

Hajime Yamaguchi – Ayako Yamaguchi

Lê Thị Thu Thảo dịch



MÁT XA CHO BÉ

Phương pháp nuôi dưỡng trẻ thông qua hoạt động tiếp xúc da



MÁT XA LÀ HOẠT ĐỘNG RẤT TỐT CHO CƠ THỂ VÀ TRÍ NÃO BÉ

“Thành thật mà nói, từ trước đến nay tôi chưa từng thấy phương pháp nào như thế này cả. Tôi hoàn toàn bất ngờ trước hiệu quả của nó vì cách thực hiện xem ra không có gì phức tạp.”

Đó là cảm nghĩ mà tôi thường xuyên nghe được từ các bậc phụ huynh sau khi được nhìn thấy trạng thái con mình khi kết thúc một liệu trình mát xa hay châm cứu.

Kết thúc buổi điều trị, một vài bé được thư giãn, cơ thể nhẹ nhõm liền ngủ thiếp đi ngon lành, một số bé khác lại có vẻ hoạt bát hơn hẳn, bỗng dưng muốn nhảy múa hoặc líu lo ca hát, có vài bé vốn dĩ rất nhát, nhưng sau khi được mát xa lại “chịu” trèo lên chân tôi ngồi chơi hoặc mạnh dạn chạy ra ngoài đùa giỡn. Đó là bởi cảm giác thoải mái trong cơ thể sẽ tạo điều kiện giải phóng tâm lý trẻ, cho trẻ được thoải mái bộc lộ sức sống tiềm ẩn của mình.

Chúng tôi viết cuốn sách này với mong mỗi giới thiệu đến các bậc cha mẹ nhiều trò chơi, kỹ thuật tiếp xúc da, động tác mát xa dành cho đối tượng là trẻ em nhằm khơi dậy nguồn sinh lực dồi dào trong mỗi bé. Ngoài hiệu quả giúp cải thiện sức khỏe cả về thể chất và tâm thần cho trẻ nhỏ, chúng tôi còn đề xuất những bài mát xa dễ dàng thực hiện giữa bố mẹ và con cái, giữa vợ chồng với nhau, giúp cho mối quan hệ tương hỗ giữa các thành viên trong gia đình được nâng cao và thêm phần gắn bó.

Bản thân người viết cũng sẽ rất hạnh phúc nếu *Mát xa cho bé* góp phần giúp ích cho quá trình trưởng thành của trẻ nói riêng và gắn kết mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình quý bạn đọc nói chung.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

LỜI NÓI ĐẦU

Kính chào quý phụ huynh đang cầm trên tay ấn phẩm này!

Thống kê xã hội học gần đây cho thấy mối quan hệ giữa các bậc cha mẹ và con trẻ đang dần trở nên xa cách và khó tìm được tiếng nói chung. Thông qua nội dung được trình bày trong cuốn sách này, chúng tôi mạo muội xin được nhận nhiệm vụ cải thiện tình trạng giao tiếp, tạo ra những thay đổi tích cực có thể thấy rõ trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

Phương thức nuôi dưỡng trẻ em thông qua hoạt động tiếp xúc da sẽ phát huy hiệu quả vượt trội nếu trong từng mẩu đối thoại thường ngày với con cái, bạn luôn có ý thức chạm vào bé. Mặt khác, dù cho bản thân bạn không phải là bác sĩ chuyên khoa nhi đi chăng nữa thì việc thực hành mát xa cho con trẻ sẽ giúp bạn và bé giảm bớt cảm giác lo âu khi tình trạng sức khỏe hay quá trình trưởng thành của bé gặp vấn đề.

Bên cạnh đó, chúng tôi sẽ giới thiệu trong sách một số bài đồng ca của Nhật Bản để tạo điều kiện cho bố mẹ vui đùa nhiều hơn cùng con trẻ.

Trong cuốn sách này, những vấn đề liên quan đến yếu tố học thuật sẽ do tác giả Yamaguchi Hajime đảm nhận chủ yếu, còn phần hướng dẫn kỹ thuật mát xa sẽ do tác giả Yamaguchi Ayako phụ trách. Chính vì mỗi người phụ trách về mảng kiến thức mình rất tâm đắc nên cách trình bày nội dung trong nhiều trang sách có phần hơi “dày đặc”, mong quý độc giả thông cảm.

Bây giờ, bạn đã sẵn sàng để bắt đầu mát xa cho bé chưa nào?

Phần 1"TIẾP XÚC DA" ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG NHƯ THẾ NÀO ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON BẠN?

- Nhờ hoạt động “tiếp xúc da”, hoóc-môn Oxytocin tăng lên, tăng cường chức năng vận động (tuần hoàn máu), tác động tốt đến quá trình phát triển não bộ của trẻ...
- Cách thức thực hiện hoạt động này tuy đơn giản nhưng đóng vai trò khá quan trọng, chính vì thế ngay từ hôm nay, bạn hãy bắt đầu mát xa cho con mình nhé!
- “Tiếp xúc da” mang lại tác động tích cực về cả thể chất lẫn tinh thần cho trẻ.

CHỈ MỘT CÁI "CHẠM NHẹ" TỪ BỐ MẸ CŨNG ĐÃ MANG ĐẾN BIẾT BAO ĐIỀU TỐT ĐẸP CHO CON

Có lẽ bạn đều đã biết, tiếp xúc da vốn là phương thức giao tiếp cơ bản nhất giữa mẹ và con. Nhưng bạn có biết bản thân hành động này còn ẩn chứa nhiều hiệu quả đáng kinh ngạc không?!

“Tiếp xúc da” là bước đầu tiên trong quá trình hình thành mối quan hệ tin tưởng giữa trẻ và những người xung quanh.

Tôi đã gặp rất nhiều ông bố bà mẹ tỏ ra rất ngạc nhiên khi nghe câu hỏi: “Hằng ngày, anh/chị có chạm vào con mình không?”, họ thường hỏi ngược lại tôi rằng: “Tại sao cô lại hỏi về một chuyện hiển nhiên như thế cơ chứ?”

Nếu bạn cũng cho rằng những hành vi như xoa đầu hay bế bồng con là hành vi hết sức tự nhiên thì chính bản thân tư tưởng này ở bạn đã đóng vai trò hết sức tích cực trong quá trình bồi dưỡng trí não, tinh thần và thể chất cho trẻ. Bây giờ, bạn và tôi hãy thử dành ra ít phút để nhớ lại những trải nghiệm từ chính mình khi nhận những cái ôm hay cái siết tay thật chặt... lúc chúng ta còn nhỏ. Có đúng là những hành động trên của bố mẹ bạn có thể xóa tan đi mọi cảm giác bất an và căng thẳng trong lòng bạn không?

“Tiếp xúc da” là phương thức giao tiếp dịu dàng nhất.

Riêng đối tượng trẻ em trong giai đoạn sau khi chào đời đến một năm tuổi, sự tiếp xúc với cơ thể người mẹ và bé sẽ giúp nuôi dưỡng lòng tin giữa hai mẹ con. Đầu tiên, điều này sẽ cho bé cảm nhận rõ nét rằng “Bản thân mình là có giá trị và được chào đón khi đến với thế giới này” _ hay nói cách khác, bé trở nên tự tin hơn đối với sự tồn tại của mình. Tiếp theo, nếu mỗi ngày đều nhận được sự tiếp xúc da từ người mẹ thì dần dần đứa trẻ cũng sẽ nảy sinh cảm giác tin tưởng đối với những người khác ở xung quanh.

Như vậy, quá trình tiếp xúc giữa mẹ và trẻ đã đóng vai trò nuôi dưỡng lòng tin cậy trong bé và thắt chặt hơn mối liên kết giữa bố mẹ và con cái. Có thể nói rằng, tuy kiểu giao tiếp này rất nhẹ nhàng nhưng lại đóng vai

trò cốt yếu.



Đầu tiên, chỉ cần bố mẹ “tiếp xúc da” thôi cũng đã mang lại hiệu quả tuyệt vời cho bé rồi!

Với trẻ nhỏ, không chỉ đơn giản là hễ có ai đó chạm vào cơ thể trong một thời gian dài thì đều là tốt. Điều quan trọng ở đây là tình yêu của bố mẹ chứa chan trong mỗi cái xoa đầu hay mỗi cái ôm. Cách lý tưởng nhất để bé cảm nhận được hoàn toàn tình yêu của mẹ là hãy vuốt ve làn da bé. Nếu trong lòng bạn luôn cảm thấy con mình là “bảo bối đáng yêu” thì bạn sẽ nảy sinh nhu cầu vừa muốn chạm vào da, vừa muốn nhìn vào mắt và trò chuyện cùng con một cách tự nhiên. Việc bố mẹ biết kết hợp nhiều biểu hiện yêu thương khác nhau cùng với hành động “tiếp xúc da” sẽ mang lại kết quả cực kỳ đáng kinh ngạc.

Khi ôm con vào lòng, có bao giờ bạn nghĩ rằng “Đang bận tối mắt tối mũi mà mình lại phải bế con như thế này...” hay “Chuyện này phiền hà quá...” không? Xin đừng nghĩ như thế! Tuy có thể thời gian bạn dành cho bé không nhiều, nhưng trong khoảng thời gian đó bạn cần giao tiếp thật nồng nhiệt. Sao bố mẹ không thử bắt đầu bằng việc đặt toàn bộ tình yêu thương của mình trong mỗi hành động tiếp xúc da với bé?



DANH SÁCH 10 HOẠT ĐỘNG “TIẾP XÚC DA” GIỮA BỐ MẸ VÀ CON CÁI.

Bạn đã thực hiện được bao nhiêu hành động được liệt kê dưới đây?

- ☐ Hay ẵm hoặc bế con.
- ☐ Thường xuyên nắm tay con.
- ☐ Khi khen ngợi, bạn thường hay xoa đầu con.
- ☐ Ngủ cùng con.
- ☐ Hay thơm má hoặc áp vào má con.

Nếu bạn chọn từ 7 mục trở lên: Mức tiếp xúc da cao.
Nếu bạn chọn khoảng từ 5 đến 6 mục: Mức tiếp xúc da là chưa đủ.

Dưới 4 lựa chọn: Mức độ tiếp xúc của bạn với con là quá thấp!

- ☐ Thường xuyên chơi đùa cùng với con.
- ☐ Chơi trò cù lét với con.
- ☐ Khi thay tã hay áo quần cho con, bạn thường nắm bóp chân hoặc vuốt bụng chúng.
- ☐ Bạn tự tay tắm rửa cho con.
- ☐ Ôm chặt con vào lòng khi con khóc.

TIẾP XÚC NHẸ NHÀNG VỚI DA BÉ GIÚP THÚC ĐẨY PHÁT TRIỂN CẢ TRÍ NÃO LẤN TÂM HỒN CỦA BÉ

Trẻ em rất nhạy cảm với hành vi sờ, chạm. Nhờ chạm vào đồ vật hoặc người xung quanh và nhận lại cảm giác “động chạm” từ mẹ mà hình dung về cảm giác gọi là “tiếp xúc” trong bé cũng được bồi dưỡng.

“Tiếp xúc da” là nấc thang đầu tiên trong quá trình trẻ nhận thức sự vật hiện tượng.

Nhờ vào hành động tiếp xúc nhẹ nhàng da của bé, bạn không chỉ nuôi dưỡng cho con mình sự tin tưởng cơ bản đối với những người xung quanh mà còn kích thích một cách tích cực vào tinh thần, trí não và thể chất của trẻ. Trong năm giác quan của con người gồm: thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác, khứu giác thì xúc giác là cơ quan phát triển đầu tiên. Ngay từ khi mới chào đời, trẻ sơ sinh đã có xúc giác cực kỳ nhạy bén. Tiếp xúc da chính là nấc thang đầu tiên giúp trẻ nhận thức thế giới xung quanh. Bạn có thấy trẻ nhỏ thường có xu hướng cầm nắm rồi cho vào miệng bất kỳ thứ gì chúng vớ được không? Kỳ thực, đây chính là phương thức bé sử dụng để tìm kiếm câu trả lời cho câu hỏi “Đây là cái gì?” Phải thông qua xúc giác và vị giác thì trẻ mới có thể xác nhận được hình dạng và tính chất của sự vật.

Kích thích da cũng có nghĩa là kích thích não bộ.

Có một điều ta có thể chắc chắn, đó là tầm quan trọng của hành động trẻ “chủ động chạm” vào đồ vật không hề thua kém cảm giác khi trẻ “được chạm vào” da. Khác với thị giác hay thính giác, xúc giác là giác quan được cảm nhận bằng toàn thân chứ không từ một bộ phận riêng biệt. Hơn nữa, khi làn da nhận kích thích, tín hiệu kích thích này sẽ chuyển trực tiếp đến não bộ nên việc bố mẹ kích thích toàn thân bé cũng sẽ góp phần thúc đẩy sự phát triển của não bộ và tâm sinh lý ở trẻ.

Chưa hết, xúc giác còn được xem là giác quan cơ bản hỗ trợ cho bốn giác quan còn lại. Kinh nghiệm đến từ hành vi tiếp xúc chủ động và bị động vừa góp phần nuôi dưỡng bốn giác quan còn lại, tăng cường sự nhạy cảm vừa giúp trẻ nhận thức về thế giới. Chính vì thế, “tiếp xúc da”

là hoạt động đóng vai trò đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ.



TÂM LÝ

Khi cảm thấy yên tâm, tâm trạng bé trở nên dịu dàng với những người xung quanh và bình tĩnh trước các biến cố đến từ môi trường, đây chính là hình ảnh của một đứa trẻ sẽ trưởng thành với tâm lý ổn định. Và đây là nền tảng tâm lý để nuôi dưỡng năng lực hành động và tính hiếu kỳ với thế giới bên ngoài. Bên cạnh đó, tâm lý ổn định cũng thúc đẩy tính tự lập ở trẻ. Cuối cùng, một khi đã được trang bị sẵn tâm lý tin tưởng người khác thì đến khi bước ra ngoài xã hội, trẻ cũng dễ dàng phát huy khả năng thích ứng tốt.

TĂNG TRƯỞNG
KHỎE MẠNH

NÃO

Bạn từng nghe đến câu "Nhìn làn da, đoán não bộ" chưa? Nếu một kích thích tác động lên da thì bộ não cũng trực tiếp tiếp nhận tín hiệu kích thích ấy. Vì thế, sẽ không ngoa nếu ta xem hành động kích thích da là con đường tắt giúp não bộ bé hoàn thiện hơn. Khi luồng kích thích trên truyền đến thùy trán - khu vực kiểm soát hành động và cảm xúc của cơ thể - bé sẽ có xu hướng hòa hống hơn trước sự vật, hiện tượng xung quanh. Đường nhiên, xu hướng này có liên quan mật thiết với quá trình phát triển trí thông minh ở trẻ.

PHÁT TRIỂN
TRÍ THÔNG MINH

CƠ THỂ

Khi toàn thân được thư giãn thì giấc ngủ của bé sẽ sâu hơn và nhờ đó tình trạng quấy đêm cũng được cải thiện. Ngoài ra, trong một giấc ngủ dài, các hoóc-môn sinh trưởng sẽ được giải phóng, giúp tăng tốc độ phát triển chiều cao và cân nặng để trẻ nhanh lớn. Một giấc ngủ sâu không chỉ làm tăng khả năng vận động mà còn giúp thư giãn cơ bắp và thúc đẩy hoạt động của bạch cầu trong cơ thể. Nhờ vậy sức miễn dịch và đề kháng của cơ thể trẻ cũng sẽ tăng lên.

TẠO RA CẢM GIÁC
AN TOÀN



NHÌN LẠI NHỮNG ĐIỂM ĐÚNG ĐẮN TRONG CÁCH THỨC NUÔI CON THEO KIỂU TRUYỀN THỐNG CỦA NHẬT BẢN

Phụ nữ Nhật ngày xưa thường vừa làm việc nhà vừa ẵm con trên vai, cho trẻ ngủ chung với mẹ hoặc với bố mẹ... Ngày nay, chúng ta cần nhìn nhận lại mặt tích cực trong phương pháp nuôi dưỡng ưu tiên cho hành vi “tiếp xúc da” này.

Những đứa trẻ gần gũi bố mẹ hay còn gọi là đứa trẻ “bám mẹ như sam”

Gần đây, phương pháp nuôi dạy trẻ yêu cầu bố mẹ dành nhiều thời gian cho con theo phương thức truyền thống Nhật Bản vốn không được đánh giá cao lại đang thu hút sự chú ý của nhiều bậc phụ huynh. Hình ảnh đặc trưng của phương pháp này “Đứa bé bám mẹ như sam”: phần lớn thời gian trong ngày, hai mẹ con luôn gần gũi, thường xuyên tiếp xúc da với nhau. Cụ thể, ban ngày, người mẹ sẽ cõng con trên lưng hay bế trước ngực khi đang làm việc nhà. Nếu gặp tình huống không thể cõng theo con, mẹ sẽ nhờ người khác trong gia đình ẵm bé. Đến buổi tối, bé được cho nằm ngủ chung (kiểu ngủ kẹp 3) với bố mẹ. Đó đều là những “hành động đương nhiên” trong quá trình nuôi dạy trẻ em theo quan điểm truyền thống của Nhật.

Những đứa trẻ gần gũi bố mẹ hay còn gọi là đứa trẻ “bám mẹ như sam”

Gần đây, phương pháp nuôi dạy trẻ yêu cầu bố mẹ dành nhiều thời gian cho con theo phương thức truyền thống Nhật Bản vốn không được đánh giá cao lại đang thu hút sự chú ý của nhiều bậc phụ huynh. Hình ảnh đặc trưng của phương pháp này “Đứa bé bám mẹ như sam”: phần lớn thời gian trong ngày, hai mẹ con luôn gần gũi, thường xuyên tiếp xúc da với nhau. Cụ thể, ban ngày, người mẹ sẽ cõng con trên lưng hay bế trước ngực khi đang làm việc nhà. Nếu gặp tình huống không thể cõng theo con, mẹ sẽ nhờ người khác trong gia đình ẵm bé. Đến buổi tối, bé được cho nằm ngủ chung (kiểu ngủ kẹp 3) với bố mẹ. Đó đều là những “hành động đương nhiên” trong quá trình nuôi dạy trẻ em theo quan điểm truyền thống của Nhật.

Hành vi ôm ấp, vuốt ve và mát xa cho trẻ em đã xuất hiện ngay từ thời Edo của Nhật. Ngoài ra, trong xã hội Nhật Bản truyền thống, mối quan hệ xã hội giữa các cư dân rất mật thiết, nên ngay từ khi còn nhỏ, trẻ em đã được tạo điều kiện tiếp xúc với nhiều người trong cộng đồng. Nhờ vậy, người Nhật đã được nuôi dưỡng các đức tính tốt một cách rất tự nhiên, nhưng vẫn có thể nhạy bén với môi trường xung quanh ngay từ nhỏ.



QUAN ĐIỂM TRUYỀN THỐNG NHẬT BẢN KHUYẾN KHÍCH SỰ KẾT NỐI CHẶT CHẼ GIỮA BỐ MẸ VÀ CON CÁI CŨNG NHƯ HOẠT ĐỘNG TIẾP XÚC DA.



Đánh giá lại yếu tố tiếp xúc da giữa con trẻ và bố mẹ trong cách nuôi dạy trẻ em của người Nhật.

Dưới ảnh hưởng của chủ nghĩa cá nhân và tư tưởng đề cao tính độc lập của phương Tây, giờ đây ngay từ nhỏ, trẻ em thường được trao quyền có phòng riêng, ngủ tách riêng với bố mẹ và được đối xử như một cá thể đã trưởng thành.

Dù mục đích của việc này chưa chắc có thể cắt cơn “quấy đêm” của trẻ một cách hoàn toàn nhưng nó thể hiện quan điểm khác biệt giữa phương Đông và phương Tây trong hoạt động nuôi dạy trẻ. Hai quan điểm này sinh ra bởi những khác biệt về tập quán, văn hóa, giá trị quan của từng cộng đồng nên rất khó để khẳng định xem phương pháp nào đúng đắn hơn.

Tuy nhiên, đối với lứa tuổi từ sơ sinh cho đến một năm tuổi, cả quan điểm giáo dục của phương Tây lẫn Nhật Bản đều công nhận lợi ích của việc thường xuyên chạm vào trẻ em.

Trên thực tế, song song với xu hướng nuôi con theo kiểu phương Tây thì hành vi tiếp xúc da tự nhiên với con trẻ của các bậc làm cha làm mẹ ở châu Á cũng đang dần giảm xuống. Đúng từ tầm quan trọng của hoạt động tiếp xúc da để phân tích thì có lẽ chúng ta nên có góc nhìn mới và nghiêm túc hơn đối với phương cách nuôi dạy những đứa trẻ vẫn thường được gọi là “bám mẹ như sam”.

HIỆU QUẢ CỦA TIẾP XÚC DA LÀ GÌ?

Đối với trẻ nhỏ, “tiếp xúc da” chính là yếu tố quan trọng hơn cả. Nhưng rốt cuộc để biết hoạt động này mang lại những lợi ích nào cho con, mời các bạn cùng tôi tìm hiểu cụ thể hơn về vấn đề này.

Hiệu quả số 1: Tăng cường sự sản sinh Oxytocin - hoóc-môn tình yêu

Hoóc-môn cần thiết cho quá trình trưởng thành.

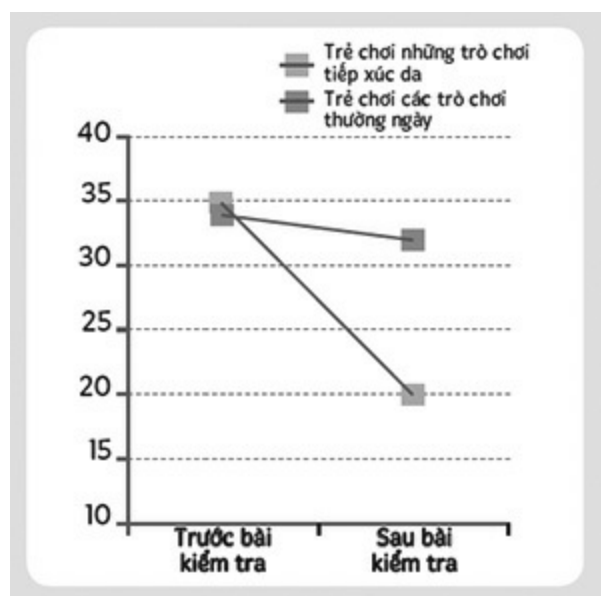
Loại hormone có tên gọi là Oxytocin này vốn dĩ hỗ trợ cho quá trình tiết sữa hoặc giữ cho tử cung của thai phụ co lại. Hormone này hoạt động trong cơ thể phụ nữ đang mang thai hoặc mới sinh con. Tuy nhiên theo nghiên cứu mới nhất, hormone Oxytocin còn có rất nhiều tác dụng đáng chú ý, không chỉ giới hạn trong thời kỳ trước và sau khi sinh con. Đặc biệt, Oxytocin là hormone không thể thiếu trong quá trình trưởng thành của trẻ sơ sinh.

Tiếp xúc da thường ngày mới giúp Oxytocin phát huy hiệu quả.

Ở trẻ nhỏ, Oxytocin sẽ tiết ra liên tục với số lượng lớn khi trẻ được chạm vào. Vì hoóc-môn này tiết ra khi trẻ được vuốt ve hay cảm thấy yên tâm nên nó còn có tên gọi là “hoóc-môn tình yêu” hoặc “hoóc-môn an ủi”. Ngay sau khi được chạm vào, Oxytocin chưa phát huy ngay hiệu quả thần kỳ của mình, nhưng nếu cứ lặp đi lặp lại hành vi “tiếp xúc da” này thì hoóc-môn sẽ liên tục tiết ra, đến một mức nào đó thì nó mới phát huy hiệu quả lâu dài của mình.

TĂNG CƯỜNG VIỆC THỂ HIỆN TÌNH CẢM THÔNG QUA VIỆC vuốt ve DA SẼ KHIẾN TÂM TRẠNG TRẺ ỔN ĐỊNH HƠN.

Tại nhà trẻ, người ta chia những đứa trẻ thiếu ổn định về cảm xúc, ưa gây gổ ra làm 2 nhóm. Nhóm thứ nhất được cho chơi những trò chơi khuyến khích hành vi âu yếm, tiếp xúc da; nhóm còn lại vẫn được đối xử như cũ. Kết quả, sau hai tháng, nhóm nhận về nhiều hành vi âu yếm hơn ít gặp vấn đề về hành vi hơn hẳn nhóm còn lại.



OXYTOCIN LÀ MỘT HOÓC-MÔN ĐA DỤNG.

Thúc đẩy quá trình

trưởng thành của trẻ.

Sau khi điễm qua một lượt thì chúng ta đã biết rằng Oxytocin có tác động tích cực ở nhiều mặt nhưng “tăng trưởng” mới là từ khóa cơ bản nhất gắn liền với tên của hoóc-môn này.

Oxytocin tiết ra sẽ làm cho tinh thần trẻ được ổn định, nhờ đó trẻ sẽ ngủ ngon hơn và cơ thể lại được tạo điều kiện để để tiết ra nhiều hoóc-môn tăng trưởng khác. Chính vì thế, cả thể trọng lẫn chiều cao của bé tăng nhanh, sức đề kháng của trẻ cũng được nâng cao.

Mặt khác, khi tâm trạng của trẻ được ổn định thì quá trình trưởng thành về tình cảm cũng sâu sắc hơn, bạn có thể nhìn thấy điều này thông qua những biểu cảm phong phú trên nét mặt của con mình. Oxytocin tác động tích cực lên cả cơ thể, trái tim, khối óc của trẻ, hay nói cách khác Oxytocin chính là hoóc-môn khuyến khích quá trình trưởng thành của con bạn.

Hỗ trợ quá trình trưởng thành về tình cảm của trẻ.

Oxytocin được xem là hoóc-môn có tác động tốt đến tâm lý của trẻ. Cụ thể, đây là hoóc-môn không thể thiếu trong việc kiến tạo mối quan hệ giữa con người và con người, tạo ra sự tin tưởng của trẻ đối với người khác.

Xuất hiện đồng thời với cảm giác an tâm khi được mẹ chạm vào da, trẻ cũng sẽ có cảm giác rằng mình có thể tin tưởng được người khác. Nếu trải nghiệm này được lặp đi lặp lại nhiều lần thì tình cảm mến yêu bé dành cho mẹ sẽ ngày một sâu sắc hơn. Ngoài ra, hoóc-môn Oxytocin không chỉ được tiết ra trong cơ thể bé mà đồng thời nó cũng được tiết ra trong cơ thể người mẹ đang vuốt ve con. Nhờ đó, cảm giác “làm mẹ” được tự nhiên sinh ra, tình mẫu tử mẹ dành cho con sẽ ngày một lớn hơn. Đây chính là bước cơ bản để bạn nuôi dưỡng cảm giác “ruột thịt” giữa bố mẹ và con cái trong gia đình.

Cho trẻ cảm giác thư giãn.

Khi nhận được tín hiệu của việc làn da đang được dịu dàng vuốt ve thì cơ thể sẽ tự động tiết ra hoóc-môn Oxytocin. Oxytocin có tác dụng lấy đi cảm giác lo lắng, giảm thiểu cảm giác stress. Khi Oxytocin được giải phóng trong cơ thể thì nhịp tim được điều hòa nên trẻ sẽ cảm thấy tâm trạng cũng như cơ thể mình ở trong trạng thái nhẹ nhõm, dễ chịu.

Ngược lại, trong trường hợp trẻ ít được tiếp xúc da thì hoóc-môn Oxytocin cũng ít được tiết ra trong cơ thể nên lúc nào bé cũng cảm thấy căng thẳng. Đây chính là nguyên nhân bất lợi, tác động đến sự ổn định trong tâm trạng cũng như toàn bộ quá trình phát triển của trẻ.

Nâng cao tính xã hội của trẻ.

Theo kết quả nghiên cứu, người ta đã xác nhận rằng khi trẻ được chơi những trò chơi tăng cường yếu tố tiếp xúc da và thúc đẩy hoóc-môn Oxytocin tiết ra thì tính cách của trẻ trở nên ổn định hơn. Điều này giúp giảm thiểu những hành vi bạo lực ở các bé có tính cách hung hăng bẩm sinh. Những đứa trẻ được tiếp xúc da thường xuyên lúc còn nhỏ trong tương lai sẽ phát triển trở thành một cá nhân có tính xã hội cao, biết quan tâm lo lắng hay tin tưởng vào những người xung quanh.

Với những em bé có được mối quan hệ thân thiết với bố mẹ thì khi đi ra ngoài xã hội, bé sẽ dễ dàng phát huy được tính xã hội lẫn khả năng giao tiếp.

Hiệu quả số 2: Nâng cao năng lực vận động của trẻ.

Giúp thần kinh vận động phát triển, nuôi dưỡng cảm giác về cơ thể.

Khi cơ thể nhận được kích thích, não bộ của trẻ cũng được tạo điều kiện để phát triển. Khi não phát triển, nó sẽ kích thích thần kinh vận động. Và điều này lại tác động đến sự phát triển của nhiều cơ quan khác nhau trên cơ thể trẻ.

Với trẻ trong giai đoạn sơ sinh, dù năng lực cảm giác chỉ dừng ở mức “mơ hồ” nhưng khi sử dụng tay và lưỡi để chạm vào đồ vật, trẻ sẽ dần khu biệt được bản thân và môi trường xung quanh. “Chạm” hay “được chạm” đều mang lại hiệu quả giống nhau với bé. Nói cách khác, nhờ hành vi này mà hình ảnh về bản thân sẽ dần dần hình thành trong tâm thức trẻ, và thông qua từng hành động của tay và lưỡi, cảm giác về cơ thể của trẻ sẽ ngày một phong phú hơn.



Hiệu quả số 3: Giúp trí não con bạn phát triển.

Phát triển lòng hiếu kỳ, nâng cao năng lực ghi nhớ cho trẻ.

Hành động chạm vào da bé sẽ kích thích thụ thể, và có tác động tích cực cho bé trong việc nắm bắt sự vật xung quanh, giúp kích thích lòng hiếu kỳ và hứng thú của bé với việc học hỏi thêm kiến thức mới. Có nghiên cứu cho thấy, những đứa trẻ được tiếp xúc da liên tục ngay từ khi còn nhỏ có chỉ số thông minh cao hơn so với nhóm trẻ không được tiếp xúc da thường xuyên.

