mây cũng kéo theo hậu quả là làm lịch sinh hoạt của Mây bị loạn đêm ngày (lẫn lộn ngày đêm). Mẹ áp dụng tất cả những phương pháp đánh thức trẻ mà cô Tracy đưa ra nhưng không ăn thua, ban ngày Mây vẫn ngủ lả lác. Mẹ tìm đến bác Hachun để hỏi kinh nghiệm và bác chia sẻ ngày xưa đã dùng nước lạnh để đánh thức con. Khi mẹ muốn đánh thức Mây, mẹ thay bím và xoa chút nước lạnh vào mông. Thế nhưng, lúc này cả nhà đang ở nhà bà nội, và không thể áp dụng nổi cách này vì bà nội quá nhạy cảm với tiếng khóc của cháu. Mây mới chỉ động ọ ẹ là bà đã xông vào can thiệp. Bố mẹ chấp nhận 2 tuần liền cuộc sống đảo lộn để đợi về nhà bà ngoại.

Tròn 5 tuần, con đến nhà bà ngoại, nghỉ ngơi 1 ngày, hôm sau mẹ quyết tâm dùng nước lạnh nhỏ vào tay chân và mông khi tháo bím để đánh thức Mây dậy. Nghe thì dã man, nhưng ai ở trong hoàn cảnh như mình rồi mới hiểu được bởi lẫn lộn ngày đêm làm cuộc sống của cả gia đình náo loạn và con cũng không ăn ngủ hiệu quả được. Mất 3 ngày con khóc lóc vì đang ngủ bị đánh thức dậy, bà ngoại xót cháu bảo thôi cứ để cho Mây ngủ, may thay lúc này con cũng quen và không ngủ li bì ban ngày nữa. Bé Mây ngoan đến độ bà nội còn phải công nhận bố mẹ rèn con giỏi!!!



≡Chương 5≡

TRÌNH TỰ SINH HOẠT (ROUTINE)  
VÀ KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ  
CỦA TRẺ SƠ SINH



## TRÌNH TỰ SINH HOẠT (ROUTINE)

Các bạn thân mến, hãy cùng thử “tua” nhanh cuộc sống lên một vài năm nhé. Đây là câu chuyện có thật của tôi, và nó cũng có thể xảy ra ở gia đình các bạn.

*Một buổi sáng của A - một “thanh niên” 7 tuổi cực kì đơn giản:*

*6 giờ 45: Chuông đồng hồ phòng con đổ. Đôi khi con dậy sớm hơn thì con mò ra bàn ăn ngồi ăn sáng cùng bố, còn không thì lúc này chuông reo và con cũng sẽ tự thức dậy.*

*Con tự đi tắm sớm và mặc quần áo.*

*Con tự ra bàn, cho bánh mì vào máy nướng, tìm bơ từ trong tủ lạnh ra, tự quét bơ và ăn.*

*Bấm máy pha cà phê, để khi dậy mẹ có cà phê nóng uống.*

Ăn xong (dù con vẫn chưa biết dọn đồ ăn thừa vào tủ lạnh và cho đồ bẩn vào chậu), nhưng như một phản xạ, con vào nhà tắm đi đánh răng và rửa tay.

*Đồng hồ đeo tay con đổ chuông. Con xô dép lên đường đi học, mặc kệ mẹ và em gái vẫn đang hò hét kéo nhau ra khỏi giường. Có hôm mẹ ốm, mẹ chưa ngủ dậy thì con còn lao vào phòng thơm mẹ để thông báo: Con đi học đây nhé, rồi bước ra khỏi nhà.*

*Cuộc sống có con nhỏ mà được như vậy, có sướng không? Thích lắm các mẹ ạ. Nhưng, làm như thế nào để được như thế?*

Quan điểm về cách nuôi và dạy trẻ em, từ khi bé mới sinh cho đến những ngày trưởng thành chỉ quay quanh chữ **ROUTINE: thói quen, trình tự sinh hoạt**. Chỉ có thể thôi các bạn ạ, tin tôi đi!

Tôi thắm thía với cô Tracy điểm, cô bảo: Start as you meant to go (hãy bắt đầu như thể đó là những điều sẽ xảy ra trong tương lai),

muốn tương lai con như thế nào thì hãy bắt đầu như vậy. Tôi cũng hoàn toàn đồng tình với chị Pamela Druckerman, tác giả cuốn *Cha mẹ Pháp không đầu hàng* bởi chị bảo: ai cũng có thể nói lỏng một con ốc chặt, nhưng khi ốc đã lỏng, nói nữa là rơi... Thế nên, muốn con sau này thế nào, hãy dạy con từ đầu như thế!

Trình tự sinh hoạt - Routine - quay quanh gia đình tôi, trong mọi hoạt động của các con và trở thành một bản năng thứ hai, một phản xạ có điều kiện, một điều không thể làm khác như việc bước ra đến cửa là xỏ dép, hay tự động như cách các bà các mẹ cắm nồi cơm điện nấu cơm hằng ngày. Không phải nghĩ, ta làm tự động thôi.

Những điều này được củng cố hằng ngày, bởi một sự kỳ diệu của trình tự sinh hoạt - routine. Nó ngấm vào người, tạo thành tác phong, nhắm mắt vào hoặc không có mẹ ở cạnh con vẫn biết mình phải làm gì. Trình tự sinh hoạt giảm bớt rất nhiều những trận cãi vã và những lần thúc giục để hoàn thành những chi tiết nhỏ của sinh hoạt hằng ngày. Lao động thiết lập và củng cố nếp sinh hoạt để không trở thành một bà mẹ hay càu nhàu và giục giã (mặc dù thỉnh thoảng tôi lên giọng cũng ác). Khổ thế, có con xong là không thể được đâu hay đấy, vì hậu quả của việc tùy tiện ngày hôm nay sẽ trả giá bằng rất nhiều những năm tháng đau đầu nịnh nọt để con làm những việc cho con sau này.

Bạn không dạy con dọn dẹp từ bé thì bao giờ con mới biết dọn dẹp?

Nếu bạn không dạy con đóng góp công sức vào công việc gia đình (bày bàn ăn, dọn bàn ăn, những việc nấu ăn đơn giản con có thể làm được) thì bao giờ con mới hiểu con là thành viên của gia đình, rằng mẹ cũng là người và mẹ ở đó không phải chỉ để phục

dịch con, bao giờ con mới tự phục vụ được một bữa ăn chẳng may một hôm mẹ ốm?

Bạn không dạy con biết tự ăn, tự ngủ thì bao giờ con mới hiểu những nhu cầu đó cơ bản và là dành cho chính con, cho nhu cầu thể chất để đỡ mệt, đỡ đói của bản thân con?

Francoise Dolto (nhà giáo dục trẻ nổi tiếng người Pháp) từng nói: “Một đứa trẻ 6 tuổi cần được trang bị đủ kỹ năng để tự lo cho bản thân trong cuộc sống hằng ngày, tự biết làm những thứ liên quan đến mình trong gia đình, chưa kể phải trông em nữa ý chứ.”

Các bạn thân mến, để được thành quả như thế vào 6 - 7 năm nữa, câu trả lời nằm ở những gì chúng ta bắt đầu từ ngày hôm nay.

Để tôi kể cho các bạn về trình tự sinh hoạt - routine nhé!

**Trình tự sinh hoạt của một em bé sơ sinh là: Dậy - được ăn ngay - được tự chơi - được tự ngủ.** Ngày nào cũng thế, đồng bộ, nhất quán, trình tự mọi việc hầu như mẹ nắm trong lòng bàn tay, xong việc này là đến việc khác: lặp đi lặp lại mấy lần trong ngày, cứ nào cũng thế, cái này chính là E.A.S.Y các mẹ hay trao đổi với nhau đó? Ăn xong là con biết sẽ nằm chơi và chờ đến giờ đi ngủ!

Trong hoạt động tự ngủ của con cũng có những trình tự riêng: luôn giống nhau, luôn luôn lặp lại, đó là **trình tự đi ngủ - sleep routine**: đưa con lên phòng - quấn chặt - bế vác con cùng con kéo rèm cửa tối om - bế vác và nói chuyện tí tê về giờ ngủ trong vòng 3 - 5 phút - đặt con.

Nếu bởi lần nào đi ngủ mẹ cũng làm thế, như một con chuột bạch được đào tạo kỹ lưỡng, như một chiếc máy tính đã được lập trình, con sẽ được báo trước điều gì sắp xảy ra. Con ít “chiến đấu” mà tự lăn ra ngủ. Bởi thế cho nên, sau nhiều năm cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1* ra đời, sau nhiều năm

theo dõi và tư vấn các mẹ hướng dẫn các bé tự ngủ, số lượng những em bé được hưởng lợi từ trình tự sinh hoạt để đi ngủ là một con số đáng kinh ngạc.

**Trình tự đi tắm** cũng thế. Mẹ chuẩn bị mọi thứ sẵn sàng, đến phút cuối mẹ mới cởi quần áo cho con. Mẹ nhúng cả người con vào chậu, bé dễ chịu với sự ấm và chặt của nước ấm, lúc đó mẹ mới gọi đầu cho con - từ một ca riêng mà mẹ đã chuẩn bị sẵn. Bé đỡ cáu gắt. Tắm xong mẹ quấn bé trong một chiếc khăn thật to (các mẹ mua loại khăn khách sạn, lót thêm một lớp khăn xô cho êm với da bé), bé chưa cảm thấy sự thay đổi nhiệt độ, tắm xong vừa mệt và đói, lập tức mời bé một bình sữa/bầu vú! Ăn xong lúc đấy quá trình mặc quần áo chuẩn bị đi ngủ trở nên cực kì dễ dàng và ít tiếng khóc các mẹ ạ, bởi bé được tắm mát, được ăn no và lúc này mọi chuyện trở nên êm ả hơn. Nhiều khi muốn giảm hoạt động của con, mẹ sẽ cho con ngậm ti giả để thoả mãn phản xạ mút tự nhiên.

**Trình tự giấc ngủ đêm - Night time routine** của bé được bắt đầu từ khi con rụng rốn: khoảng 9 ngày. Đây là một trong những công cụ giúp bé phân biệt ngày đêm và sự thay đổi của trình tự sinh hoạt. Trình tự giấc ngủ đêm tạo sự khác biệt bằng hoạt động TẮM và thay đồ ngủ cho bé trước giờ đi ngủ. Với ban ngày trình tự của con là ăn - chơi - ngủ; nhưng **ban đêm chỉ ăn và ngủ lại ngay.**

Trình tự ngủ đêm sẽ bao gồm: Tắm - ăn - mặc đồ ngủ - đọc sách - vào giường (**Bath - Bottle - Pyjamas - Book - Bed**). Khi bé còn nhỏ, mẹ có thể thay thế đọc sách bằng việc nói chuyện với bé, được nghe tiếng mẹ thủ thỉ trước khi ngủ hẳn là điều tuyệt vời nhất cho một giấc ngủ đêm yên bình.

Tin hiệu đi ngủ giấc đêm về sẽ được đánh dấu bằng **trình tự giấc ngủ đêm** - Night-time Routine - như trên. Trình tự này thực hiện khoảng 30 - 60 phút trước giờ ngủ đêm, tùy con bú lâu hay chóng và con đã ăn dặm hay chưa. Trình tự giấc ngủ đêm được bắt đầu bằng **trình tự tắm**, ngay sau đó **bé sẽ được cho bú no**. Tiếp theo, con được đưa vào phòng của con: Lạnh, ánh sáng ấm (đèn vàng) và **con được đọc sách hoặc nói chuyện** cùng mẹ cho đến khi con sẵn sàng được đặt xuống. Lúc này con sẽ được thực hiện **trình tự đi ngủ** (sleep routine). Như vậy, trong **trình tự giấc ngủ đêm** lại có bao gồm **trình tự đi tắm** và **trình tự (thủ tục) đi ngủ**.

Khó hiểu quá phải không, mốc thời gian này lồng chéo trong những mốc thời gian khác, trình tự này đề lên trình tự kia phức tạp như trận đồ bát quái. Nghe thế thôi nhưng khi thực hiện lại đơn giản cực kỳ, các mẹ thử đi! Bắt đầu bằng tạo dựng E.A.S.Y và thời gian biểu linh hoạt phù hợp với lứa tuổi của bé. Khi vào giường, các mẹ sẽ thấy mọi thứ dễ dàng và đơn giản hơn nhiều!

Lớn thêm một chút, đến tuổi ăn dặm, chúng ta lại có **trình tự giờ ăn**. Mời ăn rau trước, cơm thịt cá theo sau là **trình tự món ăn** tôi dành cho con. Ăn xong, mẹ nhắc con ra khỏi ghế là con “hạ cánh” ngay tại BỒN RỬA TAY. Mẹ rửa tay và đánh răng cho con từ khi con biết ăn dặm các mẹ nhé<sup>1</sup>. Thành thói quen và như một cái máy. Đến giờ sau 6 năm thực hành, mẹ không phải gào thét, giục con đi đánh răng và rửa tay sau khi ăn nữa.

Lớn lên khi con bắt đầu đi nhà trẻ, mẫu giáo: **trình tự sinh hoạt buổi chiều** của con khi ở nhà sẽ là dọn đồ chơi, tắm xong con mới được xem tivi. Tắm xong mà nhà đầy đồ chơi của con thì

---

<sup>1</sup> Các nha sĩ khuyên rằng bạn nên đánh răng sau khi ăn xong ít nhất 15 phút và nếu bạn ăn thực phẩm có chứa acid, thì hãy đánh răng sau khi ăn 30 phút nhé.

ti vi vẫn không được bật các mẹ ạ. Hiệu quả cực kỳ, mẹ không phải cao giọng giục con đi tắm và đi dọn đồ chơi đâu. Mất bao lâu để có thói quen này: “thanh niên” khó bảo nhà tôi mất tầm 1 năm rưỡi với cực nhiều lần đồ chơi bị đổ vào sọt rác và cả nhà không xem ti vi trong một tuần.

Các mẹ lại bảo, gồm con chị dễ mới làm được thế. Ở các mẹ đừng nhầm! Các nhà nghiên cứu tâm lý trẻ em cho thấy, các em bé năng động và mắc chứng tăng động (hyperactive disorder) được hưởng lợi rất nhiều từ trình tự sinh hoạt. Bởi chính các em biết trước được điều gì sẽ xảy ra với mình, giảm thiểu yếu tố bất ngờ gây kích động thần kinh và hạn chế mọi thứ đẩy gây sự phản kháng của các em. Đương nhiên, quá trình rèn luyện thói quen cũng sẽ mất thời gian hơn nên tốt nhất các mẹ cứ rèn thói quen tốt ngay từ đầu cho khoẻ.

Trẻ mắc hội chứng tự kỉ cũng là những em bé được hưởng nhiều lợi ích từ một lịch sinh hoạt cố định và có kết cấu của trình tự làm việc, chúng giúp con dễ chịu, chủ động và có sự chuẩn bị tốt hơn khi tiếp xúc với môi trường trong và ngoài gia đình.

## **Trình tự sinh hoạt là gì?**

Trình tự - routine - là một nhóm hành động thực hiện theo thứ tự và được lặp đi lặp lại nhiều lần trong ngày và trong một thời gian dài. Lâu dần, trình tự này trở thành một thói quen có ý thức hoặc trở thành phản xạ vô thức, do đó các đối tượng tham gia hoạt động này có thể hiểu và biết trước những hành động gì sẽ đến tiếp theo.

Một ví dụ đơn giản của trình tự sinh hoạt (routine) đó là sáng sáng, hầu như cha mẹ đều tỉnh dậy ở một giờ tương đối giống nhau, có những hành động đánh răng rửa mặt, dù mắt vẫn nhắm

và chân đi lết quanh nhà nhưng hành động vẫn chuẩn xác, vô thức và sạch sẽ. Tương tự như vậy, nhiều mẹ không thể đi ngủ ban đêm nếu mặt chưa sạch, hay chưa đánh răng. Và các gia đình có thói quen ngủ ở một giờ tương đối ổn định trong tuần. Hay một ví dụ khác là trình tự nhất quán và không đổi của các bà, các mẹ khi nấu cơm bằng nồi cơm điện, vẫn ngần đó thao tác, thuần thục và thực hiện trong mấy chục năm, có ốm đau cũng không quên cách đổ nước, đặt nồi thổi cơm.

### **Và con cũng cần được học những thói quen như vậy**

Một em bé khi nằm trong bụng mẹ, con không có cảm giác khác biệt về ánh sáng giữa ngày và đêm. Tiếng tim đập và các cơ quan hô hấp, tiêu hoá và bài tiết từ cơ thể mẹ luôn cho con một loại tiếng động không đổi, con không phải tự ăn, không phải đi ngủ, không phải đi ị, đi tè và hoàn toàn không phải thở. Con không biết mũi để làm gì và không có cơ hội cất lên tiếng khóc. Con không có khái niệm về nhịp sinh hoạt, nếp sống, thói quen, thậm chí con còn không biết đến ngày và đêm.

Nina Vaid Raoji, chuyên gia về trẻ sơ sinh và bà mẹ cho con bú, tác giả cuốn *Raising Baby: A Pocket Guide to Baby's 1st Year*<sup>1</sup>): “Khi được sinh ra, em bé sơ sinh như một tờ giấy trắng, và con trông cậy vào cha mẹ trong việc nhẹ nhàng giới thiệu và đưa con vào những nếp sinh hoạt của gia đình, phù hợp với lứa tuổi của con. Khi các chuỗi hoạt động giống nhau được thực hiện trong những khoảng thời gian tương đối như nhau, con sẽ nhanh chóng học được thứ tự hành động và có thể đoán biết trước được điều gì sẽ xảy ra với mình.”

Những trình tự sinh hoạt này không chỉ có lợi cho bé, nó còn

---

<sup>1</sup> Nuôi bé sơ sinh - Hướng dẫn bỏ túi về năm đầu đời của bé.



là vị cứu tinh cho nhiều bà mẹ và nhiều gia đình nữa. Nhờ có những trình tự sinh hoạt đoán trước và đều đặn, mẹ có thể lên kế hoạch cho bản thân, cho con lớn và cho gia đình. Mẹ sẽ hiểu giờ này con ngủ, mẹ sẽ nấu ăn, dọn nhà hay ngủ bù cho những lần dậy ban đêm. Mẹ hiểu giờ này con chưa ngủ và có thể yên tĩnh ngắm môi trường xung quanh thì mẹ có thể đưa cả nhà đi dạo hoặc đẩy con ra siêu thị mua đồ mà không lo con sẽ bị đói giữa chừng. Và điều tuyệt vời nhất đối với những người thực hiện trình tự sinh hoạt cho con từ khi còn nhỏ, đặc biệt là trình tự E.A.S.Y, đó là gia đình sẽ có cuộc sống êm ả hơn, nhất là về đêm và tránh tối đa tình trạng ngủ ngày cày đêm từ sau 4 - 6 tuần tuổi.