Ngoài ra, như tôi đã trình bày, hoóc-môn Oxytocin sẽ được giải phóng nhờ hành vi tiếp xúc da. Và loại hoóc-môn trên có hiệu quả cao trong việc tăng năng lực ghi nhớ của trẻ. Chạm thật nhiều vào trẻ cũng có nghĩa là bạn đang chọn con đường đúng đắn để thúc đẩy trí thông minh cho con mình.



Hiệu quả số 4: Khi được thỏa mãn nhu cầu được người khác chiều

chuộng, trẻ sẽ cảm thấy tự tin vào bản thân mình hơn.

Việc thỏa mãn nhu cầu được yêu thương sẽ nuôi dưỡng tính tự lập trong trẻ.

Hầu nhiều độc giả có quan điểm rằng, những đứa trẻ lúc nào cũng được người lớn thể hiện tình cảm thông qua việc vuốt ve da hay âu yếm... sẽ dần bị lệ thuộc vào người khác và khó trưởng thành một cách độc lập. Nhưng trên thực tế, có nhiều bằng chứng lại chứng minh cho quan điểm hoàn toàn ngược lại. Một đứa trẻ tiếp xúc da nhiều đã được thỏa mãn nhu cầu yêu thương nên nó sẽ thấy tự tin vào chính mình, chính vì thế, nó sẽ muốn đối đầu với nhiều thử thách trong cuộc sống với một thái độ rất tích cực.

Ngược lại, một đứa trẻ chẳng mấy khi được bố mẹ hay người lớn đoái hoài đến sẽ giữ mãi ấn tượng về ký ức thiếu thốn tình cảm thuở ấu thơ nên nó luôn có nhu cầu tiếp xúc da với người khác, thành thử việc độc lập trong cảm xúc và thân thể sẽ đến muộn hơn những đứa trẻ thuộc nhóm trên.



Hiệu quả số 5: Làn da thay bé chuyển lời đến bạn.

Giúp bạn dễ dàng nhận biết những biểu hiện bất thường ở con mình.

Nhờ vào việc chạm vào cơ thể trẻ hằng ngày, bố mẹ dễ dàng nắm bắt được diễn biến sức khỏe, tâm trạng hay quá trình phát triển của con thông qua các dấu hiệu và cảm giác từ da bé. Khi thường xuyên chạm vào da bé thì chắc chắn bạn sẽ dần nhận ra được những thay đổi nhỏ nhất nhất, bắt đầu từ phản ứng của trẻ khi chạm tay vào da, cho đến thân nhiệt hay mùi cơ thể.

Dù con chưa biết nói, nhưng thông qua hoạt động tiếp xúc da, bạn sẽ thấu hiểu cảm xúc của bé dễ dàng và chính xác hơn. Ngoài ra, bạn cũng dễ dàng nhận ra từ sớm những dấu hiệu bất thường báo hiệu bệnh tật trên làn da bé. Một khi đã sở hữu những kỹ năng trên thì sự lo âu đang hiện hữu trong tâm trí của bạn sẽ dần biến mất, thay vào đó là sự tự tin rằng mình có thể nuôi dạy

bé thật tốt.

SỰ CAU CÓ, KHÓ Ở NƠI NHỮNG ĐỨA TRẺ KHÔNG ĐƯỢC TIẾP XÚC DA THƯỜNG XUYỀN.

Khi trưởng thành, những đứa trẻ ít được tiếp xúc da sẽ trở thành những người như thế nào? Việc bố mẹ không âu yếm, vuốt ve trẻ thường xuyên có khả năng sẽ gây ra những ảnh hưởng đến tương lai của chúng.

Những đứa trẻ không khóc không cười, chẳng buồn biểu lộ cảm xúc bản thân.

Khi một đứa trẻ không được bế bồng, âu yếm một cách đầy đủ, không được thỏa mãn nhu cầu “tiếp xúc da” thì cùng với quá trình trưởng thành, đứa trẻ ấy sẽ có nhiều biểu hiện bệnh lý khác nhau.

Ví dụ như hiện tượng “Em bé im lặng” (silent baby) chẳng hạn, đây là khái niệm dùng để nói về những em bé không biết thể hiện cảm xúc của bản thân: hiếm khi cười, không khóc hoặc chỉ khóc rì rỉ. Nguyên nhân đằng sau sự im lặng này được cho là bởi đứa trẻ đó đã thiếu thốn đến mức cực đoan các hành vi vỗ về, ôm ấp và trò chuyện từ người lớn. Và mặc cho chúng khao khát những điều trên bao nhiêu đi chăng nữa nhưng nếu trong một thời gian dài không được bố mẹ đáp ứng thì dần dần chúng sẽ từ bỏ luôn việc bày tỏ nhu cầu được ôm ấp của bản thân.

Những đứa trẻ không biết cách khống chế cảm xúc, thường có hành vi bạo lực bột phát

Việc thiếu hụt “tiếp xúc da” cũng là nguyên nhân gây ra hiện tượng “chướng tính” : trẻ đột nhiên gào khóc hay cáu kỉnh. Có nghiên cứu đã cho thấy khi gặp chuyện không như ý, một đứa trẻ trưởng thành trong môi trường được bố mẹ vỗ về, âu yếm thường xuyên sẽ nhanh chóng bình tĩnh trở lại nếu được ôm vào lòng.

Ngược lại, một đứa trẻ luôn thiếu thốn cảm giác “tiếp xúc da” sẽ không biết cách xử lý một cách nhẹ nhàng các cảm xúc khó chịu nảy sinh bên trong. Và cuối cùng đứa trẻ này sẽ đột nhiên có những hành vi cực đoan.

Vậy, những đứa trẻ không nhận được hành động tiếp xúc da thường

xuyên sẽ trở thành người như thế nào khi trưởng thành? Rất có khả năng tương lai những đứa trẻ này sẽ gặp phải nhiều tác động tiêu cực.



Em bé im lặng

Bé không khóc, không cười, đa phần là không biểu cảm, không nhìn vào mắt mẹ. Đây là trạng thái của một đứa trẻ đã khép kín lòng.



Em bé “chướng tính”

Bé dễ nổi giận và có hành động tiêu cực dù chỉ gặp phải những chuyện rất bình thường.

Đó là những trẻ gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc của bản thân.

Trước khi việc xây dựng mối quan hệ thân thiết giữa cha mẹ và con cái trở nên khó khăn hơn...

Nếu nhìn thấy con có những biểu hiện như trên thì bạn phải có hành động tiếp xúc da với bé một cách tích cực hơn. Quá trình hồi phục chắc chắn sẽ nhanh hơn khi bố mẹ thực hiện hoạt động này cho con mình ngay ở độ tuổi còn nhỏ.

Khi lớn lên trong môi trường thiếu đi sự tiếp xúc da thì trẻ sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong quá trình xây dựng mối quan hệ tin tưởng với người khác. Những người lớn lên trong môi trường thường xuyên nhận được tình yêu thông qua hoạt động tiếp xúc da sẽ biết cách nhận ra dấu hiệu của tình yêu thông qua những tiếp xúc giữa cơ thể mình và người khác. Trong khi đó, một người vốn không quen với kiểu tiếp xúc này sẽ dễ có khuynh hướng cảm thấy căng thẳng quá mức khi bị người khác chạm vào. Họ cũng không biết cách đối xử với các đối tượng khác giới gần gũi cạnh mình như người yêu hoặc vợ/chồng, tức thiếu năng lực tiếp nhận tình cảm một cách tự nhiên. Rốt cuộc, nhiều mối quan hệ trong cuộc sống của họ sẽ rơi vào tình trạng bấp bênh.

Việc khắc phục những vấn đề nảy sinh do thiếu hụt việc tiếp xúc da ở trẻ nhỏ sẽ ngày một khó khăn khi trẻ lớn hơn. Bố mẹ phải để tâm quan sát trẻ ngay từ lúc nhỏ, đừng để đến lúc phát hiện ra thì đã trễ, không thể làm gì hơn nữa.

Các ảnh hưởng tác động đến vấn đề hành vi và sức khỏe tâm sinh lý khi trẻ đến tuổi dậy thì.

Khuynh hướng bất ổn tâm lý ở những đứa trẻ không được tiếp xúc da thường xuyên sẽ tiếp tục diễn tiến khi chúng bước vào tuổi dậy thì. Có lẽ các bạn cũng đã nghe nhiều về hiện tượng “Những đứa trẻ bạo lực”, đối tượng này dễ dàng có hành vi tấn công người khác chỉ vì một kích động nhỏ. Khó có thể phủ nhận sự liên quan giữa hiện tượng này với cảm giác không thỏa mãn “tiếp xúc da” (hay còn gọi là “đói da”) của một cá nhân khi còn nhỏ. Xét rộng ra, hành vi xỏ khuyên khắp cơ thể, xăm hình hay tự cắt vào da thịt mình để tạo ra các vết thương self-cut (tự ngược đãi bản thân) của một bộ phận thanh niên là các hành vi thể hiện nhu cầu được “tiếp xúc da” ở mức thái quá. Ta có thể gọi đây là hệ quả của quá trình nuôi lớn một đứa trẻ thiếu đi yếu tố tiếp xúc da thường xuyên.

Nói đến “năng lực giao tiếp”, khi một cá nhân thiếu đi niềm tin vào sự tương hỗ lẫn nhau giữa bản thân và người khác trong cuộc sống ngay từ khi còn nhỏ thì khi lớn lên, sự thiếu hụt đó sẽ gây tổn hại trực tiếp đến sức khỏe tinh thần của cá nhân này. Thậm chí, không có gì là quá lời khi ví von rằng, hoạt động giao tiếp của một đứa trẻ khi còn nhỏ sẽ trở thành một loại “ký ức khắc lên da”, tồn tại trong suốt cuộc đời của chúng...

HIỆU QUẢ TÍCH CỰC KHÔNG CHỈ ĐẾN VỚI NGƯỜI NHẬN MÀ CÒN TÁC ĐỘNG KHÔNG NHỎ ĐẾN NGƯỜI TRAO ĐI NHỮNG CÁI ÔM.

Khi trẻ được ôm ấp nhiều thì hành động này không chỉ có tác động tốt đến trẻ mà còn có tác động tốt đến người ôm ấp chúng. Cho nên, vì lợi ích của bản thân mình, bố mẹ cũng nên ưu tiên tiếp xúc của con mình thường xuyên và nhiệt tình hơn nữa.

Không chỉ riêng em bé, người mẹ cũng tìm thấy cảm giác thư giãn...

Không chỉ đứa trẻ mà ngay cả người mẹ cũng cảm thấy “Cảm giác này tuyệt quá” khi bồng bế hay vuốt ve con trong tay. Bản thân việc chạm vào làn da mềm mại của trẻ đúng là mang đến cho bố mẹ một cảm giác khó diễn tả bằng lời. Việc trẻ nảy sinh cảm giác an tâm khi được chạm vào da vốn đã là chuyện tốt rồi, nhưng bản thân hành vi tiếp xúc da này còn mang lại hiệu quả tuyệt vời đến cho chính bản thân người bố hay mẹ thường xuyên chạm vào da con mình.

Ngay sau khi sinh, giữa hai mẹ con chưa kịp hình thành ngay mối quan hệ khăng khít hoàn toàn. Nhưng nếu người mẹ liên tục tiếp xúc da với con bằng tình yêu thương thì điều này sẽ giúp “khởi thông” mạch nguồn của tình mẫu tử thiêng liêng. Không chỉ mẹ, bản thân người bố cũng nên có vai trò nhất định trong quá trình này. Hoóc-môn Oxytocin trong trường hợp này không chỉ được sản sinh trong cơ thể của đối tượng được tiếp xúc da, tuyệt vời hơn, nó còn xuất hiện trong cả cơ thể của đối tượng thực hiện hành động tiếp xúc. Như vậy, hành động vuốt ve không chỉ giúp giảm thiểu sự căng thẳng cho bé mà còn mang lại cảm giác thư giãn cho người mẹ.



Đối với người mẹ, hiệu quả của việc thể hiện tình yêu thương với con

qua việc âu yếm da thật tuyệt vời! Bạn hãy thử thi với con “Mẹ con mình cùng trải qua một khoảng thời gian thật tuyệt nhé” và vui vẻ chạm vào con.

Phần 2 NHỮNG BÀI MÁT XA BẠN CÓ THỂ THỰC HIỆN NGAY LẬP TỨC

- Bạn đừng quá cầu nệ đến thứ tự thực hiện hay động tác tay, bạn chỉ cần vừa quan sát phản ứng của con vừa mát xa là mọi việc sẽ ổn.
- Chú ý tạo không khí vui vẻ trong thời gian mát xa cho bé cũng là yếu tố không kém phần quan trọng.
- Đừng dồn nhiều lực lên da bé, hãy chạm vào bé thật dịu dàng.

BẢN CHẤT CỦA MÁT XA LÀ THỂ HIỆN SỰ CHÚ TÂM DỰA TRÊN HÀNH ĐỘNG CỦA BẠN HƯỚNG VỀ CON TRẺ.

Bạn hãy thể hiện tình yêu và sự chú tâm của mình đối với con thông qua những việc như thăm dò trạng thái cơ thể của bé hay chuẩn bị sẵn môi trường thoải mái cho quá trình matxa. Đây là hai trong nhiều yếu tố quan trọng nhất giúp cho buổi matxa thành công.

Chỉ bắt đầu mát xa sau khi bạn đã kiểm tra tình trạng sức khỏe cơ thể và tâm trạng của bé.

Điều quan trọng nhất của mát xa chính là đặt sự chú tâm vào đối tượng mát xa. Nếu có thể khắc sâu được điều cốt yếu trên vào tâm khảm thì bạn sẽ dễ dàng tạo lập một không gian tự nhiên, không gò bó và vui vẻ trong thời gian mát xa cho con.

Nếu thực sự chú tâm đến đối tượng mát xa thì bạn sẽ hiểu thấu tầm quan trọng của việc chuẩn bị sẵn môi trường thuận lợi trước khi thực hiện cũng như không thể thiếu đi sự chuẩn bị đến từ người mẹ sẽ đảm nhận vai trò mát xa. Đừng chỉ đơn giản nghĩ rằng vì việc mình sắp làm là tốt cho con thì bạn có thể bỏ qua khâu kiểm tra sức khỏe và tâm trạng của trẻ. Sau khi đã chắc rằng bé yêu của bạn không gặp bất kỳ vấn đề gì thì mới tiến hành mát xa.

Tâm trạng của người mẹ, người mát xa cũng là yếu tố rất quan trọng.

Không chỉ riêng tình trạng tâm lý của trẻ mà tâm trạng của mẹ cũng là yếu tố quan trọng tôi muốn lưu ý đến. Nếu người thực hiện việc mát xa rơi vào tâm trạng sốt ruột, hấp tấp và nghĩ ngợi kiểu như “Đang lúc bận mà lại phải làm mấy chuyện phiền phức thế này”, sẽ gây phản tác dụng của mát xa. Tranh thủ vừa mát xa vừa xem ti vi hay suy nghĩ đến chuyện khác cũng không đem lại hiệu quả tốt. Vấn đề quan trọng đầu tiên và tối thiểu bạn cần phải làm là tạo ra bầu không khí vui vẻ. Trước khi bắt đầu, bạn tự nhủ với bản thân mình rằng “Nào, bây giờ mình sẽ mát xa cho con!” với tâm thế thật thư giãn. Một khi trong vô thức, bạn đã xác định quá trình mát xa là thời gian vui vẻ của cả hai mẹ con thì bạn cũng sẽ thành tâm mong mỏi đến thời gian thực hiện mát xa này.

TRƯỚC KHI MÁT XA, BẠN HÃY NGHIỆM TỨC KIỂM TRA TÌNH TRẠNG CỦA TRẺ

- | | |
|--|---|
| ☐ Tâm trạng của bé tốt chứ? | ☐ Bé có lạnh không? |
| ☐ Sức khỏe của bé ổn không? | ☐ Bạn có đủ thời gian để dành trọn vẹn cho bé chứ? |
| ☐ Bé có nóng không? | ☐ Làn da của bé có bất kỳ vấn đề nào không? |

CHỌN ĐỊA ĐIỂM MANG LẠI CẢM GIÁC THOẢI MÁI CHO BÉ TRONG THỜI GIAN THỰC HIỆN MÁT XA.



ĐỊA ĐIỂM

Bạn nên mát xa tại một nơi khiến bé thoải mái nhất. Thay vì cứ thay đổi từ vị trí này đến vị trí kia, chọn cố định một địa điểm massage thì tốt cho bé hơn. Những nơi quá sáng hoặc quá ồn ào sẽ dễ làm trẻ bị kích thích thái quá, bạn hãy ưu tiên chọn một vị trí yên tĩnh trong nhà.

NHIỆT ĐỘ

Nhiệt độ phòng dao động từ 24 đến 28 độ là lý tưởng nhất. Trước khi mát xa, hãy chuẩn bị sẵn điều kiện thuận lợi với nhiệt độ phòng. Nếu trời nóng, bạn có thể mở cửa sổ để gió lưu thông. Nếu trời lạnh thì nên làm ấm sẵn căn phòng, nếu có mở điều hòa thì đừng để luồng khí phả trực tiếp về phía trẻ.

TƯ THẾ

Việc đặt cơ thể bé trong tư thế thoải mái là chuyện đương nhiên, nhưng phải làm sao để mẹ cũng ở trong tư thế thoải mái nhất. Có rất nhiều tư thế khác nhau, như người mẹ mở rộng chân, đặt bé nằm giữa chân hay nằm lên đùi mình... Và tùy theo nhiều cấp độ, tư thế cơ thể của trẻ sẽ khác nhau nhưng lý tưởng nhất là chọn tư thế sao cho tiện cho việc tiếp xúc da. Hãy nhớ giữ ánh mắt mình dịu dàng với con và đảm bảo luôn luôn nắm bắt được những biểu hiện của trẻ.

MỘT SỐ ĐIỂM QUAN TRỌNG

Trẻ có mặc quần áo hay không đều không thành vấn đề!

Khi nhắc đến mát xa, chúng ta thường liên tưởng đến việc thao tác tay trên làn da trần nhưng thực ra, trẻ có mặc áo quần hay không đều không phải là yếu tố tiên quyết. Mát xa trên bề mặt áo quần cũng mang lại hiệu quả tương đương. Tuy nhiên, chúng tôi khuyến khích bạn thử mát xa trong trạng thái chỉ để trẻ mặc mỗi bỉm.

Đừng sử dụng các loại tinh dầu dành cho trẻ em!

Thực ra, việc dùng dầu trong mát xa mang đặc trưng văn hóa từ phương Tây – khu vực địa lý có khí hậu khô. Tại nơi có độ ẩm không khí cao thì các bà mẹ không cần phải vất vả thoa dầu lên da bé làm gì. Ngược lại, việc duy trì độ ẩm quá mức trên da sẽ dễ làm cản trở chức năng của da bé. Chạm vào da bé mà không sử dụng đến dầu sẽ giúp tăng cường khả năng phản ứng của làn da.

BẠN KHÔNG CẦN KỲ VỌNG VỀ MỘT BUỔI MATXA HOÀN HẢO TRONG LẦN ĐẦU TIÊN!

Đầu tiên, chỉ cần chạm vào trẻ thôi.

Nếu người mẹ cảm thấy bất an khi thực hiện mát xa, cảm giác này sẽ lan truyền sang con trẻ. Lần đầu tiên, bạn đừng đặt nặng vấn đề thành công hay không, cứ thử tiếp xúc và xem xét tình trạng da bé mà thôi.

Lắng nghe và đáp lại tiếng nói từ làn da bé

“Không biết là nên xoa theo hướng nào nhỉ?” “Nên lặp lại bao nhiêu lần đây?”... Nếu trong đầu bạn đang rối loạn bởi những câu hỏi như vậy thì bản thân bé cũng sẽ bị lây tâm lý bất an này. Tuy việc ghi nhớ thứ tự hay phương thức mát xa rất quan trọng nhưng điều đầu tiên những người làm bố làm mẹ phải tập trung nghĩ là làm sao để tạo ra niềm vui cho con mình. Như vậy chắc chắn bạn sẽ nhớ ra cách mát xa đúng và tâm trạng cũng vui vẻ hơn.

Bạn cứ thử chạm vào nhiều vị trí trên cơ thể trẻ và lắng nghe tiếng nói của làn da. Đừng chạm lần lượt từ vị trí này đến vị trí khác một cách máy móc, chỉ cần một lần thôi nhưng bạn hãy cảm nhận xem độ đàn hồi và bóng mịn của làn da bé như thế nào. Khi đã quen, chuyển động của bàn tay bạn sẽ trơn tru hơn. Và rồi dần dần từng chút một, thông qua việc tiếp xúc da, bạn sẽ trở nên thấu hiểu những phản ứng của con, qua đó đáp ứng đầy đủ nhu cầu của bé.

BẢN THÂN MẸ CŨNG HÃY TỰ CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI MÁT XA

TAY: Bé sẽ bị giật mình nếu bị chạm vào bởi một bàn tay lạnh ngắt. Vì thế, trước khi mát xa cho con bạn nên làm ấm tay mình trước. Tất nhiên, đừng quên vệ sinh đôi bàn tay mình thật sạch sẽ nhé.

MÓNG TAY: Để tránh móng tay làm xước da bé, trước khi mát xa bạn hãy cắt ngắn móng tay.

TÓC: Vì mát xa là hoạt động tiếp xúc gần gũi giữa mẹ với con nên bạn cố gắng đừng để tóc vương vào da bé, nếu mẹ có mái tóc dài, hãy búi tóc lên cao, gọn gàng trước khi bắt đầu mát xa.

MÙI CƠ THỂ: Trẻ sơ sinh rất nhạy cảm với mùi hương nên bạn đừng sử dụng nước hoa hay mỹ phẩm, mùi tự nhiên của cơ thể người mẹ sẽ khiến bé cảm thấy yên tâm hơn.

TRANG PHỤC: Bạn tự chọn áo quần của mình sao cho phù hợp với độ ẩm trong phòng và thuận tiện trong khi thao tác mát xa. Áo quần mỏng

là lựa chọn phù hợp.

TRANG SỨC: Tránh để những thứ như vòng tay, đồng hồ hay những vật dụng trang sức tiếp xúc với da của bé. Nếu được thì bạn cũng nên tháo cả nhẫn ra khi tiến hành mát xa cho bé.

Cố gắng đừng làm con cảm thấy không thoải mái!

ĐẦU TIÊN, VỪA CHẠM VÀO DA VỪA NHÌN PHẢN ỨNG CỦA CON

Khi vừa chạm vào da bé, bạn chú ý quan sát biểu cảm và hoạt động thân thể của bé để có thể tự trả lời cho những câu hỏi đang vang lên trong đầu như “Chạm vào bụng con có thích không nhỉ?” “Nếu chạm vào chân thì sao?”... Chắc chắn bé sẽ biết rất nhiều cách để trả lời bạn về cảm nhận thật của mình như “Thật là thích!” “Mẹ chạm vào chỗ này nhiều lần nữa mẹ nhé!” “Con không thích đâu!” Thông qua “tiếp xúc da”, bố mẹ và bé hãy thử hình thành một một kênh đối thoại xem sao nhé!



THẾ NÀY LÀ KHÔNG TỐT!

Khi quá chú tâm vào tài liệu hướng dẫn mát xa, liệu bạn có bỏ qua những phản ứng khó chịu từ bé không?

Nếu bạn quá để tâm vào thứ tự cũng như động tác mát xa theo đúng như

sách hướng dẫn và cứ lặng lẽ mát xa nhưng lại không hề nhìn thấy phản ứng của bé đối với từng động tác thì đây quả thực là vấn đề. Tất nhiên, thao tác như thế nào cho đúng là việc rất quan trọng, nhưng làm sao cho bé thấy thư giãn mới là vấn đề cốt yếu. Những buổi đầu tiên, mẹ nên bỏ qua mục tiêu về một buổi mát xa “hoàn hảo”, thay vào đó, chỉ tập trung để làm sao cho con mình cảm thấy thoải mái thôi là đủ.



THÀNH THẠO CÁC ĐỘNG TÁC TAY CƠ BẢN!

Tuy chúng tôi gọi đây là các động tác tay (dùng tay để mát xa) nhưng do cơ thể trẻ rất nhỏ nên chỉ có một số động tác cố định. Chúng ta hãy cố gắng thực hiện thành thạo những động tác cơ bản này rồi nhanh chóng mát xa cho bé nhé.

CÁC ĐỘNG TÁC TAY CƠ BẢN

VUỐT VE, XOANH LÊN DA

Khiến bé cảm thấy thư giãn hoàn toàn. Tăng cường quá trình trao đổi chất.

1. VUỐT NHỆ BẰNG LÒNG BÀN TAY

(Dùng toàn bộ lòng bàn tay áp sát da bé, vuốt dọc theo hình dáng các bộ phận, như thể bạn đang dùng bàn tay mình để bọc quanh cơ thể bé)

2. VUỐT NHỆ BẰNG NGÓN CÁI

(Chủ yếu chỉ dùng ngón tay cái để mát xa toàn bộ cơ thể bé. Có thể sử dụng thêm các ngón khác để hỗ trợ)

3. VUỐT NHỆ BẰNG HAI NGÓN TAY

(Dùng ngón cái và ngón trỏ kết hợp với nhau để mát xa, nắm lấy các bộ phận trên cơ thể bé một cách nhẹ nhàng)

4. VUỐT NHẸ BẰNG BỐN NGÓN TAY

(Không dùng ngón trỏ, chỉ dùng bốn ngón tay còn lại để vuốt nhẹ)

ÉP NHẸ

LÀM DIU CƠN ĐAU ĐẦU VÀ ĐAU BỤNG CỦA BÉ

5. DÙNG LÒNG BÀN TAY ÉP NHẸ

(Dùng một tay hoặc cả hai tay kết hợp với nhau đặt lên trên cơ thể bé. Không di chuyển tay, chỉ đặt tay lên thôi)

6. ÚP BẰNG BẦU TAY

(Chụm đầu ngón tay lại tạo thành hình giống như một chiếc bát chứa không khí bên trong lòng bàn tay bạn rồi úp phần miệng bát lên da bé một cách nhẹ nhàng, có nhịp điệu)

VẬN ĐỘNG XƯƠNG KHỚP

GIÚP NÂNG CAO NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG CỦA BÉ, KÍCH THÍCH BÉ ĐIỀU KHIỂN CHUẨN XÁC CÁC BỘ PHẬN TRONG CƠ THỂ

7. VẬN ĐỘNG XƯƠNG KHỚP

(Giữ cổ tay hoặc cổ chân của bé, giúp bé vận động khớp xương di chuyển ra hai bên cơ thể)

KHÔNG ĐƯỢC DÙNG LỰC QUÁ NHIỀU. BẠN HÃY MÁT XA NHẸ NHÀNG NHƯ ĐANG VUỐT VE TRẺ MÀ THÔI.

Trong mát xa dành cho đối tượng trẻ em, “thật nhẹ nhàng, thật dịu dàng” là nguyên tắc vàng. Với trẻ ở độ tuổi càng nhỏ thì bạn càng phải chú tâm và nhẹ nhàng khi chạm vào con hơn.

Bạn đừng ấn mạnh vào da bé, chỉ nhẹ nhàng vuốt ve bé thôi!

Khi nhắc đến mát xa, người lớn sẽ có ấn tượng rằng “phải thấy hơi đau đau một chút mới tốt” nhưng với trẻ nhỏ, mát xa thực chất là “vuốt ve nhẹ nhàng”. Vì thế, đừng ấn tay quá mạnh hay chà xát thô bạo, bạn cứ nhẹ nhàng và từ tốn vuốt ve làn da của bé như thể truyền hơi ấm từ bàn tay mình sang con.



VỚI TRẺ CÓ SỐ THÁNG TUỔI Càng Nhỏ Lại Càng Cần Phải Mát Xa Nhẹ Nhàng Hơn Nữa.

Xin lưu ý rằng, nếu trẻ còn nhỏ tháng, các thao tác tay phải thật nhẹ nhàng khi mát xa trên làn da trẻ. Tương tự với trường hợp nếu con bạn quá nhạy cảm trong việc đón nhận kích thích từ bên ngoài hoặc đây là lần đầu tiên bé được mát xa. Tuy nhiên, nếu bạn có tâm lý e ngại khi mát xa thì điều này sẽ khiến bé bị bất an. Tóm lại, bạn không cần quá căng thẳng hay hồi hộp, thay vào đó chỉ cần nhớ điểm cốt yếu sau: “Thật nhẹ nhàng, thật dịu dàng” với bé.



KHI TRẺ ĐÃ LỚN HƠN, BỐ MẸ HÃY THỬ LÒNG GHÉP HOẠT ĐỘNG MÁT XA VÀO CÁC TRÒ CHƠI.

Khi con bạn lớn hơn thì da của bé cũng đã dần quen với kích thích bên ngoài và dễ dàng cảm nhận được sự dễ chịu do việc mát xa, tiếp xúc da mang lại. Cùng với thao tác chạm vào bé, mẹ nên hát hoặc trò chuyện vui vẻ cùng bé chẳng hạn, thậm chí hãy thử lồng ghép các động tác mát xa vào bên trong những trò

chơi khiến bé thích thú. Thêm nữa, càng cảm thấy vui vẻ và thoải mái thì trẻ sẽ càng thích thú với thời gian được mẹ mát xa.



VUỐT VE NHẸ NHÀNG - CÁC ĐỘNG TÁC VUỐT LÊN DA BÉ NHẸ NHÀNG

1. VUỐT NHẸ BẰNG LÒNG BÀN TAY

(sử dụng toàn bộ lòng bàn tay)

- Đây là động tác mát xa dùng toàn bộ lòng bàn tay để vuốt ve bé. Bạn dùng lòng bàn tay áp chặt vào da, vuốt dọc theo cơ thể bé. Hãy di chuyển tay thật nhẹ nhàng như thể bạn đang dùng tay mình bao bọc cơ thể con trẻ.
- Đây là động tác cơ bản nhất nhằm mục đích khiến bé cảm thấy dễ chịu và thư giãn. Bạn nên thực hiện động tác này vào thời điểm bắt đầu cũng như kết thúc một buổi mát xa.
- Động tác này sẽ thích hợp với những vùng da phẳng, rộng trên cơ thể như bụng hoặc lưng của bé.



SAU LƯNG



Động tác dùng lòng bàn tay vuốt nhẹ từ trên xuống dưới là động tác cơ bản bạn có thể ứng dụng khi con trẻ mắc chứng quấy khóc (khóc dạ đề hoặc trẻ trở nên chướng tính so với ngày thường). Bạn bế hoặc đặt bé nằm nghiêng trong khi thực hiện đều tốt. Ở bước kiểm tra cơ thể của bé trước khi mát xa, bạn thử thực hiện động tác này.

ĐẦU



Dùng hai lòng bàn tay nhẹ nhàng ôm lấy quanh đầu bé và vuốt từ trên xuống dưới. Phần thóp trán của trẻ sơ sinh là khu vực rất mềm nên bạn tránh không chạm vào.

2. VUỐT NHẸ BẰNG NGÓN CÁI

(sử dụng ngón cái)

- Giống như (1), động tác mát xa này cũng thuộc vào mục “Vuốt nhẹ” nhưng động tác này khác ở điểm, bạn chủ yếu chỉ sử dụng ngón tay cái chứ không phải toàn bộ “lòng bàn tay”. Động tác này tập trung sử dụng mặt dưới của đầu ngón tay và có thể dùng thêm toàn bộ mặt trong của ngón cái để mát xa nhưng bạn tuyệt đối không ấn hoặc ép mạnh vào da bé, chỉ xoa nhẹ lên da bé thôi.
- Không nhất thiết chỉ phải sử dụng mỗi ngón trỏ, nếu cần bạn hoàn toàn có thể dùng các ngón tay khác để hỗ trợ cho động tác mát xa. Động tác “Vuốt nhẹ bằng ngón cái” thường được áp dụng khi ta tiến hành mát xa tại các vị trí có diện tích da hẹp như đầu hoặc lòng bàn chân. Giống như phương pháp vuốt nhẹ bằng toàn bộ lòng bàn tay, bạn nhớ giữ chuyển động tay sao cho thật nhẹ nhàng, chậm rãi.

ĐẦU



Bạn đặt bé nằm ngửa khi mát xa da đầu. Đầu tiên, bạn đặt bốn ngón tay còn lại của mỗi bàn tay tỳ vào đằng sau tai. Tiếp theo, dùng ngón tay cái vuốt nhẹ da bé theo hướng từ giữa khuôn mặt ra ngoài lần lượt tại các vị trí: trên lông mày, dưới mắt, ngang 2 bên cánh mũi, dưới miệng.

XUNG QUANH MẮT CÁ CHÂN



Bạn dùng ngón tay cái vẽ một vòng tròn theo hướng từ đầu mắt cá chân ra sau gót chân. Với trẻ sơ sinh chưa thể tự mình xoay cổ, bạn thực hiện từ 2–3 lần, khi trẻ lớn hơn, bạn có thể thực hiện động tác này khoảng 10 lần. Động tác này rất dễ thực hiện nếu bạn sử dụng một tay để giữ bàn chân và tay còn lại xoa chân bé.

3. VUỐT NHẸ BẰNG HAI NGÓN TAY

(Sử dụng ngón cái và ngón trỏ)

- Ở đây “Hai ngón tay” là đề cập đến ngón cái và ngón trỏ. Ta sẽ dùng hai ngón tay hỗ trợ nhau để vuốt ve da bé. Động tác hay dùng là đặt ngón cái và trỏ trong tư thế vận công tắc đèn, xoay tay thật nhẹ nhàng theo đường xoáy ốc.
- Phương pháp xoa vuốt nhẹ nhàng này rất tốt để khiến làn da sáng bóng, mềm mại. Mặt khác, nó còn có tác dụng nâng cao sức đề kháng của cơ thể trẻ, tăng cường hoạt động trao đổi chất, giúp cơ thể phát triển nhanh và khỏe mạnh.



NGÓN CHÂN

Nhẹ nhàng giữ gốc ngón chân cái của bé. Xoay tròn tay xung quanh ngón chân theo hướng từ gốc về phía đầu ngón chân. Cuối cùng, bạn giữ hơi chặt hai bên mé móng chân rồi đột ngột thả ra. Lặp lại động tác trên theo thứ tự từ ngón chân cái đến ngón chân út, sau đó đổi sang bàn chân còn lại.

MŨI

Nhẹ nhàng giữ hai ngón tay tại vị trí giữa hai lông mày của trẻ, sau đó kéo tay dọc theo sống mũi xuống vị trí lỗ mũi thì dừng. Thực hành động tác này vài lần khi trẻ bị nghẹt mũi, bạn sẽ dễ dàng lấy nước mũi ra. Động tác này rất giống cách lấy nước mũi ở trẻ nhỏ bằng hai ngón tay. Nếu đưa trẻ vào tắm trong bồn nước ấm, nước mũi cũng dễ chảy ra hơn.

4. VUỐT NHẸ BẰNG BỐN NGÓN TAY

(Không sử dụng ngón cái)

- Động tác này sử dụng bốn ngón: ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út và ngón út. Đây là động

tác mát xa sẽ sử dụng phần thịt đầu ngón của bốn ngón tay để vuốt ve da bé.

- Khi mát xa khu vực da đầu, bạn chú ý không để phần đầu ngón tay tạo thành góc thẳng đứng vuông góc với mặt phẳng da bé. Đối với trẻ sơ sinh, phần lưng của bé khá hẹp nên thay vì dùng động tác “Vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay”, bạn có thể sử dụng động tác “Vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay”. Chú ý, khi sử dụng bốn ngón tay, chúng ta có xu hướng dồn lực vào bốn đầu ngón tay nên bạn cố gắng vuốt ve trẻ ở mức nhẹ nhàng thôi.



TỪ VAI ĐẾN CÁNH TAY

Bạn dùng bốn ngón tay để xoa thật nhẹ mặt ngoài của cánh tay, từ vị trí vai xuống đến cổ tay bé. Bạn vuốt dọc theo vai đến cổ tay bé bằng cả hai tay cùng một lúc (giống ảnh minh họa) hoặc thực hiện lần lượt mỗi lần phần vai – tay của bé cũng không sao.

ĐẦU

Bạn chụm bốn ngón tay lại thành hình vòng cung bao quanh đầu bé. Bắt đầu từ chân tóc, bạn vẽ hình ziczac ngược lên đỉnh đầu. Làm tương tự nếu bạn bắt đầu từ vị trí thái dương lên phía đỉnh đầu. Động tác này có tác dụng hỗ trợ tích cực khi bé đang “cáu kỉnh” hoặc “đột nhiên quấy khóc”. Lưu ý không để tay bạn chạm vào mắt trẻ.

ÉP NHẸ

5. TẠO RA ÁP LỰC BẰNG BÀN TAY

(Sử dụng toàn bộ lòng bàn tay)

- Bạn khép các ngón tay lại với nhau rồi đặt lên cơ thể của trẻ. Sử dụng cả hai bàn tay hoặc một bàn tay đều được.
- Mặc dù động tác mát xa này có tên gọi là “Tạo ra áp lực bằng bàn tay” nhưng với trẻ sơ sinh, bạn không ấn mạnh mà chỉ đơn giản là đặt tay lên trên làn da trẻ, chỉ dùng sức nặng của bàn tay để tạo ra một sức ép nhẹ lên cơ thể trẻ. Ta thường sử dụng động tác này với khu vực da ở bụng và lưng của trẻ. Động tác này sẽ làm ấm da của trẻ nên có tác dụng làm dịu cơn đau bụng hoặc đau đầu của trẻ.

ĐÀU NGÓN CHÂN VÀ ĐÀU NGÓN TAY



Bạn dùng cả hai tay nhẹ nhàng bao lấy phần đầu ngón chân hoặc ngón tay của bé lại. Có thể sử dụng hai tay bọc lấy hai tay/chân của bé trong cùng một lúc nhưng nếu bạn sử dụng cả hai bàn tay để bọc quanh một bàn tay/chân của bé thì tốt hơn. Giữ tay trong trạng thái này trong 5 giây. Động tác này có tác dụng xoa dịu tâm trạng khó chịu hoặc cáu kỉnh ở trẻ.

BỤNG

Dùng hai lòng bàn tay áp lên và giữ ở vị trí ngay chính giữa bụng của bé. Đừng ấn xuống hay xoa nắn, chỉ đơn thuần là đặt tay bạn lên bụng trẻ, lấy sức nặng từ lòng bàn tay của mẹ để gây ra áp lực. Sử dụng cả hai bàn tay đặt lên như đang bao bọc lấy bụng trẻ, mỗi lần kéo dài khoảng 5 giây rồi bỏ tay ra.

NHẢY TAY

6. ĐỘNG TÁC DÙNG TAY ĐỂ ÚP LÊN DA

(Chụm các ngón tay lại, tạo thành hình cái bát)

- Ngón tay chụm lại theo hình cái chén chứa không khí trong lòng bàn tay, úp cái chén tưởng tượng này lên da trẻ rồi nhảy cóc “póc póc” thật nhẹ nhàng. Yếu tố căn bản trong động tác này là truyền kích thích lên da trẻ tại mỗi bước nhảy.
- Động tác này có tác dụng loại bỏ đờm do ho một cách dễ dàng, giúp lưu thông khí huyết, tăng cường sức khỏe cho trẻ. Nếu trẻ quấy khóc lúc vừa thức dậy thì việc thực hiện động tác này tại mặt ngoài của bắp chân sẽ giúp kích thích hệ thần kinh giao cảm, cho bé cảm giác khoan khoái, dễ chịu. Tránh thực hiện động tác này đối với trẻ nhỏ trong giai đoạn sơ

sinh.

PHẦN MÁ NGOÀI CỦA CHÂN



Từ bắp đùi đến mắt cá chân, bạn nhảy tay sao cho thật nhẹ nhàng. Bạn có thể dễ dàng thực hiện động tác này hơn nếu dùng một tay nhẹ giữ cố định cổ chân bé và để tay còn lại “nhảy”. Bé sẽ thấy phấn khích hơn nếu bạn “nhảy tay” có nhịp điệu, lúc nhanh lúc chậm.

LƯNG



Bạn nhảy tay “póc póc” trên lưng bé từ vị trí phía trên mông đến vị trí dưới cổ của bé một chút. Để tránh việc lỡ chạm vào vị trí trên xương sống, bạn chú ý điều chỉnh đường di chuyển của tay lệch một chút ra khỏi đường xương sống của bé. Bạn có thể thực hiện động tác này trong lúc để trẻ nằm ngang, một tay giữ trẻ, hoặc trong lúc bế trẻ.

VẬN ĐỘNG XƯƠNG KHỚP

7. VẬN ĐỘNG KHỚP

(Dùng tay hỗ trợ xương khớp trẻ được vận động)

- Bạn dùng hai tay giữ lấy cả hai cổ chân bé thật nhẹ nhàng, từ từ di chuyển nghiêng sang trái rồi sang phải và ngược lại trong trạng thái đầu gối vẫn đang gập lại. Hoặc nắm lấy cổ tay bé, kéo nhẹ, làm sao cho hai tay chạm vào nhau, hoặc tạo thành một hình tròn lớn, động tác này sẽ giúp khớp vai chuyển động mềm dẻo hơn. Các động tác giúp khớp vai và háng vận động như trên được gọi là các động tác hỗ trợ xương khớp bé vận động tốt hơn.
- Trái phải, trên dưới - có rất nhiều cách thức và hướng vận động cho động tác này, tuy nhiên, nếu xương khớp trẻ đang trong giai đoạn chưa hoàn toàn cứng cáp thì xin lưu ý rằng, ta chỉ thực hiện các động tác này trong phạm vi chuyển động mà cơ thể con bạn cho phép.

CÁNH TAY

Đặt bé nằm ngửa, hai tay nắm lấy bàn tay của bé, để ngón tay bạn nằm trong lòng bàn tay bé và các ngón còn lại nắm lại. Bạn giúp bé mở rộng hai cánh tay ra rồi lại kéo hai tay chạm nhau. Bạn có thể làm luân phiên, xen kẽ với động tác trên, ví dụ như tay này gập thì tay kia mở.

ĐẦU GỐI

Đặt bé nằm ngửa, dùng cả hai tay nắm lấy hai cổ chân bé. Trong tư thế đầu gối bé gập lại, bạn di chuyển hai chân bé nghiêng từ trái sang phải và ngược lại cho đến khi phần đầu gối bé của chạm đến sàn/nệm mỗi bên. Trong động tác này, bạn giữ để đầu gối của bé không chạm nhau mà để lại khoảng hở bằng một nắm tay giữa hai chân bé. Bạn thực hiện động tác lật chân này một lần sang trái, một lần sang phải.

KHI ĐÃ NHỚ TẤT CẢ CÁC ĐỘNG TÁC TAY TRÊN, BẠN THỬ TIẾN HÀNH mát xa TOÀN THÂN CHO BÉ NHÉ!

Sau khi đã thành thực tất cả các thao tác mát xa cơ bản, hãy bắt đầu thực hiện một bài matxa hoàn thiện cho trẻ.

Đây là bài mát xa toàn thân mà bé sẽ rất muốn bạn thực hiện hằng ngày đấy!

1. ĐẦU

(Vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay)



Đầu tiên, bạn vui vẻ thông báo cho bé về việc bắt đầu buổi mát xa. Sau đó, hai lòng bàn tay của bạn hơi khum lại để ôm lấy đầu bé. Nhẹ nhàng chạm tay vào da và vuốt ve da đầu bé theo hướng từ đỉnh đầu xuống.

2. NGÓN CHÂN

(Vuốt nhẹ bằng hai ngón tay)



Bạn nắm lấy ngón chân thứ hai của bé bằng đầu ngón tay cái và ngón tay trỏ của mình rồi vuốt nhẹ ngón chân của bé theo hình xoáy ốc. Khi kết thúc, bạn nắm chân bé hơi chặt rồi đột ngột buông tay ra. Thực hiện tương tự với các ngón khác.

3. GAN BÀN CHÂN

(Vuốt nhẹ bằng ngón cái)



Dùng ngón cái vuốt nhẹ lòng bàn chân bé. Đầu tiên vuốt từ gót ngón cái cho đến gót chân bé, sau đó vuốt theo chiều ngang, từ ngón chân cái cho đến ngón út.

4. XUNG QUANH MẮT CÁ CHÂN

(Vuốt nhẹ bằng ngón cái)



Dùng ngón tay cái nhẹ nhàng vẽ thành hình tròn nhỏ theo hướng từ đầu ngón chân về phía gót chân tại vị trí xung quanh mắt cá chân.

5. ĐẦU GỐI

(Động tác vận động)



Dùng tay giữ cổ chân của bé, trong trạng thái đầu gối và chân bé đang gấp lại thì đẩy hai chân bé về một bên cho đến khi chân chạm sàn, sau đó đổi bên.

6. CHÂN

(Vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay)



Bạn sử dụng bốn ngón tay, nhẹ nhàng vuốt thẳng từ bắp đùi xuống gót chân của trẻ.

7. LƯNG

(Vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay)



Bạn sử dụng lòng bàn tay áp sát vào lưng trẻ, vuốt thẳng từ khu vực gần dưới gáy đến hông.

8. LƯNG

(Khum bầu tay)



Khum tay lại giống như hình một chiếc bát chứa không khí, nhịp nhàng úp lên lưng bé từ vị trí trên mông đến dưới cổ một cách nhẹ nhàng.

9. BỤNG

(Vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay)



Bạn đặt cả hai tay áp sát vào phần da bụng của bé. Lần lượt sử dụng mỗi tay, luân phiên vuốt bụng bé thật nhẹ nhàng từ trên xuống dưới.

10. TỪ VAI XUỐNG CỔ TAY

(Vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay)



Dùng toàn bộ bốn ngón tay vuốt thẳng từ vai xuống cổ tay của bé.

11. TOÀN THÂN

(Vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay)



Đến thời điểm kết thúc thời gian mát xa, bạn dùng lòng bàn tay, vuốt nhẹ da bé từ đầu xuống ngực, xuống bụng, xuống cổ, xuống bắp đùi và đến tận ngón chân một lượt để lấy lại sự cân bằng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI mát xa CHO BÉ!

Việc mẹ không tập trung trong lúc đang mát xa cho bé là nguyên nhân gây ra nhiều sự cố đáng tiếc. Để tránh điều này, chúng tôi đã tóm tắt ở dưới đây những điểm thiết yếu bạn cần lưu ý trong khi thực hiện:

KHÔNG KÉO TAY CHÂN BÉ MỘT CÁCH KHIÊN CƯỖNG

Hệ xương, cơ của bé vẫn đang trong quá trình hoàn thiện, vì thế nhiều tổ chức xương còn mềm và dễ bị trật ra. Vì thế khi tiến hành mát xa tay chân cho bé, bạn tuyệt đối không tùy ý dùng lực kéo hay điều chỉnh các khớp xương, hãy để bé trong tư thế tự nhiên rồi mới bắt đầu các động tác mát xa.

ĐỪNG IM LẶNG KHI mát xa, HÃY VUI CƯỜI CHUYỆN TRÒ VỚI BÉ

Khi chỉ im lặng và tiến hành xoa bóp cho bé một cách vô thức, bạn sẽ không thể truyền cho bé niềm vui khi được mẹ mát xa. Bạn có thể hát lên những bài ca vui nhộn hoặc chuyện trò với bé bằng những câu như “Vui quá phải không con?”, nếu bé không thể đáp lời bạn đi chẳng nữa thì hành động này sẽ kéo trái tim của mẹ và bé lại gần nhau hơn.

ĐỢI BÉ ĐỦ MỘT THÁNG TUỔI MỚI MỚI MATXA CHO BÉ

Đối với bài mát xa cơ bản, bạn nên thực hiện sau khi bé đã trải qua đợt kiểm tra sức khỏe tổng quát một tháng sau khi sinh. Ngoài ra, bạn không nên đột ngột mát xa toàn thân cho bé. Bạn có thể bắt đầu

với tay chân, sau khi bé đã quen thì mới mở rộng phạm vi mát xa ra toàn cơ thể.

MÁT XA KHÔNG PHẢI LÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH

Mát xa tại nhà không phải là một giải pháp y tế. Nếu bé đang bị bệnh nặng, bệnh mãn tính, đang uống thuốc điều trị thì bạn nhất định phải thảo luận trước với bác sĩ về việc mát xa cho bé.

ĐẶC BIỆT CHÚ Ý RẰNG: KHÔNG DỒN NHIỀU LỰC VÀO CÁC ĐỘNG TÁC MÁT XA

Đôi khi bạn nghĩ rằng mình chỉ chạm nhẹ vào bé thôi nhưng có trường hợp bé lại bị kích thích quá mức. Thay vì suy nghĩ rằng “Thế này là đủ nhẹ rồi” thì câu hỏi “Liệu mình là như thế này có quá tay không nhỉ?” và tốt nhất là hãy chạm vào bé càng nhẹ nhàng càng tốt. Đặc biệt, đối với trẻ còn nhỏ tháng, bạn càng phải để ý sát sao hơn.

NẾU THẤY BÉ TỎ VẺ KHÓ CHỊU THÌ PHẢI NGỪNG MÁT XA NGAY

Khi bé tỏ ra khó chịu và không thích matxa thì bạn hãy dừng ngay hoạt động này lại. Đơn giản, là do bé cảm thấy không vui hoặc có vị trí nào đó trên cơ thể bé không được khỏe. Cần phải quan sát thái độ của trẻ để quyết xem mình có nên ngừng hay tiếp tục lại, tuyệt đối đừng tự ý quyết định hoặc ép trẻ.

TUYỆT ĐỐI KHÔNG ẪN VÀO ĐỈNH ĐẦU CỦA BÉ

Hình dạng xương sọ của trẻ sơ sinh chưa hoàn thiện, có một vùng xương hở ra gọi là “thóp” rất mềm. Trước khi bé lên một tuổi rưỡi thì bố mẹ cần phải luôn chú ý, tuyệt đối không ấn vào vị trí này. Khi đủ một tuổi rưỡi, thóp sẽ tự đóng lại.

NHÌN BIỂU HIỆN CỦA BÉ ĐỂ QUYẾT ĐỊNH SỐ LẦN LẶP LẠI CÁC ĐỘNG TÁC HỖ TRỢ VẬN ĐỘNG XƯƠNG KHỚP

Liên quan đến số lần lặp lại các thao tác mát xa tác động đến xương khớp, nếu trẻ chưa được 1 năm tuổi thì mỗi loại động tác làm 2-3 lần, với trẻ trên 1 tuổi thì lặp khoảng khoảng 5-6 lần. Do tình trạng phát triển và trưởng thành của mỗi bé mỗi khác nên trong khi thực hành, bạn đừng quên nhìn biểu cảm của trẻ. Nếu thấy bé tỏ ra khó chịu thì hãy dừng lại ngay lập tức.

Phần 3 NHỮNG ĐỘNG TÁC MẮT XA DÀNH RIÊNG CHO CÁC TRIỆU CHỨNG ĐÁNG LO NGẠI

- Vốn dĩ, tình trạng sức khỏe và dạng thể chất của trẻ được biểu hiện ngay trên làn da và chúng ta có thể “đọc” được các dấu hiệu này.
- Khi thấy các triệu chứng đáng lo ngại đã xuất hiện, bạn đừng hoảng hốt mà hãy chăm sóc bé một cách kỹ càng và có phương pháp để phòng ngừa trước.

THỂ CHẤT BẨM SINH CỦA CON BẠN DỄ GẶP PHẢI NHỮNG TRIỆU CHỨNG ĐÁNG NGẠI NÀO?

Với từng thể trạng khác nhau nên áp dụng động tác mát xa nào cho phù hợp?

Khi đã hiểu rõ thể trạng của con mình thuộc loại nào, bạn hãy mát xa cho bé để ngăn chặn trước những triệu chứng không tốt có thể xảy ra. Một khi các triệu chứng này đã xuất hiện, bạn phải nhanh chóng nhận ra và xử lý chúng.

Đọc da bé để nhận biết những dấu hiệu bất thường

Khi đã quen thuộc với việc mát xa da cho bé thì dù không cần nhìn vào biểu cảm gương mặt, bạn cũng sẽ nhận ra những thay đổi nhỏ của cơ thể bé thông qua sự thay đổi theo từng ngày về độ căng, bộ bóng, độ ẩm của làn da bé. Nếu đã biết tình trạng sức khỏe của bé thế nào là bình thường thì bạn cũng dễ dàng “đọc” được từ sớm những dấu hiệu cho thấy sự bất ổn trong sức khỏe của con mình.

Trong giai đoạn chưa thể trò chuyện cùng cha mẹ, trẻ chỉ biết bày tỏ nhu cầu của mình thông qua tiếng khóc. Thậm chí, cho dù đã biết nói đi chăng nữa thì trẻ cũng gặp nhiều khó khăn để có thể cho bạn biết trẻ thấy khó chịu ra sao. Nhờ hiểu biết về tình trạng làn da của bé, bạn hoàn toàn đủ khả năng phát hiện ra nhiều loại dấu hiệu khác nhau về sức khỏe của chúng.

Mát xa để phòng trước những triệu chứng đáng lo ngại

Nhiệt độ cơ thể bé thấp hơn, nhịp thở chậm hơn hoặc bé có vẻ kén ăn so với các bé khác... Những điều này cho thấy, thể chất bẩm sinh của mỗi đứa trẻ lại có một đặc trưng riêng. Có nhiều trường hợp, bệnh tật hay các triệu chứng đáng ngại xuất phát từ điểm yếu trong thể chất bẩm sinh của từng trẻ.

Đầu tiên, bạn phải nắm được những đặc điểm cố định về thể chất của con mình, tránh mát xa những vị trí mà bé dễ bị tổn thương.

Hiệu quả mát xa sẽ khác nhau tùy theo từng bé nhưng tác dụng phòng bệnh là tác dụng rất cơ bản, có thể giúp bạn chăm sóc bé tốt hơn.

KHI XUẤT HIỆN CÁC DẤU HIỆU ĐÁNG LO NGẠI

Nếu bạn thấy có triệu chứng nào đó kỳ lạ, phải đưa bé đến khám tại bệnh viện

Như tôi đã nói ở trên, hoạt động mát xa tại nhà không phải là liệu pháp điều trị. Khi nghi ngờ bé có những biểu hiện bất thường thì bạn không được tự đưa ra phán đoán mà phải nhanh chóng đưa trẻ đến cơ sở y tế để các bác sĩ có chuyên môn thăm khám. Vì rất có thể đó là những triệu chứng của một căn bệnh bạn chưa từng nghĩ đến.

Chăm sóc bằng cách mát xa sẽ giúp xoa dịu triệu chứng bệnh của trẻ

Để bé thấy vui khỏe hơn dù chỉ là một chút, bạn nhớ thường xuyên thực hiện các động tác mát xa để

giúp làm dịu đi cảm giác khó chịu trong bé. Khi sức khỏe bản thân bé không tốt, không chỉ có mẹ cảm thấy lo lắng mà đến bản thân trẻ cũng sinh ra lo lắng. Đừng quên trấn an bé thông qua việc vỗ về, tiếp xúc da.

CÓ NHIỀU NHÓM TRIỆU CHỨNG ĐÁNG LO NGẠI CÓ THỂ XẢY RA VỚI CON BẠN. CHÚNG LÀ GÌ?

Khi đã có hiểu biết nhất định về thể chất bẩm sinh của trẻ, bạn nên tiến hành mát xa để làm ổn định tinh thần và phòng ngừa những triệu chứng không tốt cho bé.

Tuy trông bé lúc nào cũng có vẻ lanh lợi, hiếu động, nhưng khi có việc nào đó không như ý thì bé thường tỏ ra bồn chồn hoặc cáu kỉnh. Nếu vậy, bé thuộc tuýp “Dễ bị kích động”

Những triệu chứng đáng lo ngại có thể đe dọa tuýp trẻ “Dễ bị kích động” gồm:

- Khóc dạ đề
- Cấn
- Cáu giận (la hét)
- Chứng cận thị giả
- Chứng Tics

Lúc ra ngoài chơi thì bé có vẻ hoạt bát, tràn trề sức sống nhưng lúc ở nhà lại ù lì, chậm chạp. Phản bụng và hệ tiêu hóa của bé không khỏe dẫn đến khẩu vị thay đổi thất thường. Nếu vậy, bé thuộc tuýp “Thất thường”

Những triệu chứng đáng lo ngại có thể đe dọa tuýp trẻ “Thất thường” gồm:

- Táo bón
- Tiêu chảy
- Khẩu vị thất thường, kén ăn
- Chứng viêm da dị ứng
- Da bị hăm, mẩn đỏ

Bé có hệ hô hấp yếu, dù đã hơn một năm tuổi nhưng bé thường xuyên bị cảm lạnh, thò lò mũi xanh. Bé nhạy cảm với sự thay đổi của nhiệt độ thời tiết, mới nhìn vào ta dễ có ấn tượng rằng da bé ửng đỏ và không được mềm mịn. Nếu vậy, bé thuộc tuýp “Nhạy cảm”.

Những triệu chứng đáng lo ngại có thể đe dọa tuýp trẻ “Nhạy cảm”:

- Cảm lạnh
- Ho
- Sổ mũi
- Sốt cổ khô (viêm mũi dị ứng)
- Hen suyễn.

Tình trạng sức khỏe của bé khá thất thường, lúc khỏe lúc không, hay sợ sệt, thiếu kiên nhẫn, khó tập trung trong một thời gian dài. Nếu vậy, bé thuộc tuýp “Dễ hoảng hốt”.

Những biểu hiện đáng lo ngại có thể đe dọa tuýp trẻ “Dễ hoảng hốt”:

- Đái dầm
- Khó ngủ
- Nhát người
- Hay cáu kỉnh
- Dễ bị mệt mỏi.

Với trẻ dưới một năm tuổi, mỗi động tác thực hiện từ 2-3 lần, khi trẻ được hơn một năm tuổi, mỗi động tác thực hiện từ 5-6 lần. Vì thể trạng mỗi bé là khác nhau nên bạn phải chú ý quan sát biểu hiện của bé trong khi thực hiện để điều chỉnh cho phù hợp.

KHÓC DẠ ĐỀ, CẢN, NỔI XUNG, CẬN THỊ GIẢ, CHỨNG TICS

Nếu con bạn thuộc tuýp trẻ lanh lợi, khỏe mạnh nhưng lúc gặp chuyện không như ý thì bé trở nên bồn chồn, khó chịu thì bạn hãy thường xuyên mát xa để giúp bé được thư giãn.

Tâm trạng của trẻ thiếu ổn định khi gặp việc không như ý muốn

Khi bạn trông thấy con mình có những biểu hiện như: hay khóc đêm, thích cắn, dễ bồn chồn, bị cận thị giả thì bé thuộc tuýp trẻ tò mò và tràn đầy sinh lực. Tuy nhiên, chính vì bé quá lanh lợi nên khi gặp phải các chương ngại ngùng cản hành vi lẫn lòng hiếu kỳ của mình thì tâm trạng của bé trở thiếu ổn định. Hơn nữa, do luôn muốn mọi thứ phải đúng như mình muốn nên bé dễ bị căng thẳng khi phải đến nơi này nơi khác cùng bố mẹ. Chính vì thế, dù bé còn nhỏ (dưới một năm tuổi) thì mỗi lần thay đổi môi trường, bạn cũng nên thông báo cho bé trước với bé. Ví dụ như: “Ngày mai chúng ta sẽ đi đến A bằng xe bus đấy” hay “Mai cả nhà mình đi ra ngoài sớm đấy, con giúp bố mẹ chuẩn bị đồ đạc nhé.” Hãy cố gắng chuẩn bị môi trường sống thoải mái nhất cho bé.

Đầu tiên, bạn nên thực hành các động tác mát xa giúp trẻ loại bỏ yếu tố căng thẳng, bảo vệ trẻ trước khi bé nổi cáu:

LƯNG

VUỐT NHẸ LƯNG TỪ DƯỚI HÔNG LÊN



Đặt trẻ nằm nghiêng, bạn dùng toàn bộ lòng bàn tay để vuốt một đường mềm mại từ hông lên dưới cổ của bé (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Trong khi vuốt ve bé, bạn vừa nhìn vào mắt bé vừa trò chuyện cùng bé.

CHÂN

VUỐT TỪ MẶT TRONG RA MẶT NGOÀI CỦA CHÂN



Tại mặt trong của chân bé, bắt đầu từ phía trên đầu gối, bạn vuốt ngược lên phần đùi của bé. Khi tay chạm phần bẹn, bạn chuyển sang vuốt ve mặt ngoài của chân theo chiều từ trên xuống dưới. Với mặt trong chân, bạn dùng động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay; với mặt ngoài của chân, bạn có thể sử dụng cả lòng bàn tay để vuốt da bé.

CÙNG THỰC HIỆN NÀO

1. KHÓC DẠ ĐỀ

Rất tiếc khi phải nói rằng, mát xa không phải là phương pháp triệt để giúp giải quyết chứng khóc đêm nhưng khi nghe bé đột nhiên khóc lớn, bạn đừng hoảng hốt. Hãy cứ bình tĩnh tiến hành các động tác matxa dưới đây cho bé.