*"Khi sinh bé thứ hai thì bé thứ nhất mới được 22 tháng nên em vô cùng lo lắng rằng mình không thể quan tâm được hết cả hai bé. Nhưng nhờ áp dụng trình tự sinh hoạt E.A.S.Y ngay từ đầu nên bé thứ hai ăn ngủ ngoan và có sinh hoạt nề nếp, vì vậy bé đầu cũng có cơ hội được mẹ quan tâm chu đáo."*

**- Tâm sự của một mẹ giấu tên**

Tuy nhiên, hãy nhớ một điều hết sức quan trọng về trình tự sinh hoạt trong ngày, đó không phải là lịch sinh hoạt cứng nhắc và mẹ không cần phải theo sát nó như kỷ luật quân đội.

Ví dụ, mẹ không thể kì vọng con đúng 7 giờ sáng mỗi ngày đều tỉnh dậy, hay đúng 9 giờ sáng con đi ngủ cho giấc ngày đầu tiên. Con sẽ có thể không đói lúc 10 giờ sáng như ngày hôm qua và có thể sẽ không muốn ăn nhiều như ba hôm trước đó. Con còn bé lắm, con không biết đọc đồng hồ, con sẽ ăn khi con đói, sẽ ăn lượng con cần, sẽ ngủ khi con mệt và đặc biệt con không phải là một người lính. Bình tĩnh các cha mẹ ơi, hãy hít sâu, thở đều và tìm hiểu về con thêm một chút, đọc những tín hiệu mà con

đang nhắn gửi đến cha mẹ. Điều cốt yếu của việc **tạo dựng nhịp sinh hoạt** là nằm ở cách cha mẹ phản hồi với những tín hiệu này của con, **tạo dựng một vòng sinh hoạt tương đối linh hoạt** và từ đó, cùng với sự kiên trì và sự **phát triển của con** mà mốc thời điểm cho các bữa ăn, giấc ngủ sẽ dần đạt đến những mốc giống nhau qua các ngày.

Bạn sẽ nhận thấy rằng xuyên suốt cuốn sách này, chúng tôi không ngừng nhấn mạnh đến nếp sinh hoạt lành mạnh và thói quen tốt. Thậm chí đó như là một yếu tố then chốt giúp cho quá trình bình tĩnh làm cha mẹ được đến ngày có quả ngọt. Bạn thử nghĩ mà xem, một đứa trẻ không biết tương lai tiếp theo sẽ thế nào, hôm nay và ngày mai mỗi ngày một sự hỗn loạn và không nhất quán thường sẽ có cảm giác choáng ngợp, bất an, lo lắng thậm chí bất cần, vì vậy luôn cần sự che chở và dựa dẫm vào người khác. Ngược lại, nắm bắt được tình hình những gì sẽ xảy ra với cá nhân mình sẽ giúp trẻ hiểu, chấp nhận và chủ động tham gia, dù có bé đến đâu đi chăng nữa. Điều này giúp con cảm thấy an toàn, biết giới hạn của bản thân và dễ hoà hợp với môi trường xung quanh. Thói quen sinh hoạt giúp trẻ trở thành người có trách nhiệm, bởi con đã quen với những việc phải làm, bởi những trình tự này con đã thuộc lòng, từ đó con sẽ muốn hoàn thiện một cách độc lập ngay từ sớm.

Thành quả của nếp sinh hoạt lành mạnh đã được ghi nhận từ độc giả của cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 1*, xuất bản năm 2015. Ở nhiều gia đình, các mẹ thậm chí không cần hướng dẫn con tự ngủ mà chỉ đơn giản áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y, tức con tự ngủ mà không cần ti mẹ, ăn đúng giờ, ăn hiệu quả, ngủ đủ 12 tiếng mỗi đêm. Từ đó cuộc sống gia đình trở nên ổn định.

*"Mình cho bé ngủ riêng, tự ngủ ngay từ ngày đầu tiên sinh ra nên bé có thói quen tự ngủ mà không cần phải luyện gì cả. Cách mình*

làm như sau: Nghiên cứu kỹ và áp dụng nếp sinh hoạt E.A.S.Y phù hợp và có thay đổi khi con lớn lên. Con được ăn bằng ti mẹ trực tiếp hay ti bình, sau đó được ợ hơi theo cách mẹ Hachun hướng dẫn trên Fanpage Nuôi con không phải là cuộc chiến, sau đó mình đặt con nằm cũi và chờ con đi vào giấc ngủ. Mình làm như vậy từ khi bé 1 ngày tuổi. Nghe có vẻ dễ nhưng thực tình những ngày đầu mới sinh, ban đêm phải ngồi cho bé ti rất mệt, vì mình thấy nếu nằm cho con ti thì hai mẹ con sẽ lại quấn nhau, mà không an toàn. Với mình, muốn con tự ngủ từ mới sinh thì mẹ cũng chịu khó một chút, ngồi cho con ti, ợ hơi kỹ và đặt con nằm ngủ tại giường của con. Bù lại, thói quen này theo con ngay từ đầu, con thích được nằm riêng và tự ngủ. Khi đến giờ và đưa tín hiệu đi ngủ bằng “thủ tục đi ngủ”, con sẽ không phản kháng mà vươn vai nằm chờ giấc ngủ đến mà thôi...”

– **Tâm sự của mẹ Julia Hoàng**

“Trước 6 tuần thì khủng khiếp chị ạ, bế thì con lơ mơ ngủ nhưng cứ đặt xuống là con mở mắt ra ngay. Thế là từ 6 tuần em bắt đầu thiết lập nếp sinh hoạt, trình tự đi ngủ: ăn no, thay quần áo, tắt đèn và đặt con đi ngủ; và em đặt con xuống thì cũng dùng ti giả để giúp bé tự ngủ trên giường của con. Con lăn lộn một lúc rồi tự ngủ thôi. Khi bé quen tự ngủ bằng ti giả thì em giảm cường độ đặt ti giả cho con, dần cai hẳn được ti giả nhưng vẫn giữ vững nếp sinh hoạt E.A.S.Y và giữ được thủ tục đi ngủ. Mất vài hôm xong con quen giấc là tự ngủ hết, không còn cầu nhau nữa. Em thấy trình tự sinh hoạt là thứ thần thánh nhất với gia đình em, sau con quen nếp thì tương đối đúng giờ. Lúc nào mẹ có đi đâu, bé ở nhà với ông bà thì cứ theo lịch đó mà làm, không còn lo lắng gì nữa...”

– **Mẹ Huyền Lê (Nam Định)**

*“Nếu được xếp theo thứ tự những gì quan trọng nhất để giúp con thì sẽ là: 1- Trình tự sinh hoạt E.A.S.Y, 2- Thủ tục đi ngủ; 3- Quần chạt (swaddle) và 4. Ti giả. Nhất định không thể thiếu được là một trình tự sinh hoạt E.A.S.Y phù hợp với lứa tuổi của con.”*

**– Bác sĩ Đ. T. T, Bệnh viện Bạch Mai (Hà Nội)**

*“Theo trường hợp nhà em thì trình tự sinh hoạt thực sự là điều quan trọng nhất, bởi em bé ghét ti giả vô cùng, cũng không thích quần và chưa bao giờ dùng tiếng ồn trắng. Với em, điều không thể thiếu được là trình tự sinh hoạt trong ngày. Em theo E.A.S.Y nhưng giờ giấc có hơi lỏng, miễn là em bé thấy thoải mái và sức khỏe của mẹ cũng như sinh hoạt của cả nhà không bị ảnh hưởng. Thủ tục đi ngủ thì đến nay, nếu có thiếu một vài bước hoặc thời gian có ngắn hơn một chút thì con vẫn hài lòng và ngáy o o. Chỉ cần đặt con vào cũi và thơm trán con, là con hiểu điều gì sắp xảy ra, sẽ quay mặt vào tường và ngủ luôn.”*

**– Tâm sự của mẹ Lê Vân, mẹ một em bé 3 tháng tuổi**

## **Giới thiệu một số trình tự sinh hoạt thường gặp**

### TRÌNH TỰ SINH HOẠT E.A.S.Y

Đây là trình tự sinh hoạt do Tracy Hogg giới thiệu trong cuốn *Độc vị mọi vấn đề của trẻ*, bạn có thể tìm thấy những tư tưởng tương tự như E.A.S.Y trong trình tự Eat - Play - Sleep của nhiều tác giả khác. Trình tự sinh hoạt này được giới thiệu từ rất sớm, là biện pháp cơ bản giúp trẻ sơ sinh không phụ thuộc vào ăn để ngủ thông qua việc tách hai hành động ăn và ngủ bằng một khoảng thời gian ngắn có hành động chơi, vận động...

Trình tự E.A.S.Y thực hiện như sau: Bé ngủ dậy sau một đêm dài được coi là thời điểm bắt đầu của trình tự sinh hoạt.

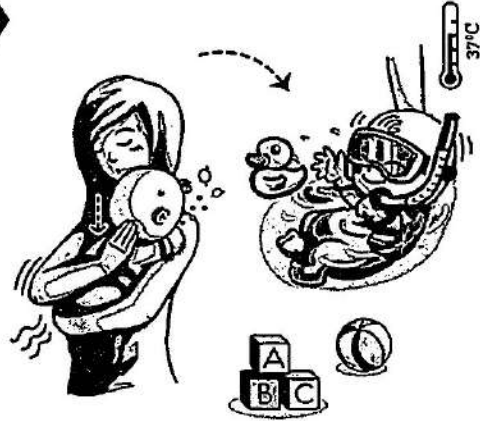
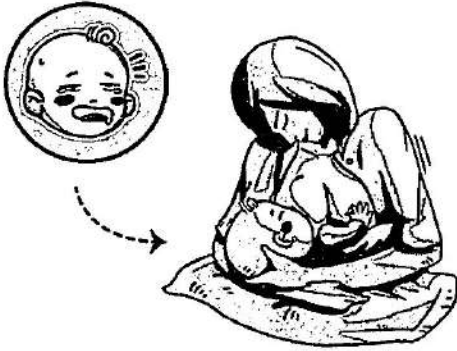
- \* Bé được ăn (Eat) - E
- \* Bé được vỗ ợ hơi, chơi vận động, tập lẫy (Activity) - A
- \* Bé được thực hiện thủ tục đi ngủ và đặt ngủ (Sleep) - S
- \* Thời gian bé ngủ là thời gian dành riêng cho mẹ (Your time) - Y

Tùy theo độ tuổi mà trình tự sinh hoạt này sẽ phát triển từ E.A.S.Y 3h, E.A.S.Y 4h, E.A.S.Y 2 - 3 - 4, E.A.S.Y 5 - 6. Các thông tin cụ thể về E.A.S.Y sẽ được đề cập chi tiết hơn ở cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y. - nếp sinh hoạt cho bé yêu.*

# TRÌNH TỰ SINH HOẠT E.A.S.Y

## EAT - ĂN

Con được ăn ngay khi mới ngủ dậy. Ăn lúc này để đảm bảo hạn chế tối đa việc ăn để ngủ, ngủ gật khi chưa ăn xong bữa, do đó giúp bé học ăn đến no.

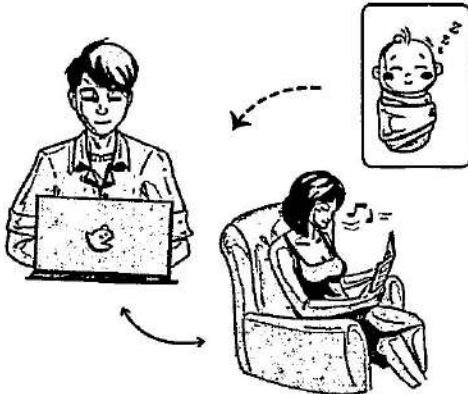


## ACTIVITY - HOẠT ĐỘNG

Sau khi ăn no, bé được vỗ ợ hơi, làm vệ sinh cá nhân, tập nằm sấp, chơi tự lập và chơi cùng người lớn...

## YOUR TIME - THỜI GIAN RIÊNG TỰ CỦA BẠN

Thời gian riêng để cha mẹ nghỉ ngơi, thư giãn hoặc làm việc nhà, công việc riêng khi bé đã ngủ say.



## SLEEP - NGỦ

Thực hiện trình tự đi ngủ thống nhất cho bé để giúp con biết trước giờ ngủ sắp đến. Bé cần được đặt vào giường trước khi quá mệt.

# Trình tự đi ngủ cho bé

**Bước 1:**  
Xác định tín hiệu buồn ngủ của bé -  
hay thì gian thức tối ưu

**Bước 2:**  
Quản bé hoặc mặc tã ngủ

0-16 tuần\*      >16 tuần\*

**Bước 3:**  
Cùng bé đi tắt đèn,  
đóng cửa, kéo rèm

**Bước 4:**  
Bước trấn tĩnh chuyên giao -  
WINDDOWN  
Bước này rất quan trọng với bé

**Bước 4:**  
NỐT CHÓ  
Nếu bé khóc, mẹ chờ 3-5-7 phút  
trước khi vào phòng.

**Bước 5:**  
Đặt bé và mẹ bước ra khỏi phòng.

**Bước 7:**  
Hỗ trợ.  
Nếu sau một giờ bé vẫn còn khóc,  
mẹ vào hỗ trợ bé ngủ theo  
phương pháp tự ngủ mẹ lựa chọn.  
\*Xem thêm các phương pháp tự ngủ trong cuốn  
"Nuôi con không phải là cuộc chiến"  
Bé học tự ngủ - Chia sẻ như tôi!"



Thông thường  
bé sẽ a một chút rồi ngủ.  
Nếu bé khóc quá 5 phút,  
hãy hỗ trợ bé.

“Chị ơi, lần đầu tiên sau hai lần, em phấn khích tột độ khi con em ngủ đủ giấc và đủ giờ. Em tập E.A.S.Y 3 cho con đã được 1 tuần, sau 3 ngày thì ổn 70%. Hiện tại các giấc ngủ ngày chưa thực sự cố định nhưng tuân thủ thời lượng cho các hoạt động Ăn - chơi - ngủ. Tối con ngủ từ 6 giờ tối đến 5 giờ 30 sáng. Trước kia 10 giờ tối, có khi 11 giờ tối con chưa ngủ mà cũng chỉ 5 giờ - 5 giờ 30 sáng là dậy, ban ngày thì vật vờ ngủ trên tay, đặt là tỉnh. Bây giờ đỡ nhiều lắm rồi chị ạ. Em quấn tất cả các giấc ngủ ngày và đêm, khi thấy con buồn ngủ là quấn, trải sẵn dưới giường, bé tự nằm chơi với ngón tay, nhưng khi được quấn thì một lúc là bé tự ngủ. Em phấn khích chảy cả nước mắt, đã được hơn 1 tuần bé tự ngủ, đều đặn tới giờ là bé ngủ thôi.”

**– Trích tin nhắn phản hồi của mẹ một bé 2 tháng tuổi**

“Nhờ sách “Nuôi con không phải là cuộc chiến” và sự tư vấn nhiệt tình của chị mà con em hiện tại 9 tháng, theo E.A.S.Y 2 - 3 - 4 và ăn ngủ rất tốt chị ạ. Đêm con ngủ từ 8 giờ tối đến 7 giờ 30 sáng. Ngày con ăn 4 bình 220 - 240ml sữa, ăn dặm ngày 1 bữa chính và 1 bữa phụ. Con tăng cân tốt, 9 tháng con đạt 11kg...”

**– Trích thư mẹ Lê Hồng Nhiên**

“Lúc con còn bé tí teo, mẹ để con tự ngủ ngay từ đầu trong cũi của bé. Lúc này mình thấy nếp sinh hoạt E.A.S.Y và chiếc quần là cần nhất. Khi được 10 tuần, Ly bỏ quần thì lúc này chỉ cần giữ vững nếp sinh hoạt E.A.S.Y và duy trì thủ tục đi ngủ ban đêm để ra tín hiệu ngủ cho con là đủ. Khi con lớn như bây giờ, chỉ còn thủ tục đi ngủ là không đổi, bởi con em đã lớn qua hết các giai đoạn của trình tự sinh hoạt E.A.S.Y rồi. À, mà Ly rất cần mút ngón tay để ngủ, chắc cái này siêu quan trọng với em ấy, khoảng từ lúc con 2 tháng cho đến tận bây giờ.”

**– Mẹ Trang Zin (Mexico) đọc giả sách “Nuôi con không phải là cuộc chiến” và admin Hội những người theo phương pháp ăn dặm Baby Led Weaning**



## TRÌNH TỰ ĐI NGỦ

**Trình tự đi ngủ** (sleep rituals hay sleep routine) là một chuỗi các hành động báo hiệu trước cho con rằng sau đây sẽ là giờ đi ngủ. Việc thực hiện trình tự này, sẽ rất có ý nghĩa để kéo dài giấc ngủ, tránh được tối đa việc phụ thuộc vào ăn/bú để ngủ, giảm việc dậy nhiều lần vào ban đêm khi chuyển giấc và đây cũng là nền tảng cho việc ăn chủ động - ăn có hiệu quả của bé sau này.

Khi thực hiện **trình tự đi ngủ** cho mọi giấc ngủ, em bé có nhiều cơ hội để thực hành, từ đó thuộc tín hiệu, ít gắt ngủ và dễ chấp nhận tự ngủ hơn. Một số gợi ý về trình tự đi ngủ cho bé sơ sinh bao gồm:

- Mẹ đọc tín hiệu buồn ngủ của bé, ứng với lượng thời gian thức tương đối của lứa tuổi. Đưa bé vào phòng ngủ của bé.
- Mẹ quấn bé, hoặc mặc túi ngủ cho con. Sau đó cùng con đóng cửa, tắt đèn và kéo rèm tối chuẩn bị cho môi trường ngủ.
- Mẹ có thể bật tiếng ồn trắng từ lúc này.
- Mẹ bế vác bé, đầu bé dựa vào vai mẹ, người mẹ hơi đưa nhẹ. Mẹ ôm bé chặt. Tay vỗ nhẹ vào lưng bé. Mẹ có thể nói chuyện với bé, nhẹ giọng thủ thỉ cho bé biết con đã mệt và đã đến giờ con đi ngủ. Thời gian này được coi là mốc thư giãn chuyển tiếp và kéo dài từ 5 - 7 phút với các bé nhỏ và có thể ngắn hơn với các bé đã có thói quen tự ngủ.
- Mẹ đặt bé vào cũi và bước ra khỏi phòng.