CHO BÉ NẪM SẤP TRÊN ĐÙI RÒI NHẸ NHÀNG VỐ VỀ

Bạn ngồi dựa vào tường, nâng cao đùi và đặt bé nằm sấp trên đùi của mình. Dùng toàn bộ lòng bàn tay vuốt lưng cho bé, từ trên xuống dưới (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Vừa thực hiện, bạn vừa đưa chân theo nhịp. Vì lúc này phần ngực bị ép lại nên bé sẽ dễ bình tâm hơn.



XOA TRÒN XUNG QUANH KHU VỰC BÀ VAI BÉ

Bạn dùng toàn bộ lòng bàn tay đặt lên lưng bé, xoa tròn thuận chiều kim đồng hồ (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Khi cơn khóc của bé đã nguôi, bạn nên sử dụng động tác này để an ủi bé. Khi trẻ đang khóc thét lên, bạn chỉ cần đặt bàn tay mình lên lưng của bé để khiến bé nguôi ngoai dần (động tác tạo áp lực bằng cả bàn tay).

Thiết lập nhịp sinh hoạt rõ ràng cho bé, tích cực cho bé vận động vào ban ngày

Khi trẻ vượt qua giai đoạn sơ sinh, tình trạng khóc dạ đề cũng sẽ thuyên giảm. Tuy nhiên, dù không xác định được lý do rõ ràng như bị đói, bí ứ, phòng quá nóng hay quá lạnh, thì một em bé đang ngủ say vẫn có thể đột nhiên tỉnh giấc và khóc lớn vào giữa đêm. Ở đây chúng ta nói trẻ mắc chứng “khóc dạ đề” khi một đêm trẻ quấy khóc 2-3 lần hoặc hẳn bố mẹ không ôm ấp thì bé lại giật mình tỉnh dậy và khóc.

Đôi sách ở đây là bạn cần phân tách nhịp sinh hoạt của bé ra làm 2 phần rõ ràng, ngày và đêm. Ban

ngày, bạn cứ để bé thoải mái vận động như dặt bé đi dạo, đi chơi thì buổi tối bé sẽ ngủ rất ngon. Tuy nhiên, như tôi đã nói, đây không phải là biện pháp giúp giải quyết triệt để triệu chứng khóc đêm của bé. Khi cho bé đi ngủ, bạn cho bé nằm cuộn tròn trong chăn, đầu hé ra ngoài giống như giai đoạn sơ sinh, đây là một trong những cách hữu hiệu giúp ngừng chứng khóc đêm của bé. Hành động này khiến cơ thể trẻ chịu một áp lực nhỏ, làm bé có cảm giác giống như lúc đang còn nằm trong bụng mẹ và cảm thấy yên tâm.

2. CẦN

Hành động cần của bé có thể là tín hiệu “Mẹ ơi, nhìn con này!” để thu hút sự chú ý của mẹ.



DÙNG TAY NHẸ NHÀNG MÁT XA VÙNG THÁI DƯƠNG CỦA BÉ.

Bạn dùng 4 ngón tay (trừ ngón cái) nhẹ nhàng vẽ đường ziczac tại thái dương phía trên tai bé, theo hướng từ trên xuống dưới (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Động tác này sẽ dễ thực hiện hơn nếu bạn bế bé ngồi ngang.



XOA TRÒN VÀ KẸP VÀO KẼ NGÓN TAY CỦA BÉ

Bạn dùng ngón cái và ngón trỏ của mình nhẹ nhàng bóp vào kẽ tay nằm giữa ngón cái và ngón giữa của

bé (động tác vuốt nhẹ bằng hai ngón tay). Sau đó xoa ngón tay theo đường tròn thật dịu dàng về hướng cổ tay bé. Sau đó bạn trượt một đường thẳng từ cổ tay về phía kẽ tay.

Có nhiều yếu tố tâm lý ẩn sau hành vi cắn của bé.

Nguyên nhân của hành vi cắn người khác hay cắn đồ vật của bé sẽ thay đổi tùy theo độ tuổi. Ở mức đầu tiên, hành động này mang tính chất chơi đùa tương tự hành động thích cắn của chó con. Bé vẫn chưa biết điều khiển lực cắn khi thực hiện hành vi đùa giỡn này. Tại mức tiếp theo, hành vi cắn của bé giống như một dạng ngôn ngữ. Khi chụp được một món đồ đã nhắm từ trước, bé sẽ cắn chặt món đồ chơi này để truyền tải thông điệp “Con muốn món đồ này...” Có khi, đơn giản là do bé không thích người/vật nào đó xuất hiện bên cạnh nên bé đột nhiên cắn vào người/đồ vật đó.

Cấp độ tiếp theo của hành vi này là khi bé dùng răng cắn để thay cho hành động “đánh nhau” bằng tay. Bé muốn chiến thắng đối phương, nhưng thay vì dùng “tay đấm” hay “chân đá” thì bé dùng răng để tác động đến đối tượng. Dù con bạn đang trong độ tuổi nào thì đằng sau hành động cắn của bé chắc chắn luôn có lý do, vì thế bạn phải nắm bắt một cách chính xác tâm lý của bé để có cách xử lý phù hợp. Để ngừng hành vi này lại, các bậc cha mẹ phải chuẩn bị sẵn tinh thần nhẫn nại cùng thời gian cần thiết, tuy nhiên một khi đã hiểu rõ tâm lý của con thì bạn sẽ dễ dàng tìm ra giải pháp riêng giúp giải quyết vấn đề này một cách đúng đắn hơn.

3. NỔI XUNG (LA HÉT)

Hiện tượng này xảy ra với hầu hết các bé. Nếu mặt bé nhìn “khó đăm đăm” thì rất có thể bé đang rất căng thẳng. Trước khi bé nổi cáu, bạn hãy mát xa cho bé.



Mát xa toàn bộ phần da đầu có tóc cho bé

Đặt đầu bốn ngón tay ở tư thế hơi thẳng đứng so với đầu bé rồi nhẹ nhàng mát xa da đầu (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Chỉ mát xa theo đường ziczac phần da có tóc chứ không phải toàn bộ da đầu. Nếu bạn thực hiện động tác này trong lúc bé đang cảm thấy bồn chồn thì tâm trạng bé sẽ nhanh chóng trở lại bình thường.



Xoa tròn mu bàn chân

Bạn dùng lòng ngón tay trỏ nhẹ nhàng xoa ở mu bàn chân bé thành hình tròn theo hướng thuận chiều kim đồng hồ (động tác vuốt nhẹ bằng ngón trỏ). Bạn có thể thực hiện động tác này đồng thời cả hai tay hoặc mỗi lần sử dụng một tay. Khi bé đang khó chịu và sắp cáu thì bạn hãy thực hiện động tác mát xa này cho bé.

Đây là những triệu chứng có thể xảy ra với bất kỳ ai nên bố mẹ hãy dõi theo con với ánh nhìn ấm áp, cảm thông

Bắt đầu từ khi lên một tuổi, trong bé đã nảy sinh cảm giác “tự mãn”. Hơn nữa, trong giai đoạn này, các cơ quan trong cơ thể phát triển không theo kịp với nhu cầu hoạt động của bé. Bé sẽ phát hiện ra khoảng cách ngày một lớn giữa những việc “muốn làm” và những việc “đủ khả năng làm” trong thực tế và khó chịu trước điều này. Lúc này, do năng lực ngôn ngữ chưa phát triển hoàn thiện, khó diễn đạt rõ ràng nhu cầu của mình bằng lời nói nên bé sẽ tìm cách loại bỏ cảm xúc bức bối của mình thông qua việc gây ra tiếng động lạ hoặc cắn. Biểu hiện như thế nào thì tùy vào sự khác nhau của từng cá nhân, nhưng trong quá trình phát triển, đến một giai đoạn nào đó thì hiện tượng này có thể xảy ra với bất kỳ ai. Vì thế, nếu bắt gặp hành vi này ở con thì xin các bậc phụ huynh cũng đừng quá lo lắng. Khi bé đang trong bức bối, khó chịu, quan trọng là bạn không nên cố gắng tiếp xúc ngay với bé, hãy chờ cho đến khi bé đã giải tỏa cảm xúc của mình.

Khóc dạ đề, cắn, nổi xung, gây ra âm thanh lạ, chứng Tics... đều là các chứng bệnh có nguyên nhân xuất phát từ tâm lý của trẻ. Vì thế thái độ chấp nhận những cảm xúc có phần tiêu cực này ở trẻ cũng là việc bình thường và quan trọng đối với các bậc làm cha mẹ.

4. CHỨNG CẬN THỊ GIẢ

Khi nhận thấy con có những dấu hiệu lạ như: xem ti vi ở khoảng cách gần, phải nheo mắt lại khi nhìn đồ vật... thì bạn phải tìm cách xử lý càng sớm càng tốt. Thậm chí trước khi chức năng mắt của trẻ hoàn thiện, bạn nên tiến hành huấn luyện bé “phương pháp nhìn” sao cho đúng để phòng ngừa chứng cận thị giả.



Chạm nhẹ vào khu vực xung quanh mắt của bé

Bạn dùng lòng ngón tay cái, vuốt nhẹ lên da mặt bé từ trong ra ngoài, bắt đầu từ khu vực dưới mắt và trên lông mày ra phía trước tai (động tác vuốt nhẹ bằng ngón tay cái). Những ngón tay còn lại thì giữ phía sau tai của bé. Xung quanh mắt là khu vực cực kỳ nhạy cảm nên khi thực hiện động tác này, bạn phải hết sức nhẹ nhàng.



Vuốt nhẹ sang hai bên theo đường chân tóc

Đặt tay lên khu vực đường chân tóc ở sau gáy của bé. Dùng bốn ngón tay, men theo đường chân tóc, nhẹ nhàng vuốt theo chiều từ trong ra ngoài (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Hãy thực hiện động tác này nhẹ nhàng như thể đang truyền hơi ấm từ tay mình sang đầu trẻ. Bạn có thể đặt trẻ trong tư thế nằm trên đùi mình.

Lý tưởng nhất là phát hiện triệu chứng trên ngay từ sớm và huấn luyện cho trẻ phương pháp nhìn đúng

Thông thường ở mắt con người, khi nhìn xa hoặc gần, các điểm ảnh sẽ tự động hội tụ trên võng mạc. Nhưng khi mọi thứ không hoạt động như bình thường và bé gặp khó khăn trong việc nhìn thì rất có thể bé đã mắc phải các tật khúc xạ ở mắt như cận thị, viễn thị, loạn thị. Vốn dĩ, thị lực ở trẻ sơ sinh chưa hoàn toàn hoàn thiện nên bé thường mắc chứng viễn thị mức nặng. Tuy nhiên, cùng với thời gian và sự phát triển của cơ thể, thị lực của trẻ sẽ phát triển tốt dần lên, đến khoảng 6 tuổi thì tất cả chức năng của

mắt trẻ đã hoàn thiện.

Chứng “cận thị giả” là trạng thái tiền đề của chứng “cận thị thật” nên hãy cố gắng dành thêm một chút thời gian để kiểm soát thời gian xem tivi của trẻ, tập cho trẻ không nheo mắt lại khi quan sát để cho mắt nghỉ ngơi. Nếu bạn bỏ qua những triệu chứng của chứng cận thị giả ở bé thì nó rất dễ biến chuyển thành chứng cận thị thật. Chính vì thế, ngay khi phát hiện ra các triệu chứng kể trên, hãy nhanh chóng chữa trị cho bé càng sớm càng tốt.

5. CHỨNG TICS

Khi con bạn liên tục nháy mắt, lắc lư vai hay quay đầu... mà không có lý do cụ thể thì rất có thể bé đang mắc chứng Tics. Với chứng bệnh này, thì việc bạn nói với những câu mang tính cưỡng ép như “Con có thôi ngay đi không!” là điều cấm kỵ. Thay vào đó, bố mẹ nên giúp bé loại trừ yếu tố căng thẳng tâm lý của bé.



Vuốt nhẹ theo đường ziczac từ đường chân tóc lên đỉnh đầu của bé

Bạn cong khớp ngón tay lại như đang dùng bàn tay mô phỏng một khối cầu, sau đó sử dụng bốn ngón tay để mát xa cho bé (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Bắt đầu từ đường chân tóc ở trán, bạn dùng các đầu ngón tay mô phỏng đường ziczac nhỏ lên phía trên đỉnh đầu cho bé. Động tác này giúp loại bỏ sự lo âu và cho bé cảm giác khoan khoái.



Nắm trọn lấy cổ tay bé rồi xoay tròn.

Bạn dùng toàn bộ lòng bàn tay nắm trọn lấy cổ tay của bé rồi nhẹ nhàng xoay tay từ trái sang phải và ngược lại (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Đừng dùng thêm lực vào tay, nhớ là chỉ đơn giản là xoay tròn tay để quay cổ tay của bé mà thôi. Với động tác này, dù bé đang ngồi hay đang nằm thì việc thực hiện cũng rất đơn giản.

Hãy cố gắng tạo bầu không khí dễ chịu để trẻ không căng thẳng

Tics là chứng bệnh khi cơ thể người bệnh liên tục có những hành vi ngộ nguây, lắc lư... lặp đi lặp lại mặc dù bản thân họ không muốn. Đa phần nguyên nhân của Tics bắt nguồn từ sự xung đột trong tâm lý gây ra cảm giác căng thẳng, bất an... nhưng trên thực tế, vẫn có trường hợp trẻ mắc chứng Tics trong khi bé không hề gặp phải các vấn đề tâm lý như trên.

Có không ít trẻ có biểu hiện của chứng Tics khi rơi vào tình trạng căng thẳng hoặc lo âu, nhưng hiện tượng này cũng sẽ nhanh chóng biến mất. Bạn tuyệt đối không nên dùng những lời lẽ mang tính thúc ép như “Có nhanh cái chân không thì bảo!” “Không được nói nhảm nữa!” và tỏ thái độ khó chịu khi tâm trạng đang không tốt. Những hành vi trên sẽ khiến bé thêm căng thẳng và tác động xấu đến tình trạng Tics của bé. Điểm mấu chốt ở đây là, các bậc cha mẹ hãy cố gắng tạo môi trường sống thư thái về mặt tinh thần, luôn để mắt trông coi và không la mắng con trẻ. Với phần lớn trẻ nhỏ, Tics không phải là chứng bệnh gì quá nghiêm trọng, bạn không cần phải lo lắng thái quá.

TÁO BÓN, TIÊU CHẢY, KHẨU VỊ THẤT THƯỜNG, KÉM ĂN, CHỨNG VIÊM DA DỊ ỨNG, HẫM TÃ, RÔM SẦY

Những chứng bệnh liên quan đến hệ tiêu hóa, cụ thể là ruột và dạ dày của trẻ như trên đặc biệt kị với các loại đồ ăn thức uống làm cơ thể bị lạnh. Để đối phó với tình trạng này, bố mẹ cũng đừng quên mát xa và cho trẻ vận động một cách điều độ.

Hạn chế cho bé dùng đồ ăn, thức uống lạnh

Đây là những triệu chứng thường tái phát với tuýp trẻ “Thất thường”. Trái ngược với hình ảnh một đứa trẻ hoạt bát, vui tươi khi ra ngoài chơi, khi về đến nhà, bé lại thích ủ rũ một chỗ. Hệ tiêu hóa của trẻ thuộc tuýp này vốn dĩ không khỏe mạnh, tùy theo mùa mà khẩu vị của bé cũng bị ảnh hưởng theo, đôi lúc nhìn bé như không còn chút sức lực nào.

Trong trường hợp trên, các bà mẹ nên tránh cho trẻ uống nước ngọt có ga hay các thức uống để lạnh. Nếu trẻ đòi ăn kem thì mẹ có thể cho bé ăn vào ban ngày lúc trời đang nóng, tránh cho ăn vào buổi tối khiến bé bị lạnh bụng. Ngoài ra cũng cần lưu ý tránh cho bé ăn quá nhiều bánh kẹo, đồ ăn vặt. Thêm nữa, hãy tạo điều kiện để bé đi ra ngoài chơi nhiều hơn.

ĐẦU TIÊN, PHÒNG BỆNH HƠN CHỮA BỆNH!

Tập trung mát xa làm ấm da tại khu vực giữa bụng - nơi dễ bị lạnh nhất trên cơ thể bé.

BỤNG

XOA TRÒN THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ



Bạn dùng toàn bộ lòng bàn tay của mình đặt lên khu vực bụng xung quanh rốn và nhẹ nhàng dùng tay xoa tròn theo chiều kim đồng hồ (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Bạn thực hiện động tác này khi đang bế bé hoặc cho bé nằm ngửa đều được.

TỪ BỤNG ĐẾN CHÂN

BẮT ĐẦU TỪ VÙNG XUNG QUANH RÓN, NHẸ NHÀNG VUỐT XUỐNG HÔNG, ĐÙI VÀ CỔ CHÂN.



Bạn dùng toàn bộ lòng bàn tay vuốt một đường thẳng thật nhẹ nhàng xuống hông, xuống đùi và đến tận cổ chân của bé (động tác vuốt bằng lòng bàn tay). Khi vuốt bắp chân bé thì vuốt ở mặt ngoài chân.

CÙNG THỰC HIỆN

1. TÁO BÓN

Đối với trẻ nhỏ, chứng táo bón có lẽ là vấn đề muôn thuở nhưng nguyên

nhân của táo bón chủ yếu nằm trong thói quen sinh hoạt chưa lành mạnh của bé, vì vậy bạn hãy bắt đầu từ việc điều chỉnh thói quen sinh hoạt của bé. Động tác giúp bé vận động khớp chân (trang 36) cũng mang lại hiệu quả nhất định.



XOA LƯNG BÉ THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ.

Đặt lòng bàn tay lên lưng bé, lòng bàn tay còn lại đặt lên bụng bé, rồi nhẹ nhàng xoa tròn theo chiều kim đồng hồ (động tác vuốt nhẹ bằng cả lòng bàn tay). Sau đó bạn không di chuyển tay, cứ đặt tay nguyên trên bụng và lưng bé để làm ấm da cho bé (động tác tạo áp lực bằng bàn tay). Bé sẽ thấy rất dễ chịu nếu được mẹ vuốt ve bằng cả hai tay cùng lúc.



VUỐT TỪ NGOÀI VÀO TRONG

Bạn đặt một tay vào một bên bụng bé rồi tưởng tượng như đang vuốt để dồn thịt hai bên vào khu vực rốn của bé, vuốt từ ngoài vào rốn, từ phía này đến phía kia (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay).

Điều chỉnh nhịp sinh hoạt và chế độ ăn uống hợp lý cho bé.

Tần suất và khối lượng phân khí đi đại tiện của mỗi cá nhân là khác nhau nên không có định nghĩa chính xác “Bao nhiêu ngày không đại tiện thì tức là đang bị táo bón?” Nếu so với bình thường, bé chưa đại tiện trong một thời gian dài và tỏ vẻ khổ sở khi đại tiện thì ta có thể gọi tình trạng đó là “bị táo bón”. Với đối tượng trẻ nhỏ, khi hệ thống tiêu hóa và hấp thụ của các bé chưa hoàn thiện thì táo bón là “vấn đề” khá quen thuộc với cả mẹ và bé.

Ngoài ra, tương tự như người lớn, khi bị căng thẳng hoặc chuyển đến một địa điểm lạ, bé cũng dễ bị táo bón. Hầu hết các nguyên nhân của chứng táo bón đều đến từ thói quen sinh hoạt của bé, không phải do bệnh tật nên ta có thể tự điều trị tại nhà. Bạn thử áp dụng các phương pháp tự nhiên như điều chỉnh chế độ ăn uống, chế độ sinh hoạt lẫn vận động của bé và theo dõi. Nếu các triệu chứng của táo bón vẫn tiếp diễn thì hãy đưa bé đến gặp bác sĩ để được thăm khám.

2. TIÊU CHẢY

Rất khó nhận biết trẻ có bị tiêu chảy hay không, bạn cần kiểm tra số lần đại tiện và độ lỏng phân của bé. Nếu trẻ còn bị nôn ói và có nguy cơ bị mất nước nặng thì phải nhanh chóng đưa đến bệnh viện, càng sớm càng tốt.



DÙNG TAY TẠO VÒNG BAO QUANH CỔ CHÂN BÉ.

Nhích lên phía trên mắt cá chân của bé một chút, nhẹ nhàng dùng lòng bàn tay nắm lấy cổ chân bé, tạo ra một đường tròn bao quanh chân. Sau đó nhẹ nhàng xoay tay từ trái sang phải và ngược lại (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Khi xoay tay, bạn sẽ làm ấm phần cổ chân của bé bằng hơi ấm tỏa ra từ lòng bàn tay mình.



LÀM ẤM CẢ PHẦN BỤNG LẤN CHÂN BÉ.

Bạn làm ấm phần bụng của bé bằng cách cồng bé sau lưng. Song song với việc cồng, bạn vươn tay ra phía sau lưng, ử lấy phần bắp chân của bé rồi vuốt nhẹ nhàng từ phần bắp chân xuống cổ chân (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Bạn sẽ giúp cả bụng lẫn chân của bé ấm hơn khi vừa cồng bé vừa thực hiện động tác này.

Bù nước đầy đủ cho bé. Đề phòng chứng hăm tã ở trẻ.

Phân của trẻ nhỏ thường ở dạng nhão nên không dễ để xác định xem có phải trẻ đang bị tiêu chảy hay không. Thông thường, nếu thấy trẻ đi phân lỏng hơn và số lần đại tiện trong ngày nhiều hơn so với bình thường thì xác suất cao là bé đang bị tiêu chảy. Khi bị tiêu chảy, trẻ cũng dễ bị mất nước, bạn phải chú ý bù nước đầy đủ cho bé. Bạn liên tục cho bé uống mỗi lần một lượng nhỏ các loại thức uống không gây kích thích lên dạ dày như nước uống bù điện giải dành riêng cho trẻ em, trà lúa mạch hay nước đun sôi để nguội. Các loại thức ăn như cháo cà rốt hoặc táo nghiền thường “lành bụng”, có tác dụng giúp bổ sung nước và giảm nhẹ triệu chứng tiêu chảy cho bé. Các món hầm hoặc cháo gạo cũng là những loại thức ăn chúng tôi khuyến khích bạn cho bé dùng vì chúng rất tốt cho hệ tiêu hóa.

Ngoài ra, chứng hăm đỏ tại khu vực đại bím cũng rất dễ xuất hiện chung với chứng tiêu chảy nên bạn nhớ để ý thay tã thường xuyên cho bé. Khi mông bé bị bỏng, đừng chà xát mạnh lên da bé, hãy nhẹ nhàng dùng nước ấm từ vòi hoa sen hoặc rót nước ấm vào chậu rồi rửa mông cho bé.

3. TRẺ KÉN ĂN, KHẨU VỊ THẬT THƯỜNG

Thông thường thì mỗi trẻ lại có một khẩu vị riêng. Nếu cân nặng và chiều cao của bé vẫn tăng một cách bình thường thì việc bé kén chọn thức ăn hoặc cảm thấy bé không ăn được nhiều như những đứa trẻ khác thì bạn cũng không nên lo quá. Tuy nhiên, nếu bỗng dưng trẻ biếng ăn hoặc khẩu vị thật thường thì cũng nên đề phòng và tính đến yếu tố bệnh tật.



DÙNG CẢ HAI TAY VUỐT RA HAI BÊN BỤNG BÉ.

Lấy khu vực bụng ở dưới xương sườn của bé làm trung tâm, dùng toàn bộ lòng bàn tay áp lên bụng bé trong tư thế như thể đầu ngón tay của hai bàn tay sẽ chụm vào nhau. Sau đó nhẹ nhàng kéo hai tay mình ra hai bên bụng bé cùng một lúc (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Bạn nên thực hiện động tác này trong tư thế giống như bé lúc chụp ảnh.



VUỐT NHẸ Ở MẶT NGOÀI CỦA BẮP CHÂN

Bạn dùng cả lòng bàn tay vuốt nhẹ ở mặt ngoài của chân, từ đầu gối xuống phía bàn chân của bé (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Tập trung vuốt nhẹ ở mặt ngoài của bàn chân. Với các bé chưa cứng cổ, mẹ hãy ngồi duỗi thẳng chân ra và đặt bé ngồi lên để thực hiện động tác này.

Nếu trọng lượng của bé tăng đều đặn thì bố mẹ không cần phải lo lắng gì cả.

Ăn nhiều hay ăn ít, ăn món này nhưng không ăn món kia, điều đó phụ thuộc vào khẩu vị của mỗi người, điều này cũng đúng với đối tượng trẻ nhỏ. Ngày càng có nhiều bà mẹ hay lo lắng về lượng thức ăn con mình ăn được trong một bữa hoặc khi so sánh bé với trẻ con nhà khác. Tuy nhiên, nếu bé của bạn vẫn tăng cân đều đặn và khỏe mạnh thì hoàn toàn không có vấn đề gì đáng lo ngại.

Khi bé bỗng nhiên bé ăn không ngon thì bạn cần nghi đến yếu tố bệnh tật. Trong nhiều trường hợp, đó là dấu hiệu sớm của chứng cảm cúm. Cũng có thể trong miệng có nốt nhiệt miệng khiến trẻ gặp khó khăn khi nhai thức ăn và khẩu vị giảm sút đáng kể. Trong mọi trường hợp thì việc tự xác định xem bé bị bệnh gì là tương đối khó do bản thân các bà mẹ không có đủ thông tin về tất cả các loại bệnh, vì vậy nếu nghĩ con mình đang gặp phải những hiện tượng bất thường thì bạn nên đưa bé đến bệnh viện.

4. VIÊM DA DỊ ỨNG

Chưa rõ nguyên nhân gây bệnh nhưng chứng viêm da dị ứng tỉ lệ thuận với mức độ căng thẳng. Hàng ngày, việc tuyệt vời nhất bạn cần duy trì việc âu yếm, tiếp xúc da thường xuyên với bé để làm bé thấy yên tâm, loại trừ căng thẳng cho bé



VUỐT TỪ CÙI CHỖ ĐẾN MU BÀN TAY.

Bạn dùng lòng tay vuốt từ mặt ngoài cùi chỏ đến mu bàn tay bé (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Điểm chính yếu ở đây là vuốt ve ở khu vực mặt ngoài bàn tay, là nơi dễ bị cháy nắng nhất trên tay của bé. Động tác này sẽ dễ thực hiện nếu bạn ôm hoặc ẵm bé trong tư thế nằm ngang.



XOA NGÓN CHÂN BÉ THEO HÌNH TRÒN RỒI BUÔNG RA

Bạn dùng ngón cái và ngón trỏ nhẹ nhàng nắm lấy gốc ngón chân bé. Sau đó, nhẹ nhàng xoa theo hình xoáy ốc cho đến đầu ngón chân (động tác vuốt nhẹ bằng hai ngón tay). Khi kết thúc động tác này tại hai bên mé móng chân thì bạn nắm ngón chân hơi chặt rồi đột ngột buông ra. Làm tương tự từ ngón chân cái cho đến ngón chân út.

Tâm lý là yếu tố quan trọng tác động đến chứng viêm da dị ứng.

Như đã đề cập ở trên, chúng ta chưa tìm ra nguyên nhân cụ thể gây ra chứng viêm da dị ứng ở trẻ và cần chuẩn bị một thời gian dài cho việc điều trị. Do chứng bệnh này có mối quan hệ mật thiết với căng thẳng nên khi bé bị stress, bệnh viêm da dị ứng lại tiến triển theo chiều hướng phức tạp hơn. Một khi trên da bé đã xuất hiện các vết lở thì bạn không nên tiếp xúc trực tiếp với khu vực da đó nữa. Vì thế, trong lúc da bé còn ở trạng thái bình thường, bạn hãy thường xuyên mát xa cho bé, giúp bé thư giãn tinh thần.

Tuy nguyên nhân phát bệnh là do yếu tố nội sinh, nhưng bệnh diễn biến nặng hơn hay thuyên giảm đi lại phụ thuộc nhiều đến yếu tố tâm lý của người bệnh. Bệnh này thường xuất hiện ở những bé thuộc nhóm thể chất “dễ căng thẳng” hoặc “nhút nhát”. Thỉnh thoảng, một số trường hợp sau khi được bố mẹ cho đi chơi thật thoải mái một thời gian để giảm căng thẳng thì bệnh viêm da dị ứng của đứa trẻ đột nhiên đỡ hẳn. Lưu ý, bạn không được tự ý mua và cho bé sử dụng các loại thuốc hạ sốt, giảm đau mà phải tuân theo chính xác hướng dẫn của bác sĩ có chuyên môn.

5. HẫM TÃ, RÔM SẦY

Khi vùng da tiếp xúc với tã của bé bị viêm nhiễm thì tức là bé đang bị chứng hăm tã ghé thăm. Đây là chứng bệnh đặc biệt gây khó chịu cho trẻ nhỏ, các bậc phụ huynh nên có ý thức thường xuyên giữ sạch phần mông cho bé để đề phòng bệnh xảy ra.



XOA TỪ GIỮA BỤNG LÊN NÁCH.

Bắt đầu từ giữa bụng, vị trí dưới rốn một chút, bạn khép ngón tay lại rồi chụm đầu ngón tay của hai bàn lại với nhau. Sau đó dùng cả hai tay vuốt ngược theo hướng từ bụng lên nách bé từng bên một thật nhẹ nhàng (động tác vuốt nhẹ bằng cả lòng bàn tay). Bạn có thể thực hiện động tác này trong khi đang ôm bé. Nếu chức năng ruột của bé được kích thích để hoạt động tốt thì quá trình hồi phục chứng hăm tã của bé cũng tích cực hơn.



VUỐT TỪ CẰNG CHÂN LÊN ĐÙI.

Bạn dùng cả lòng bàn tay đặt lên chân bé, vuốt một đường thẳng thật nhẹ nhàng từ cẳng chân lên bắp đùi (động tác vuốt nhẹ bằng cả lòng bàn tay). Điểm xuất phát của động tác này là tại cẳng chân, bạn đặt tay hơi chếch vào phần trong chân của bé. Bạn có thể vừa ôm bé vừa mát xa. Mát xa phần chân của bé giúp khí huyết tại khu vực dễ bị hăm tã lưu thông dễ dàng hơn.

Để phòng tránh chứng hăm tã, chúng ta phải luôn giữ sạch và khô thoáng khu vực tiếp xúc với tã cho bé.