Khi bé lớn hơn và tùy thuộc vào hoàn cảnh gia đình mà trình tự này có thể xê dịch thay đổi về thời gian hay thứ tự. Việc duy trì

trình tự đi ngủ này sẽ rất có ý nghĩa nếu được thực hiện từ sớm và duy trì ổn định lâu dài.

*"Bé nhà em đã tự ngủ được tất cả các giấc rồi! Hiện tại bé thức đến khoảng 1,5 - 2 giờ, ê a không ngừng cho đến lúc có tín hiệu buồn ngủ. Lúc đó, em chỉ cần đặt bé vào cũi, chuyện trò cùng bé một lúc trong khi bé vẫn cười toe toét, nhưng tắt điện và yên tĩnh chỉ 5 - 10 phút sau là bé thiu thiu và tự ngủ. Em vẫn theo sát E.A.S.Y 4. Vui lắm chị ạ."*

**- Mẹ Trang đọc giả cuốn "Nuôi con không phải là cuộc chiến",  
mẹ của một em bé 19 tuần 3 ngày tuổi**

*"Sau hơn chục ngày kiên trì thực hiện trình tự đi ngủ mà chị chia sẻ (quấn, làm tối phòng, bế vác đung đưa, bật nhạc...) thì trong vòng 1 tuần trở lại đây, bé nhà em đã tự ngủ hoàn toàn rồi! Con chơi đến khi mệt là mẹ thực hiện chu trình đi ngủ, con ngủ luôn hoặc ê a đòi câu rồi ngủ và không còn gắt ngủ như trước nữa."*

**- N. T Huyền Trang (Hà Nội), mẹ của bé 8 tuần tuổi**

*"Em thành công rồi! Bé nhà em hôm nay 6 tuần tuổi và giờ giấc đã tương đối chuẩn rồi. Bé ngủ đủ 12 tiếng cho giấc đêm với 2 cữ bú, ban ngày bé bú 5 cữ, mỗi cữ kéo dài 15 - 20 phút. Từ ngày đưa bé vào trình tự sinh hoạt E.A.S.Y 3 và giới thiệu trình tự đi ngủ, bé không còn khóc đêm như trước nữa, các giấc ngày và đêm bé đều tự ngủ được và một ngày của bé bắt đầu từ 6 giờ sáng. Các cữ bú 6 giờ - 9 giờ - 12 giờ - 15 giờ thì hầu như em chỉ cần bế bé ra khỏi cũi, lau mặt một chút là bé dậy bú. Chỉ có sau giấc ngủ ngắn cuối ngày là còn chút vất vả nhưng đêm bé vẫn ngủ ngon giấc nên em linh động từ E.A.S.Y 3 cho bé ngủ giấc cuối 1 tiếng thay vì 30 - 45 phút. Cảm ơn chị rất nhiều. Đúng là có bé thứ hai mới thấy tầm quan trọng của trình tự sinh hoạt E.A.S.Y và thủ tục đi ngủ chị ạ. Tự ngủ thật tuyệt vời!"*

**- Mẹ Huỳnh Trúc Giang (Đà Nẵng)**

## TRÌNH TỰ GIẤC NGỦ ĐÊM

Trình tự sinh hoạt giới thiệu giấc đêm là biện pháp hữu hiệu nhất giúp các bé sơ sinh phân biệt giữa giấc ngủ ngày và giấc ngủ đêm. Đặc điểm cơ bản của giấc ngủ ngày là các giấc ngắn, bé có thời gian thức và hoạt động trước và sau giấc ngủ. Ngược lại, giấc ngủ đêm sẽ là các giấc ngủ dài hơn, và dù con có tỉnh dậy ăn giữa đêm thì ngay sau đó con sẽ được đặt ngủ mà không có thời gian chơi/hoạt động nữa.

**Trình tự giấc ngủ đêm** chính là tín hiệu giúp con dần hiểu sự khác biệt này. Một trong những mẹo mà các mẹ hay sử dụng là việc thay đổi ngủ cho con. Nhiều mẹ áp dụng đặt nhiệt độ phòng ban đêm lạnh hơn so với ban ngày để tạo sự khác biệt, bé thường ngủ say hơn khi nhiệt độ phòng thấp. Đặc biệt vào ban đêm, với giấc ngủ dài và sâu hơn thì nhiệt độ phòng thấp lại là điều kiện rất tốt để phòng tránh các tai biến và hiểm họa đột tử trẻ sơ sinh.

**Trình tự giấc ngủ đêm - bedtime routine** được đánh dấu bằng trình tự đi tắm<sup>1</sup>. Hãy chuẩn bị đủ mọi dụng cụ cần thiết, nước ấm, khăn, nước tráng, khăn to lau người, kem và nước muối nhỏ mũi (nếu cần) cho bé từ trước khi thực hiện trình tự tắm. Trong trình tự trên, để đơn giản, tôi gọi người chăm sóc bé là “mẹ” nhưng các bố cũng đừng ngần ngại tham gia vào những việc này nhé, thực tế rất nhiều ông bố thích và làm tốt trình tự giấc ngủ đêm cho con.

- Mẹ tắm cho bé.
- Tắm xong, mẹ nhắc bé ra khỏi bồn/chậu tắm và quấn bé bằng một chiếc khăn bông to. Lúc này mẹ cần làm nhanh

<sup>1</sup> Ở miền Bắc, vì mùa đông rất lạnh, thay vì tắm, bạn lau người bằng khăn ấm rồi thay quần áo ngủ cho bé.

một chút để bé không cảm nhận được sự khác biệt nhiệt độ và sẽ đỡ khóc hơn.

- Người bé vẫn được quấn trong chiếc khăn ấm và được mẹ cho ăn. Nếu con theo trình tự sinh hoạt E.A.S.Y thì lúc này chắc rằng con sẽ rất đói, tắm mát làm con thư giãn nhưng cũng đủ mệt để con ăn một bữa hiệu quả và có ý nghĩa.
- Mẹ ợ hơi cho bé và bắt đầu mặc quần áo. Không quên thoa kem chống hăm và mặc bỉm, chuẩn bị cho một đêm dài trước mắt.
- Mẹ cho con vào phòng, gắn cũi bé. Tùy theo từng lứa tuổi mà lúc này mẹ sẽ đọc sách hay chơi cho bé yên tĩnh, nhẹ nhàng và thư thái chờ đến lúc bé có tín hiệu buồn ngủ.
- Khi bé có tín hiệu buồn ngủ, mẹ thực hiện thủ tục đi ngủ (quấn, tắt đèn, bế vác + đưa người + vỗ nhẹ 5 phút) và đặt con, chúc con ngủ ngon.
- Mẹ ra khỏi phòng bé.

# TRÌNH TỰ ĐI NGỦ GIẤC ĐÊM



TẮM BÉ



CHO BÉ ĂN  
NGAY SAU KHI TẮM



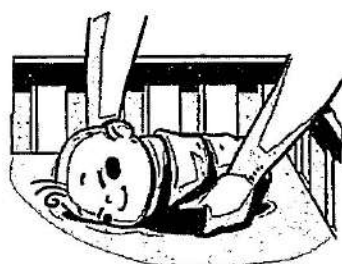
ĐỌC SÁCH / KỂ CHUYỆN /  
HOẠT ĐỘNG TĨNH



MẶC ĐỒ NGỦ



THỦ TỤC ĐI NGỦ



ĐẶT BÉ VÀO  
GIƯỜNG / CŨI



BÉ BẮT ĐẦU  
NGỦ ĐÊM





### Vài lưu ý nhỏ nhỏ mẹ cần nhớ khi tắm cho bé

Tắm thực sự là một hoạt động rất thư giãn cho bé, tắm không chỉ phục vụ tiêu chí vệ sinh mà đây chính là sự kích hoạt các giác quan của bé. Nhiều bà đỡ dần dần kinh nghiệm cho biết tắm là cách con kết nối lại với trạng thái xưa cũ trong bụng mẹ: được bao bọc bởi chất lỏng, ấm và do đó con cảm thấy thân quen. Nhiều mẹ trong những giai đoạn khủng hoảng của con hoặc của mẹ được các y bác sĩ khuyên hãy tắm bồn cùng bé, thực hiện da tiếp da trong môi trường ấm và chất lỏng để kết nối lại với con từ đầu, tạo sự khởi đầu mới trong quan hệ mẹ - con.

Thế nhưng thỉnh thoảng, chúng tôi nhận được nhiều lời phàn nàn rằng con em khóc rất khủng khiếp mỗi lần tắm. Và khi hỏi ra thì tôi hiểu tại sao.

Một là, mẹ chưa chuẩn bị kĩ trước khi cởi quần áo con khiến mẹ phải chạy đi chạy lại trong khi con ở trạng thái không quần áo. Cảm giác lạnh làm con khó chịu, con khóc và không còn cảm thấy thích thú với việc tắm nữa.

Hai là, mẹ gội đầu cho bé trước. Nhiều mẹ dốc đầu bé để gội trong trạng thái con không mảnh vải che thân. Hãy nghĩ đến cảm giác của chính mình các mẹ ạ, các mẹ bị trổng cây chuối, bị lạnh đầu và lạnh cả người, nước chảy qua các dây thần kinh trên đầu buồn nhột đến nổi da gà, liệu các mẹ có thích không? Các con cũng thế. Đó là một cảm giác không mấy dễ chịu.

Ba là, nước quá lạnh/quá nóng. Nước tắm cho bé tốt nhất ở mức 36,5 - 37 độ. Để yên tâm, hãy dùng phần da non dưới cổ tay mẹ hoặc nhiệt kế để thử nước.

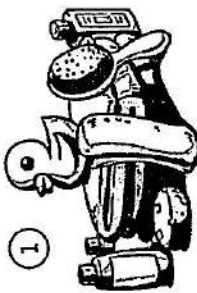


Một nguyên nhân nữa là việc một số bé có giác quan đặc biệt nhạy cảm, do đó bé sợ nước hoặc nhạy cảm với loại sản phẩm tắm mà mẹ đang dùng cho bé. Với các bé nhạy cảm với nước, cách khắc phục là khi chưa cởi quần áo cho bé, nhúng từ từ tay hoặc chân bé vào nước, cho bé chơi đùa trong nước cùng đồ chơi hoặc tay mẹ, khi bé đã quen và không còn khóc thì mới cởi từ từ quần áo và dùng tay để khóa nước lên người bé, tránh dội ào ào lên người bé hoặc để bé ngập quá sâu vào trong nước. Nếu dùng vòi hoa sen thì để ở mức nhỏ vừa để vừa tắm vừa mát xa và thủ thỉ cho bé nghe. Với các bé nhạy cảm với sản phẩm tắm thì mẹ cần theo dõi và đổi sang loại khác.

Khi tắm, mẹ nhúng cả người bé vào trong nước theo thứ tự từ chân, bụng, ngực đến khi nước ngập đến ngực hoặc cổ bé. Mẹ cho bé nằm trên gióng tay mẹ, bàn tay mẹ đỡ nách phía bên kia của bé, đầu bé được gối tại phần giữa của gióng tay. Cách này, bé được nâng ở một độ dốc vừa phải và người bé được ngập trong nước. Nhiều bé hợp tác rất tốt nếu được tắm trong tiếng ồn trắng (có thể là tiếng nước chảy) hoặc lời thủ thỉ kể chuyện của mẹ. Các cử chỉ của mẹ khi tắm cho con ở trong nước nên nhẹ và chậm, để con hoàn toàn hưởng thụ thời khắc tuyệt vời này.

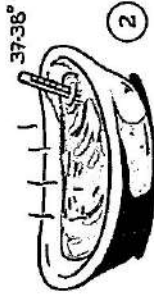


# CÁC BƯỚC ĐI TẮM ĐỂ BÉ THẬT DỄ CHỊU



1

Chuẩn bị mọi vật dụng sẵn sàng



2

Chuẩn bị nước ấm. Kiểm tra nước nhiệt kế hay phần da dưới cổ tay mẹ bằng để không quá nóng/quá lạnh.



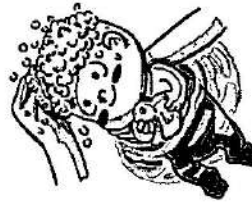
3

Lần lượt đặt chân, cả người bé ngập trong nước. Bế gối lên cổ tay mẹ, đồng thời cầm dưới nách để không tuột.



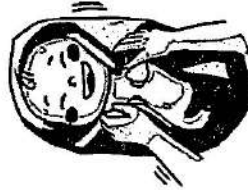
4

Lau nhẹ nhàng bằng xà bông dành cho trẻ sơ sinh.



5

Gội như vậy bé sẽ không khóc như cách truyền thống. Để ca nước riêng, đặt bé hơi ngửa ra sau, đội trắng đầu khi gội xong.



6

Lau khô người bé.\*\*\*



7

Thoa kem dưỡng ẩm, kem chống hăm nếu cần.



9

Mặc đồ ngủ và sẵn sàng cho buổi đêm.

\*\*\* Nhiều mẹ cho bé bú ngay sau khi quấn bé trong khăn ấm, để bé được ăn no và không bị lạnh. Nhiều bé hợp tác và ít khóc hơn với trình tự này.



"Em muốn cảm ơn chị về lời khuyên tắm xong quấn khăn tắm và cho bú luôn. Bình thường em mặc đồ cho con xong rồi mới cho con ăn nên con khóc nhiều và thái độ ăn rất hên xui. Nhưng đúng là mấy hôm nay em tắm cho con xong, quấn nguyên khăn tắm và cho bé ăn thì bé ăn sạch bình. Mừng hết mức! Nhất là đối với đứa đang trong tuần khó ở wonder week cả ngày ăn như mèo. Từ ngày em theo hướng dẫn thực hiện routine, em càng cảm thấy tin tưởng hơn vào sự kết nối của mình với con, em thấy con ăn ngoan và ngủ ngoan và em không còn lo lắng gì nữa."

**– Tâm sự mẹ Tạ Trúc (thành phố Hồ Chí Minh)**

"Với em, việc bé tắm xong, quấn nguyên khăn tắm để được ăn là cực kì hiệu quả. Với đặc điểm bé nhà em háu ăn, lại bị viêm da cơ địa nên mỗi lần tắm xong sẽ phải bôi thuốc và dưỡng ẩm rất lâu mới xong, nếu lúc đó mới được ăn thì con sẽ khóc thảm thiết và ầm ĩ. Nếu làm như vậy, con phải ăn được 5 phút mới dần bình tĩnh, ổn định tinh thần lại được, và ăn xong là buồn ngủ và có khi ngủ luôn nên ăn rất không hiệu quả. Từ khi em đổi lại, tắm xong cho bé ăn ngay trước khi làm các "thủ tục" bôi thuốc thì đúng là con không khóc lấy một tiếng. Ăn xong con ợ hơi đầy đủ thì mẹ tha hồ bôi thuốc, mặc quần áo các kiểu mà vẫn cười khanh khách. Với cách ăn khi còn thức trong khăn tắm, lượng ăn cải thiện đáng kể, con có thể ăn được đến 330ml/lần, thậm chí có lần ăn xong con tè rồi lại ăn tiếp. Đến bà nội còn ứng việc này, vì tắm xong quấn ngay con không bị lạnh, tu sữa ấm là con được ấm người. Xong xuôi mặc áo ấm sẽ yên tâm hơn để bôi thuốc dị ứng da."

**– Mẹ Trần Hạnh Minh (Hà Nội)**

## MỘT SỐ GỢI Ý TRÌNH TỰ SINH HOẠT KHI BÉ ĐÃ LỚN

**Trình tự sinh hoạt** không chỉ dừng lại ở ngủ, khi mẹ đã thực hành nhuần nhuyễn việc tạo cho bé những thói quen tốt thì việc sáng tạo và áp dụng thói quen này sang các hoạt động của trẻ là hết sức dễ dàng, đơn giản và dễ nhận được sự hợp tác của trẻ.

Dưới đây là một số các trình tự sinh hoạt cho các bé lớn hơn, thậm chí theo con suốt đến tuổi tiền học đường và cả cuộc đời.

### *Trình tự sinh hoạt cuối ngày*

Con được yêu cầu dọn đồ chơi.

Con được yêu cầu đi tắm.

Con được thư giãn bằng cách xem một đoạn phim ngắn hoặc nghe kể chuyện trong khi mẹ nấu bếp chuẩn bị cho bữa ăn gia đình.

### *Trình tự chuẩn bị cho một bữa ăn gia đình*

Thông báo về việc bữa ăn đến gần. (Điều này rất có ý nghĩa với các bé thuộc nhóm chuyển đổi chậm, cần có thêm thời gian để thích nghi với hoạt động mới).

Yêu cầu bé thu dọn đồ chơi và đi rửa tay. Với các bé lớn hơn có thể yêu cầu giúp cha mẹ dọn bàn ăn:

“Nhím ơi, khoảng 5 phút nữa là cơm chín. Con nghỉ chơi và dọn dẹp đồ chơi rồi ra giúp mẹ dọn bàn nhé. Con có thể dọn lúc nào cũng được miễn cơm chín là nhà gọn con nhé”.

Mẹ có thể nhẹ nhàng cùng bé dọn đồ chơi.

Bé rửa tay.

Bé giúp mẹ dọn bàn ăn cùng các bé lớn hơn.

Bé ngồi vào ghế ăn, đeo yếm. Với các bé nhỏ, cha mẹ đừng quên thắt dây an toàn cho bé.

### *Trình tự sau bữa ăn gia đình*

Dù bé đã ăn xong, cha mẹ nên khuyến khích con ngồi chờ thành viên khác ăn hết bữa nếp sinh hoạt này sẽ rất tốt khi cùng con đi ăn cơm khách, cơm nhà hàng vì sẽ không mất một người lo đi trông bé sau khi bé đã ăn xong và đòi xuống khỏi ghế đi chơi).

Hướng dẫn bé cách nói lịch sự khi thông báo con đã ăn no và xin phép rời khỏi bàn ăn. Khi bé tự nói như vậy, bé sẽ biết chịu trách nhiệm về cảm nhận “no” của bản thân. Bé chấp nhận rằng rời khỏi bàn ăn đồng nghĩa với việc dừng ăn, và chỉ được ăn tiếp khi tới bữa tiếp theo. Điều này có ý nghĩa với các bé hay xao nhãng, đòi trèo lên trèo xuống ghế ăn liên tục. Và còn dạy bé văn minh lịch sự nữa.

Khi còn bé, mẹ tạo ngay cho con thói quen đi đánh răng và rửa tay sau khi ăn. Nếu bé lớn hơn có thể yêu cầu con cất bát của mình vào bồn rửa bát trước khi đi vệ sinh cá nhân. Một số bé khi luyện ngồi bô có thể được yêu cầu ngồi trong nhà vệ sinh 10 phút trước khi vệ sinh cá nhân.

Giờ ăn kết thúc và bé được vào giường đọc truyện hoặc hoạt động yên tĩnh trước khi đi ngủ.

## Những lưu ý khi thực hiện trình tự sinh hoạt

### TRÌNH TỰ SINH HOẠT CẦN PHÙ HỢP VỚI LỨA TUỔI CỦA CON<sup>1</sup>

Nếu bạn đang chăm một em bé sơ sinh 0 - 2 tuần tuổi, khi sữa mẹ chưa về ổn định và khi con chưa qua tuần trăng mật, việc thực hiện lịch sinh hoạt là hoàn toàn không cần thiết. Hãy nghe theo nhu cầu của bé, kết hợp với áp dụng nút chờ để kết nối tốt nhất với con.

Với những em bé được định hình nếp sinh hoạt từ sớm, các thói quen tốt thực sự ổn định và phát huy hiệu quả từ 2 - 3 tháng tuổi. Và lúc này, nhiều em bé có sự chuyển dịch từ trình tự sinh hoạt E.A.S.Y 3 sang thành trình tự sinh hoạt E.A.S.Y 4

Ở mốc 3 tháng tuổi, nếu con đã được thực hiện trình tự sinh hoạt thì mẹ sẽ nhận thấy con ăn và ngủ theo một nhịp điệu nhất định trong ngày. Lúc này, nhiều bé cũng bắt đầu nhịp ngủ đêm dài, sâu, ngủ đêm 12 tiếng đồng hồ liên mạch không cần dậy ăn. Nhiều em bé chuyển tiếp từ trình tự sinh hoạt E.A.S.Y 4 sang trình tự E.A.S.Y 2 - 3 - 4 ở cuối tháng thứ tư.

Ở mốc 9 tháng tuổi, trình tự sinh hoạt của bé dần trở nên cố định trên cơ sở E.A.S.Y 2 - 3 - 4, lúc này mẹ có thể chuyển trình tự sinh hoạt tương đối thành thời khoá biểu cố định cũng không ảnh hưởng nhiều đến bé nữa.

### HIỂU VÀ KẾT NỐI VỚI CON

Ở bất cứ một lứa tuổi nào thì việc em bé có hợp tác với lịch sinh hoạt hay không, việc thay đổi trình tự hành động đều hoàn toàn tùy thuộc vào tính cách và thể trạng của bé và hoàn cảnh môi trường sống.

<sup>1</sup>Mẹ có thể tìm hiểu kỹ hơn về trình tự sinh hoạt E.A.S.Y ở cuốn *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y - Nếp sinh hoạt cho bé yêu*.

Ví dụ hoàn cảnh mùa đông, trời lạnh và gia đình không có điều kiện sưởi ấm trong giờ tắm thì việc tắm không nhất thiết phải thực hiện hằng ngày và không nhất thiết là phải buổi tối, trước giờ đi ngủ nhưng khi lời khuyên này không phù hợp với hoàn cảnh gia đình bạn, hãy mạnh dạn linh động và thay đổi từ từ), bé sẽ điều chỉnh thói quen theo những gì cha mẹ giới thiệu và thực hành hằng ngày với con.

#### ĐỪNG PHẠM NHỮNG SAI LẦM NGHIÊM TRỌNG SAU

##### *Giữ con thức quá lâu*

Nếu con dưới 2 tháng tuổi thức liên 2 tiếng đồng hồ sẽ là quá sức với con. Bác sĩ nhi khoa Cheryl Wu thuộc Bệnh viện Nhi khoa La Guardia Place, thành phố New York - Mỹ khẳng định rằng: “Nhiều bậc cha mẹ không nhận thấy rằng con đã quá mệt. Nhiều bé tưởng chừng như ngủ đủ, nhưng khi thức dậy vẫn cáu gắt, hãy nhìn lại lịch trình ngủ của con trong 3 ngày gần nhất để hiểu thêm về lịch sinh hoạt và bù đắp sự nghỉ ngơi hợp lí cho con.”

##### *Thay đổi đột ngột*

Một vài biến động nhỏ có thể không làm ảnh hưởng nhiều đến bé sơ sinh, tuy nhiên những sự thay đổi lớn như việc thiếu một giấc ngủ ngày hay bị trì hoãn quá lâu mới được ăn có thể làm con cáu gắt và khó chịu. Với việc áp dụng trình tự sinh hoạt, con được trang bị khả năng đoán trước điều gì sắp xảy ra với mình và cũng như tất cả mọi người, khi điều mình chờ đợi không được đáp ứng đương nhiên con sẽ cáu gắt và mất vui.

## LÚC TƯỜNG CHỪNG ĐÃ ỔN, MỌI THỨ LẠI THAY ĐỔI NHANH CHÓNG

Nhiều lúc mẹ chật vật mãi mới đưa con vào được một lịch trình ổn định và hiệu quả mà trong đó con ăn tốt và ngủ tốt, nhưng chỉ được vài ngày là con lại thay đổi, mẹ cảm giác như mình đang đi giạt lùi trong sự tiến bộ của con, nhất là khi con trải qua các kỳ phát triển nhanh hay khi con bị ốm. Các mẹ đừng lo lắng quá, đó là một phần sự phát triển của con. Con luôn luôn phát triển, đôi khi con bận phát triển tinh thần (wonder week) mà con quên ngủ quên ăn, đôi khi con khó chịu vì mọc răng không thể ăn và không thể ngủ, đôi khi những trận ốm làm con ngủ li bì... Khi mẹ thư giãn và linh động thay đổi: có thể cho con ngủ sớm hơn một chút, hoặc chấp nhận chờ ngày con khỏi ốm hay thậm chí biến đổi thành một trình tự sinh hoạt mới của riêng con và phù hợp với riêng con thì mọi việc sẽ lại tốt đẹp trở lại.

*"Bé nhà em đã luyện tự ngủ thành công. Bây giờ ban ngày hay ban đêm mẹ và con đều theo đúng thủ tục bú no, vỗ ợ hơi, ôm hôn, hát hai bài, cho vô cũi và chúc ngủ ngon. Mẹ đi ra ngoài, một lát sau là bạn tự ngủ. Bạn không còn khóc nữa. Cô giúp việc nhà em cũng thích lắm! Bây giờ cô cũng làm như vậy nên việc chăm bạn nhẹ nhàng hơn 50%. Hy vọng cô có động lực để ở lâu với mẹ con em hơn. Cảm ơn chị Hà và mọi người nhiều lắm ạ! Em chia sẻ thêm kinh nghiệm cho mọi người tham khảo: em cũng để phòng tối, (lúc trước em có để 1 đèn ngủ nhỏ trong góc phòng nhưng bây giờ em tắt tối om luôn) tắt cả đèn hành lang. Cho bé ôm cái chăn bé thích hoặc gấu bông mềm. Thủ tục trước khi ngủ cần phải thống nhất. Bé nhà em tới hôm thứ ba khi nghe em hát bài hát quen thuộc thì bật khóc méo máo vì biết tới lúc mẹ tạm biệt bạn ấy. Nhưng khi quen rồi thì đặt vô cũi, tự động thư giãn và tự ngủ thôi."*

**- Tâm sự mẹ Thảo Đặng, luyện E.A.S.Y khi con 8 tháng tuổi**

## KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ CỦA TRẺ SƠ SINH

*“Chị ơi cho em hỏi thêm là nếu bé nhà em ngủ nap ngày, cứ 20 - 25 phút là lại khóc mất 3 - 5 phút và sau đó ngủ lại thì đó có phải bình thường không chị? Cứ đều như vắt chanh ấy chị à. Thậm chí trong chu kì ngủ động bé cứ khóc 2 phút lại nín xong một lúc sau lại khóc 2 phút. Cho đến hết 20 phút thì thôi.”*

Đây là một trong những câu hỏi mà các mẹ thường hỏi chúng tôi. Những ai nói rằng “ngủ ngoan như một đứa trẻ” hẳn chưa nuôi con hoặc chưa bao giờ được theo dõi những trạng thái trong một giấc ngủ mà bé trải qua từ đầu đến cuối. Vì thế, hãy cùng chúng tôi tìm hiểu những thông tin khoa học về giấc ngủ của em bé nhé.

### **Bé sơ sinh ngủ các chu kì ngắn và ngủ động**

Ở người, khi ngủ, chúng ta trải qua một xâu chuỗi liên tục và lần lượt hai giai đoạn ngủ sau:

- \* **Giai đoạn ngủ sâu (non-REM hoặc NREM):** Toàn bộ cơ thể thư giãn. Nhịp thở và tim đập đều đặn. Cơ thể rơi vào trạng thái hoàn toàn vô thức và trí não cũng như cơ bắp sử dụng thời gian này để hồi phục.
- \* **Giai đoạn ngủ mắt đảo nhanh - ngủ nông có tên gọi là ngủ REM: Rapid Eye Movement Sleep.** Ở chu kì này, tuy mắt vẫn nhắm và cơ thể vẫn ở trạng thái ngủ tuy nhiên các bước sóng ở não thay đổi gần giống như mức sóng của não ở trạng thái tỉnh táo và tập trung cao độ. Lúc này não tiêu thụ nhiều oxy và năng lượng, nhịp thở nhanh nhưng không đều và tim đập tương đối gấp gấp hơn so với chu kì ngủ sâu. Chu kì ngủ REM là lúc mà chúng ta mơ, hoặc tạo những tiếng động ú ớ hay nói mơ khi ngủ. Chúng ta thường dễ bị tỉnh khi đang ngủ ở chu kì REM.

Chu kì ngủ REM là lúc não bộ được kích hoạt, vì thế nó có ý nghĩa cực kì quan trọng trong việc sản sinh tế bào não, học kỹ năng vận động (lấy - bò - ngồi...) ở trẻ sơ sinh. Nhiều em bé có thể lấy trong lúc ngủ mà khi thức trẻ không thể nào thực hiện được. Nếu thiếu hụt thời lượng chu kì ngủ động REM này có thể dẫn đến những hạn chế trong khả năng học và hoàn thiện các kỹ năng vận động phức tạp của phát triển thể chất lẫn phát triển tinh thần.

Những công nghệ hiện đại và tối tân như máy đo mức sóng não bộ cho đến những thiết bị thương mại hơn như chiếc đồng hồ thể thao đo mạch cũng cho thấy, kể cả người lớn khi ngủ trải qua các chu kỳ ngủ khác nhau: Trạng thái ngủ sâu, trạng thái ngủ nông và trải qua các giấc mơ, trạng thái tỉnh và chuyển sang một chu kì mới. Trong đêm khi chuyển tiếp giữa các chu kì ngủ, người lớn chúng ta trở mình, đôi khi tỉnh giấc. Mỗi chu kì ngủ ở người lớn thường kéo dài 90 phút, bao gồm một giai đoạn ngủ nông - ngủ đảo mắt (REM) - và ngủ sâu, sau đó chuyển tiếp sang một chu kì mới. Tổng thời gian ngủ nông (REM) ở người lớn có thể kéo dài 90 - 120 phút/đêm, chiếm 20 - 25% tổng thời gian nghỉ ngơi ở nhóm tuổi này.

**Giấc ngủ ở trẻ sơ sinh có rất nhiều đặc điểm khác biệt so với người lớn.** Do đặc điểm trẻ em ít vận động và rất cần sự phát triển hay do một lí do khó hiểu nào khác của Mẹ tự nhiên mà chu kì ngủ của trẻ sơ sinh ngắn hơn nhiều so với người lớn: 0 - 45 phút (so với người lớn là 90 phút). Hơn nữa, với chu kì ngủ ngắn này, một em bé sơ sinh sẽ trải qua 20% ngủ sâu và 80% ở trạng thái ngủ động, ngủ đảo mắt REM. Ở mốc 3 tháng tuổi trở ra, nhiều bé ngủ với thời lượng nghỉ ngơi sâu chiếm 50% (khoảng 20 phút/chu kì) và 50% còn lại (20 phút/chu kì) bé trải qua trạng thái ngủ nông REM.



Các nghiên cứu não bộ cũng cho thấy, khi trải qua 5 chu kỳ ngủ trọn vẹn liên tiếp thì bước sóng não trở nên mạnh mẽ và mãnh liệt hơn rất nhiều so với các chu kỳ ngủ đảo mắt REM trước đó, giấc ngủ càng sâu và dài thì bước sóng não ở chu kỳ REM càng mạnh, điều này rất có ý nghĩa cho sự nhân bản tế bào thần kinh và não bộ trẻ. Chu kỳ REM thường chiếm tỉ lệ lớn hơn vào cuối giấc ngủ đêm, đó là lí do khi trời gần về sáng, nhiều bé sơ sinh gậm ghè, trở mình khi ngủ nhiều hơn những thời điểm khác trong đêm.

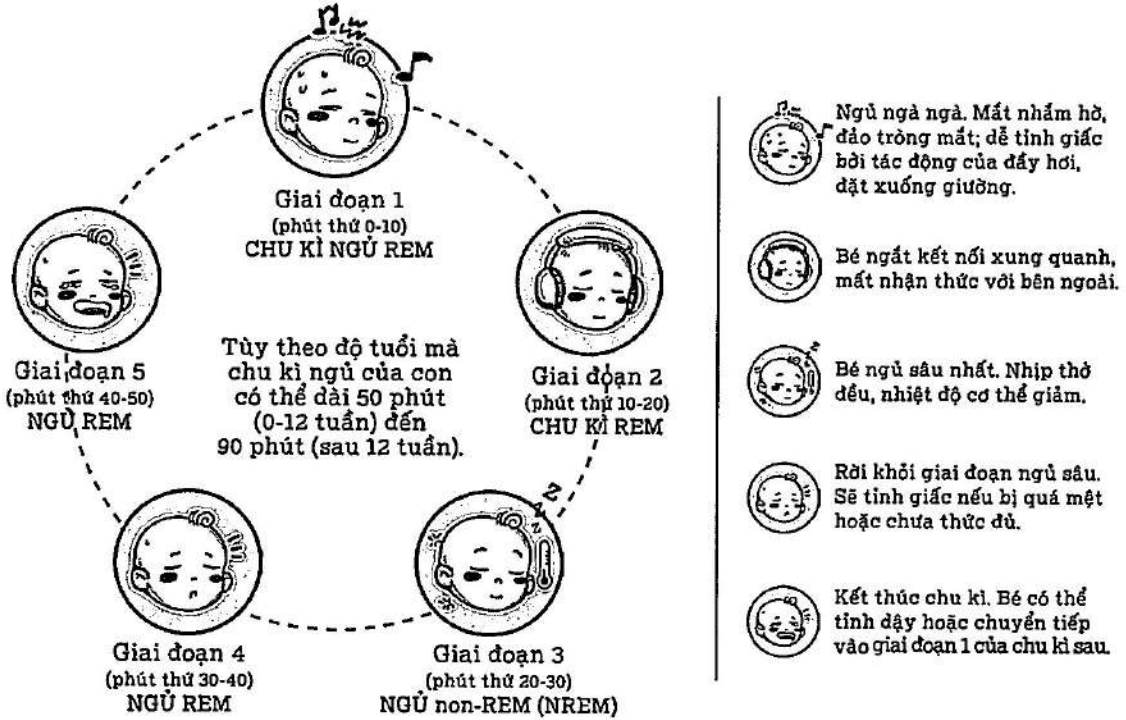
Việc bé sơ sinh và trẻ em nhỏ trải qua phần lớn thời lượng giấc ngủ REM có ý nghĩa vô cùng quan trọng:

- ❑ **Bản năng sinh tồn của bé.** Do bé ăn lượng thức ăn rất ít, nên khi ngủ ở chu kỳ REM, cơ thể có cảm nhận, não bộ kích hoạt, bé sẽ tỉnh dậy được nếu cảm thấy đói chứ không ngủ li bì đến quên ăn. Chính vì thế, trẻ sơ sinh không ngủ lâu, dậy sau mỗi 3 giờ khi bé đói để nạp năng lượng để ngủ và phát triển tiếp.
- ❑ **Bé sơ sinh có rất nhiều điều phải học để tồn tại và phát triển.** Chu kỳ REM là lúc não bộ nhân bản, là lúc con học làm chủ các giác quan và bộ phận cơ thể, học nắm, học lẫy, học bò, học ngồi, học đứng, học đi thậm chí cả học nói. Trẻ sơ sinh lớn lên khi ngủ, chính xác hơn là trẻ sơ sinh lớn lên trong chu kỳ ngủ REM.

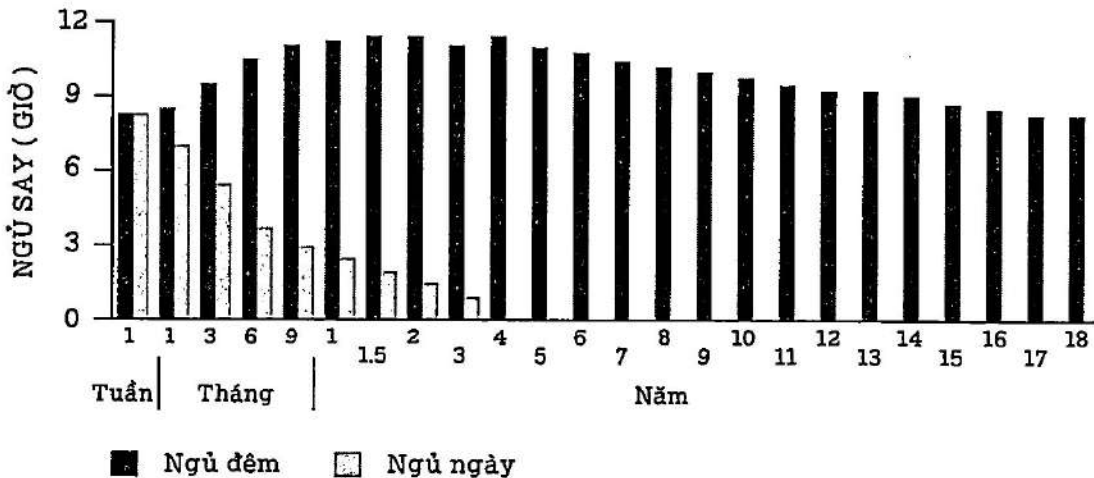
Giấc ngủ của một em bé là xâu chuỗi lần lượt của ngủ sâu NREM đến ngủ nông REM, chuyển tiếp về ngủ sâu NREM và cứ thế tiếp tục cho đến lúc bé tỉnh giấc. Bé có thể dễ dàng tỉnh trong chu kỳ ngủ nông REM và có thể khó đánh thức được khi ở chu kỳ ngủ sâu.