Da của trẻ em thường mỏng, nhạy cảm và lượng chất nhờn bài tiết cũng thấp nên rất nhạy cảm với kích thích bên ngoài. Ngoài ra, khu vực da tiếp xúc với tã là khu vực thường xuyên có độ ẩm cao do hoạt động của hệ bài tiết, cũng là khu vực dễ bị trầy xước. Chính vì thế, khi phần da này bị viêm do chịu sự kích thích từ việc đi vệ sinh của bé thì chứng hăm tã xuất hiện với biểu hiện thông thường là da bị kích ứng, mẩn đỏ. Trong trường hợp nghiêm trọng, da bé còn phát ban hoặc thậm chí là lở loét.

Nguyên tắc phòng tránh chứng hăm tã là bố mẹ phải luôn giữ cho phần da tiếp xúc với tã của bé sạch sẽ, khô thoáng. Vì vậy các bà mẹ hãy nhớ thường xuyên thay tã cho bé. Đặc biệt, khi bé đại tiện thì phải vệ sinh sạch sẽ cho bé, tuy nhiên tránh sử dụng lực quá mạnh. Nếu con bạn có làn da yếu thì chính những hành động như vậy sẽ gây ra chứng hăm tã cho bé.

CẢM, HO, SỔ MŨI, SỐT CỎ KHÔ, HEN SUYỄN

Sự thay đổi của thời tiết theo mùa làm bé dễ bị nhiễm cảm và những bệnh về đường hô hấp. Ngoài việc massage giúp bé tăng cường sức đề kháng, các bà mẹ cần phải thường xuyên cho con đi ra ngoài và vận động.

Chăm chỉ cho bé ra ngoài chơi để rèn luyện hệ hô hấp.

Trẻ dễ bị nhiễm lạnh do hệ miễn dịch còn chưa phát triển hoàn chỉnh, sức đề kháng đường hô hấp của bé còn yếu. Họng bé hay bị sưng và dễ bị chảy nước mũi. Hơn nữa, do bé rất nhạy cảm với sự thay đổi của thời tiết nên khi chuyển mùa, chúng ta cần phải đặc biệt chú ý đến những thay đổi của bé. Ngoài ra còn phải chú ý đề phòng chứng “sốt mùa hè” (dị ứng phấn hoa và bụi) cho bé.

Vào những ngày đẹp trời, bạn hãy dắt bé ra ngoài chơi, tích cực cho bé tiếp xúc với môi trường. Nếu làn da của bé hơi nhợt nhạt và sần sùi thì hãy để bé vận động để mồ hôi bài tiết ra ngoài, giúp cho da bé khỏe hơn. Để rèn luyện cho hệ hô hấp của bé khỏe mạnh hơn, bạn hãy chăm chỉ thực hiện massage toàn cơ thể cho bé trong thời gian từ mùa hè đến mùa thu - khi thời tiết đang ấm áp. Từ mùa thu đến mùa đông, ta chỉ thực hiện vừa đủ và tập trung vào những vị trí trọng yếu thôi.

ĐẦU TIÊN, PHÒNG BỆNH HƠN CHỮA BỆNH!

Massage có thể rèn luyện cho đường hô hấp khỏe mạnh hơn, giúp cơ thể chống chọi tốt hơn với chứng cảm lạnh.

BỤNG

TRƯỢT TAY TỪ VỊ TRÍ SÁT CỔ XUỐNG CỔ TAY CỦA BÉ.



Từ khu vực gần cổ ở trên vai, bạn dùng bốn ngón tay nhẹ nhàng trượt dài xuống cổ tay bé trên mặt ngoài tay (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Hãy thực hiện đồng thời cả hai tay.

TỪ VAI ĐẾN CỔ TAY

VUỐT NGANG Ở PHÍA TRÊN LẦN PHÍA DƯỚI RỒN BÉ BẰNG LÒNG BÀN TAY



Đặt hai lòng bàn tay lên bụng bé tại vị trí trên và dưới rốn. Nhẹ nhàng vuốt như thể bạn đang đẩy hai tay song song theo hai hướng ngược nhau. Di chuyển tay hết sang trái rồi lại sang phải (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay).

CÙNG THỰC HIỆN NÀO!

1. CẢM CÚM, CẢM LẠNH

Cảm cúm là chứng bệnh truyền nhiễm phổ biến, xuất hiện ở cả trẻ em lẫn người lớn.

Vì đây là chứng bệnh có thể truyền nhiễm qua đường không khí nên bạn phải chú ý phòng tránh cho bé ngay từ trong môi trường gia đình.



VUỐT TỪ TRÊN XUỐNG DƯỚI.

Đặt lòng bàn tay lên bụng bé, tại vị trí phía dưới xương sườn một chút sau đó nhẹ nhàng vuốt tay theo hướng xuống bụng dưới của bé (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Bạn nên thực hiện động tác này khi bé đang ở giữa tiến trình điều trị chứng cảm cúm. Khi bạn chăm sóc phần bụng của bé thật tốt, sức đề kháng của bé cũng sẽ tăng cao.



LÀM ẤM KHU VỰC ĐẰNG SAU CỔ BÉ ĐỂ KHÓA VIRUS CÚM.

Dùng toàn bộ lòng bàn tay vuốt ve thật nhẹ nhàng khu vực từ sau cổ đến vai (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Động tác này sẽ thiết lập một thanh chắn ngăn chặn nhiễm cảm cúm. Nếu mẹ ngồi xếp bằng, để bé gối đầu lên chân thì sẽ dễ dàng thực hiện hành động này hơn.

Thường xuyên cho bé ra ngoài chơi sẽ góp phần tạo dựng một cơ thể khỏe mạnh cho bé.

Từ lúc mới sinh ra cho đến 6 tháng tuổi, bé nhận kháng thể miễn dịch từ mẹ nên rất hiếm khi bị cảm cúm. Sau khi bị nhiễm virus cúm, trong vòng 3 ngày, bé sẽ có các triệu chứng như hắt hơi, sốt, sổ mũi, ho... Tùy vào từng trường hợp, có bé sẽ bị thêm các triệu chứng như đau nhức chân tay, tiêu chảy, nôn... tuy nhiên, trong phần lớn trường hợp thì đến ngày thứ 3 của bệnh, bé sẽ hạ sốt và các triệu chứng khác mới xuất hiện. Nếu trẻ không may mắc bệnh, trước hết bạn hãy bình tĩnh. Khi bé bị cảm cúm, không nên cho bé mặc áo quần dày, cũng như không để bé bị lạnh khi tiếp xúc trực tiếp với gió. Hãy cho trẻ mặc áo quần mỏng. Đặc biệt, tại những bộ phận mà trong tên gọi có từ “cổ” như cổ, cổ tay, cổ chân... bạn chú ý không để bị gió lùa vào.

Để phòng ngừa bệnh cảm cúm, quan trọng là bạn cần điều chỉnh chế độ ăn, ngủ và vận động của bé sao cho cân bằng và điều độ. Đừng vì sợ trẻ bị nhiễm lạnh, cảm cúm mà ngăn không cho trẻ ra ngoài chơi. Ngược lại, bạn nên tích cực cho trẻ ra ngoài trời để giúp nâng cao sức đề kháng.

2. HO

Khi trẻ bị ho thì quan trọng nhất là phải xem xét mức độ ho của bé. Tùy vào từng trường hợp, cơn ho của trẻ sẽ là dấu hiệu cảnh báo những căn bệnh nghiêm trọng, yêu cầu được chữa trị càng sớm càng tốt.



ĐẶT BÉ TRONG TƯ THẾ LƯNG TÔM, NHẢY TAY TRÊN LƯNG BÉ.

Mẹ ngồi ở tư thế tạo thành điểm tựa cho bé, bế bé hơi nghiêng người về phía trước (của bé), để ngực và bụng bé áp vào người mẹ. Khum bàn tay tạo thành hình cái bát, rồi nhảy tay “póc póc” từ phía dưới hướng dần lên phần trên của lưng bé.



MEN THEO XƯƠNG ĐÒN GÁNH, VUỐT TỪ MẶT TRONG RA MẶT NGOÀI.

Dùng bốn ngón tay đặt vào vị trí phía dưới xương đòn gánh của bé, sau đó sử dụng lòng những ngón tay này vuốt thật nhẹ nhàng một đường men theo xương đòn gánh từ trong ra ngoài (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Sau khi kết thúc một bên, bạn lặp lại tương tự với phía bên kia. Động tác này giúp nâng cao chức năng hô hấp của bé.

Tùy vào tình trạng ho của bé để dự đoán về những bệnh nghiêm trọng bé có nguy cơ mắc phải.

Chứng ho không chỉ giới hạn trong thời điểm lúc bé đang ho. Nếu bé ho dai dẳng, ăn không ngon, cơn ho có vẻ khác thường thì bạn phải nhanh chóng đưa trẻ đến bệnh viện để thăm khám, đề phòng trường hợp bé bị viêm phế quản hay viêm phổi. Ngoài ra, nếu bé đột nhiên ho dữ dội thì cũng không loại trừ khả năng là bé đã nuốt phải dị vật, rất nguy hiểm.

Khi bé bị ho liên tục và thấy khó chịu thì bạn ôm trẻ theo tư thế thẳng người để đường hô hấp “thẳng và thông” theo tư thế của bé. Thêm nữa, bạn nên dùng tay nhẹ nhàng vuốt hoặc vỗ sau lưng bé, khi đờm dãi đã được lấy ra thì hoạt động hô hấp của bé sẽ dễ dàng hơn.

Khi độ ẩm không khí xuống quá thấp, bé sẽ dễ bị ho nên trong phòng của bé, bạn có thể bố trí máy tăng độ ẩm để bổ sung độ ẩm bị mất đi. Vì ho ra đờm cũng gây mất nước, bạn cần phải để tâm quan sát bé để bù nước đầy đủ.

3. SỔ MŨI

Nếu bị nghẹt mũi, bé sẽ gặp khó khăn khi hít thở cũng như khi bé uống sữa hoặc bú. Chính vì thế, bạn nhớ thường xuyên lấy nước mũi cho bé. Đừng quên quan sát màu sắc và độ sệt của nước mũi.



XOA TRÒN QUANH TAI BÉ.

Dùng bốn ngón tay, nhẹ nhàng xoa theo đường tròn ở khu vực xung quanh tai bé, từ trước hướng về sau (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Với đối tượng trẻ sơ sinh, bạn dùng ngón tay cái để xoa (động tác vuốt nhẹ bằng ngón cái) – khi thực hiện động tác này thì bốn ngón tay còn lại của bạn đặt phía sau đầu bé.



VUỐT TỪNG ĐƯỜNG THẲNG TRÊN TRÁN VÀ HAI BÊN MŨI.

Dùng lòng ngón tay cái, vuốt những đường thẳng và nhẹ nhàng khu vực trên trán và ngang hai bên mũi bé (động tác vuốt nhẹ bằng ngón cái). Cách thức vuốt như sau, đặt ngón tay cái ở phía giữa trán/hai bên mũi và nhẹ nhàng vuốt ra hai bên. Trong khi ngón cái vuốt thì bốn ngón còn lại của mỗi bàn tay đặt phía sau tai bé để giữ cố định cho bàn tay của bạn và khiến bé an tâm hơn.

Nhớ lại động tác mát xa giúp lấy nước mũi cho trẻ và thực hiện thường xuyên.

Sổ mũi hay nghẹt mũi nhẹ là những triệu chứng thường thấy ở trẻ, nhưng nếu chứng nghẹt mũi khiến trẻ gặp khó khăn khi uống sữa mẹ hoặc sữa bò thì đây là chuyện rất khó chịu cho bé. Vì nguyên nhân trên, thay vì ép bé ăn nhanh, bạn cho bé ăn một cách cẩn thận và thường xuyên lấy nước mũi cho bé. Bạn có thể dùng các loại gạc hoặc thiết bị lấy nước mũi dành cho trẻ em trên thị trường hiện nay, tuy nhiên cũng có nhiều bé tỏ thái độ không thích với các thiết bị trên.

Bạn hãy nhớ lại động tác mát xa giúp lấy nước mũi được trình bày trong trang 32. Bệnh cúm của bé sẽ nhanh lành hơn nếu bạn thực hiện động tác lấy nước mũi thường xuyên. Làm ấm một chiếc khăn bông nhỏ bằng cách hấp hơi rồi đặt khăn dưới mũi bé sẽ khiến việc lưu thông khí của mũi tốt hơn. Tăng độ ẩm của căn phòng bằng các thiết bị chuyên biệt cũng mang lại hiệu quả nhất định.

4. SỐT CỎ KHÔ

Sốt cỏ khô hay còn gọi là bệnh viêm mũi dị ứng là chứng bệnh hiện đang phổ biến ở đối tượng trẻ nhỏ tuổi, biểu hiện tương tự như ở đối tượng người lớn. Hãy chú ý từng chút một khi bạn chăm sóc bé hàng ngày như thay áo quần cho trẻ khi trẻ đi từ ngoài về nhà, hoặc đừng phơi phóng áo quần ngoài trời.



XOA NGÓN TAY BÉ THEO HÌNH XOẮN ỐC TỪ ĐÓT GỐC NGÓN TAY VỀ ĐẦU NGÓN TAY.

Bạn dùng ngón trỏ và ngón cái nhẹ nhàng nắm lấy ngón tay bé tại vị trí đốt gốc của ngón tay. Sau đó nhẹ nhàng xoa theo đường xoắn ốc từ đốt gốc về hướng đầu ngón tay (động tác xoa nhẹ bằng hai ngón tay). Khi tay bạn di chuyển đến vị trí hai bên mé móng tay thì dừng lại, hơi bóp nhẹ rồi đột ngột buông tay ra. Bạn thực hiện tương tự với toàn bộ các ngón tay còn lại trên cả hai bàn tay của bé.



XOA TRÒN TỪ TRÊN XUỐNG DƯỚI VÀNH TÀI BÉ.

Dùng ngón tay cái nhẹ nhàng xoa theo hình tròn dọc theo vành tai của bé từ trên xuống dưới (động tác vuốt nhẹ bằng ngón tay cái). Động tác này sẽ tác động đến tai bé nên bạn cố gắng xoa thật nhẹ để tránh làm đau bé. Ngoài ra, bạn cũng có thể thử kéo nhẹ dái tai bé xuống dưới.

Nếu cơ thể bé có những biểu hiện bất thường, hãy kiểm tra xem bé có bị dị ứng không.

Bình thường, sau khi có một loại kháng nguyên xâm nhập vào cơ thể thì cơ thể mới sản xuất kháng thể để “đáp ứng miễn dịch”, cho nên phải đến mùa tiếp theo thì trẻ mới bị dị ứng tiếp. Do sử dụng kháng thể từ mẹ nên hầu như tất cả trẻ em dưới một năm tuổi đều không phải chịu đựng các triệu chứng dị ứng. Cơ chế gây dị ứng là giống nhau, bất chấp có nhiều loại tác nhân khác nhau như bụi bẩn trong nhà, nấm mốc hay thú cưng... Biểu hiện của chứng dị ứng ở trẻ cũng giống như ở người lớn: chảy nước mũi, hắt hơi, ngứa mắt... Khi thấy trẻ có biểu hiện lạ thì bạn cần đưa bé đi khám xem có phải bé đang bị dị ứng với tác nhân nào đó hay không?

Để hạn chế tác động tiêu cực của các triệu chứng dị ứng, bạn hãy chắc chắn rằng khẩu phần ăn của con mình đã cân bằng và đầy đủ chất dinh dưỡng.

5. HEN SUYỄN

Chứng hen suyễn ở trẻ nhỏ có mối liên hệ đáng kể tới hệ thần kinh thực vật. Chúng ta hay thực hành các động tác matxa để loại bỏ tâm trạng âu lo của bé. Khi quan sát thấy hoạt động thở của bé khác thường so với mọi ngày, bạn cần đưa bé đến bệnh viện.



LÀM ẤM TOÀN BỘ CHÂN BÉ BẰNG LÒNG TAY.

Bé bé ở tư thế bụng và ngực bé áp chặt vào người bạn. Bạn dùng lòng bàn tay xoa từ đùi xuống cổ chân bé một cách chậm rãi để làm ấm toàn bộ chân bé (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Để bé hơi ngả người về phía trước khi thực hiện động tác này.



VUỐT NHẸ MỘT ĐƯỜNG DÀI VÀ NHẢY TAY TRÊN LƯNG BÉ, THEO CHIỀU TỪ TRÊN XUỐNG DƯỚI.

Áp chặt lòng bàn tay lên trên lưng bé, bắt đầu tại vị trí hơi thấp dưới cổ một chút. Sau đó vuốt nhẹ một đường từ trên xuống (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Ngoài ra, bạn hãy nhớ lại động tác “nhảy tay” mà tôi đã nhiều lần đề cập ở những trang trước, chụm tay lại thành hình cái bát, nhảy tay “póc póc” tại khu vực lưng của bé, theo chiều từ trên xuống dưới theo nhịp điệu nhanh nhẹn và vui tươi (động tác nhảy tay).

Diện tích tiếp xúc da lớn sẽ giúp ức chế tâm lý căng thẳng của trẻ.

Bệnh hen suyễn ở trẻ có mối quan hệ rất mật thiết với sự căng thẳng quá mức của hệ thần kinh thực vật. Và chứng hen suyễn có xu hướng tái phát với tần suất ngày một dày đặc hơn. Đặc biệt, nếu bệnh này tiến triển theo hướng xấu, chỉ cần bé thấy một người đang lên cơn hoặc nhận thấy sự lo lắng trong mắt bố mẹ thì những điều này cũng giống như một cái “công tắc” khiến bé lên cơn hen suyễn. Trong những phương pháp ức chế cảm giác căng thẳng cho bé thì hành động bông bé mang lại hiệu quả rất tích cực. Nếu nhà bạn luôn có sẵn thuốc hít giúp ức chế hen suyễn thì điều đó cũng không có nhiều giá trị trong việc trấn an bé, bạn đừng quên ôm ấp, an ủi bé. Khi cho bé sử dụng thuốc dạng xịt, bạn thử để bé ngồi trên đùi mình, đọc sách cho bé nghe, tạo ra một cuộc trò chuyện ấm áp.

ĐÁI DÀM, KHÓ NGỦ, NHÁT NGƯỜI, HAY CÁU KÍNH, NHANH MỆT

Tình trạng sức khỏe của bé thất thường ít nhiều có liên quan đến thể trạng “dễ bị hạ thân nhiệt”. Chính vì thế các bậc cha mẹ cần chú ý giữ ấm cho bé, duy trì lối sống đúng đắn bằng việc cho trẻ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và ngủ đủ giấc.

Hãy loại bỏ tâm trạng bất an bắt nguồn từ hiện tượng hạ nhiệt tại vùng bụng của bé.

Lúc ra đi ra ngoài chơi thì bé hoạt bát và tràn đầy sức sống, nhưng lúc ở nhà bé lại ù lì, chậm chạp, lúc khỏe lúc không... Bé thiếu khả năng tập trung liên tục trong một thời gian dài và không có hứng thú làm bất kỳ việc gì cho đến nơi đến chốn. Đó là đặc trưng thường thấy của những bé thoát nhìn thì có vẻ rất nhanh nhẹn nhưng quan sát một lúc lại thấy bé có biểu hiện sợ sệt. Chỉ cho bé ăn thực phẩm đầy đủ chất dinh dưỡng là chưa đủ để cơ thể bé phát triển khỏe mạnh, vì vậy bạn cần chú ý đến cả việc cho bé ngủ đủ giấc, điều chỉnh lại lối sống lành mạnh và có nguyên tắc.

Ngoài ra, bụng và chân bé là những khu vực dễ bị lạnh, đây chính là một trong những nguyên nhân khiến bé thấy bất an. Chúng ta cần tiến hành mát xa làm ấm để giúp bé thoải mái hơn.

CÙNG THỰC HIỆN NÀO

Trong khi mẹ và bé tiếp xúc với nhau, chúng tôi khuyến khích những bài mát xa làm ấm cơ thể và cải thiện tâm trạng của bé.

TỪ HÔNG LÊN CỔ

VUỐT TỪNG ĐƯỜNG NHẸ NHÀNG TỪ HÔNG LÊN CỔ BÉ



Bạn bế sao cho bụng và ngực của bé áp sát vào cơ thể mình. Đặt lòng bàn tay tại vị trí gần hông

của bé, sau đó nhẹ nhàng di chuyển tay thành những đường dài từ hông lên gốc cổ bé (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay).

LÒNG BÀN CHÂN

DÙNG NGÓN CÁI NHẸ NHÀNG VUỐT LÒNG BÀN CHÂN BÉ.



Dùng ngón tay cái vuốt nhẹ ở lòng bàn chân bé theo hướng từ gốc ngón cái về phía ngón út (động tác vuốt nhẹ bằng ngón tay cái). Sau đó bạn có thể vuốt the chiều dọc, từ gốc ngón chân cái đến gót chân bé.

1. ĐÁI DÀM

Có trường hợp, đái dầm là dấu hiệu cảnh báo bé cảm thấy thiếu thốn tình cảm từ bố mẹ. Nếu bạn không la mắng và chăm sóc bé cẩn thận thì hiện tượng này vẫn có thể lặp đi lặp lại nhiều lần.



NHẸ NHÀNG XOA TRÒN TRÊN LƯNG BÉ.

Bé bé trong tư thế bụng và ngực bé áp vào cơ thể mẹ. Đặt lòng bàn tay lên hông bé, nhẹ nhàng xoa tay theo hình tròn và hướng kim đồng hồ (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Trong động tác này, người mẹ vừa truyền thân nhiệt của mình làm ấm bụng bé vừa nhẹ nhàng mát xa lưng bé.



NHẸ NHÀNG XOA VÒNG QUANH BỤNG BÉ.

Bé bé ngồi lên đùi, vòng tay để bạn có thể kẹp nhẹ vào bụng và hông của bé. Đặt lòng bàn tay lên hông bé, lấy rốn làm tâm, bạn nhẹ nhàng xoa tròn trên bụng bé theo chiều kim đồng hồ (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Tuy bạn có thể đặt bé ở nhiều tư thế khác nhau nhưng bé sẽ thấy thư giãn hơn khi bạn bế bé và thực hiện động tác này.

Nếu bạn thất bại trong việc ngăn ngừa chứng đái dầm của bé, đừng cáu gắt mà hãy làm cho bé cảm thấy thư giãn.

Nguyên nhân gây ra chứng đái dầm rất nhiều, nhưng ngoài hai chứng bệnh rõ ràng sẽ gây ra chứng đái dầm là bệnh tiểu đường và nhiễm trùng bàng đái, những trường hợp còn lại vẫn chưa xác định được nguyên nhân rõ ràng. Đa phần, chứng đái dầm không phải là triệu chứng của một chứng bệnh nào đặc biệt mà khi số năm tuổi của bé tăng lên, chứng này sẽ tự khỏi. Tuy nhiên, cũng có trường hợp trẻ mắc phải những bệnh như đã đề cập ở trên nên bạn vẫn cần đưa bé đi kiểm tra tại các cơ sở có chuyên môn. Trong nhiều trường hợp, chứng đái dầm là biểu hiện tâm lý cho thấy bé đang cảm thấy thiếu thốn tình cảm. Đặc biệt, khả năng này cao hơn nếu con bạn đã ngừng đái dầm từ lâu bỗng nhiên lại tái phát. Lúc này, khi bạn cảm thấy mình đã thua trong cuộc chiến trị dứt điểm chứng đái dầm của con thì cũng không nên nổi xung lên với bé.

Trước khi cho bé đi ngủ, bạn hãy tích cực bày tỏ tình cảm thông qua việc âu yếm, tiếp xúc da để làm bé cảm thấy an tâm, như vậy tâm lý của bé sẽ bình ổn lại.

2. GẮT NGỦ, KHÓ NGỦ

Đây là triệu chứng rất thường thấy ở trẻ nhỏ nhưng, điểm mấu chốt là bạn làm sao cho bé cảm thấy thư giãn trong thời điểm trước khi cho bé

ngủ. Chúng tôi thường khuyên các bậc phụ huynh thực hiện những thói quen như đọc truyện tranh hay hát ru cho bé nghe trước khi bé ngủ.



VUỐT NHẸ BẮP CHÂN CỦA BÉ.

Bạn ngồi ở tư thế nâng cao đùi, cho bé nằm úp lên đùi mình. Dùng lòng bàn tay vuốt nhẹ bóp chân bé từng đường dài từ trên xuống dưới (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Nếu thực hiện động tác này lúc nhanh lúc chậm, có nhịp điệu rõ ràng, vui vẻ thì tinh thần bé cũng theo đó mà được thư giãn.



VUỐT NHẸ TỪ KHUYU TAY ĐẾN LÒNG BÀN TAY BÉ.

Bạn sử dụng bốn ngón tay, vuốt mặt trong cánh tay bắt đầu từ khuỷu tay, xuống hết cánh tay bé rồi cuối cùng kết thúc tại trung tâm của lòng bàn tay (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Ở động tác này bạn chú ý là chúng ta sẽ vuốt nhẹ tại mặt trong cánh tay (nơi khó tiếp xúc với ánh nắng). Thao tác tương tự với cánh tay còn lại của bé.

Hãy giải tỏa cảm giác bất an và không vui của bé trước giờ ngủ.

Khi buồn ngủ, hệ thần kinh thực vật của bé sẽ bị rối loạn, bé thấy khó chịu, tính tình cũng cau có, dễ

khóc âm lên. Cũng có giả thuyết cho rằng, bé sợ cảm giác buồn ngủ nên mới bất an và quấy khóc. Nhưng dù hiểu theo cách nào đi chăng nữa thì bạn cũng không cần quá lo lắng khi bé “khó ngủ” thường xuyên. Hãy thử thiết lập lại nhịp sống điều độ cho bé, ban ngày cho bé ra ngoài chơi, tích cực vận động, ban đêm thì tránh những hành động khiến bé bị kích thích quá mức. Lúc bé chuẩn bị đi ngủ, hãy ôm bé vào lòng vỗ về để loại bỏ sự lo âu và khó chịu cho bé. Nếu bạn vào nằm ngủ cạnh sẽ khiến bé an tâm và chìm vào giấc ngủ một cách dễ dàng.

Nói tóm lại, nếu đã hiểu được rằng khi nào thì cần thực hiện những hành động trên và chúng có tác động ra sao đối với tinh thần của con mình thì bạn sẽ tìm ra được cách thức riêng đưa trẻ vào một giấc ngủ một cách êm ái nhất.

3. TRẺ NHÚT NHÁT, SỢ NGƯỜI LẠ

Nhút người là dấu hiệu về sự trưởng thành của trẻ nhỏ, vì lẽ đó, bạn đừng cố ép bé phải “dạn người” ngay lập tức một cách vô lí, tuy nhiên cũng đừng bỏ mặc bé, hãy chú ý quan sát và điều chỉnh. Đầu tiên, chỉ cần bạn đưa trẻ đến những nơi đông người, mọi chuyện sẽ từ từ tốt hơn.



NHẸ NHÀNG VUỐT TỪ TRÊN XUỐNG DƯỚI.

Dùng lòng bàn tay áp vào vị trí dưới cổ bé một chút, sau đó vuốt nhẹ những đường dài từ trên xuống dưới, đến vị trí gần ngay trên mông thì dừng lại (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Khi thực hiện động tác này, nếu bạn bế sao cho ngực và bụng của bé áp sát vào người mình thì bé sẽ cảm thấy thư giãn hơn nhiều.



XOA TRÒN TẠI VỊ TRÍ XƯƠNG CỤT.

Đặt lòng bàn tay tại vị trí gần hông, chéch lên cao một chút, sau đó bạn nhẹ nhàng xoa theo hình tròn (động tác vuốt bằng lòng bàn tay). Trong khi thực hiện, bạn cần vuốt ve bé thật từ tốn và nhịp nhàng. Động tác này có tác dụng giúp nới lỏng tâm trạng căng thẳng, khiến trẻ bình tĩnh hơn.

Đừng tùy tiện để người lạ bao quanh bé. Hãy bắt đầu bằng việc đưa bé đến những nơi đông người.

Chứng nhát người biểu hiện trong thái độ của bé, khi thấy một người lạ thì bé bỗng dưng òa lên khóc một cách vô thức. Tuy nhiên, đây là bằng chứng cho thấy sự trưởng thành về nhận thức của bé nên bạn hãy bình tĩnh và cố gắng cải thiện tình trạng này, trước hết từ việc giúp bé thiết lập mối quan hệ với người khác từ từ từng bước một. Nguyên nhân chủ yếu của chứng “nhát người” xuất phát từ nỗi bất an “liệu con có bị giật ra khỏi tay mẹ không?” của trẻ hoặc trẻ đã tinh ý nhận ra sự khác biệt trong cách trò chuyện hay giọng nói của những người lạ và người quen. Đầu tiên, bạn hãy bắt đầu bằng việc đưa trẻ đến những nơi tập trung người thân trong gia đình như nhà ông bà nội ngoại hay bạn bè của mình để bé có thời gian thích ứng. Đừng tùy tiện mang bé đến môi trường có nhiều người lạ. Khi thấy mẹ trò chuyện thân tình cùng những người lạ trong đám đông thì bé cũng sẽ nhanh chóng hình thành ấn tượng “những người mẹ tiếp xúc một cách vui vẻ là những người tốt, mình có thể tin tưởng được”. Và như thế, tâm trạng cảnh giác của bé sẽ lắng xuống.

4. HAY CÁU KÍNH

Việc bố mẹ cố gắng ức chế cơn cáu giận của bé sẽ tạo ra hiệu ứng ngược. Để giúp bé giải phóng những cảm xúc nóng nảy của mình, bạn có thể đưa bé đến các khu vực có xích đu hoặc đệm nhún lò xo, cho bé vui chơi để tìm lại sự cân bằng trong tâm lý.



MÁT XA TỪ TRÁN LÊN ĐẾN ĐỈNH ĐẦU.

Đặt bốn ngón tay lên đầu của bé, vuốt nhẹ từ trán lên đỉnh đầu (động tác vuốt bằng 4 ngón tay). Riêng tại vị trí trán, bạn có thể dùng riêng ngón tay cái để vuốt nhẹ (động tác vuốt nhẹ bằng bốn ngón tay). Khi mát xa ở mức đầy đủ và đồng đều, bạn sẽ khiến trẻ có cảm giác được mọi người yêu thương.



MÁT XA BẰNG CÁCH CHẠM VÀ LIÊN TỤC VUỐT VE HÔNG BÉ.