# KHOA HỌC VỀ GIẤC NGỦ CỦA TRẺ

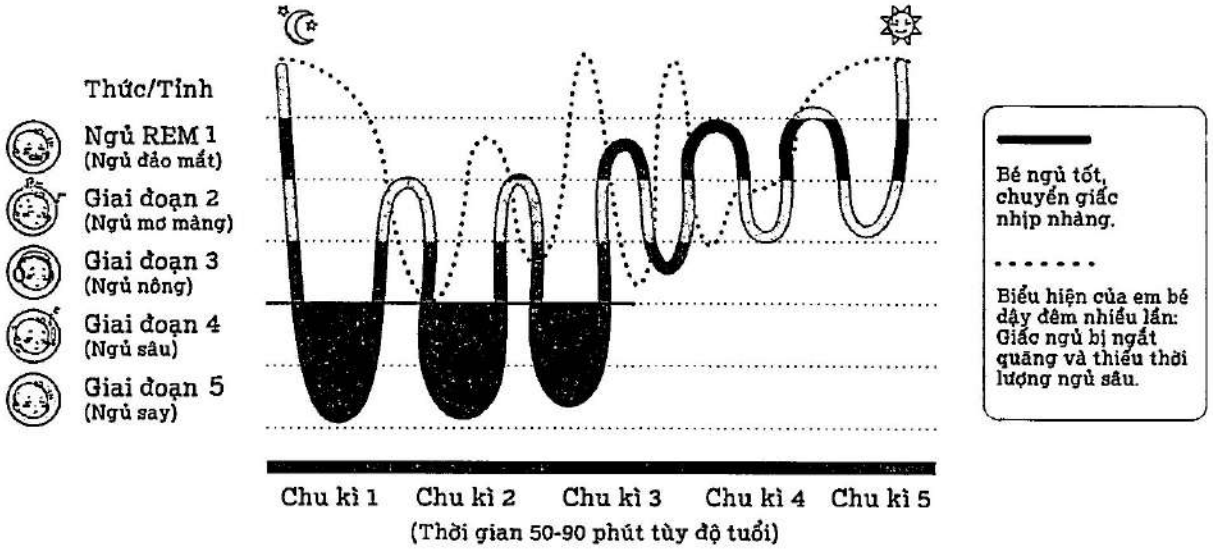
## 5 GIAI ĐOẠN CỦA MỘT CHU KỲ NGỦ 40-50 PHÚT



## NHU CẦU NGỦ NGÀY/ĐÊM Ở NGƯỜI THEO LỬA TUỔI ĐỂ CƠ THỂ ĐƯỢC HỒI PHỤC HOÀN TOÀN



## GIẤC ĐÊM - SỰ NỐI TIẾP CỦA NHIỀU CHU KỲ.....



**Giai đoạn 1**  
Nngủ lim dim, dễ dậy.

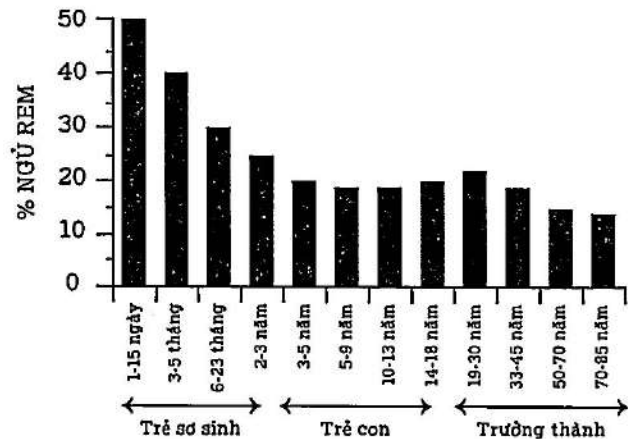
**Giai đoạn 2**  
Nngủ lơ mơ, giảm nhận thức xung quanh, nhiệt độ cơ thể giảm.

**Giai đoạn 3-4**  
Nngủ sâu, thư giãn hoàn toàn, xương, cơ, tế bào hồi phục, lúc này thể chất phát triển.

**Giai đoạn 5**  
Nngủ đảo mắt, lim dim, dễ tỉnh. Mơ màng, trí nhớ ghi chép và phát triển nhận thức.

## THỜI LƯỢNG GIẤC NGỦ REM THEO LỨA TUỔI

Bé sơ sinh có 40 - 50% thời lượng giấc ngủ là ngủ nông, ngủ đảo mắt (ngủ REM), có ý nghĩa rất lớn cho khả năng ghi nhớ và sự phát triển nhận thức của bé.



## NĂO BỘ ĐƯỢC KÍCH HOẠT VÀ QUÁ TRÌNH GHI NHỚ ĐƯỢC THỰC HIỆN NHIỀU NHẤT VÀO GIẤC NGỦ NÔNG



NREM



REM

Kích hoạt ít nhất

Kích hoạt nhiều nhất

Với thời lượng ngủ đảo mắt REM chiếm phần lớn trong tổng thời lượng ngủ của trẻ như trên, giải thích tại sao trẻ sơ sinh ngủ rất ôn ào, ngủ động, ngủ không sâu và rất dễ dậy. Và khác với người lớn khi chuyển giấc, trở mình, thở dài, thậm chí dậy đi vệ sinh và tự ngủ lại được, trẻ em đôi khi cần có sự giúp đỡ của cha mẹ để học được kĩ năng tự ngủ lại giữa các chu kì này.

Ở mốc 6 - 8 tuần tuổi, tỉ lệ thời gian ngủ động REM ở trẻ giảm xuống trong khi chu kì ngủ của bé kéo dài ra, nhiều bé có thể phát triển chu kì ngủ dài như người lớn vào giấc ngủ đêm (1 giờ 30/chu kì), do đó nhiều bé bắt đầu có khả năng ngủ một giấc dài từ 8 đến 12 giờ mà không tỉnh giấc, đặc biệt là ở các bé đã phát triển được khả năng tự đưa mình vào giấc ngủ. Do đó giấc ngủ của bé là dài hơi, liền mạch, không có sự gián đoạn suốt cả đêm.

### **Trẻ em rất cần ngủ nhiều**

Những tuần đầu đời, các em bé sơ sinh ngủ từ 14 - 20 giờ/ngày. Cứ mỗi 2 - 3 giờ con tỉnh dậy, ăn một lần và ngủ những giấc tiếp theo. Ở thời điểm này, con không có sự phân biệt giữa ngày và đêm, con ngủ các giấc từ 45 phút đến giấc dài nhất có thể kéo dài 6 tiếng.

3 tháng tuổi: con cần 14 - 17 giờ để ngủ mỗi ngày. Trong đó 4 - 5 giờ vào ban ngày và 10 - 12 giờ vào ban đêm.

6 tháng tuổi: khi các thói quen tốt đã được hình thành và duy trì ổn định, các bé ngủ kém cũng có thể ngủ tốt hơn về đêm, giấc đêm ổn định dài 11 - 12 giờ với 2 giấc ngày dài 3 - 4 giờ. Tổng thời gian ngủ của bé sắp xỉ 14 - 16 giờ/ngày.

1 tuổi: Bé ngủ trung bình 13 - 14 giờ/ngày, trong đó 11 - 12 giờ vào ban đêm. Thời lượng giấc ngủ này sẽ kéo dài đến hết sinh nhật thứ tư của trẻ.

Sau 4 tuổi, trẻ cần ngủ 11 - 12 giờ vào ban đêm.

*"Bé nhà em ngủ 13 giờ rồi giảm dần thành 12 - 11 giờ mỗi đêm từ 3 tháng, đến giờ là con được 23 tháng."*

**- Mẹ Nguyễn Hương**

*"Con nhà em 27 tháng tuổi và con ngủ 11 giờ mỗi đêm từ hồi 6 tháng tuổi. Cứ 8 giờ tối là con tu 1 bình sữa rồi em tắt đèn là đi ngủ thôi. Hôm nào nhà có việc, 9 giờ mới ngủ thì sáng 7 giờ 30 mới dậy để đi học. Trưa ở lớp vẫn ngủ từ 11 giờ trưa - 2 giờ chiều như các bạn khác. Tối vẫn ngủ đều như vắt chanh. Lúc trước 6 tháng tuổi thì cũng 8 giờ đi ngủ nhưng đêm dậy ti đêm và sáng thì 5 giờ 30 đã dậy. Loay hoay một lúc con tự ngủ lại được đến 6 giờ hay 6 giờ hơn là tỉnh rồi."*

**- Mẹ Lê Thanh Huyền (Hà Nội)**

*"Lúc bạn ấy tầm trên dưới 1 tuổi, đi ngủ khoảng 7 giờ - 7 giờ 30 tối, ai cũng kêu đi ngủ sớm thế, sáng lại dậy sớm à? Không hề, nàng ta cứ phải đủ 12 tiếng mới dậy cơ. Còn giờ được 23 tháng, đi ngủ từ 8 giờ tối, sáng cũng 7 giờ hoặc 7 giờ 30 dậy. Ngủ như mẹ luôn."*

**- Mẹ Nguyễn Thuý Hằng**

*"Cu nhà em ngủ 12 tiếng xuyên đêm từ lúc con được gần 3 tháng tuổi: từ 6 giờ 30 chiều hôm trước đến 7 giờ sáng hôm sau."*

**- Mẹ Trương Mỹ Linh (Hà Nội)**

*"Bé nhà e, sau khi có chị Hachun trợ giúp thì ngủ xuyên suốt 12 tiếng ban đêm từ 2 tháng rưỡi. Từ 4 tháng ngủ 12 tiếng đêm không ăn và duy trì được đến bây giờ là gần 6 tháng liên tục rồi."*

**- Mẹ Trang Nguyễn (Hà Nội)**

*"Con nhà em khi còn bé thì ngủ được 11 giờ/đêm, nhưng từ hồi 15 tháng đến giờ 22 tháng thì con chỉ ngủ được 10 tiếng /đêm thôi"*

**- Bác sĩ Đ. T. T Bệnh viện Bạch Mai**

*"Giai đoạn 1 tháng đến 2 tháng 20 ngày thì bé trai nhà em khóc xuyên đêm. 2 tháng 20 ngày thì 2 vợ chồng em mới đọc sách "Nuôi con không phải là cuộc chiến" và áp dụng luôn trong đêm đó, áp dụng 1 tuần thì thành công. Đến nay hơn 22 tháng thì bé ngủ 2,5 giờ mỗi trưa, ban đêm bé ngủ 10,5 - 11 tiếng. Như vậy cũng tạm ổn phải không chị? Không nhất thiết phải 11 - 12 giờ đêm đúng không?"*

**- Mẹ Huỳnh Trúc Giang**

Các bậc cha mẹ cần lưu ý một điều rằng: mỗi trẻ mỗi khác. Mỗi đứa trẻ có một hoàn cảnh gia đình khác nhau, điều kiện sống khác nhau mà các con cũng có nhịp sinh học khác nhau. Nhịp sinh học của mẹ (khi mang bầu), quan niệm của gia đình về cách chăm sóc trẻ, về tầm quan trọng của ăn - ngủ - lịch sinh hoạt khoa học là những nhân tố có thể làm thay đổi nhu cầu của trẻ về lâu dài, ví dụ trẻ trường kỳ bị thiếu ngủ sẽ tìm cách thích nghi với hoàn cảnh bằng cách thức lờ đờ, gắt gỏng, quá khích (over-excited) đến mức không điều khiển được hành vi... và khi lớn cũng sẽ không có thói quen ngủ nhiều. Nói như thế không có nghĩa là mẹ ngủ ít thì để ra con cũng ngủ ít, bản thân tôi là người ngủ cực ít, nhất là khi mang bầu, đêm nào cũng 2 giờ sáng vẫn còn xem phim nhưng con tôi đứa nào đứa nấy ngủ tối thiểu 14 tiếng/ngày. Bởi vì tôi tin rằng: con mình, khi sinh ra là lúc

gần nhất với nhu cầu tự nhiên, là lúc tốt nhất để mẹ học cách tôn trọng nhu cầu ngủ tối đa để con có thể có cơ hội phát triển tốt nhất về thể chất và tinh thần; bởi vì tôi tin rằng nếu trẻ (và cả người lớn) được nghỉ ngơi đầy đủ thì mới thích ăn, thích chơi, thích khám phá.

*“Let her sleep, for when she wakes, she can move mountains”*  
(Hãy để con ngủ, bởi khi tỉnh dậy con sẽ có thể dời đổi núi non).

Các mẹ theo trường phái tự chơi tự ngủ đội phản ứng siêu chậm với việc thức dậy ban đêm của bé - áp dụng thuần thực NÚT CHỜ đã tổng kết được như sau:

SINH HOẠT ĂN NGỦ E.A.S.Y CỦA TRẺ THEO ĐỘ TUỔI

Tháng tuổi	Thời gian thức tối đa mỗi lần (giờ)	Tổng thời gian ngủ (giờ)	Tổng thời gian thức tối đa trong ngày (giờ)	TWT	Tổng thời gian ngủ đêm (giờ)	Tổng thời gian thức tối đa (không kể thời gian ăn đêm) (giờ)	Giấc ngủ liên tục dài nhất trong đêm (mà không dậy ăn) (giờ)	Số giấc ngủ ban ngày	Thời gian thức tối đa mỗi giấc ngủ ngày (giờ)	Thời gian ngủ ngày (để tránh lần lớn ngày đêm) (giờ)	Giấc ngủ cuối cùng cần kết thúc bé thức giấc (LƯC)	Nút chờ: Thời gian chờ đợi tối thiểu khi bé thức giấc (phút)	Lưu ý đặc biệt	EASY phù hợp
0	WT (h) 0.5-0.75	16-21						Số naps 4	2			5	Tuần trắng mắt: tuần 1-2	EASY 3
1	1	15.5-18		3.5-5	11	11	4	4	2			5	WW5	EASY 3
2	1.5-2	16-18		6-7	11-12	11-12	6-8	3-4	2	4.5-5		10	Tuần khủng hoảng cáu gắt: tuần 6-8	EASY 3.5
3	1.5-2	16		8	11-12	11-12	11-12+	3	2	4.5		10	Nhiều bé chuyển EASY 4 sớm	EASY 4
4	2-2.5	16		8	11-12	11-12	11-12+	3	2	4.5		10	WW19. Nhiều bé chuyển EASY 2-3-3.5 sớm	
5	3-3.5	15-16		8.5	11-12	11-12	11-12+	2	2	4		10		
6	4	15		9	11-12	11-12	11-12+	2	2	4		15	Ăn dặm - phản ứng thức ăn dặm	
7	4	15		9	11-12	11-12	11-12+	2	2	3		15		
8	4	15		9	11-12	11-12	11-12+	2	2	3		15	Khủng hoảng sợ xa cách	
9	5	14		10	11-12	11-12	11-12+	2	2	3		15	Khủng hoảng ngủ	
10	5-5.5	13-14		11-12	11-12	11-12	11-12+	2	2	3		15	Khủng hoảng ngủ	
11-15	6	13-14		11-12	11-12	11-12	11-12+	1-2	2	2		15	Nhiều bé chuyển EASY 5-5.5. Lịch 1 giấc ngủ ngày	EASY 5-5.5
16-48	6	13-14		11-12	11-12	11-12	12	1	2	2		15	Không còn ngủ ngày nữa	hoặc 5-6
>48	12	11-12		12	11-12	11-12	12	0	2	2		15	Cắt ngủ ngày	





**Thời gian thức tối đa mỗi lần của trẻ** (*Thời điểm để thực hiện quá trình thư giãn cho trẻ, kéo dài 5 - 20 phút. Với các bé biết tự ngủ thì mẹ sẽ cộng thêm 20 phút vào thời gian thức này để tính thời điểm đặt con*):

- \* Sơ sinh: 50 - 60 phút
- \* 1 tháng: 60 - 75 phút
- \* 2 tháng: 1 giờ 15 - 1 giờ 20
- \* 3 tháng: 1 giờ 20 - 1 giờ 30
- \* 4 tháng: 1 giờ 45 - 2 giờ
- \* 5 tháng: 2 giờ - 2 giờ 25
- \* 6 tháng: 2 giờ 25 - 2 giờ 30
- \* 6,5 - 7 tháng: 2 giờ 45 - 3 giờ. Nhiều trẻ có thể thức được lâu hơn
- \* 8 - 10 tháng: 3 - 4 giờ. Nhiều trẻ có thể thức được lâu hơn
- \* 11 - 12 tháng: 3 giờ 30 - 4 giờ 30. Nhiều trẻ có thể thức đến 5 giờ nếu chuyển sang chỉ ngủ 1 giấc 1 ngày.

Lứa tuổi và nhu cầu ngủ trung bình, có trẻ cần ngủ nhiều hơn (2 bạn trẻ nhà mình ngủ nhiều hơn số lượng trên chừng 1 - 1,5 giờ) và có trẻ cần ít hơn. Nhưng sự xô dịch sẽ là không quá xa nếu mẹ tạo điều kiện cho con được ngủ.

- \* Sơ sinh 0 - 4 tuần: Ngủ 16 - 20 giờ/ngày. Mỗi chu kỳ 3 giờ thì con ngủ 2 giờ. Đêm chỉ ngủ dài nhất được 5 - 6 giờ lại dậy ăn.
- \* Từ 1 - 8 tháng: trẻ cần được ngủ 15 - 18 giờ/ngày. Chia như sau:

- \* 1 - 3 tháng: 3 giấc ngủ ngày, mỗi giấc 1,5 - 2,5 giờ cộng với một giấc ngắn 30 - 45 phút. Đêm ngủ dài 8 - 10 giờ.
- \* 4 - 6 tháng: 2 giấc ngủ ngày dài 2 - 2,5 giờ mỗi giấc và một giấc ngắn 30 - 45 phút. Đêm ngủ 10 - 12 giờ.
- \* 6 - 8 tháng: 2 giấc ngủ ngày dài 1 - 2 giờ mỗi giấc. Đêm ngủ 10 - 12 giờ.
- \* 9 tháng: 2 giấc ban ngày, dài mỗi giấc 1,5 giờ. Đêm ngủ 11 - 12 giờ.
- \* 1 tuổi: 2 giấc ban ngày, mỗi giấc 1 - 1,5 giờ và đêm ngủ đủ 11,5 - 12 giờ.
- \* 18 tháng: (EMILY chuyển từ 11 tháng): 1 giấc ban ngày 1 - 2 giờ và 11,5 - 13 giờ ban đêm.
- \* 2 tuổi: 1 giấc ban ngày 1,5 giờ và 11,5 - 12 giờ ban đêm.
- \* 3 tuổi: 1 giấc ban ngày 1 giờ và 11,5 giờ ban đêm.
- \* 4 tuổi: cắt ngủ trưa. Đêm ngủ 11,5 - 12 giờ.
- \* 5 tuổi: Đêm ngủ 11 giờ, 6 tuổi: Đêm còn 10,5 - 11 giờ.