Dùng cả hai lòng bàn tay áp vào phần hông của bé, sau đó đưa tay lên xuống, vuốt thật nhẹ nhàng từ vị trí dưới nách xuống hai bên hông (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Nếu bé có máu buồn thì bạn áp hai tay hơi chặt một chút vào cơ thể bé khi thực hiện động tác này.

Cố gắng giúp đỡ trẻ làm điều mình muốn.

Trong vòng 1-2 năm tính từ thời điểm chập chững biết đi, cảm xúc của trẻ rất dễ bị kích thích và trẻ dễ có cảm giác các nhu cầu và nguyện vọng của mình không được thỏa mãn. Đây chính là thời điểm trẻ hay khóc lóc, cáu kỉnh. Để trẻ có thể điều khiển tốt cảm xúc của bản thân thì bố mẹ không nên ép trẻ phải đè nén những nhu cầu cá nhân của mình. Thay vào đó, bạn nên khuyến khích trẻ tin tưởng vào những người xung quanh và tự tin vào bản thân mình bằng cách để bé tiếp xúc trực tiếp với những sự

vật, hiện tượng xung quanh. Bằng cách đó, khả năng điều khiển cảm xúc của bé sẽ tốt hơn.

Chính vì thế, khi bé tỏ ý muốn làm một việc không thể tự mình làm nổi thì bạn cần cố gắng trợ giúp bé hết mức. Thay vì nói những câu như “Con chưa làm được việc đó đâu”, bố hoặc mẹ hãy đồng hành cùng bé. Cho dù nhận sự giúp đỡ của người khác nhưng khi ý kiến của mình được ủng hộ hoặc tôn trọng, bé sẽ có động lực to lớn để sau này tự mình xử lý những vấn đề khó.

5. GẮT NGỦ, KHÓ NGỦ

Hàng sáng, hãy đánh thức bé dậy vào một giờ cố định, ban ngày dắt bé ra ngoài chơi, cho bé vận động cơ thể... Hãy bắt đầu bằng việc điều chỉnh nhịp sống để trẻ tích cực vận động và giàu sức sống hơn.



DÙNG NGÓN CÁI XOAY TRÒN MẮT CÁ CHÂN NGOÀI CỦA BÉ.

Dùng lòng đót cuối ngón tay cái, nhẹ nhàng xoay tròn quanh mắt cá chân ngoài của bé (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Với những trẻ có biểu hiện dễ mệt mỏi, bạn hãy đánh thức trẻ dậy buổi sáng vào một giờ cố định và thực hiện bài mát xa này cho trẻ.



VUỐT DỌC NHẸ TỪ XƯƠNG BÀ VAI XUỐNG HÔNG.

Đặt hai tay áp lên vị trí ở dưới xương bả vai của bé một chút, sau đó vuốt dọc nhẹ từng đường từ vị trí đó xuống hông (động tác vuốt nhẹ bằng lòng bàn tay). Khi di chuyển tay, bạn cố gắng vuốt toàn bộ phần lưng. Trước hoặc sau khi mát xa, bạn hãy cho trẻ tham gia các hoạt động giúp cơ thể trẻ có thể vận động tích cực.

Trẻ hay nói “con mệt lắm” là dấu hiệu của việc trẻ yếu ớt trong việc đương đầu với căng thẳng.

Khi trẻ còn nhỏ, rất hiếm khi trẻ thấy mệt mỏi như người lớn, lý do phổ biến nhất là cơ thể trẻ có thể đang mắc một chứng bệnh nào đó. Nếu trẻ từ 2 tuổi trở lên hay than vãn “Con mệt lắm!” thì thường có hai trường hợp sau: Trước hết là trường hợp bé cảm thấy cơ thể mình mệt mỏi thật. Nguyên nhân chính do bé sinh hoạt, ăn ngủ không điều độ dẫn đến nhịp sinh học bị rối loạn. Chính vì thế, vào thời gian trước buổi chiều hoặc trong ngày, bạn sẽ thấy bé lơ đãng, thiếu tập trung và có biểu hiện mệt mỏi, chán ăn hoặc quấy khóc. Nếu bạn cho bé đi ngủ và thức dậy đúng giờ, ăn bữa sáng đầy đủ chất dinh dưỡng, tình trạng này sẽ ngay lập tức được cải thiện; một trường hợp khác là dù mới cảm thấy hơi mệt hoặc không vui nhưng bé đã tỏ ra uể oải, chán nản. Nguyên nhân là bởi bạn đã quá bao bọc trẻ, khiến con mình không chịu được căng thẳng. Cụ thể là lúc nào con bạn cũng muốn có ngay thứ mình thích, chuyện gì cũng muốn bố mẹ làm thay, ghét phải động tay động chân hoặc kìm nén bản thân... Trong trường hợp này, bản thân cha mẹ cần thay đổi phương pháp giáo dục đối với trẻ theo chiều hướng yêu cầu trẻ tự lập hơn.

SAO CÁC BẠN KHÔNG BẮT ĐẦU THỰC HIỆN MÁT XA CHO TRẺ NGAY TỪ BÂY GIỜ?

Chúng tôi đã tập hợp tâm sự của những bà mẹ đã áp dụng liệu pháp mát xa này cho con mình. Thì ra, mát xa không chỉ là hoạt động mang lại lợi ích tuyệt vời cho trẻ mà còn mang đến một phương thuốc tinh thần kì diệu cho người mẹ.

Sự mềm mại của làn da con đã chữa lành các vấn đề tâm lý của tôi.

“Đây là lần đầu tiên tôi sinh con, thành thử chỉ riêng việc phải bế bé như thế nào, rồi chạm vào bé ra sao cũng khiến tôi cảm thấy khó khăn. Chính lúc này, tôi đã nghe một người bạn giới thiệu về phương pháp mát xa cho trẻ nhỏ và cũng muốn thử xem sao. Sau đó tôi bỗng cảm thấy khoảng cách giữa mình và con đã trở nên gần gũi hơn. Quả thực, việc cảm nhận những rung động bên dưới làn da mềm mại của con trong khi mát xa đã giúp xoa dịu và chữa lành những muộn phiền cá nhân trong tôi.”

(chị *Fuminatsu* _ 28 tuổi)

Ban đầu, bé nhà tôi không hào hứng lắm nhưng rồi bé đã tỏ ra hoàn toàn vui thích khi được mát xa.

“Những lần đầu tôi thực hiện việc mát xa cho con, bé con nhà tôi cứ hét

khóc ré lên lại ngộ nguậy không cho tôi chạm vào. Trong thâm tâm, tôi đã gần như quả quyết rằng ‘Có khi thể tạng con mình không thích hợp với việc mát xa cũng nên...’ nhưng bất chấp điều đó, tôi đã cố gắng từng chút một để khiến con bớt đi cảm giác khó chịu. Khi tôi thử tìm cách tạo ra không khí vui vẻ, vừa mát xa vừa trò chuyện cùng con nhiều hơn thì bé ngày càng mở lòng và không còn tỏ ra khó chịu nữa. Bây giờ thì cả hai mẹ con tôi đều rất thích quãng thời gian mát xa này.”

(chị Masa _ 30 tuổi)

Bé bớt khóc đêm nhờ mát xa

“Đương lúc tôi đang khốn khổ vì thiếu ngủ hàng đêm do chứng khóc dạ đề của bé, tôi được bạn bè kể cho nghe về phương pháp mát xa cho trẻ em. Tôi đã từng thử rất nhiều cách để chữa chứng bệnh này của con nhưng đều không có tác dụng gì, thế nên khi nghe về hiệu quả của việc mát xa trẻ em, trong lòng tôi vẫn bán tín bán nghi. Nhưng sau khi áp dụng phương pháp mát xa cho con thì tôi nhận ra bé ngủ sâu hơn trước rất nhiều, chứng quấy đêm cũng dần giảm đi. Dù bây giờ thỉnh thoảng bé vẫn khóc đêm nhưng việc thức dậy không còn là cơn ác mộng của tôi như trước. Tôi chỉ cần nhẹ nhàng đến bên, vuốt ve bé để bé ngủ lại. Rõ ràng là tình trạng khóc dạ đề của bé sau đó được cải thiện hơn rất nhiều so với trước kia.

(mẹ bé Tara _ 25 tuổi)

Dù con nhà tôi đã lớn nhưng thời gian mát xa vẫn là thời gian đặc biệt đối với bé.

Khi con tròn 1 tháng tuổi thì tôi bắt đầu thực hiện liệu pháp mát xa cho bé. Giờ bé đã lên 3 nhưng mỗi lần tôi nói “Đến giờ mát xa rồi!” thì bé sẽ nhanh chóng ngừng việc đùa giỡn, chạy như bay đến bên tôi. Mỗi khi tôi mát xa trẻ hơn mọi ngày là bé lại hỏi “Mẹ ơi, sao giờ này rồi mà mẹ vẫn chưa mát xa cho con?”. Tôi thực sự thấy rất hạnh phúc khi cảm nhận được từng rung động khác nhau, dù là rất nhỏ, trong các phản ứng

của con đối với mỗi động tác mát xa. Có thể nói đến tận bây giờ, thời gian mát xa cho con vẫn là khoảng thời gian cực kỳ quan trọng để tôi giao tiếp với bé thông qua hoạt động tiếp xúc da giữa hai mẹ con.

(chị Kyo _ 33 tuổi)

Phần 4 **MẸ HÃY CÙNG VUI LÊN VÀ HÁT CA TRONG KHI MÁT XA CHO CON**

- Việc vừa mát xa vừa hát sẽ giúp bạn dễ dàng tạo ra nhịp điệu để mát xa cũng như loại bỏ dư lực thừa trong mỗi động tác và tạo ra bầu không khí vui vẻ cho hai mẹ con.
- Hiệu quả của hoạt động mát xa sẽ tăng lên một cách đáng kể khi bé vừa được tiếp xúc da vừa được nghe thấy giọng nói của mẹ.

BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG CỦA MỘT BUỔI MÁT XA NẰM TRONG BẦU KHÔNG KHÍ VUI VẺ

Các bạn có biết rằng, ảnh hưởng của bầu không khí tác động khá lớn đến hiệu quả của hoạt động mát xa không? Do đó, để giải quyết vấn đề này, tôi xin giới thiệu những bài hát phù hợp để các bà mẹ có thể hát cho bé nghe trong thời gian mát xa.

Ngay từ nhỏ, trẻ đã rất thích âm nhạc.

Trong quá trình mát xa, việc tạo ra một bầu không khí thư giãn là điều không thể thiếu. Thậm chí ngay cả người lớn cũng cảm thấy căng thẳng khi thấy nhiều người qua lại trong khi mát xa.

Có nhiều phương pháp giúp tạo ra không khí vui vẻ trong lúc mát xa cho bé, nhưng phương pháp đơn giản và mang lại hiệu quả cao nhất là kết hợp những bài hát vào trong các bài mát xa. Ngay từ lúc mới lọt lòng, các bé đã rất nhạy cảm với âm nhạc, ví dụ như: dù đang khóc lớn nhưng nghe thấy tiếng nhạc thì bé đột nhiên ngừng khóc, hoặc một hình ảnh thường thấy hơn là nhiều em bé tự động nhún nhảy vui vẻ khi nghe thấy một điệu nhạc nào đó.

Âm nhạc tạo ra đồng thời ba loại cảm xúc tích cực cho bé.

Trong quá trình thực hiện mát xa, yếu tố nhịp điệu rất quan trọng nên khi vừa hát vừa mát xa, bạn dễ dàng lợi dụng nhịp của bài hát làm nhịp của các động tác mát xa. Ngoài ra, khi thực hiện một việc gì đó trong im lặng, ta sẽ có xu hướng dồn thêm nhiều lực một cách vô thức vào tay mình. Ngược lại, khi vừa hát vừa làm, lực thừa ở tay sẽ bị rút bớt, nhờ đó bạn có thể mát xa cho bé nhẹ nhàng và dịu dàng hơn. **Ngay từ khi ở trong bụng, bé đã quen thuộc với tiếng nói của mẹ, chính vì thế, được nghe thấy tiếng mẹ, giao tiếp bằng mắt với mẹ và tiếp xúc da**

với mẹ là ba loại cảm xúc rất tuyệt vời. Đi theo sự dẫn dắt của ba cảm xúc này, bạn hãy thử hát những bài hát vui nhộn trong thời gian mát xa cho bé và chứng kiến hiệu quả đặc biệt của chúng.

Dù trẻ đã lớn nhưng điều này vẫn phát huy hiệu quả ưu việt.

Khi con còn nhỏ, nếu cho bé nghe nhạc trong lúc chơi đùa thì dù sau này bé có lớn hơn, chỉ cần bạn nói “Cùng hát một bài nào!” thì bé sẽ rất hào hứng. Điều này tương tự giống như việc lồng bài hát vào trong mỗi động tác mát xa. Nếu bạn đã khắc sâu được ấn tượng về sự vui vẻ trong ký ức của con thì sau này dù con đã lớn hơn, chỉ cần bạn gọi “Đến đây mẹ mát xa cho nào!” bé sẽ vui sướng chạy ngay đến bên bạn.



NĂM BẮT ĐƯỢC ĐIỂM MÁU CHÓT, TĂNG GẤP BỘI NIỀM VUI.

Chỉ cần bỏ thêm một chút công sức hoặc toàn tâm toàn ý vào việc mát xa là bố mẹ có thể tăng niềm vui thích của trẻ lên gấp nhiều lần. Thêm một điểm cần lưu ý là, để con trẻ hào hứng hơn, bản thân người mẹ cũng phải thấy hào hứng với hoạt động này.



CHĂM CHÚ NHÌN VÀO MẮT CON VÀ MỈM CƯỜI.

Khi bắt đầu buổi mát xa, để chuyển tải thông điệp “Bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu một quãng thời gian rất tuyệt vời” đến con, bạn hãy nhìn thật lâu vào mắt bé và mỉm cười. Khi nhìn thấy biểu cảm này nơi khuôn mặt mẹ, nhất định tinh thần bé sẽ trở nên thư giãn hơn.



ĐỪNG ĐẶT NẶNG VẤN ĐỀ ÂM ĐIỆU CỦA BÀI HÁT, MẸ HÃY CHÚ TÂM VÀO CÁCH TRUYỀN ĐẠT TÌNH CẢM VỚI BÉ THÔNG QUA GIỌNG NÓI.

Khi đưa âm nhạc vào trong mát xa, âm điệu cao thấp, lệch tông một chút hay người mẹ có hát đúng lời bài hát hay không cũng không phải là vấn đề to tát. Điều cốt yếu ở đây là việc bạn kết nối với cảm xúc của con mình như thế nào. Sau khi đã liên kết thành công với con, bạn sẽ tự biết cách điều chỉnh cách trình bày bài hát sao cho con cảm thấy hạnh phúc nhất.



DÙNG ÂM ĐIỆU CỦA BÀI HÁT ĐỂ ĐIỀU CHỈNH THU PHÓNG CẢM XÚC

Việc mẹ vừa hát khe khẽ vừa dùng tay vỗ theo nhịp bài hát sẽ làm gián đoạn hoạt động mát xa cho bé. Khi bắt gặp biểu hiện trên khuôn mặt con khiến bạn nghi ngờ “Mình có làm mạnh tay quá không nhỉ?” thì tốt nhất bạn hãy giảm nhịp điệu bài hát lại.

MÁT XA TOÀN THÂN CHO BÉ - BÀI HÁT: "MUỐI CỦ CẢI TRẮNG"

Từ 1 tháng tuổi trở nên

Chúng ta có thể xem cơ thể bé như một củ cải trắng đáng yêu, mũm mĩm và tiến hành mát xa để kích thích toàn thân cho “bé củ cải đáng yêu” này. Khiến bé bật cười khanh khách nghĩa là bạn đã thổi bay thành công cảm giác căng thẳng trong bé. Đối với những bé trong lứa tuổi còn quá nhỏ có làn da nhạy cảm thì bạn cần lưu ý rằng chuyển động tay của bạn khi mát xa phải thật nhẹ nhàng thôi.

MUỐI CỦ CẢI TRẮNG Sáng tác: Nihonmatsu Hajime

Nhỏ củ cải là nhỏ thật nhiều này! Nhỏ nhỏ nhỏ nhỏ. Giữ cho sạch bùn này!

Giữ giữ giữ giữ. Rửa bằng nước cho sạch nhé! Róc rách róc rách. Giữ cho củ cải ráo nước chớ?

Cho củ cải lên thớt nhún nhảy. Tan tan tan tan! Hạt muối bé xinh của tôi đâu rồi, trút muối vào nào!

Rào rào rào rào. Xát mạnh hơn nữa. Xát xát xát. Xát mạnh hơn nữa.

Trút tất cả vào hũ lớn thôi. Trút trút trút! Thế là ta đã có món củ cải muối rồi đấy! (Con mời ba mời mẹ dùng cơm).

1. NHỎ CỦ CẢI LÀ NHỎ THẬT NHIỀU NÀY!

GIỮ HAI CỖ CHÂN BÉ, DI CHUYỂN LÊN XUỐNG.



Đầu tiên, bạn nhẹ nhàng giữ lấy hai cổ chân của bé. Nhằm mục đích vận động xương háng cho bé, bạn di chuyển hai tay hơi lắc lư theo chiều lên-xuống. Nếu bé chưa được một năm tuổi thì bạn lưu ý đừng gượng ép kéo chân của bé, hãy để chân bé ở trạng thái tự nhiên rồi di chuyển chân bé lên-xuống thôi.

2. NHỎ NHỎ NHỎ. RỬ CHO SẠCH BÙN NÀY!

LẬT NGƯỢC LÒNG BÀN TAY, DI CHUYỂN NHẸ NHÀNG TRÊN CƠ THỂ BÉ.



Bạn lật ngược bàn tay và để bốn ngón tay (không sử dụng ngón cái) tiếp xúc với ngực bé. Khi hát đến tiếng “Nhỏ” đầu tiên, bạn nhanh chóng lật ngược tay mình lại, để lòng bàn tay áp vào ngực bé. Khi tiếng “nhỏ” tiếp theo vang lên, bạn lại thay đổi tư thế của bàn tay, để lòng bàn tay hướng về phía mình. Bạn lặp lại động tác trên, mát xa dần dần tuần tự từ ngực xuống bụng cho bé.

3. GIỮ GIỮ GIỮ GIỮ. RỬA BẰNG NƯỚC CHO SẠCH NHÉ!

NẮM TAY LẠI VÀ XOA TRÒN TRÊN NGỰC BÉ.



Nắm nhẹ hai tay lại thành nắm đấm. Sau đó bạn dùng nắm tay này vẽ những đường tròn trên da bé từ ngón chân, đến đầu gối, bắp chân, bụng, ngực. Khi vuốt ở khu vực da chân, bạn nên nhẹ nhàng vuốt ở phần ngoài chân bé.

4. RÓC RÁCH RÓC RÁCH. RŨ XEM CỦ CẢI KHÔ NƯỚC CHƯA?

NĂM LẤY HAI CỎ CHÂN BÉ, HƠI HÁT NHẸ LÊN PHÍA TRÊN.



Đề cỏ chân bé lên lòng bàn tay, sau đó hất nhẹ chân bé lên trên một chút. Với trẻ chưa được một năm tuổi thì mẹ chỉ làm nhẹ nhàng sao cho bàn chân bé tạo một khoảng hở nhỏ với tay mình là được rồi. Nếu bé đã lớn hơn 1 năm tuổi, do cơ xương đã phát triển khá ổn định nên bé sẽ rất thích thú nếu bạn hất chân bé cao cao một chút.

5. CHO CỦ CẢI LÊN THÓT ĐỂ NHÚN NHẢY. XẮT XẮT XẮT XẮT!

HÃY LẬT CHÂN BÉ NGHIÊNG SANG HAI BÊN ĐỂ GIÚP BÉ VẬN ĐỘNG HÔNG VÀ ĐÀU GỐI.



Bạn giữ lấy cổ chân bé, để đầu gối bé trong tư thế gập lại. Đầu tiên, đẩy hai chân bé cùng lúc sang bên phải sao cho đầu gối bé chạm sàn. Làm tương tự khi đẩy chân bé sang trái.

Bạn chú ý là không để hai đầu gối bé dính chặt vào nhau mà nên để hở một khoảng bằng nắm đấm giữa hai chân bé.

6. HẠT MUỐI BÉ XINH CỦA TÔI ĐÂU RỒI, TRÚT MUỐI VÀO NÀO!

KÍCH THÍCH BẰNG CÁCH DÙNG ĐẦU NGÓN TAY CHẠM NHẸ lên **KHẮP CƠ THỂ BÉ.**



Duỗi thẳng ngón tay và giữ chúng gần vuông góc với da bé, sau đó dùng toàn bộ đầu ngón tay chạm nhẹ lên khắp cơ thể bé rồi đột ngột nhấc tay lên. Lặp lại động tác này trên ngực, bụng, đùi... sẽ giúp kích thích xúc giác của bé.

7. RÀO RÀO RÀO RÀO. XÁT MẠNH HƠN NỮA!

“CÙ” BÉ BẰNG CÁCH DI CHUYỂN NĂM NGÓN TAY KHẮP CƠ THỂ.



Áp lòng bàn tay lên cơ thể bé, sau đó di chuyển năm ngón tay khắp cơ thể để xoa bóp toàn thân (làm nhẹ nhàng, chỉ đủ khiến bé thấy hơi nhột). Trong quá trình mát xa, bạn tập trung chạm vào những vị trí gây nhột như cổ, nách, eo, bẹn, đến lúc kết thúc bạn chạm nhẹ vào các vị trí khác. Sau đó bạn tiếp tục lặp lại động tác này ở những vị trí khác trên cơ thể bé, chắc chắn bạn sẽ nhìn thấy nụ cười hạnh phúc của bé.

8. XÁT XÁT XÁT. XÁT MẠNH HƠN NỮA!

LẶP LẠI NHIỀU LẦN ĐỘNG TÁC đẩy CHÂN BÉ NGHIÊNG SANG HAI BÊN GIỐNG NHƯ (5).



Lặp lại động tác như ở động tác số 5. Đẩy hông và chân bé nghiêng sang hai bên cơ thể cho đến khi đầu gối bé chạm sàn. Cần lưu ý rằng khi thực hiện động tác này thì bạn dùng tay giữ cổ chân bé chứ không phải giữ ở đầu các ngón chân.

9. TRÚT TẤT CẢ VÀO HŨ LỚN THÔI. TRÚT TRÚT TRÚT!

GẬP ĐÙI BÉ SÁT VÀO BỤNG VÀ cúi SÁT VÀO MẶT BÉ.



Bạn đặt tay giữ lấy bắp chân bé rồi từ từ đẩy đầu gối và bắp đùi của bé lên sát bụng. Lúc này, bạn hãy cúi sát mặt con để có thể nhìn sâu và chăm chú vào mắt bé. Nếu con bạn đã trên một năm tuổi, bạn có thể vừa nói chuyện ê a – kéo dài âm cuối – vừa thực hiện động tác trên.

10. THẾ LÀ TA ĐÃ CÓ MÓN CỦ CẢI MUỐI RỒI ĐẤY!

LƯỚI NHẹ TỪ ĐẦU XUỐNG NGÓN CHÂN BÉ RỒI GIẢ VỜ NHƯ ĐANG NÉM THỬ THỨC ĂN.



Bạn chăm sóc toàn thân cho bé bằng cách vuốt nhẹ từ đầu xuống ngón chân. Khi kết thúc động tác, bạn hãy trêu bé “Củ cải đã muối xong rồi phải không? Cho mẹ ném thử một miếng nào!” rồi lấy tay giả vờ như bốc một miếng củ cải muối từ cơ thể của bé lên và ăn ngon lành. Động tác vừa “giả vờ ném” tại một vị trí nào đó vừa hỏi bé “Chỗ này nhiều củ cải muối quá nhỉ?” sẽ khiến trẻ rất thích thú.

MÁT XA PHẦN THÂN CHO BÉ - BÀI HÁT: "LA LA LA KHĂN VẢI"

Từ 0 tháng tuổi trở lên

Đây là bài mát xa tập trung vào phần trên của cơ thể trẻ như ở phần ngực và bụng. Tuy bài hát này ngắn nhưng mỗi lần hát lại thay đổi một chút để mẹ thực hiện các động tác mát xa ở nhiều khu vực khác nhau trên cơ thể bé.



1. LA LA LA KHĂN VẢI!, LA LA LA KHĂN VẢI!

VUỐT NHẸ TỪ BỤNG LÊN VAI VÀ SANG KHU VỰC CÁNH TAY CỦA BÉ.



Đầu tiên, bạn đặt hai lòng bàn tay áp sát vào bụng bé. Khi câu hát “la la la khăn vải” đầu tiên vang lên, bạn dùng một bên tay (tùy chọn) để vuốt ở từ bụng lên lưng và đến cánh tay của bé, chú ý là tay bên này thì vuốt phía cơ thể bên kia (tay phải bạn vuốt phần bụng, ngực, vai, tay trái bé). Khi câu “la la la khăn vải” tiếp theo vang lên, bạn dùng cánh tay còn lại và vuốt nhẹ phía cơ thể còn lại của bé.

2. LA LA LA CỎI KHĂN RA NÀO!

VUỐT TRÒN QUANH BỤNG RỒI VUỐT NHẸ PHẦN DA NGỰC, VAI VÀ TAY BÉ.



Đặt toàn bộ lòng bàn tay áp sát lên bụng bé. Đầu tiên dùng bàn tay (thuận) vẽ một đường tròn theo chiều kim đồng hồ lấy rốn làm tâm. Sau đó, dùng cả hai tay đồng thời xoa ngược từ ngực đến vai, qua cánh tay đến đầu ngón tay cho bé.

3. CHÍCH CHÍCH CHÍCH CHÍCH CHÍCH CHÍCH CHÍCH CHÍCH CHÍCH. CHẠY CHẠY CHẠY. Ê!

ĐƯA NGÓN TAY TRỎ NHẢY NHÓT, MỎ NHẸ LÊN KHẮP CƠ THỂ CỦA BÉ.



Tùy theo nhịp điệu của lời bài hát “chích chích chích” mà bạn dùng đầu hai ngón tay trỏ của mình chạm vào nhiều điểm trên cơ thể để kích thích da bé. Nếu bé bị nhột và tỏ ra thích thú tại một vị trí nào đó thì bạn nên dừng lại ở vị trí đó lâu hơn ở mỗi lần chạm tay.

KHI HÁT LẠI THÊM 3 LẦN NỮA, BẠN THAY THỂ CÂU HÁT THỨ BA BẰNG CÁC CÂU SAU ĐÂY (THAY ĐỔI LUÔN ĐỘNG TÁC MÁT XA ĐI KÈM)



Đi giặt khăn vải nào. (Oạp Oạp Oạp Oạp) x 2

Nắm nhẹ bàn tay lại thành nắm đấm, mát xa da cho bé bằng cách nhẹ nhàng di chuyển tay trên da theo hình xoáy tròn ốc, bắt đầu từ bàn chân, lên đầu gối, lên đùi, bụng rồi ngực bé.



Vắt khăn cho ráo nước nào (Róc rách róc rách) x 2

Dùng toàn bộ lòng bàn tay (5 ngón) vuốt dọc hai bên cơ thể từ nách xuống bụng để làm bé thấy nhột.



Là khăn cho khô nào (Phần phật phần phật) x 2

Bạn tưởng tượng tay mình trải ra như một chiếc bàn là nhỏ, sau đó dùng lòng bàn tay lướt trên da bé theo hướng từ trong mặt trong ra mặt ngoài.

MÁT XA LƯNG - BẠN NHỎ TRÊN NÚI GENKO

Từ 0 tháng trở lên

Việc bạn massage cổ tay và ngực của trẻ sẽ giúp hệ hô hấp của trẻ hoạt động tốt hơn. Đến khi kết thúc bài hát, bạn nhớ tạo dáng thật đáng yêu để làm bé vui. Nếu muốn, bạn có thể lặp đi lặp lại bài hát và các động tác massage kèm theo.



1. TRÊN NÚI GENKO CÓ MỘT BẠN NHỎ. NGÀY NGÀY UỐNG SỮA MẸ. ÁP TAY VÀO MÁ NGỦ, NGOAN ỎI LÀ NGOAN!

DÙNG HAI LÒNG BÀN TAY VUỐT TỪ NGỰC ĐẾN LÒNG BÀN TAY CỦA BÉ.



Bạn đặt hai tay lên ngực bé, sau đó đồng thời xoa hai tay theo hình tròn. Tiếp theo đó, mỗi bên tay của bạn vuốt lên mặt trong cánh tay của bé (phần da ít tiếp xúc với ánh nắng), vuốt cho đến lòng bàn tay của bé.

2. MẸ BẾ EM THẬT CHẶT. MẸ DỊU EM TRÊN LƯNG!

NẮM LẤY TAY BÉ, MẮT XA LÒNG BÀN TAY CỦA BÉ.



Bạn giữ bàn tay bé trong lòng bàn tay của mình, đặt ngón tay cái vào lòng bàn tay bé. Khi hát đến câu “Mẹ bế em thật chặt”, bạn dùng ngón tay cái day nhẹ theo đường tròn trong lòng bàn tay bé. Bạn lặp lại động tác trên khi hát đến câu “Mẹ dịu em trên lưng”.

3. MAI TA LẠI CHƠI NHÉ!

ĐƯA TAY BÉ CAO LÊN SÁT ĐẦU.



Để tay bé trong trạng thái còn đang nắm lại, bạn từ từ kéo bàn tay của bé dang rộng ra hai bên, đưa lên cao quá vai và cuối cùng là để hai tay bé cùng chạm vào đầu. Trong lúc thực hiện động tác này, bạn hãy nhìn vào mắt bé và mỉm cười.

CHO BÉ THÊM VUI! BÍ QUYẾT TRONG ĐỘNG TÁC MẮT XA

MẮT XA LÒNG BÀN TAY CỦA BÉ TRONG LÚC BẠN NẮM TAY BÉ



Khi nắm tay bé, bạn hãy chú ý đặt ngón tay cái vào lòng bàn tay bé, theo phản xạ tự nhiên, bé sẽ nắm tay lại. Lúc này bạn dùng ngón cái và nhẹ nhàng xoa tròn lòng bàn tay bé để kích thích da cho bé.

MÁT XA BỤNG CHO BÉ - TRÔNG TRÀNH TRÔNG TRÀNH THUYỀN TRÔI

Từ 0 tháng tuổi trở lên

Đây là bài mát xa tập trung vào khu vực bụng trẻ. Tiết tấu của bài hát này rất chậm rãi nên bạn có thể vừa thực hiện các động tác mát xa vừa hơi đẩy nhẹ cơ thể bé để tạo cảm giác giống như bé đang ở trên thuyền vậy.