Khi nào cắt giấc ngủ ngày? Cách dễ nhất là khi các giấc ngủ ngày tự nhiên ngắn lại hoặc con đang ngủ ban đêm tự nhiên tỉnh dậy khóc oang oang, hoặc dậy sớm hơn thường lệ. Con tôi chuyển lịch, cắt ít giấc lại thường sớm hơn bảng trên, nhưng vì thế con ngủ tối sớm hơn lên và tổng thời gian ngủ của 1 ngày của con thì luôn đứng hàng không có đối thủ.

Theo các nghiên cứu khoa học và kinh nghiệm của hàng nghìn bà mẹ thì thời gian các con giảm số lượng giấc ngủ ban ngày sẽ như sau:

- \* 4 giấc ban ngày cắt còn 3 giấc: 3 - 5 tháng
- \* 3 giấc ban ngày cắt còn 2 giấc: 5 - 8 tháng
- \* 2 giấc ban ngày cắt còn 1 giấc: 13 - 18 tháng.

## **Trẻ cần được đi ngủ sớm**

**“Ngủ sớm dậy sớm cho con người sức khỏe, tiền bạc và trí khôn”** - Tục ngữ phương Tây.

Elizabeth Pantley, tác giả của phương pháp dạy ngủ không tiếng khóc có nói rằng: trẻ sơ sinh cần được đi ngủ sớm, có ngủ sớm thì bé mới ngủ được ngon. Nên nhớ, ở phương pháp dạy ngủ không tiếng khóc, mấu chốt quan trọng nhất để có thể áp dụng thành công chính là việc cha mẹ đặt con đúng lúc con đưa ra tín hiệu sẵn sàng đi ngủ: thời điểm con mệt và có thể dễ dàng tự ngủ. Bởi khi con bị thức lâu quá, hoặc khi bị hoạt động mạnh quá dẫn đến tăng động, nếu cha mẹ đặt con xuống thì dù con đã biết tự ngủ thì bé cũng vẫn khóc rất lâu. Bởi khi trẻ quá mệt, quá thiếu ngủ, con sẽ chuyển sang trạng thái tăng động do thần kinh căng thẳng. Điều này lí giải cho hiện tượng buổi tối cha mẹ thấy con chơi rất “phê” nhưng sau đó trần trọc mãi không ngủ nổi.

Ở đa số trẻ sơ sinh, hệ thần kinh được mặc định khi ra khỏi bụng mẹ theo bản năng động vật: ngủ khi mặt trời lặn (6 giờ tối) và dậy khi mặt trời mọc (6 giờ sáng). Bạn ơi, thật đấy. Không tin bạn cứ thử dừng lại, nhắm mắt và nghĩ về một thời quá khứ cách đây không xa. Ngày ấy, cách đây 40 - 50 năm, khi ấy nhà nhà không có đường điện, bà/mẹ dọn cơm 5 giờ chiều khi trời nhá nhem. 6 giờ ăn xong bà/mẹ vội vàng rửa bát nhanh cho xong trước khi trời chuyển tối. Và sau đó được ngồi yên chơi, hôm nào may mắn có trăng thì được thức khuya, không thì 7 giờ trời tối,

trẻ em và người lớn cũng lên giường đắp chăn nghe kể chuyện ma rồi đi ngủ.

Quay lại với chủ đề chính: trẻ sơ sinh được mặc định cho đi ngủ lúc 6 - 7 giờ chiều. Theo Panley thì giờ ngủ này giúp trẻ ngủ được lâu hơn và êm đềm hơn (more peacefully). Khi trẻ thức giấc sau một giấc ngủ đủ thì sẽ sẵn sàng hơn về mặt thần kinh để đón nhận thử thách mới. Bà cũng đưa ra một loạt các ví dụ các nhà đặt con ngủ ở các giờ khác nhau mà con cũng không ngủ lâu hơn giờ chúng thường dậy. Đồng thời, những trường hợp cho ngủ 10 giờ đêm thì rất khó ngủ mà đặt sớm lên đến 8 giờ tối lại ngủ ngon.

Lời nhắn gửi của quý bà dạy ngủ (Pantley): “Tôi hiểu các bạn có thể làm việc về muộn, và tối là thời gian duy nhất bạn có thể chơi với con, rằng bạn cần có thời gian được thấy con (vui chơi), nhưng việc bạn cho con ngủ muộn sẽ gây cho con mệt quá sức tưởng tượng, dẫn đến quãng thời gian màu hồng bạn mơ mộng được chơi với con trở nên xám ngoét. Bởi khi con mệt phờ thì con không thể nào vào giấc ngủ ngon (hãy tưởng tượng hệ thần kinh và các giác quan được kích động như cậu thanh niên trẻ lần đầu hút thuốc lào, con sẽ ngủ thế nào được?). Do đó, con trằn trọc và kể cả khi con có ngủ được rồi vẫn có thể dậy nhiều lần trong đêm do thần kinh bị quá kích thích trong chu kỳ ngủ động REM. Và khi con lớn, cha mẹ tưởng rằng con ngủ dễ hơn, đừng mơ mộng nhé! Nhưng nếu bạn đặt con ngủ sớm hơn (khoảng 7 giờ tối), con sẽ có khoảng thời gian để tự trấn an chấp nhận giấc ngủ tốt hơn (do ít mệt hơn), và do đó ít dậy đêm và giảm việc thức dậy quá sớm vào sáng hôm sau.”

Ngủ sớm không những có lợi cho mẹ (có thêm thời gian buổi tối) mà quan trọng là tốt cho sức khỏe của con. Con được tôn trọng nhu cầu, nghỉ ngơi khi thấy mệt và đảm bảo nghỉ ngơi có chất lượng, đây là lí do tại sao phải đi ngủ sớm.

Nhưng không chỉ có quý bà dạy ngủ Elizabeth Pantley nói thế, nếu chịu khó đọc thêm, có thể thấy rất nhiều sách về nuôi dạy trẻ đề cập đến giấc ngủ 6pm - 6am hay 7pm - 7am - điều này tương đương với việc trẻ em (từ 0 đến 4 tuổi cần ngủ 11 - 12 giờ mỗi đêm). Trong cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*, Tracy Hogg mặc định 7 giờ tối là giờ đi ngủ. *Healthy Sleep Habits Happy Child*<sup>1</sup> - cuốn sách gối đầu giường của rất nhiều bậc cha mẹ có nói rõ:

“Khi con ngủ sớm thì con mới ngủ được lâu.

Trẻ ngủ đủ ban ngày mới có thể ngủ tốt vào ban đêm.

Trẻ được ngủ đủ sẽ dễ chấp nhận giấc ngủ hơn, ngủ ngon và liền mạch hơn.”

Tư duy “xoắn quấy” thế đấy các bạn ạ.

Đương nhiên sau này do hoàn cảnh gia đình, bé quen ngủ muộn hơn, sau thành nếp, nhưng đó hoàn toàn là sự lựa chọn từ cha mẹ.

*“Con em đang ngủ 11 tiếng rưỡi một đêm và ngủ rất ngoan. Trước đây cho con ngủ lúc 9 giờ - 9 giờ 30 rất chập chờn và khó đặt, nhưng từ ngày chuyển sang giấc 7 giờ 30 thì ngủ tốt lắm. Buổi tối mẹ tha hồ rảnh rang làm việc và chơi với bố.”*

**- Mẹ Siro Thôi (Hà Nội)**

*“Em thì thấy từ lúc em luyện cho con đi ngủ sớm, ngủ đủ thì con khoẻ và ngoan hơn rất nhiều. Bây giờ, đến giờ đi ngủ mà mẹ chưa cho ngủ kịp là đòi nhặng lên, nhiều khi còn ngủ gật nữa. Em nghĩ cho con ngủ đủ để con khoẻ và phát triển tốt chính là cách mình đang thể hiện tình yêu với con.”*

**- Mẹ Trần Huyền Trâm (Hà Nội)**

---

<sup>1</sup> Trẻ vui vẻ khi có thói quen ngủ lành mạnh.

## Vòng luẩn quẩn giữa ăn và ngủ

Ngủ là thứ không thể ép được vì nó thuộc về trạng thái tinh thần. Những gì mẹ có thể giúp con là môi trường: phòng, giường, tiếng ồn, ánh sáng và PHƯƠNG PHÁP TỰ NGỦ.

**Vòng tròn số 1:** Một điều mà ít mẹ hiểu được là ăn và ngủ rất liên quan đến nhau. Khi mẹ cho con ăn sát giờ nhau quá, một cách vô hình mẹ dạy con ĂN VẶT. Khi con ăn vặt thì con ăn rất ít, do đó con nhanh đói (và không bao giờ ăn thực sự no ở mỗi bữa). Con nhanh đói thì khi ngủ, tại giấc ngủ nông, con cảm nhận được cái đói, nên lại hay tỉnh giấc, ngủ không ngon giấc. Từ ăn vặt (ăn ít) kéo theo NGỦ VẶT (ngủ ngắn). Ngủ vặt, thiếu ngủ làm trẻ mệt mỏi, không có khẩu vị, thiếu kiên nhẫn và tinh thần không sáng khoái để có thể ăn nhiều hay ăn no. Do đó bé lại tiếp tục ăn vặt.

**Vòng tròn số 2:** Có những bé KHÔNG CÓ nhu cầu ăn đêm nữa, nhưng bố mẹ thấy con dậy khi chuyển tiếp các chu kỳ của giấc ngủ, cha mẹ không có cách nào khác cho con ngủ lại được ngoài việc cho ti mẹ. Ăn đêm nhiều làm nhu cầu năng lượng về ban ngày giảm. Khi con không đói vào ban ngày thì con ăn ít, ăn vặt. và đương nhiên, ăn vặt thì lại ngủ vặt. ngủ vặt làm cho trẻ ngủ không đủ giấc, không đủ sự nghỉ ngơi vào ban ngày để có thể chuyển giấc nhịp nhàng qua các chu kì ngủ về đêm, do đó bé lại hay dậy đêm. Khi bé dậy đêm thì lại tiếp tục được cho ăn.

Hai vòng luẩn quẩn này sẽ mãi quay tròn không dứt ra được: nếu cha mẹ tiếp tục cho con ăn vào ban đêm thì con sẽ ăn vặt, ngủ vặt vào ban ngày và không có khả năng ăn ra bữa hay ngủ một giấc trọn vẹn, có chất lượng.

Giấc ngủ là tiền đề quan trọng cho con phát triển trí não, thể chất và tinh thần. Một giấc ngủ đêm liên mạch và dài còn quý

hơn con ăn thêm vài chục ml sữa. Có bé ăn ít ngủ nhiều vẫn có thể lớn nhanh và trưởng thành vượt bậc về mặt tư duy.

Để giúp bé ngủ giấc đêm dài thì ban ngày bé cần NGỦ ĐỦ. Trẻ ban ngày ngủ đủ thì đêm dễ chấp nhận giấc ngủ, ngủ dài, ngủ sâu và ngủ liền mạch hơn. Do đó bé ít dậy đêm hơn.

*Vì thế, về cơ bản mẹ cần hiểu như sau:*

Hai việc ăn và ngủ có liên quan mật thiết với nhau. Bé ăn no sẽ ngủ ngon và ngược lại bé ngủ dài giấc thì sẽ ăn ngon. Muốn phá vỡ những vòng tròn luẩn quẩn trên đòi hỏi cha mẹ nên tiến hành hai việc đồng thời.

Tự ngủ và kéo dài giấc ngủ: Việc ngủ ban ngày và ban đêm có liên quan tới nhau. Bé ngủ ban ngày vừa đủ sẽ làm tiền đề để ban đêm chuyển giấc tốt, do đó ngủ ngon và sâu giấc. Cha mẹ trang bị cho con kĩ năng tự đưa mình vào giấc ngủ mà không quá phụ thuộc vào yếu tố ăn: hạn chế tối đa việc dùng ti mẹ làm công cụ ru ngủ cho bé, tách rời sự phụ thuộc của ngủ vào ăn. Nếu bé cần nhu cầu bú mút, hãy cho bé cơ hội dùng ti giả hoặc mút tay. Nếu bé dậy sớm hơn so với thời gian ngủ ngày tối thiểu thì mẹ nên cân nhắc xem lịch của con có còn phù hợp nữa hay không.

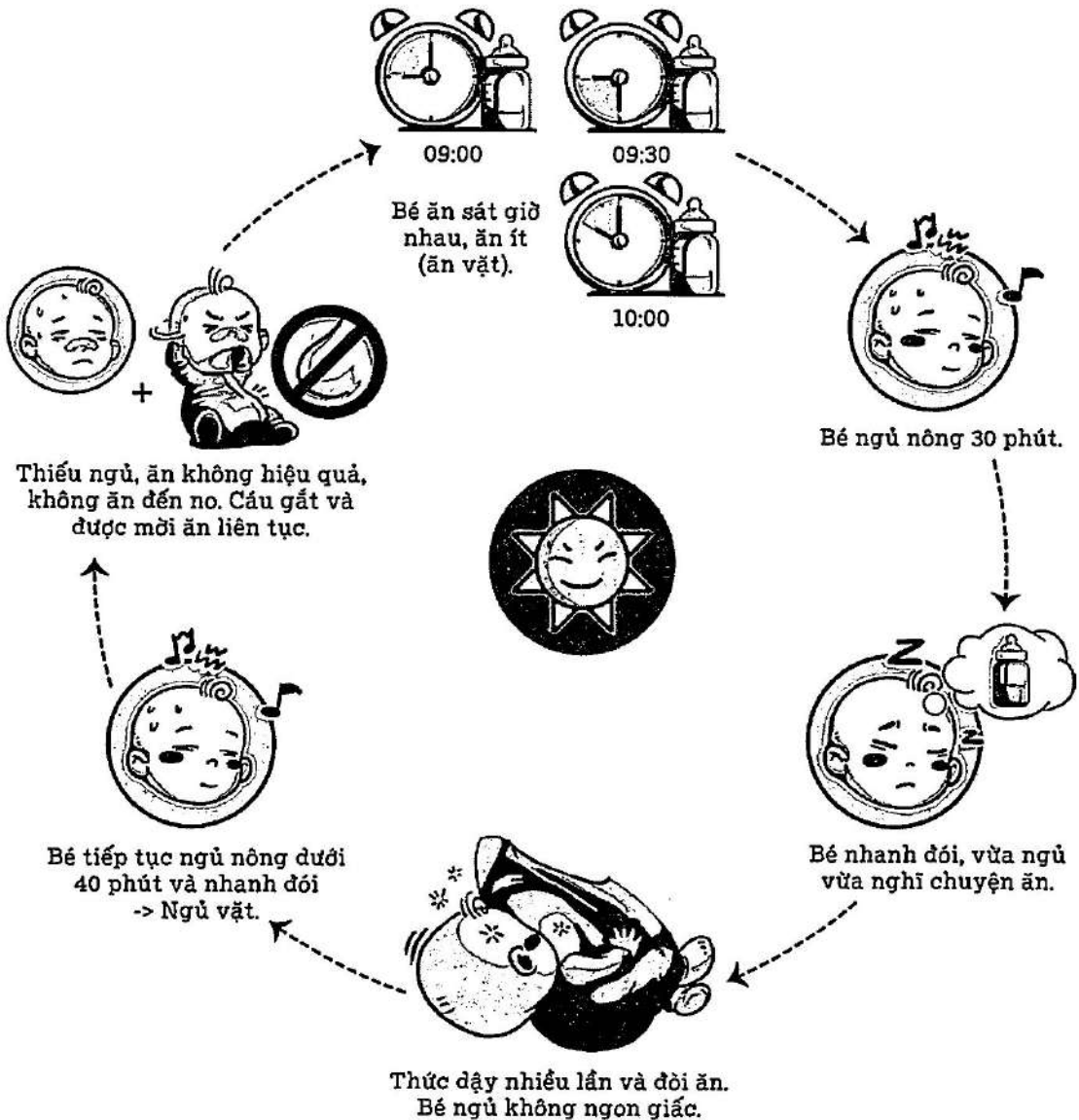
Giãn bữa: Bé cần có khoảng thời gian tiêu hóa thức ăn và cảm thấy đói, đó là nhu cầu tự nhiên, lâu dần tạo thành nhịp sinh học. Mặt khác, khi con càng lớn, thần kinh càng phát triển thì con càng thức được lâu hơn. Đồng thời khả năng tiêu hóa và tích trữ năng lượng của con tốt hơn khi con lớn dần, con sẽ lâu đói hơn, do đó để tránh ăn vặt, các bữa của con cần cách nhau một khoảng thời gian xa hơn hơn. Sau này, bé sẽ ăn theo giờ dẫn đến bé ăn và ngủ đúng bữa.

Có như vậy, bé mới thấy đói để ăn nhiều và ngon miệng. Bé ăn no sẽ chơi ngoan và ngủ ngoan. Đây chính là tiền đề cơ bản tại sao trẻ cần chuyển từ các lịch sinh hoạt E.A.S.Y mỗi khi bước qua một mốc phát triển mới.

# VÒNG LUẬN QUẢN ĂN NGỦ (BAN NGÀY)

## VÒNG SỐ 1: ĂN VẶT - NGỦ VẶT - ĂN VẶT

Ăn sát giờ nhau -> Ăn vặt -> Ăn ít -> Nhanh đói -> Đói và tỉnh giấc khi đang ngủ nông -> Ngủ không đủ giấc -> Ngủ ngắn -> Ngủ vặt -> Mệt mỏi -> Không muốn ăn -> Ăn vặt.