TRÔNG TRÀNH TRÔNG TRÀNH THUYỀN TRÔI

Nhạc nước ngoài, dịch lời:
Shima Katsura

Trông trông trông trông thuyền trôi Lướt nhẹ trên mặt sóng

Oa Oa Oa Oa Oa cảm giác này thật tuyệt vời!

1. TRÔNG TRÀNH TRÔNG TRÀNH THUYỀN TRÔI

DÙNG LÒNG BÀN TAY VUỐT CHÉO TỪ VAI XUỐNG BỤNG BÉ



Khi hát đến câu “tròng trành tròng trành”, bạn dùng một tay vuốt từ vai xuống bụng bé theo hình đường chéo. Đến câu “thuyền trôi”, bạn dùng tay còn lại thực hiện động tác tương tự để vuốt phần cơ thể đối diện.

2. LƯỚT NHẸ TRÊN MẶT SÓNG

LẶP LẠI ĐỘNG TÁC (1)



Bạn lặp lại động tác giống như ở (1) khi nghe đến câu hát trên. Tuy nhiên trong lúc mát xa, bạn chú ý không rời tay của mình khỏi cơ thể bé. Tức là, trong khi tay này vuốt từ vai xuống bụng bé thì tay còn lại vẫn đặt trên bụng bé.

3. OA OA OA OA OA CẢM GIÁC NÀY THẬT TUYỆT VỜI!

XOA NHẸ BỤNG BÉ THEO CHIỀU KIM ĐỒNG HỒ.



Bạn lấy rốn bé làm tâm, dùng lòng bàn tay của một tay xoa tròn bụng bé theo chiều kim đồng hồ. Sau đó bạn đổi tay liên tục, lặp lại động tác này bằng lòng bàn tay còn lại.

CHO BÉ THÊM VUI! BÍ QUYẾT TRONG ĐỘNG TÁC MÁT XA

NHẸ NHÀNG LẮC LƯ' THÂN BÉ ĐỂ TẠO RA CẢM GIÁC GIỐNG NHƯ BÉ ĐANG NẪM TRÊN THUYỀN.



Trong khi đang thực hiện động tác số 1 và 2, bạn có thể hơi lắc thân bé để mô phỏng cảm giác như là bé đang ở trên một con tàu thật vậy. Bạn sẽ dễ dàng kết hợp thêm hành động này vào bài mát xa nếu thực hiện động tác vuốt chéo từ ngực đến bụng bé một cách có nhịp điệu.

MÁT XA BỤNG CHO BÉ - CON VỎI CON VOI

Từ 0 tháng tuổi trở lên

Bài tập này tập trung xoa bóp bàn chân của bé, rất tốt để thúc đẩy khí huyết lưu thông. Bài hát này có lời bài hát rất dễ nhớ nên khi đã thuộc,

bạn có thể tùy ý thay đổi bài hát theo ý mình.



1. CON VỎI CON VOI, CÁI MŨI EM DÀI QUÁ HA!

SAU KHI VUỐT Ở MẶT NGOÀI CHÂN TRÁI CỦA BÉ (TỪ BẮP XUỐNG NGÓN CHÂN) THÌ tiếp tục VUỐT Ở MẶT TRONG CHÂN.



Khi hát đến “con vỏi”, bạn dùng lòng bàn tay vuốt mặt ngoài chân phải của bé, từ bắp đùi đến hết đầu ngón chân. Đến “con voi”, làm tương tự nhưng chuyển sang vuốt nhẹ ở mặt trong chân phải. Lần lượt thay đổi mặt trong-mặt ngoài nhưng không thay đổi khu vực mát xa tương ứng khi hát “cái mũi” “em dài” “quá ha”.

2. ĐÚNG THẾ ĐẤY. MŨI MẸ EM CŨNG RẤT DÀI.

ĐỔI SANG CHÂN PHẢI CỦA BÉ, THỰC HIỆN TƯƠNG TỰ NHƯ ĐỘNG TÁC SỐ 1.



Đến câu thứ 2, bạn sẽ chuyển sang vuốt nhẹ bên phía chân trái cho bé. Bắt đầu từ “Đúng thế” bạn vuốt mặt ngoài của chân phải, “đẩy” bạn chuyển sang vuốt mặt trong chân. Lặp lại tương tự và đổi mặt luân phiên khi hát đến “Mũi” “mẹ em” “cũng rất dài”.

3. SAU KHI KẾT THÚC ĐỘNG TÁC

MÁT XA NGÓN CHÂN BÉ KHI KẾT THÚC BÀI HÁT.



Khi thông báo “Hát xong rồi”, bạn chuyển sang massage tất cả các ngón chân cho bé. Ban đầu bạn dùng ngón cái và ngón trỏ giữ hai bên mép ngón cái của bé rồi nhẹ nhàng di chuyển tay theo hình tròn dọc theo ngón chân bé, bắt đầu từ gốc ngón chân cho đến móng chân. Cuối cùng, khi chuyển động tay đến hết móng chân bé, hai ngón tay bạn giữ hơi chặt ngón chân bé một chút rồi đột ngột buông ra. Làm tương tự với những ngón chân còn lại của bé.

CHO BÉ THÊM VUI! BÍ QUYẾT TRONG ĐỘNG TÁC MÁT XA

ĐÂY LÀ MỘT BÀI HÁT CÓ CA TỪ DỄ THAY ĐỔI NÊN BẠN CÓ THỂ THỬ THAY TÊN EM BÉ VÀO!



Bài hát này khá đơn giản nên hãy thử thay đổi chút ít ở lời bài hát xem sao. Ví dụ, bạn thay tên bé vào “Con vỏi con voi” hay thay các bộ phận đặc trưng trên cơ thể bé vào phần “cái mũi em” “dài quá ha” chẳng hạn... Chắc chắn bé sẽ rất vui thích khi nghe bài hát mới này!

KHÔNG RIÊNG MẸ, NGƯỜI BỐ CŨNG NÊN TIẾP XÚC DA VỚI TRẺ MỘT CÁCH TÍCH CỰC.

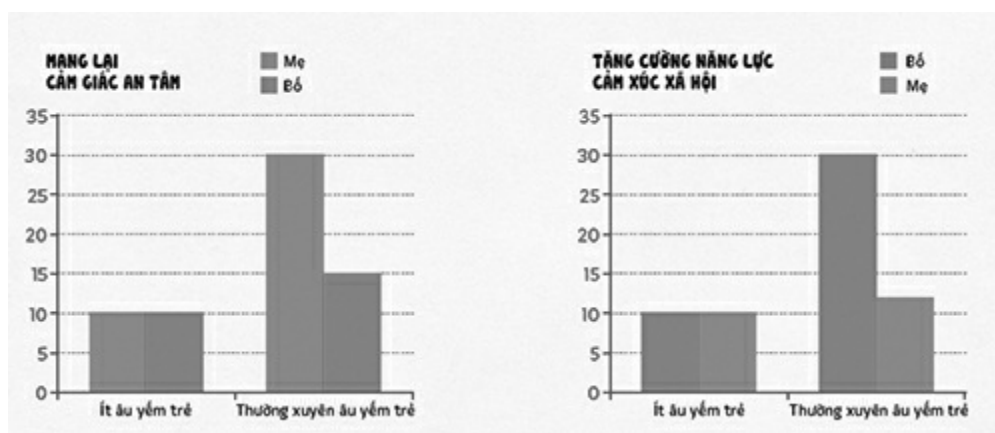
Tiếp xúc da với bé là chuyện đương nhiên của mẹ rồi, vậy các ông bố thì sao?

Đề trưởng thành, một đứa trẻ cũng không thể thiếu những cái ôm từ người bố.

GIAO TIẾP QUA NHỮNG CÁI ÔM, NỤNG CỦA BỐ LÀ BƯỚC ĐẦU TIÊN ĐỂ TRẺ PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC CẢM XÚC CỦA MÌNH.

Sự khác nhau về làn da giữa đàn ông và phụ nữ sẽ mang lại cảm xúc và ấn tượng khác nhau khi chạm vào. Đương nhiên trẻ em cũng cảm nhận được những nét khác biệt này. Việc bố thể hiện tình cảm của mình thông qua việc âu yếm bé sẽ mang lại những hiệu quả hoàn toàn khác khi mẹ âu yếm bé.

Về cơ bản, sự tiếp xúc với mẹ sẽ mang lại cảm giác yên tâm cho bé. Ngược lại, sự tiếp xúc với bố sẽ hướng bé chú ý đến sự rộng lớn của thế giới bên ngoài, tăng cường năng lực cảm xúc xã hội cho bé. Nói về cách tiếp xúc, mẹ là người sẽ chạm vào bé, chăm sóc bé hằng ngày, còn bố sẽ kết nối với trẻ thông qua các trò chơi giữa hai bố con. Những trò chơi này dựa trên các nguyên tắc đã có sẵn, chính vì thế bố sẽ giúp nuôi dưỡng năng lực cảm xúc xã hội và năng lực hợp tác trong bé. Nếu cả bố và mẹ cùng hỗ trợ nhau chăm sóc bé thông qua việc tiếp xúc da thì hai người sẽ giúp bé trưởng thành một cách cân bằng, lành mạnh.



Theo kết quả điều tra lại trường mẫu giáo, trong nhóm trẻ khoảng từ 3, 4 tuổi thì hoạt động tiếp xúc da thường xuyên giữa mẹ và bé sẽ mang lại cảm giác an tâm cho bé, hoạt động chơi đùa thường xuyên giữa bố và bé sẽ tăng cường năng lực cảm xúc xã hội của bé.

Phần 5 CÁCH CHĂM SÓC PHÙ HỢP CHO TỪNG GIAI ĐOẠN TRƯỞNG THÀNH CỦA BÉ

- Đúng việc tiếp xúc da với trẻ là rất cần thiết, nhưng bạn tự suy xét xem liệu mình có cần âu yếm bé mọi lúc mọi nơi như lúc bé còn nhỏ hay không?
- Tùy vào từng giai đoạn phát triển của bé, bạn nên chọn phương thức giao tiếp thông qua tiếp xúc da thật phù hợp.

CHỌN CÁCH TIẾP XÚC DA PHÙ HỢP TÙY THEO TỪNG THỜI ĐIỂM PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

Việc tiếp xúc giữa cha mẹ và con cái không chỉ có mối liên hệ mật thiết đến sự phát triển cơ thể mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến quá trình phát triển tâm sinh lý của trẻ. Vì thế, tùy vào mức độ phát triển của trẻ, các bậc cha mẹ nên điều chỉnh việc tiếp xúc sao cho phù hợp để mang lại hiệu quả tích cực đối với sự trưởng thành của con em mình.

Quan sát bé và để tâm đến những biểu hiện nhỏ.

Cách chăm sóc trẻ hằng ngày sẽ đổi khác tùy theo từng giai đoạn phát triển của trẻ. Tương tự như vậy, việc tiếp xúc da như thế nào cũng phải điều chỉnh theo. Đặc biệt, cách tiếp xúc da không chỉ phụ thuộc vào sự thay đổi về thể chất của bé mà còn liên quan mật thiết đến sự trưởng thành trong cảm giác và tâm lý của bé. Chính vì thế, thỉnh thoảng việc quan sát và chú tâm đến các chi tiết nhỏ của bé là chuyện bố mẹ nên làm.

Phản tác dụng khi bạn cố cưỡng ép trẻ.

Từ sau khi sinh cho đến dưới một năm tuổi, hoạt động tiếp xúc da giữa bé và các thành viên trong gia đình chủ yếu là đến từ việc ẵm, bồng, cõng. Chúng ta nên bắt đầu thực hiện việc mát xa một cách chính thức tại nhà sau khi bé đã trải qua đợt khám sức khỏe tổng quát lúc 1 tháng tuổi. Bạn có thể bắt đầu với việc chạm nhẹ vào đầu ngón tay ngón chân của bé để kích thích cảm giác toàn thân. Từ thời điểm này cho đến lúc trẻ biết đứng, chúng ta nên tránh chạm vào bé mạnh quá, bạn hãy nương theo nhu cầu muốn được chiều chuộng ở trẻ để đáp ứng.

Đến lúc đã có thể tự mình bước đi, chẳng mấy khi trẻ chịu ngồi yên một chỗ nên cũng có trường hợp trẻ sẽ ghét việc mát xa. Đặc biệt, trong giai đoạn khoảng trên dưới 2 tuổi là thời kỳ trẻ liên tục nói “Con không thích, không thích”, có rất nhiều trường hợp trẻ tỏ thái độ cự tuyệt việc mát xa. Gặp trường hợp này, nếu bố mẹ cố ép trẻ tham gia thì có thể sẽ

bị phản tác dụng. Tóm lại, khi trẻ càng lớn, các bậc cha mẹ hãy ưu tiên lồng ghép yếu tố “trò chơi” vào trong việc tiếp xúc da để tăng thêm sự hứng thú cho trẻ.

Không phải lúc nào cũng ở bên hay thể hiện tình cảm của mình bằng những cái ôm, hôn cũng là tốt cho trẻ.

Bạn nên linh hoạt thay đổi phương pháp và mật độ tiếp xúc da phù hợp với mức phát triển của con.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP XÚC DA PHÙ HỢP VÀ TỪNG MỐC TUỔI THÁNG - NĂM

Khi trẻ dần lớn hơn thì phương pháp tiếp xúc da cũng cần thay đổi theo.

Bố mẹ hãy chú ý quan sát biểu hiện của con để tìm ra cách tiếp xúc phù hợp với bé.

TRONG THỜI GIAN MANG THAI

Vì là thời kỳ một người phụ nữ đang chuẩn bị để trở thành một người mẹ, nên đây cũng là thời điểm hết sức nhạy cảm để bạn tìm thấy bản năng làm mẹ trong mình. Bạn hãy vừa xoa bụng vừa tưởng tượng đến hình dáng của đứa trẻ đáng yêu đang lớn dần lên trong trong mình.

Việc vuốt ve bụng bầu sẽ giúp sản sinh tình mẫu tử quyến luyến, yêu thương.

Trong thời kỳ mang thai, khi người mẹ vuốt ve bụng và tích cực nói những lời yêu thương thì bên trong cơ thể họ sẽ sản sinh ra hoóc-môn Oxytocin. Hoóc-môn này giúp giảm thiểu các triệu chứng của trầm cảm và bất an, khiến sợi dây liên kết giữa mẹ và bé mạnh mẽ hơn. Nếu bạn luôn giữ suy nghĩ yêu thương ngay từ khi bé còn nằm trong bụng thì khi bé ra đời, bạn sẽ càng cảm thấy yêu bé nhiều hơn nữa.

Từ tuần thứ 17 của thai kỳ, bé đã bắt đầu cảm nhận được các kích thích nhẹ bằng cơ quan xúc giác toàn thân. Bé đã biết cảm nhận rồi đáp lại những rung động truyền qua lớp nước ối khi bạn vuốt ve bụng bầu và đó cũng là lý do lý giải tại sao khi xoa bụng thì nhiều bà mẹ cảm thấy bé đáp trả bằng cách đạp bụng. Khi thai nhi chuyển động mạnh, bạn thử liên lạc với bé thông qua trò chơi đập - vỗ bụng xem sao.

DÙNG HAI TAY ĐỂ VUỐT VE.

VỪA CHẠM NHẸ VỪA NGHĨ VỀ BÉ.



Trong thời gian mang thai và ngay sau khi sinh con là thời điểm cực kỳ nhạy cảm với “bản năng làm mẹ” của phụ nữ. Đặc biệt, trong lúc mang thai bạn chưa thấy rõ hình thù của trẻ, chính vì thế, trong lúc mang thai bạn cần phải thường xuyên tưởng tượng về con trong lúc xoa bụng để chuẩn bị trước cho việc trở thành mẹ. Những câu hỏi mang tính

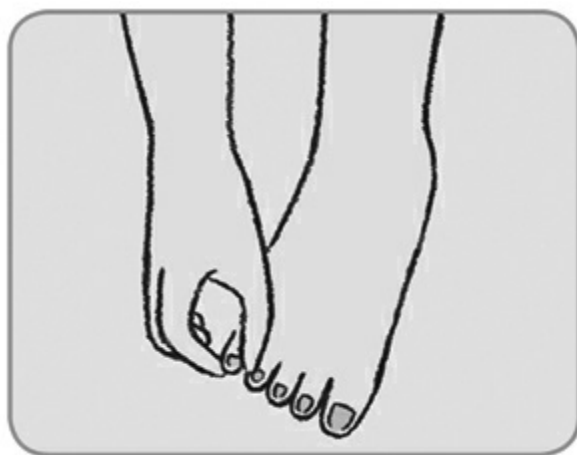
quan tâm như “Con của mẹ đang làm gì thế?” hay “Đây là cái đầu bé xinh phải không nhỉ?” là rất cần thiết.

MATXA CHO MẸ NHƯ THẾ NÀO KHI NGÔI THAI BỊ NGƯỢC **LÀM ẤM BỤNG VÀ GIÚP CƠ BỤNG THƯ GIÃN BẰNG CÁCH XOA TAY QUANH BỤNG**



Để ngôi thai xoay lại bình thường, người mẹ cần có những động tác hỗ trợ phần bụng bầu. Lấy rốn làm điểm chuẩn trung tâm, bạn đặt hai tay ở hai bên rốn sau đó xoa bụng theo chiều kim đồng hồ để làm giãn cơ bụng. Ngoài ra, một trong các nguyên nhân của sự căng thẳng cơ bụng là do bụng bé bị lạnh. Để giải quyết vấn đề này bạn cần mát xa vị trí hạc bẹn (háng) để giúp hệ bạch huyết lưu thông dễ dàng hơn.

TÁC ĐỘNG VÀO HUYỆT GIÚP XOAY NGÔI THAI Ở BỜ NGOÀI NGÓN ÚT.



Trên bờ ngoài của ngón út, gần gốc móng chân có một huyết gọi là huyết Chí Âm có thể tác động đến việc xoay ngôi thai. Sau khi đã xác định được huyết Chí Âm, bạn dùng ngón tay cái và ngón trỏ kẹp lấy hai bên ngón chân út, sau đó kéo ngón chân di chuyển theo hình tròn. Khi kết thúc động tác này, bạn đột ngột buông tay ra, lặp lại tương tự ở ngón út của bàn chân còn lại.

CHƠI TRÒ ĐẠP - VỖ BỤNG CÙNG BÉ.

NẾU BÉ ĐÁP BỤNG, BẠN hãy THỬ RA HIỆU CHO BÉ BẰNG CÁCH VỖ NHẹ LÊN BỤNG.



Bạn nên thử những trò chơi giúp bạn có được mối quan hệ khăng khít và không kém phần vui vẻ cùng đứa con mà bạn sắp được gặp mặt. Nếu bé gọi bạn từ bên trong bằng cách đập vào bụng thì bạn hưởng ứng điều này bằng cách vỗ nhẹ trên bụng. Rất nhanh chóng, bạn sẽ thấy bé đáp lại mình.

NGAY SAU KHI SINH

Ngay từ lúc mới sinh ra, xúc giác của trẻ đã cực kỳ nhạy cảm. Cả bố và mẹ hãy tích cực âu yếm, trao cho bé tình yêu thương mà bé xứng đáng được nhận.

Liên tục vuốt ve, ôm ấp để tình mẹ con giữa bạn và bé thêm thấm thiết.

Đây là thời điểm mà cuối cùng bé cũng bước ra thế giới bên ngoài và xúc giác là giác quan nhạy cảm nhất trong năm giác quan. Trong vòng 24 giờ đầu sau sinh, nếu có điều kiện thì bạn nên tiếp xúc da với bé càng sớm, càng khăng khít càng tốt. Chỉ cần bé thấy thỏa mãn bởi cảm giác được âu yếm da từ mẹ, toàn thân bé sẽ thư giãn trong tình yêu thương của mẹ. Có thể gọi đây là một bước phát triển trong quá trình trưởng thành về mặt xúc giác và giúp bé cảm thấy thân thiết với mẹ hơn. Ngay sau khi bé sinh ra, bạn hãy bông ở trước ngực, truyền cho bé hơi ấm, ấp ủ trẻ như cách Kanguru mẹ chăm con, góp phần bồi đắp tình cảm mẹ con thân thiết.

Tương tự như với mẹ, sự tiếp xúc da với người bố cũng không kém phần quan trọng. Trong thời điểm này, người bố cần nghiêm túc đầu tư thời gian để âu yếm bé, gieo mầm cho tình cảm bố con phát triển tốt đẹp hơn sau này.

BÉ BÉ TRONG TỬ THỂ CHO BÉ ÁP LÒNG MẸ.

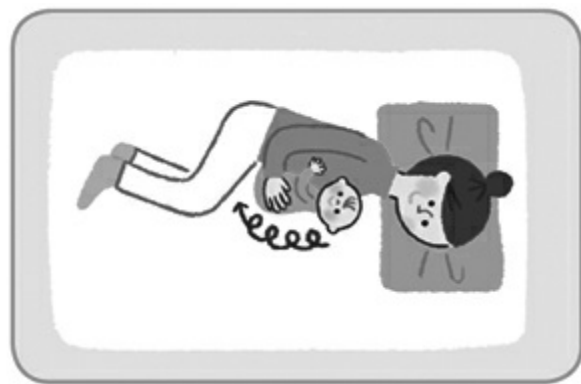
Dịu dàng vuốt ve như thể bạn đang bao bọc lấy trẻ.



Bạn ôm bé nằm gọn trong lòng mình, hành động này sẽ giúp bé nhớ lại cảm giác trong bụng mẹ và khiến bé cảm thấy yên tâm. Để mặt bé nằm nghiêng một bên, áp vào ngực mẹ. Khi bé bị bồn chồn, ngơ ngậy không yên thì bạn hãy thể hiện tình yêu thông qua việc vuốt ve da trẻ, đáp lại mọi nhu cầu tình cảm dù là nhỏ nhất của bé. Bằng những hành động trên, sự tin tưởng sẽ nảy nở trong mối quan hệ giữa bạn và con.

KHI BÉ ĐANG NGỦ, BẠN DÙNG LÒNG BÀN TAY XOA TRÒN LÊN LƯNG BÉ.

Ôm bé thật sát vào cơ thể mình, dùng tay xoa tròn trên lưng bé.



Bạn nằm nghiêng, áp chặt vào cơ thể bé. Sau đó lần lượt dùng lòng bàn tay xoa tròn từ đầu, lưng, rồi eo bé theo thứ tự từ trên xuống dưới. Khi bạn để toàn bộ cơ thể bé chạm vào cơ thể mình, bé sẽ cảm thấy bình tĩnh. Chúng tôi khuyến khích bạn thực hiện động tác này cho bé khi bạn cũng muốn nằm xuống nghỉ ngơi.

POINT: NGAY SAU KHI SINH, MẸ KHÔNG NÊN ÉP BUỘC BẢN THÂN PHẢI THỰC HIỆN NGAY VIỆC MÁT XA. HÃY CỨ ĐỂ TINH THẦN THẬT THOẢI MÁI.

Ngay sau khi sinh con, nhiều bà mẹ cảm thấy chỉ muốn nằm ngủ, đương nhiên, cũng không dễ dàng gì cho mẹ để ngồi dậy và mát xa cho bé. Vì thế bạn cứ thư giãn tinh thần và chọn tư thế thoải mái cho mình lúc mát xa để tâm trạng của cả mẹ lẫn bé đều vui vẻ.

CHẠM NHẸ VÀO MÁ VÀ BỤNG TRẺ.



Để thúc đẩy sự phát triển cảm xúc ở trẻ thông qua việc chạm vào bé, bạn hãy thử những trò chơi “tiếp xúc da” cùng bé. Ví dụ như, dùng ngón tay trỏ chạm nhẹ vào má và bụng - hai bộ phận rất mềm và nhạy cảm trên cơ thể bé. Khi chơi, bạn cố gắng nhìn vào mắt bé càng nhiều càng tốt, đặc biệt là nhìn sâu vào mắt bé. Càng tương tác nhiều với con, tình mẫu tử bên trong bạn sẽ càng mạnh mẽ hơn.

POINT: TIẾP XÚC DA VỚI bé TRONG LÚC THAY ÁO QUẦN

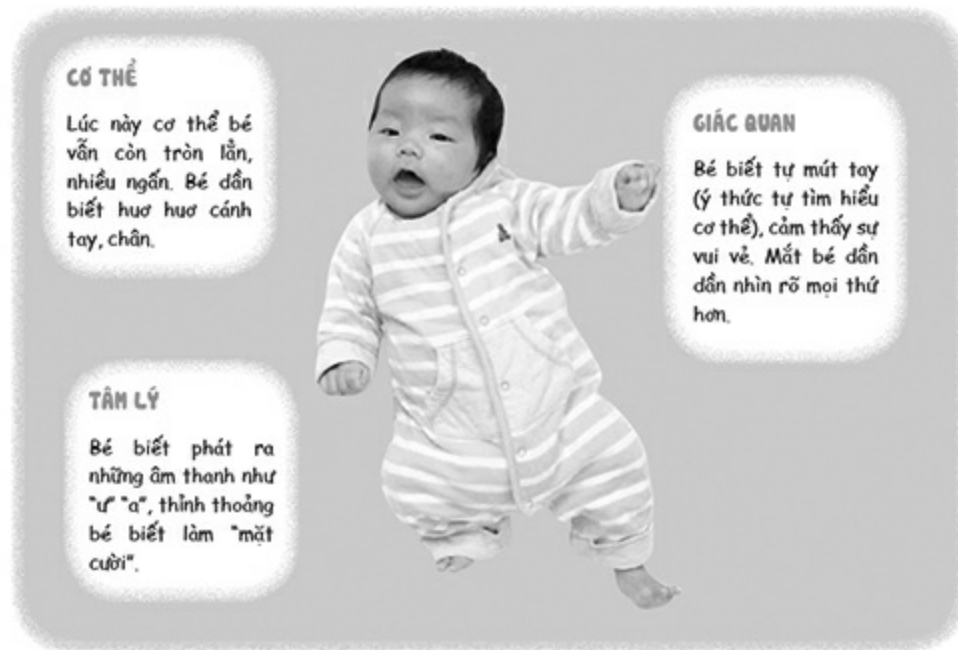
HOẶC TÃ.

Trẻ sơ sinh trong 3 tháng đầu thường ngủ từ 10 tiếng rưỡi đến 18 tiếng mỗi ngày. Vì vậy, bạn không cần phải đánh thức bé dậy để tiếp xúc da. Bạn có thể tiếp xúc da với trẻ ngay trong khoảng thời gian thay tã hoặc áo quần cho trẻ.

GIẢI ĐOẠN TRẺ TẬP LÃY

Khi trẻ 1-3 tháng tuổi

Đây là thời kỳ đầu tiên cũng như thích hợp nhất để thực hiện các động tác mát xa cơ bản cho bé. Khi bạn xác định được trẻ đang có tâm trạng thoải mái, hãy chủ động tiếp xúc da thật nồng nhiệt với con.



Nhờ mát xa, bé biết thêm nhiều cách để bày tỏ tâm trạng của mình.

Phần lớn thời gian trong ngày bé sẽ ngủ thiêm thiếp, bạn hãy chọn những lúc thấy bé có tâm trạng tốt để mát xa da cho bé. Bạn có thể tranh thủ cả khoảng thời gian chăm sóc bé như lúc cho bú, thay tã để bày tỏ tình cảm của mình dành cho con. Trong trường hợp nuôi con bằng sữa ngoài hoặc chất dinh dưỡng pha sẵn thì bạn lại càng phải chú ý chăm sóc bé bằng cách chạm vào da tích cực hơn nữa. Ngoài khả năng bày tỏ nhu cầu bằng tiếng khóc, bé còn biết mỉm cười và nhiều cách khác để biểu hiện cảm xúc của mình nữa.

Lúc tiếp xúc da với con, bạn hãy dùng lòng bàn tay áp lên da bé, di chuyển chậm và nhẹ thôi, để mang lại cảm giác dễ chịu cho bé. Có nhiều bà mẹ cảm thấy bối rối trong lần đầu tiên mát xa do đây là thời kỳ bé dễ khóc nhất. Khi bé khóc mãi không chịu nín, bạn nên cuộn chặt bé trong chăn bông, cho bé ngậm núm vú giả để kích thích xúc giác của bé.

ĐẶT BÉ NẰM LÊN ĐÙI, NẰM LẤY TAY CHÂN BÉ.

KHI CHẠM VÀO TAY CHÂN BÉ, BẠN SẼ THỨC ĐẦY XÚC GIÁC BÉ PHÁT TRIỂN.



Bạn ngồi dựa lưng vào tường, nâng đùi lên cao, đặt bé nằm lên đùi của mình. Sau đó cẩn thận nắm lấy đầu ngón tay và ngón chân của bé. Khi chạm vào tay và chân bé, bạn sẽ giúp bé hiểu “phạm vi cơ thể” mình là từ đâu đến đâu. Nếu được, bạn đặt bé nằm trên một tấm chăn bông khi thực hiện động tác này.

POINT: BẠN CÓ THỂ MANG BÉ ĐẾN NHỮNG ĐỊA ĐIỂM THOÁNG KHÍ NHƯ BAN CÔNG HOẶC GẦN CỬA SỔ, CHO BÉ HÍT THỞ KHÔNG KHÍ TRONG LÀNH

Tiếp xúc với không khí trong lành sẽ rất tốt cho cơ thể của trẻ sơ sinh. Khi đưa bé ra ban công hoặc gần cửa sổ, để bé cảm nhận làn gió thổi qua da, tai nghe tiếng chim hót líu lo, như vậy bạn đã kích thích sự phát triển của cả năm giác quan của bé, có thể coi đây là cách mà thế giới tự nhiên matxa các giác quan cho bé. Tuy nhiên, cần tránh để bé tiếp xúc với tia tử ngoại và ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp vào da.

NHỮNG LO LẮNG CỦA CÁC BẠC PHỤ HUYNH KHI BÉ ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀY - THẮC MẮC VÀ GIẢI ĐÁP

THẮC MẮC: Cháu nhà tôi bị rôm sảy và hăm tã nhiều chỗ, nếu mát xa da cho bé thì liệu có an toàn không?

ĐÁP: Trong trường hợp này, nếu da bé đang khô thoáng thì bạn có thể mát xa cho bé, nhưng nếu bé đang thấy nóng nực và các vết rôm sảy bị chảy nước thì hãy ngừng việc matxa lại. Bạn không nên

chạm trực tiếp vào những khu vực da bị mẩn đỏ, nhưng vẫn có thể massage các khu vực da xung quanh, như vậy chứng hăm tã và rôm sảy của bé sẽ nhanh lành hơn.