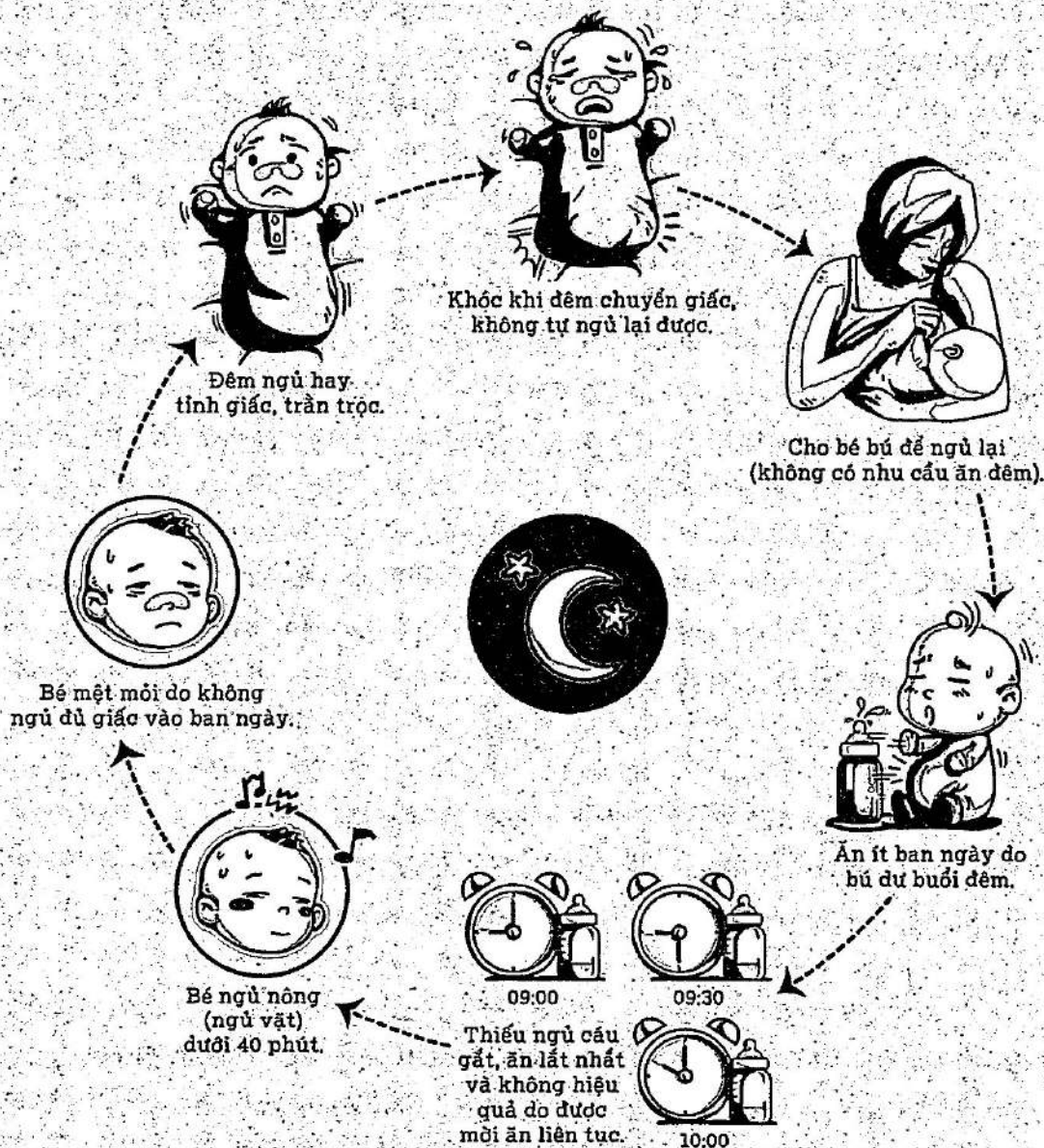




# VÒNG LUẬN QUẢN ĂN NGỦ (BAN ĐÊM)

## VÒNG SỐ 2: Bé khoảng 4 tháng tuổi trở lên

Con không còn nhu cầu ăn đêm, nhưng đêm chuyển giấc, thức dậy và không tự ngủ lại được -> Cho bú để ngủ lại -> Nạp đủ lượng sữa buổi đêm -> Giảm nhu cầu sữa ban ngày -> Ngày ăn ít -> Ngủ vặt ban ngày -> Mệt mỏi -> Đêm ngủ hay tỉnh giấc, trằn trọc.



## **NÚT CHỜ**

Một yếu tố quan trọng nữa trong việc lắng nghe và kết nối với bé sơ sinh, đó chính là nút chờ. Không ai có thể phủ nhận tầm quan trọng của nút chờ trong những tháng đầu đời của em bé sơ sinh.

Câu chuyện bắt đầu từ đoạn CON CẤT LÊN TIẾNG KHÓC.

“Bản năng làm cha mẹ dẫn đến tai ù, mắt mờ và chân tay cuống quýt không còn biết trời đất gì nữa. Chỉ muốn có một cách nào đó để tắt ngay cái đài bắt đắc dĩ kia ngay lập tức. Vì tâm lý chung của các bậc cha mẹ thì khóc đồng nghĩa với không ổn - không tốt”

Nói thật với các mẹ, nuôi trẻ con mà nhà không tiếng khóc, đó là nhiệm vụ bất khả thi. Chắc chắn thế luôn.

Hãy bình tĩnh các bậc cha mẹ thân mến, hãy thực hiện nút chờ: Dừng lại, lắng nghe, quan sát trong vòng 5 - 10 phút để hiểu con đang muốn nói gì! Không phải lúc nào con khóc cũng là con cần ti mẹ!

Các cụ bảo, không bắt đầu sao biết có kết thúc được hay không? Không bắt đài sao học được cách tắt. Không để con khóc sao học được cách dỗ nín hiệu quả và không khóc lại quá nhiều vào lần sau, phải không ạ? Nhiều lần khóc một chút tốt nhưng mãi không học được cách nín, hay quan sát con khóc để mẹ con hiểu nhau thì về lâu dài con ít dùng đến tiếng khóc nữa, cái nào tốt hơn?

Bởi những ngôn ngữ cơ thể bản năng của con chỉ tồn tại trong 3 tháng đầu đời. Nếu con không được phản hồi sẽ như nói chuyện với một người nói tiếng nước ngoài và không muốn hiểu mình, những cử chỉ này sẽ mất đi, và tất cả gộp lại thành một

tiếng khóc to và đồng dục: “Con không ổn, làm gì đi!” Chính vì thế mình khuyến khích các mẹ áp dụng nút chờ từ 2 - 12 tuần.

Bởi khi không hiểu nhau, dù mỗi lần khó ở con chỉ khóc một chút, nhưng kéo dài hằng năm, nhiều lần một chút như thế thì tổng thời lượng cộng dồn sẽ thành rất nhiều!

Cách để làm giảm **TỔNG THỜI LƯỢNG KHÓC** của con về lâu dài là thông qua việc giúp con chủ động, học tự ăn, tự ngủ và học cách kết nối với cha mẹ qua ngôn ngữ cơ thể và cử chỉ bản năng của con. Chúng ta làm được điều này thông qua **NÚT CHỜ**.

**Nút chờ** từ 0 - 10 tuần tối đa là 5 phút. Quan sát và tìm nguyên nhân bé khóc trước khi mời ti mẹ. Hãy đọc thêm về tiếng khóc trong phần Giải mã các tiếng khóc của bé sơ sinh.

**Nút chờ** là thời gian quan sát và giải mã tiếng khóc của bé. Nếu bạn không quan sát, cả vú lấp miệng em, mẹ sẽ không biết con muốn nói gì.

**Nút chờ** là lúc câu giờ, để thực sự biết con đói trước khi can thiệp bằng bình sữa hay vạch ti cho con ăn. Con đói hơn một chút, biết về cảm giác đói... và học cách ăn no.

**Nút chờ** để biết con đau bụng mà không nhồi thêm cho con bình sữa, để sau đó lại nôn phụt ra cả đặng mũi.

**Nút chờ** để con nhận ti giả. Hay để con có cơ hội tìm cách tự thân vận động: tự tìm tay và tự cai ti giả?

**Nút chờ** để con tự cai quần?

**Nút chờ** để con học cách tự ngủ?

**Nút chờ** để quan sát, biết con mệt mà cho con lên giường đi ngủ trước khi tiếng khóc trở thành **TRẬN CUÔNG PHONG GẮT NGỦ...**

Và quan trọng hơn, nút chờ là lúc con học cách nối giấc và ngủ giấc dài ban đêm!

“Chúng ta đều biết rằng trẻ sơ sinh thường khóc một chút khi con học cách nối các chu kỳ ngắn của giấc ngủ. Chúng ta cũng đều biết rằng con gậm gè, rên rỉ nhưng thực tình mắt vẫn nhắm và con vẫn trong giấc ngủ. Vì thế khi con được một vài tuần tuổi, cha mẹ thường không chạy ngay lập tức vào phòng con ngay khi nghe thấy tiếng động. Đừng vội bạn thân mến ơi! Hãy dừng lại và chờ đợi một vài phút.

Khi cha mẹ dừng lại và chờ, để xem con có tạo bước tiến vượt bậc, có thể tự kết nối giấc ngủ, tự chuyển mình từ chu kỳ ngủ này sang chu kỳ kế tiếp mà không cần sự trợ giúp không. Nếu cha mẹ cứ liên tục can thiệp ngay lập tức mỗi khi bé trở mình, bé sẽ không có cơ hội để học, phát triển và thực hành kỹ năng này.

Có thể ngày hôm nay, ngay lúc này bé nhà bạn chưa học được khả năng nối giấc. Nhưng nếu cha mẹ không dừng lại, chờ và quan sát, cha mẹ sẽ không bao giờ có thể biết được là con có khả năng đó hay chưa, và có thể cái ngày bé học được kỹ năng ngủ dài sẽ chẳng bao giờ đến, nếu cha mẹ không tạo cho con điều kiện để phát triển tự thân. Bởi con sẽ luôn nghĩ rằng con cần cha mẹ để đưa con lại vào chu kỳ ngủ mới.

Chúng tôi vẫn thường xuyên đọc được các mẫu tin nhắn than phiền rằng có những em bé đến hơn 1 tuổi, thậm chí trên 2 tuổi vẫn chưa được học ngủ qua đêm. Hằng đêm vẫn dậy sục sạo tìm ti mẹ hoặc bình sữa nhiều lần, đẩy cả gia đình đến tình trạng vài năm mất ngủ, bố mẹ mệt mỏi không dám nghĩ đến sinh thêm con.

Tóm lại là, việc có mặt ngay lập tức khi con ọ ọ hay luôn luôn kè kè bên con mọi nơi, mọi lúc kể cả giấc ngủ có thể làm bạn thấy

mình là cha mẹ tận tâm, nhưng mặt khác bạn đang coi bé như vật thể vô vọng không có khả năng làm được bất cứ một điều gì và tệ hơn là chưa sẵn sàng để học và để phát triển.

Khi thực hiện nút chờ, cha mẹ thực tế không phải chờ đợi quá lâu. Thường cha mẹ chỉ chờ khoảng 5 phút, có người chờ nhanh hoặc lâu hơn. Cha mẹ không để mặc cho con khóc. Nếu con tiếp tục khóc sau 5 phút, cha mẹ sẽ hiểu là con đang cần một điều gì đó từ người thân, và thường tiếp cận bé để tìm hiểu nguyên nhân, bế bé lên và xoa dịu bé.

Với các bé lớn hơn, nút chờ có thể kéo dài đến 10 phút cho mỗi lần dậy đêm!

Với các bậc cha mẹ thực sự quan sát và lắng nghe con tốt, họ có thể phân biệt được từng loại tiếng khóc của con: ví dụ khóc vì ướt bím sẽ rất khác tiếng khóc vì đói hay vì buồn ngủ. Khi cha mẹ nghe và hiểu được tiếng khóc này, cha mẹ sẽ không phải thực hiện nút dừng nữa, họ sẽ thay bím cho con.

Lâu dần khi bé lớn hơn, cha mẹ có thể sáng tạo nhiều mẹo khác trên nền tảng của sự chờ đợi và quan sát, bình tĩnh và thông thái xử lý các khủng hoảng như các trận ăn vạ, các màn mè nheo và để dạy con về sự kiên nhẫn, về thói quen văn minh, từ đó học cách tự chủ, sáng tạo và đam mê.

*"Khi dùng nút chờ, em luôn nghĩ trong đầu: phải tin tưởng vào con mình, bạn ấy sẽ tự xoay xử được. Nhiều hôm con khóc 2 phút, em đưa tay ra chuẩn bị vỗ, đến phút thứ 3, thứ 4 thì bạn ấy nín và ngáy khò khò tiếp, lại rút tay lại. Thế nên, lúc nào em cũng tin tưởng ở các bạn ấy. Các bạn ấy giỏi hơn mình nghĩ rất nhiều nhé!"*

**– Mẹ Tran Nga (Hà Nội)**

"Em thực hiện nút chờ từ khi bé mới sinh. Nhưng hồi đó em chưa biết cách đọc tín hiệu của con thành ra có lần đoán trúng, có lần đoán trượt. May mà bé nhà em hồi đó thuộc nhóm tính cách thiên thần nên mọi việc ổn cả. Bây giờ vào nếp rồi thì việc đọc tín hiệu dễ hơn nhiều. Bé nhà em 15 tuần, ngủ xuyên đêm, ngày ngủ giấc ngắn khóc e e 2 - 4 phút rồi tự ngủ lại, nếu không có vấn đề gì về sức khoẻ thì bé chơi rất ngoan."

**- Mẹ Đào Thu Trang (Ninh Bình)**

"Ông bà nội Gấu xuống thăm cháu và hoàn toàn hài lòng chị ạ. Lần này chồng em đảm nhiệm mọi việc. Ngay hôm ông bà xuống thì anh chồng em nghỉ việc ở nhà pha trà, bật màn hình iPad chiếu hình Gấu ngủ trong phòng. Cả nhà cùng nhau ngồi xem truyền hình trực tiếp Gấu ngủ. Bố Gấu thuyết phục ông bà rằng: Muốn con bình tĩnh để ngủ thì bố mẹ phải bình tĩnh lắng nghe và quan sát tiếng con khóc. Rồi xin ông bà cùng bình tĩnh thực hiện nút chờ 10 phút, chỉ 10 phút, điều kì diệu sẽ xảy ra. Ông bà nhìn Gấu gào thét mà xót xa lắm, nhưng bố Gấu kìm ông bà lại, đến đúng phút thứ 8, tự nhiên Gấu đang gào thì vật ra ngủ thẳng cẳng. Sau khi chứng kiến 3 lần Gấu tự ngủ như thế, mà khóc ít dần đi ông bà mới yên tâm."

**- Mẹ Tran Minh H (Hà Nội), mẹ bé Gấu 8 tuần tuổi.**

## **HÀNH TRÌNH CỦA MẸ BÉ MUỐI!**

Loanh quanh chuyện bím sữa, sách vở và thực tế, kinh nghiệm xưa và nay, mình muốn đặt bút viết về hành trình nuôi bạn Muối 6 tháng đầu đời. Nhân dịp chị em bạn bè muôn nơi cũng bắt đầu làm mẹ, mình viết vài dòng làm kỉ niệm sau cho vợ bạn Muối đọc.

Trẻ dưới 6 tháng tuổi nên có chuyện gì ngoài rèn luyện ăn, ngủ, đi đái! Mỗi đứa trẻ là một cá thể hoàn toàn khác biệt và đặc biệt,

chỉ có trái tim của người mẹ mới tìm cho con một cách thức phù hợp nhất với con. Có bạn hay cười, có bạn hay khóc, có bạn lúc nào cũng cáu kỉnh, khó tính nên tất cả các loại tài liệu, sách vở và kinh nghiệm các mẹ khác đều chỉ mang tính tham khảo.

Ăn ăn ăn... Nếu ai ở cùng ông bà sẽ luôn gặp một số câu quen thuộc mà mẹ được nhắc nhở hằng ngày như: nó khóc, nó đói rồi, cho nó bú đi. Nó buồn ngủ rồi, cho nó bú đi. Nó đái mấy bãi đói rồi, cho nó bú đi, sữa toàn nước, tè cái đói ngay có gì đâu (mặc dù con vừa ăn xong 30 phút)... Có một đặc điểm chung giữa các bà là lúc nào cũng sợ cháu mình đói, cứ khóc là cho ăn, buồn ngủ cũng cho ăn, làm như bé chẳng có nhu cầu gì khác ngoài ăn vậy. Việc cho ăn lung tung dẫn đến ăn vặt, lúc nào bé cũng trong tình trạng lửng lửng bụng và không biết đến cảm giác đói bao giờ cả. Trẻ con cũng như người lớn, phải đói ăn mới ngon được. Vì vậy bài học đầu tiên mà mẹ cần dạy, đó là dạy bé biết no biết đói.

Ngay từ khi trong bụng mẹ, trẻ đã biết mút tay, chính điều này đã tạo phản xạ bú mút không điều kiện để khi chào đời bé có thể bú được ngay ti mẹ hoặc ti bình. Nhưng trong bụng mẹ bé đâu có ăn bằng miệng đâu, bé ăn qua dây rốn từ mẹ nên bé đã biết đói là cái cảm giác gì đâu. Thấy bé ti ừng ực hết ngay 30ml sữa, các bà thường bảo đấy nó đói đấy, nhưng thực chất đó chỉ là phản xạ bú mút của bé mà thôi, không tin các mẹ cứ cho bé hẳn 50ml bé vẫn mút cho đến khi trở ra thì thôi đấy. Trong viện, bạn Muối ăn kiểu rất khẩn trương công nghiệp, ti cũ nào hết ngay cũ đấy rất nhanh chóng, cứ cách 2 - 3 tiếng ăn 1 lần đều như vắt chanh, trong khi bạn giương bên cạnh thì bà cứ thấy cháu khóc là pha sữa cho ăn liên tục, cháu nhai nhai mãi chẳng xong, thành ra chẳng bữa nào ra bữa nào. Cũng định góp ý là bà cứ để cho cháu nó đói, nhưng sợ bị bảo trứng khôn hơn vịt thôi, im cho yên lành, con ai người ấy lo.

Quay trở về nhà, nếu các mẹ sống trong một gia đình có nhiều thế hệ, thì việc nuôi con theo ý mình quả là một bài toán khó, hoặc dễ thôi, đó là đọc học thật nhiều tài liệu, kinh nghiệm rồi thật cứng đầu để chiến đấu với các bà, các cô như mẹ Muối, đừng để không biết gì rồi bảo gì cũng làm theo là hỏng bét. Trận chiến nào cũng vậy, phải trang bị cho mình đủ vũ khí thì mới xông trận tự tin được, ở đây nuôi con là một trận chiến và kiến thức kĩ năng của mẹ là một vũ khí lợi hại vượt qua mọi truyền thuyết nuôi con của các bà (tất nhiên cái gì đúng thì nghe theo). Mẹ Muối mất 2 tuần đầu khủng hoảng để làm quen với em, để nắm bắt được nhu cầu và cách xử lý các nhu cầu đó, trong khoảng 1 tháng đầu tiên, ngày cũng như đêm, bạn ấy ăn 2 - 3 tiếng/cữ đều như đồng hồ (mẹ cho em ăn theo nhu cầu, tức là đói thì cho ăn chứ không phải khóc là cho ăn, cả ti mẹ và ti bình).

Vì lịch ăn dày đặc như vậy nên nếu mẹ vắt sữa ra cho bé ti bình song song thì có rất nhiều lợi thế. Những cữ đêm của bé có thể nhờ bố hay bà cho ăn để mẹ được ngủ giấc dài, giấc ngủ rất quan trọng với việc sản xuất sữa của mẹ, mẹ ngủ đủ giấc sữa mới dồi dào. Cho con da tiếp da với mẹ càng sớm, càng nhiều càng tốt. Bé ti mẹ trực tiếp thì đi đâu cũng không phải lo chuyện ăn uống, cứ hai cái bình sữa đó, ti lúc nào thì ti, không cần phải pha ủ gì cả. Siêu tiện lợi!

Việc ăn có liên quan đến việc ngủ, bé có ăn đủ thì mới ngủ được giấc dài, có rất nhiều đặc điểm để mẹ quan sát xem bé đã bú đủ hay chưa như lượng chất thải, nước tiểu không vàng, tè liên tục, đi ị bình thường ngày khoảng 6 lần (0 - 4 tuần), 4 - 8 lần (5 - 9 tuần), rồi giảm xuống 1 - 2 lần (ngoài 2 tháng). Có thời điểm bé vài ngày không đi ị, nếu bé bú mẹ hoàn toàn thì cứ kệ đi, không bao giờ có chuyện táo bón, chỉ là phân nó chưa đầy thì chưa ra, thế thôi! Muối lâu nhất là 3 ngày.



Gộp chung các việc ăn, chơi, ngủ gọi là nếp sinh hoạt của bé. Trong cuốn *Đọc vị mọi vấn đề của trẻ*, tác giả có đưa ra lời khuyên về trình tự sinh hoạt E.A.S.Y mà *Nuôi con không phải là cuộc chiến* cũng trích dẫn lại. Từ khi mới sinh đến 3 tháng tuổi thì E.A.S.Y 3 giờ, 4 - 6 tháng tuổi thì E.A.S.Y 4 giờ. Đại khái là vòng sinh hoạt trọn vẹn giữa Ăn - chơi - ngủ trong vòng 3 - 4 giờ đồng hồ, và thời gian con ngủ là thời gian mà mẹ được nghỉ ngơi làm gì thì làm.

Sau 1 tháng cho con ăn ngủ tự do, trẻ sơ sinh còn ngủ nhiều, có lúc ăn xong chỉ 5 phút là lại ngủ, có lúc vừa ăn vừa ngủ xuyên giấc này qua giấc khác nên luyện rất khó, bỗng nhiên vào lúc 5 tuần có 3 đêm cứ 3 - 4 giờ sáng là con thức dậy nằm chơi, dỗ mãi không ngủ lại được. Lúc này, mẹ quyết tâm rèn con vào nếp sinh hoạt E.A.S.Y 3 giờ (ăn-chơi 1 giờ, ngủ 2 giờ).

May mắn cho mình là bạn Muối khá hợp tác, đang ăn mà ngủ gật, mẹ đặt xuống gọi dậy, mẹ cố gắng giữ cho em thức một khoảng thời gian sau ăn để em học tách biệt giữa ăn và ngủ, chỉ khi em không thể chống đỡ cơn buồn ngủ, thì mẹ cho em đi ngủ, mỗi ngày tăng thời gian thức lên một chút, giấc ngủ của em cũng sẽ tròn hơn. Hiện giờ thì Muối đang thực hiện E.A.S.Y 4 giờ, cũng có lúc lung tung nhưng cứ Ăn - chơi - ngủ mà xoay vòng, do đó cuộc sống gia đình đi vào ổn định hơn.

Rèn con vào nếp sinh hoạt là rất cần thiết cho cả con và mẹ, mẹ có thể dự đoán trước nhu cầu tiếp theo của con là gì, sau bao lâu, không bị nhầm lẫn giữa tiếng khóc đòi ăn và đòi ngủ, nói chung là nhàn mẹ nhàn con.

Rèn con tự ngủ cũng là một điều cần thiết. Không thể phủ nhận tầm quan trọng của giấc ngủ đối với trẻ, trẻ lớn trong khi ngủ, thần kinh trẻ phát triển trong kì ngủ REM khi bé vừa ngủ vừa cười hay vừa khóc, hay ngủ gà gật mà các bà gọi là không sâu

giấc, đây chính là giấc ngủ động của trẻ và trẻ đang lớn đấy ạ! Chu kì ngủ của bé chia làm 2 giai đoạn ngủ nông ( khoảng 25 phút) và ngủ sâu (khoảng 20 phút), cứ hết mỗi chu kì ngủ, nếu bé được chuyển giấc thì sẽ sang một chu kì ngủ mới. Vì vậy, việc duy trì cho trẻ ngủ đủ là nhiệm vụ của mẹ.

Mẹ Muối vẫn mang tiếng suốt ngày bắt con ngủ. Giấc ngủ dài ban đêm của bé khoảng 11 - 12 tiếng. Tùy vào hoàn cảnh gia đình mà các mẹ cho con đi ngủ đêm vào giờ nào, sách thì nói cho ngủ từ 7 giờ, nhưng bố Muối thường 8 giờ mới đi làm về, cho ngủ từ 7 giờ thì chẳng bao giờ bố được gặp con thức, nên mẹ xoay thời gian ngủ cho con lên 8 giờ, nói chung là phụ thuộc vào giấc ngủ cuối ngày kết thúc lúc nào mà thời gian ngủ đêm cũng sẽ dịch chuyển theo. Hôm nào 5 giờ là kết thúc giấc ngủ ban ngày thì 7 - 7 giờ 30 con ngủ đêm, 6 giờ kết thúc ngủ ngày thì 8 - 8 giờ 30 ngủ đêm, hiện tại thì cứ 2 - 2,5 giờ ngủ 1 giấc ngày, đến giấc đêm thì ngủ đến sáng. Giấc đêm dài nhất của Muối là 11 tiếng (mẹ thì buồn ngủ chết đi được mà con cứ 6 giờ 30 là dậy như có báo thức.)

Để rèn con tự ngủ, ngay từ khi sinh, hạn chế bế bé rung lắc để ru ngủ và cho bé ngủ trên tay, tuyệt đối không hoặc hạn chế tối đa cho bé ti mẹ để đến ngủ say mới đặt, những điều này sẽ làm bé quen và khó sửa khi lớn lên. Không dùng ti mẹ để đưa con vào giấc ngủ. Thay vì dùng ti mẹ Muối dùng ti giả. Trẻ con bé nên cần thứ để xoa dịu bản thân cho dễ dàng chìm vào giấc ngủ. Vậy nên, thay vì rung lắc hát hò thì hãy quấn bé lại và cho bé ti giả.

Muối sinh vào mùa lạnh, việc quấn cho bé đến 3 tháng tuổi quá là dễ dàng. Trong khoảng đó, không phải lúc nào Muối cũng chịu quấn! Trong đoạn siêu khó ở lúc 6 tuần tuổi, Muối mất 2 tuần rướn đỏ mặt tía tai không thể quấn được, mẹ tạm bỏ quấn,

nhưng đến 2 tháng thì mẹ quấn trở lại. Quấn bé lại trông có vẻ khó chịu nhưng sẽ làm cho giấc ngủ của bé trơn tru hơn rất nhiều.

Vì theo E.A.S.Y nên mẹ biết khi nào bé buồn ngủ, ngay từ cái ngáp đầu tiên, mẹ đặt bé xuống giường, quấn chặt lại, và cho ti giả, mẹ đi ra khỏi tầm mắt của bé, giảm mọi kích thích thị giác và thính giác rồi để cho bé tự xoay xử với giấc ngủ của mình. Mẹ chờ đợi bé tự ru mình vào giấc ngủ, khó khăn quá thì sau 5 - 10 phút, mẹ trợ giúp bằng việc vỗ nhẹ, nhét lại ti nếu rơi rồi đi khỏi tầm mắt bé. Muối được cái dễ ngủ giống bố, mút ti giả một lúc là lim dim ngay, ngủ tít luôn sau một “vài nốt nhạc”.

Đến giai đoạn ngoài 3 tháng cũng là lúc thời tiết nóng lên, mẹ bỏ quấn cho em và thay bằng việc đặt em nằm nghiêng cho ôm gối, vẫn như thường lệ, mẹ ra khỏi tầm mắt của em và chỉ trợ giúp khi thấy em quá khó ngủ.

Vì không có điều kiện cho con ngủ phòng riêng, và cũng lười khi phải dậy cho con ti đêm nếu con ngủ riêng nên mẹ Muối rèn tự ngủ kiểu nửa mùa, hy vọng khi nào cắt hẳn ăn đêm và chuyển nhà mới thì mẹ cho em ngủ riêng vậy, bởi mẹ đã bắt đầu thấy em quá hóng hớt và việc ngủ cùng bố mẹ ảnh hưởng đến giấc ngủ của em rồi. Em vẫn tự ngủ được rất tốt, mẹ rất hiếm khi phải bế rong, dênh dênh, chỉ trừ khi giấc ngủ trùng bữa ăn thì mẹ cho em ti rồi ngủ luôn. Còn bây giờ con 5 tháng, ngủ là mẹ kể chuyện, nghe chăm chú, cười tủm tỉm, mẹ hôn tạm biệt rồi cho con nằm tự ngủ. Sáng con toàn dậy trước, mẹ mặc con nằm ê a để cố níu kéo vài phút ngủ nướng hiếm hoi.

Việc cho bạn đi ngủ khá là thanh thản đối với mẹ. Bà ngoại vẫn bất ngờ mỗi lần mẹ cho bạn ngủ sao mà nhẹ nhàng quá đỗi. Tuy vậy nhưng cũng vài lần vào wonder week, bạn ấy giờ chứng ngủ rất khó khăn, có lúc quá giấc là mãi không dỗ nổi, có lần mẹ bực quá dỗ mãi không được đóng cửa chấp nhận CIO xem sao,

tất nhiên là mẹ cũng chỉ làm được kiểu nửa mùa, khóc quá lại bế lên dỗ cho im lại đặt nằm lại khóc, khóc thêm lúc thì lăn ra ngủ! Giờ thì bạn đã có thể nằm sấp để ngủ vì bạn biết lật rồi mà.

Về việc mút ti giả, mẹ chỉ cho bạn mút khi ngủ, lúc thức bạn còn phải để dành mồm để cười nói, gào khóc nên cũng không nghiện lắm. Mẹ kệ bạn thôi!

Ai bảo ở nhà trông con là không phải động não, tính mưu kế ăn ngủ mẹ nhàn con ngoan đầu đầu *mệt óc hơn cả đi làm ấy chứ!*



*Mười 2 tháng tuổi*

Trên đây là những thông tin chung và cơ bản nhất mà cha mẹ bé sơ sinh cần nắm bắt, hãy cùng chúng tôi tìm hiểu về cách xây dựng *nếp sinh hoạt E.A.S.Y* ở cuốn: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 2: E.A.S.Y - Nếp sinh hoạt cho bé yêu*, cũng như các cách thức hướng dẫn và *khuyến khích bé thơ tự ngủ* ở cuốn: *Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 3: Bé tự ngủ - Cha mẹ thư thái*, của bộ sách này.

# **NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN 2:**

**Quyển 1: Chào con - Em bé sơ sinh**

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG**

175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội

Tel: (024) 3851 5380

Fax: (024) 3851 5381

Website: [www.rxblaodong.com.vn](http://www.rxblaodong.com.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

*Giám đốc - Tổng biên tập:* **MAI THỊ THANH HẰNG**

*Biên tập nhà xuất bản:* Lê Thị Hằng

*Sửa bản in:* Thaihabooks

*Thiết kế bìa:* Thái Hiền - Wazza Pink

*Trình bày:* Đàm Oanh

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Hachun Lyonnet

Nuôi con không phải là cuộc chiến 2: Quyển 1: Chào con - Em bé sơ sinh / Mẹ Ong Bông, Hachun Lyonnet. Tái bản lần 12 - H. : Lao động ; Công ty Sách Thái Hà, 2020. - 198tr. : bìa, tranh vẽ ; 24cm

ISBN: 978-604-9917-67-7

1. Giáo dục gia đình 2. Nuôi dạy con

649.1 - dc23

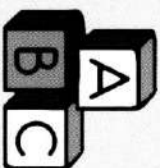
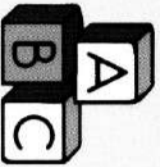
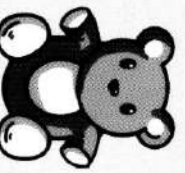
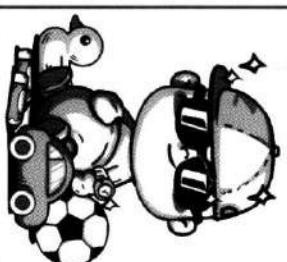
LDM0120p-CIP

In 8.000 cuốn, khổ 15,5 x 24cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn. Địa chỉ: Số 262, Đường Phúc Diễn, Xuân Phương, Quận Nam Từ Liêm, Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 672-2020/CXBIPH/60-34/LĐ. Quyết định xuất bản số: 1481/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 06/11/2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.



# SINH HOẠT AN NGU E.A.S.Y CỦA TRE THEO ĐỘ TUỔI

Tháng tuổi	Thời gian thức tối đa mỗi lần (giờ)	Tổng thời gian ngủ (giờ)	Tổng thời gian thức tối đa trong ngày (giờ)	Tổng thời gian ngủ đêm (không kể thời gian ăn đêm) (giờ)	Giấc ngủ liên tục dài nhất trong đêm (mà không dậy ăn) (giờ)	Số giấc ngủ ban ngày	Thời gian tối đa cho mỗi giấc ngủ ngày (giờ)	Thời gian ngủ tối đa (để tránh lần lộn ngày đêm) (giờ)	Giấc ngủ cuối cùng cần kết thúc LƯC	Nút chờ: Thời gian chờ đợi tối thiểu khi bé thức giấc (phút)	Lưu ý đặc biệt	E.A.S.Y phù hợp
0	0.5-0.75	16-21	3.5-5	11	4	4	2	-		5	Tuần trăng mật: tuần 1-2	E.A.S.Y phù hợp
1	1	15.5-18	5-6	11	5	4	2	-		5	WW5	E.A.S.Y 3
2	1.5-2	16-18	6-7	11-12	6-8	3-4	2	4.5-5		10	Tuần khủng hoảng câu gấu: tuần 6-8	E.A.S.Y 3,5
3	1.5-2	16	8	11-12	11-12+	3	2	4.5	17:00	10	Nhiều bé chuyển E.A.S.Y 4 sớm	E.A.S.Y 4
4	2-2.5	16	8	11-12	11-12+	3	2	4.5	16:30	10	WW19. Nhiều bé chuyển E.A.S.Y 2-3-3,5 sớm	
5	3-3.5	15-16	8.5	11-12	11-12+	2	2	4	16:00	10		
6	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	4	16:00	15	Ăn dặm - phản ứng thức ăn dặm	E.A.S.Y
7	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	3	16:00	15		E.A.S.Y 2-3-3,5 hoặc 2-3-4
8	4	15	9	11-12	11-12+	2	2	3	16:00	15	Khủng hoảng sợ xa cách	
9	5	14	10	11-12	11-12+	2	2	3	16:00	15	Khủng hoảng ngủ	
10	5-5.5	13-14	11-12	11-12	11-12+	2	2	3	16:00	15	Khủng hoảng ngủ	
11-15	6	13-14	11-12	11-12	11-12+	1-2	2	2	15:00	15	Nhiều bé chuyển E.A.S.Y 5-5.5. Lịch 1 giấc ngủ ngày	E.A.S.Y 5-5,5 hoặc 5-6
16-48	6	13-14	11-12	11-12	12	1	2	2	14:00	15		
>48	12	11-12	12	11-12	12	0	2	2	14:00	15	Không còn ngủ ngày nữa	Cắt ngủ ngày



# CÁC CÁCH XOA DỊU KHI BÉ KHÓC

KIỂM TRA XEM BÉ CÓ BỊ KHÓ CHỊU Ở Đâu KHÔNG?



Vỗ ợ hơi nếu thấy bé đầy hơi.



Quần áo có thoải mái, mềm mại không?



Bé đang mọc răng? Hãy cho bé gặm nướu lạnh.

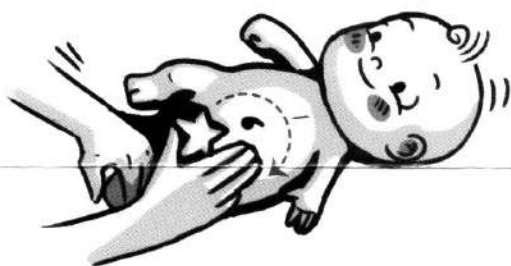
NHU CẦU THÔNG THƯỜNG



Cho bé ăn khi bé đói.



Cho bé ngủ nếu bé mệt.



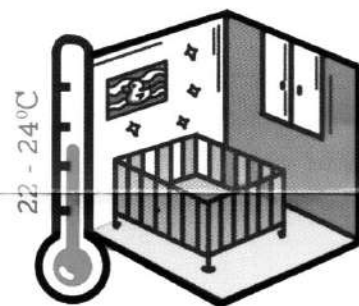
Massage cho bé.



Thối Shhù



Đung đưa.



Kiểm tra nhiệt độ phòng. Thêm hoặc bớt quần áo cho bé.



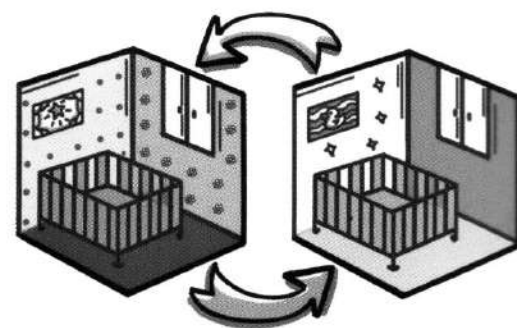
Đưa bé đi dạo.



Bật nhạc dịu dàng.



Kiểm tra bím tã.



Thay đổi không gian (đưa bé sang phòng khác).



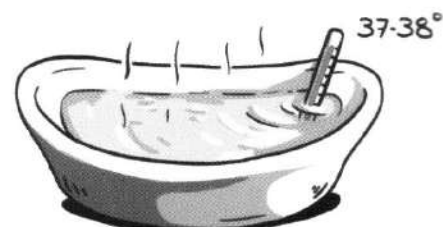
Quấn bé.



Sử dụng ti giả



Hát cho bé nghe.



Tắm bé với nước ấm.