THẮC MẮC: Xương trên đầu của bé nhà tôi rất mềm, điều này liệu có bình thường hay không?

ĐÁP: Ở trẻ sơ sinh, hộp sọ vẫn chưa hoàn thiện hoàn toàn, trên đầu của trẻ còn một phần xương chưa đóng lại, gọi là thóp. Bạn cần tránh không dùng tay ấn vào vị trí này. Khi trẻ từ một tuổi đến một tuổi rưỡi, thóp sẽ đóng lại.

CHƠI TRÒ ĐẠP CHÂN VỚI BÉ TRONG KHI BÉ ĐANG NẪM.



KHIẾN BÉ CẢM THẤY HÀO HỨNG VỚI NHỮNG BÀI TẬP UỐN CONG VÀ KÉO DÀI TAY CHÂN.

Trẻ trong giai đoạn này thường xuyên đạp chân như thể đang đạp xe đạp vậy. Trong lúc bé đang vận động như vậy, bạn hãy dùng tay áp vào lòng bàn chân của bé, dừng chân bé lại, dùng một lực nhẹ đẩy chân bé theo hướng ngược lại. Thực ra trò chơi này sẽ mang lại cảm giác giống hệt như lúc bạn chơi trò đạp – võ bụng khi bé còn đang ở trong bụng mẹ. Đây là những hành động khuyến khích trẻ hào hứng và tiếp tục vui đùa thường xuyên hơn.

POINT: TRẺ DÙNG CHÂN ĐỂ TÌM MẸ?!

Đặc trưng của giai đoạn này chính là việc trẻ hoạt động bằng tay chân rất nhiệt tình. Khi được bạn ẵm, nựng, chân của trẻ sẽ liên tục gập lại rồi duỗi ra, khiến trẻ thấy rất thoải mái. Thậm chí ngay cả trong lúc ngủ, trẻ cũng muốn tìm mẹ bằng cách đạp chân. Bạn cứ để bé đạp chân thoải mái vì đây cũng là một kiểu tiếp xúc tích cực. Thông qua những hành động như vậy, bé sẽ tự cảm nhận về từng bộ phận trên cơ thể mình.

DẤU HIỆU CỦA QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN

NHỮNG DẤU HIỆU CHỨNG TỎ BÉ SẴN BƯỚC VÀO GIAI ĐOẠN TẬP LẬT.



Bé dần ngẩng đầu lên để nhìn thẳng về phía trước.

Khi được đặt trong tư thế nằm úp, bé có thể tự mình quay đầu sang hai bên, có thể ngẩng đầu lên nhìn ở đằng trước một thời gian dài, điều đó có nghĩa là trẻ sắp bước vào giai đoạn tập lật. Một dấu hiệu khác là nếu mẹ đưa tay ra kéo lấy tay bé thì bé có thể giữ cơ thể cố định.

**KHI BẠN MUỐN CHO BÉ ĐI NGỦ
BÉ SẼ AN TÂM KHI NGHE THẤY TIẾNG HƠI THỞ CỦA MẸ.**



Bạn chọn một vị trí sát bên tai bé, nơi bé có thể nghe thấy âm thanh hơi thở của bạn rồi nhẹ nhàng hít vào thở ra. Khi nghe thấy nhịp thở của mẹ, bé cũng tự động điều chỉnh nhịp thở của mình giống như thế. Điều này sẽ gợi nhớ về thời gian lúc còn nằm trong bụng mẹ nên bé sẽ yên tâm chìm vào giấc ngủ.

BIỆN PHÁP XỬ LÝ KHI TRẺ KHÓC NGẪN NGẶT KHÔNG CHỊU NÍN.

ĐẶT TRẺ NÀM TRONG TÚI ĐỰU RỒI NHẸ NHÀNG VỖ LÊN

LƯNG VÀ MÔNG



Khi được bọc trong túi địu, trẻ sẽ có lại cảm giác như lúc còn trong bụng mẹ nên sẽ dần bình tâm lại. Nếu không sử dụng túi địu, bạn có thể bọc trẻ trong chăn hoặc khăn bông, cuộn tròn toàn thân trừ phần đầu, cách làm này cũng mang lại hiệu quả cũng tương tự. Sau đó giữ nguyên trẻ trong tư thế trên, ôm trẻ vào lòng rồi nhẹ nhàng vỗ vỗ lên lưng và mông.

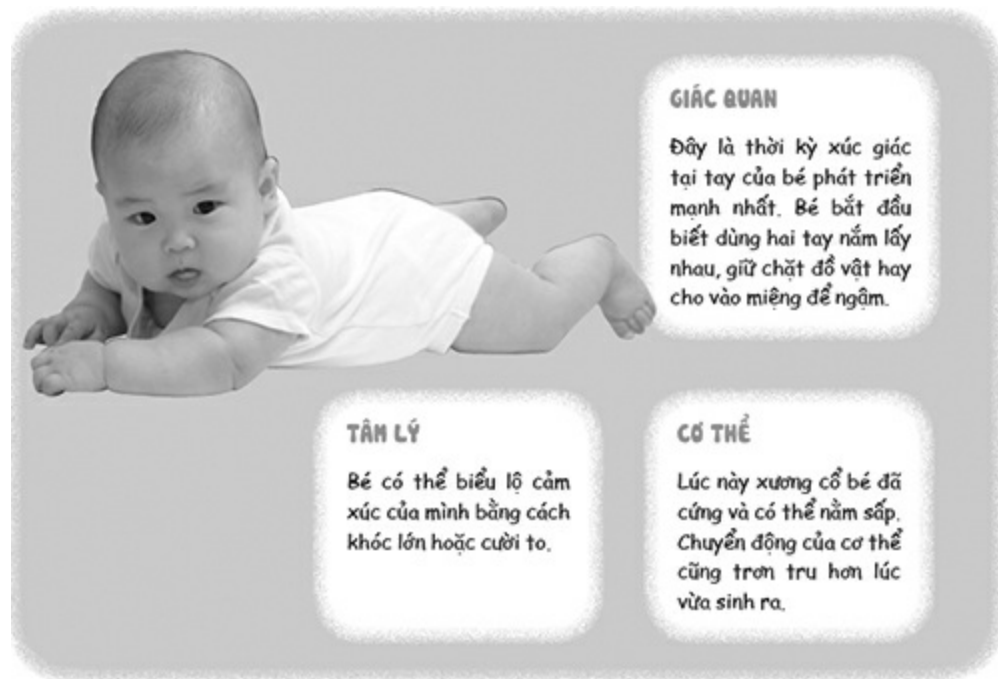
POINT: SỬ DỤNG TÚI ĐỊU ĐÚNG CÁCH ĐỂ HỖ TRỢ CHO HOẠT ĐỘNG TIẾP XÚC DA GIỮA MẸ VÀ BÉ

Túi địu là một vật dụng rất hữu ích, có thể giúp mẹ chăm sóc, tiếp xúc da với trẻ hiệu quả hơn. Tuy nhiên, nếu không biết cách đeo túi địu đúng cách, bạn sẽ đặt con mình vào rất nhiều nguy cơ, chính vì thế các bà mẹ hãy nắm vững cách sử dụng túi địu nhé!

GIAI ĐOẠN TRẺ TẬP LẬP

Khi trẻ 3-5 tháng tuổi

Đây là thời kỳ trẻ bắt đầu hiểu về cảm giác của cơ thể, tự mình di chuyển tay theo ý thích. Bạn hãy mát xa một cách nghiêm túc ở mọi vị trí trên cơ thể cho bé.



Mát xa tất cả các vị trí trên cơ thể để nuôi dưỡng cảm giác toàn thân cho bé.

Đây là thời kỳ bé đã có thể trở mình, tầm nhìn cũng mở rộng hơn. Lúc này bé bắt đầu biết cho ngón tay vào miệng, lý giải được cảm giác trên cơ thể mình. Vào thời điểm này, việc tiến hành mát xa toàn thân sẽ thúc đẩy sự phát triển cảm giác toàn thân của bé. Chính cảm giác toàn thân này sẽ là nền tảng hình thành nên “cảm giác về sự tồn tại độc lập” hay có thể gọi là “bản ngã” của trẻ. Vì thế, việc bày tỏ tình yêu con của bố mẹ thông qua hoạt động tiếp xúc da sẽ đóng vai trò rất quan trọng. Hơn nữa trong giai đoạn này, bé đã có thể phân biệt sự khác nhau nhất định giữa bố và mẹ thông qua tiếp xúc da. Trong một vài trường hợp, nếu bố không làm tốt việc tiếp xúc da bé thì bố có thể bị bé ghét.

Bé sẽ dần dần biết về cảm giác “bị nhột”. Cảm giác nhột ở trẻ cũng là một biểu hiện tích cực cho thấy sự tin tưởng của bé trong mối quan hệ

mẹ-con đã được hình thành. Vì vậy, bạn hãy nhớ chơi trò chọc lét trẻ nhiều hơn nhé.

MÁT XA Ở ĐẦU MỖI NGÓN TAY CHO BÉ!



Men theo khe hõ giữa hai ngón tay bé.

Bạn dùng ngón tay trỏ đặt vào kẽ hai ngón tay bé, di chuyển men theo hai mép tay của bé, từ ngón cái đến ngón út. Nếu bé nắm chặt hoặc hai ngón tay cạnh nhau khép chặt lại thì bạn hãy nhẹ nhàng gỡ tay bé ra.



Đề ngón cái của bé lần lượt chạm vào các ngón tay khác.

Đề ngón cái của bé lần chạm bốn ngón khác của bàn tay: ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út và ngón út.

POINT: HÃY KÍCH THÍCH ĐẦU NGÓN TAY BÉ ĐỂ

ĐỂ CHUẨN BỊ TỐT CHO HOẠT ĐỘNG CÀM NẮM GIỮ ĐỒ VẬT

Trên đây là các bài mát xa để hỗ trợ cho bé cầm nắm đồ vật. Đây là thời kỳ bé sẽ cố với hoặc cầm nắm các đồ vật ở trước mắt mình. Vì lúc này bé

chưa thể sử dụng tốt đầu ngón tay của mình nên bạn cần chú ý kích thích những vị trí bình thường vốn không được động chạm nhiều này của bé.

NHỮNG LO LẮNG CỦA CÁC BẬC PHỤ HUYNH KHI BÉ ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀY - THẮC MẮC VÀ GIẢI ĐÁP

THẮC MẮC: Khi tôi đặt bé nằm sấp bé vẫn không ngẩng đầu lên. Liệu có phải là bé chưa đến thời kỳ tập lẫy hay không?

ĐÁP: Có nhiều bé không mạnh khi nằm sấp nên khó có thể chỉ dựa vào yếu tố trên để đưa ra kết luận. Bạn cần kiểm tra nhiều biểu hiện khác, ví dụ thử quan sát đầu bé khi thử kéo tay trong tư thế nằm ngửa chẳng hạn, như vậy bạn mới có thể xác định rõ được (trang 99).

THẮC MẮC: Vào ban đêm, bé bồn chồn không chịu đi ngủ, quấy khóc không ngừng.

ĐÁP: Chứng “tỉnh táo suốt đêm” hay “khóc dạ đề” là một trong những triệu chứng khiến rất nhiều bậc phụ huynh cảm thấy vô cùng khổ sở trong giai đoạn này. Để giải quyết, bạn cứ thử điều chỉnh lại nhịp sinh hoạt cho bé, giữ cho bé tỉnh táo vào ban ngày, đến giờ đi ngủ buổi tối thì giữ không gian phòng cho thật yên tĩnh để bé dễ ngủ.

NHỆ NHÀNG MÁT XA KHẮP MẶT CHO BÉ



Vuốt nhẹ từ giữa mặt bé ra hai bên.

Bạn đặt bốn ngón tay ở đằng sau tai bé, sau đó dùng ngón tay cái để mát xa da mặt cho bé thật nhẹ nhàng. Về cơ bản, bạn sẽ vuốt theo hướng từ giữa mặt ra khu vực hai bên, thực hiện theo thứ tự: trên lông mày, dưới mắt, hai bên cánh mũi, dưới cằm.

POINT: THỰC HIỆN MÁT XA MẶT CHO BÉ CHỦ YẾU TRƯỚC KHI BÉ BƯỚC VÀO GIAI ĐOẠN TẬP NGỒI

Khi đã ngồi vững (xương hông đã cứng cáp) thì bé có xu hướng tỏ ra khó chịu nếu bị chạm vào mặt. Chính vì thế, ngay trong giai đoạn tập lật này của bé, bạn hãy tập trung mát xa kích thích khu vực da

mặt cho bé.

TẬP CHO BÉ NHANH BIẾT LẬT NGỬA.

Nắm lấy chân trẻ và lăn nhẹ nhàng.



Cho bé nằm ngửa rồi nâng chân lên cao một chút. Nếu bản thân bé đã có thể tự mình nghiêng người sang một bên (nằm nghiêng) thì bạn hãy nắm lấy chân bé, từ từ đẩy chân sang một phía.

POINT

Nếu bạn đặt vài món đồ chơi hay đồ vật bé thích ở gần thì bé sẽ có ý thức lật, lăn người đến gần để lấy món đồ đó.

CHO BÉ NÀM LÊN BỤNG BẠN.



ĐẶT BÉ Ở TƯ THẾ BUỘC PHẢI HƠI NGẮNG ĐẦU LÊN MỚI NHÌN RÕ MẶT MẸ SẼ THÚC ĐẨY XƯƠNG CỔ BÉ NHANH CỨNG CẤP HƠN

Bạn nằm ngửa rồi đặt bé nằm úp trên bụng mình. Khi bé cố gắng ngẩng đầu lên để nhìn thấy mặt của mẹ, xương và cơ cổ của bé sẽ nhanh cứng cáp hơn.

POINT: LẮC LƯ CƠ THỂ CỦA BẠN

Sẽ không sao nếu bạn nằm im khi đang cho bé nằm trên bụng mình, nhưng nếu thỉnh thoảng bạn lắc lư cơ thể một chút thì hành động này sẽ khiến bé rất vui thích.

DẤU HIỆU CỦA QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN.

LIỆU BÉ ĐÃ BƯỚC VÀO GIAI ĐOẠN TẬP LẬT CHƯA? XÁC NHẬN ĐIỀU NÀY THÔNG QUA CÁC DẤU HIỆU SAU:



Cổ của bé đã cứng cáp nếu bạn kéo cơ thể bé lên cao trong khi đang nằm ngửa báo hiệu bé đã sẵn sàng bước vào giai đoạn tập lật.

Khi bé nằm ngửa, bạn thử nắm lấy cả hai tay bé, nhẹ nhàng kéo bé lên. Nếu cổ bé đã vững để giữ đầu, tự cân bằng lực và không bị nghẹo về phía sau thì nghĩa là bé đang ở trong giai đoạn tập lật. Còn một dấu hiệu khác là khi bạn để bé nằm úp, bé có thể ngẩng đầu, hơi nhướn lên cao hoặc quay đầu sang hai bên.

GIAI ĐOẠN TRẺ TẬP NGỒI

Khi trẻ 5-9 tháng tuổi

Khi trẻ bước vào giai đoạn tập ngồi, thị lực của trẻ sẽ ngày một tốt hơn, song song với điều đó, bé bày tỏ lòng hiếu kỳ đối với môi trường xung quanh mạnh mẽ hơn. Do lúc này trẻ bắt đầu biết “lạ người” nên bạn nhớ thường xuyên tiếp xúc da bằng việc thực hiện nhiều hành động âu yếm để mang lại cảm giác yên tâm cho bé.



Hiện tượng “lạ người” và “bám chặt lấy mẹ” là biểu hiện của nhu cầu muốn được quan tâm của trẻ.

Đến giai đoạn này, trẻ dễ cảm thấy bất an và khóc lớn khi bị bao quanh bởi những người mà bé không biết, đây là hiện tượng “lạ người”. Sự bất an này bắt nguồn từ việc bé đã hình thành mối quan hệ ổn định với riêng mẹ, chính vì thế bạn không nên để người lạ bế bé trong thời gian này. Hiện tượng “lạ người” ở trẻ nhỏ là hiện tượng tự nhiên và sẽ kết thúc sớm nếu bạn để bé quen với việc tiếp xúc với nhiều người khác nhau. Đặc biệt, lúc này trẻ sẽ “bám mẹ” mãnh liệt hơn, tuy nhiên giống như hiện tượng “lạ người”, đây đều là các biểu hiện cho thấy trẻ muốn nhận được nhiều sự quan tâm hơn từ bố mẹ mà thôi. Hành vi âu yếm, tiếp xúc da của bạn với trẻ trong thời điểm này đóng vai trò rất quan trọng. Những đứa trẻ thiếu đi sự chăm chút, yêu thương từ bố mẹ sẽ dễ mất cảm giác tự tin vào giá trị bản thân và có xu hướng phát triển thành kiểu

nhân cách “dễ bất an” trong tương lai.

MÁT XA, XOAY TRÒN LƯNG BÉ.

Khiến cảm giác bất an của trẻ biến mất một cách tự nhiên.



Khi bé ở trong trạng thái cực kỳ “sợ người” hay tỏ ra “bám mẹ” quá mức thì bạn hãy ôm bé vào lòng, dùng tay xoay tròn trên lưng. Điểm nhấn ở đây là trong khi vừa mát xa cho bé, bạn vừa thủ thỉ những câu như “Không sao đâu con” hay “Bé yêu của mẹ, bình tĩnh lại con nhé!”. Bằng cách này, cảm giác bất an của bé sẽ giảm dần và biến mất.

POINT: Hiện tượng “lạ người” là bằng chứng cho thấy bé nhận ra sự khác biệt giữa mẹ và những người khác.

“Lạ người” là hiện tượng cho thấy con bạn hoàn toàn nhận ra sự khác biệt giữa bạn và người khác. Bạn hãy tiến hành mát xa da, thể hiện tình cảm của mình thông qua việc tiếp xúc da giúp loại bỏ sự sợ hãi trong bé. Tất nhiên, ta cũng không thể nói rằng bé “chậm phát triển” nếu bé hoàn toàn không “lạ người”. Có thể điều này xuất phát từ tính cách riêng của bé, bạn không cần phải lo.

NHỮNG LO LẮNG CỦA CÁC BẠC PHỤ HUYNH KHI BÉ ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀY

- THẮC MẮC VÀ GIẢI ĐÁP

THẮC MẮC: Khi con tôi bắt đầu tập ăn dặm, bé hoàn toàn không chịu ăn uống gì cả.

ĐÁP: Nếu chất dinh dưỡng từ sữa mẹ hoặc sữa bột vẫn cung cấp đầy đủ và cân bằng dưỡng chất cho bé thì không có lý do gì để bố mẹ phải lo lắng cả. Trong quá trình ăn dặm, bạn đừng chỉ tập trung cho trẻ ăn mà cần lưu ý rằng, việc cho bé nhìn thấy mẹ ăn cùng và ăn rất ngon miệng cũng là điều hết sức quan trọng.

THẮC MẮC: Khi cháu nhà tôi biết bò, tôi thấy chân tay của cháu có vẻ bị lạnh. Vậy tôi có nên mang vớ cho cháu khi đang ở trong nhà không?

ĐÁP: Chân tay là bộ phận đóng vai trò như một máy tỏa nhiệt của cơ thể. Vì tay chân là nơi giải phóng nhiệt nên tôi khuyến khích các bậc cha mẹ nên cho bé để tay, chân trần khi đang chơi trong nhà. Tuy nhiên, trong trường hợp bé dễ bị “cước tay chân” hoặc khi đi ra ngoài thì bố mẹ nên mang găng tay, tất chân vào cho bé.

LOẠI TRỪ CƠN NGỨA MỌC RĂNG.

Mát xa khi trẻ bắt đầu mọc răng.



Trên môi bé, bạn hãy xác định vị trí răng sẽ nhú lên, dùng ngón trỏ và ngón giữa kẹp ở hai vị trí này, mát xa theo hướng từ giữa môi ra phía má. Khi những chiếc răng đầu tiên mọc lên, bé sẽ cảm thấy bứt rứt, ngứa ngáy nên buổi tối bé hay tỉnh dậy khóc và thích cắn. Nếu bạn nghĩ rằng bé đang cảm thấy ngứa nướu do mọc răng, hãy mát xa cho bé nhé!

POINT: khi bé cáu kỉnh vì mọc răng, bạn có thể cho bé sử dụng “miếng gặm nướu”

Để giúp bé loại bỏ cảm giác khó chịu ở nướu khi mọc răng, bạn hãy thử mua “miếng gặm nướu” cho bé. Khi bé cảm nhận được cảm giác mới đến từ hành vi cắn miếng gặm nướu này, sự khó chịu của bé tự nhiên sẽ giảm xuống. Trên thị trường hiện nay có bán nhiều miếng gặm nướu cho trẻ em với hình dáng và chất liệu rất đa dạng cho các bậc phụ huynh lựa chọn.

CHO BÉ NHÚN NHẢY TRÊN ĐÀU GỐI



Bạn chọn tư thế ngồi có thể nâng cao và hạ thấp phần đùi dễ dàng, sau đó giữ bé bằng cách đặt tay ở dưới nách, cho bé đứng lên đùi mình. Bạn co duỗi chân mình, cùng lúc, bạn cũng dùng tay nâng cơ thể trẻ lên cao rồi hạ thấp xuống nhịp nhàng với sự co duỗi chân của mình. Khi cơ thể được nhún nhảy như vậy, bé sẽ rất vui vẻ.

POINT: Tạo không khí vui nhộn trong lúc luyện tập bập chân cho bé.

Bạn đừng quên biểu lộ trạng thái vui vẻ trong lúc lặp đi lặp lại động tác trên để giúp bé rèn luyện bập chân nhé! Dần dần, bé sẽ thành thạo hơn khi dần lực không chế chuyển động chân của mình. Ngoài ra, bé cũng rất thích nếu có thể mở rộng tầm nhìn từ trên cao.

BAY LÊN CAO, SÀ XUỐNG THẤP.



Bé rất hào hứng khi được mở rộng thị lực từ tầm cao xuống tầm thấp.

Giữ tay dưới nách bé, vừa nâng bé lên cao một chút so với tầm mắt mình vừa nói “Bay lên cao thôi!”. Sau đó làm ngược lại và nói “Sà xuống thấp nào!”, bạn đưa cơ thể bé hạ thấp xuống gần sát sàn.

POINT: Kích thích cơ quan giữ thăng bằng cũng là cách kích thích não bộ của bé phát triển.

Khi cho bé trải nghiệm cảm giác nhìn từ trên cao xuống hay nhìn từ dưới lên, bạn sẽ thấy bé rất vui sướng. Hơn nữa, khi cơ thể bị rung lắc nhiều bởi trò chơi ở trên, cơ quan cảm giác giúp giữ thăng bằng của bé sẽ bị kích thích và điều này góp phần thúc đẩy não bộ bé phát triển. Tuy nhiên, bạn chú ý tránh không thực hiện các động tác quá nhanh và mạnh, tránh làm rơi bé khi vui đùa.

DẤU HIỆU CỦA QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN.

Nếu ĐÃ BIẾT NGỒI, BÉ SẼ NHANH CHÓNG CHUYỂN SANG TẬP BÒ.



Có khá nhiều kiểu bò ở trẻ. Bạn có thể cho bé nằm úp, dùng tay đỡ lấy cơ thể bé và tập cho bé biết bò.

Trong giai đoạn tập ngồi, hành động chống tay của bé khi ngồi là biểu hiện đầu tiên và mang tính chuyển tiếp trong giai đoạn này. Tiếp theo bé sẽ cố gắng ngồi vững, không cần dùng tay để đỡ cơ thể. Trong thời gian này, có nhiều bé chuyển sang tập bò nhưng cũng có bé đột nhiên chuyển sang giai đoạn tập đứng nên bố mẹ đừng quá lo lắng nếu các bước phát triển của con mình không giống với các bé khác.

GIAI ĐOẠN TRẺ TẬP ĐỨNG

Khi trẻ 9 tháng -1 năm tuổi

Sau khi biết đứng, phạm vi các hành động trẻ có thể thực hiện cũng mở rộng ra. Đây là giai đoạn trẻ rất hào hứng với việc hành động một mình nên bạn đã chú ý trong cách tiếp xúc với trẻ.



Nếu bé hay khóc đêm, bố mẹ hãy thử áp dụng phương pháp “quấn chặt chần” cho bé.

Đây là giai đoạn rất nhiều phụ huynh cảm thấy lo lắng về chứng khóc đêm của trẻ. Trong phần lớn trường hợp, rất khó để tìm ra nguyên nhân rõ ràng của chứng khóc đêm. Nửa đêm bé tỉnh dậy và khóc, hoặc bé khóc khoảng 15 phút rồi nín... Tuy chưa có phương pháp nào đảm bảo sẽ khắc phục hoàn toàn chứng khóc đêm ở trẻ nhỏ nhưng các bậc phụ huynh có thể thử “quấn chặt chần” cho bé – một phương pháp đã xuất hiện ở nhiều nền văn hóa khác nhau trên khắp thế giới từ thời xa xưa. Đó là phương pháp dùng chần bông quấn quanh cơ thể bé, chỉ để hở đầu khi cho bé đi ngủ. Đây là phương pháp mô phỏng lại cảm giác lúc bé còn trong bụng mẹ để khiến bé yên tâm và ngủ ngon. Tuy nhiên, khi thực hiện phương pháp trên, bạn chú ý không rời mắt khỏi bé.

LĂN TRÒN NHƯ SÂU BƯỚM.

Cùng chuyển động một cách vui vẻ theo tiếng gọi của mẹ.



Bạn và bé cùng nhau nằm xuống và lăn tròn về một hướng. Niềm vui thích nơi bé sẽ được nhân lên nếu trò chơi này diễn ra song song với những câu hiệu lệnh của mẹ như “Lăn lăn, lăn nào”. Nếu bản thân bạn không cảm thấy vui thì trẻ cũng sẽ cảm nhận y hệt như vậy, nên quan trọng nhất là bạn cũng phải thấy thoải mái khi chơi đùa cùng bé. Thay vì các câu nói, bạn có thể thay thế bằng cách hát một bài hát trong lúc chơi đùa.

POINT: Biến đổi bằng cách thay đổi hướng chuyển động sẽ khiến trò chơi vui hơn.

Nếu bạn thay đổi phương thức chơi của trò này bằng cách để cơ thể mình và bé chuyển động ngược hướng nhau, đầu tiên thì lăn xa nhau ra, sau đó lại lăn lại gần nhau, bạn sẽ khiến bé thích thú hơn. Ngoài ra, bạn có thể thử nhiều “phiên bản khác” như vừa lăn vừa chơi trò đuổi bắt bé hoặc cho bé lăn lên trên bụng mình để tăng thêm sự hào hứng khi chơi cho cả hai mẹ con.

NHỮNG LO LẮNG CỦA CÁC BẬC PHỤ HUYNH KHI BÉ ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀY

- THẮC MẮC VÀ GIẢI ĐÁP

THẮC MẮC: Nét ngủ của bé nhà tôi rất xấu, bé hay đạp chăn tuột ra. Tôi cứ lo lắng con mình sẽ bị cảm lạnh trong khi ngủ.

ĐÁP: Hiện tượng bé nhiều lần đạp chăn là dấu hiệu cho thấy bé cảm thấy nóng. Bạn thử cho bé mặc đồ mỏng hơn hoặc thay chăn khác mỏng hơn cho bé xem sao. Vào lúc trời lạnh, bạn có thể lựa chọn pijama liền thân cho bé hoặc quần chăn quanh bụng bé để đề phòng bé bị lạnh bụng.

THẮC MẮC: Vì bé rất hiếu động, chạy nhảy liên tục nên chúng tôi rất khổ sở mỗi lần thay tã cho cháu.

ĐÁP: Bạn hãy “thách” bé chơi trò chơi trong tư thế nằm ngửa, lồng thêm vào một bài hát thật sinh động rồi nhân đó tiến hành thay tã. Nếu có điều kiện, chúng tôi xin đề xuất phương án thay thế tã thông thường bằng “tã quần” cho bé.

VUỐT DA ĐẦU BÉ.

Những bài mát xa nhanh trong thời gian bé vịn tay tập đi.



Bạn canh thời điểm đúng lúc bé đang vịn tay tập đi, nhẹ nhàng luồn tay vào trong tóc rồi mát xa da đầu cho bé. Mấu chốt ở đây là bạn phải mát xa nhanh các vị trí khác trên cơ thể bé như chân tay, lưng, bụng chứ không chỉ riêng phần đầu. Khi bé thôi không vận động nữa thì bạn nên dừng thực hiện các động tác mát xa này lại.

POINT: Những ngày đầu của giai đoạn tập đi, quá trình phát triển của bé dễ bị rối loạn. Bạn hãy mát xa để cơ thể bé chuẩn bị sẵn sàng cho hiện tượng này.

Những ngày đầu tiên tập đi, sẽ có một thời gian mà tốc độ tăng trưởng

và trao đổi chất của bé dễ bị mất cân bằng. Thông qua các động tác massage da đầu, cơ thể bé dễ tìm lại sự cân bằng để phát triển.

XOA NHẸ NGÓN CHÂN BÉ RỒI THẢ RA.

Bạn để bé ngồi lên chân rồi nhẹ nhàng mát xa ngón chân cho bé.



Bạn dùng ngón cái và ngón trỏ đặt vào hai bên mép ngón chân của bé. Sau đó nhẹ nhàng di chuyển tay thành đường tròn như thể đang vận công tắc trên ngón chân bé. Đến cuối động tác, bạn kẹp ngón chân bé hơi chặt một chút rồi đột ngột buông ra. Thực hiện động tác tương tự với các ngón chân còn lại của cả hai bàn chân. Rất dễ cho bạn thực hiện động tác này nếu bé nhà bạn đã lớn và biết ngồi vững trên đùi bạn.

POINT: Liệu bé có thể tự mát xa chân mình dưới sự hướng dẫn của mẹ hay không nhỉ?

Với động tác trên, vì bộ phận được mát xa nằm ở vị trí bé có thể nhìn thấy và với tay đến được nên bé có thể tự mình thực hiện động tác này dưới sự hướng dẫn của mẹ đấy!

CÔNG BÉ TRÊN VAI VÀ LẮC LƯ.

Mẹ công bé trên vai và lắc lư sang trái, sang phải.



Bạn quỳ ngồi trên sàn rồi đặt bé lên vai mình. Giữ hai bên cơ thể bé thật chắc. Sau đó bạn nhẹ nhàng chuyển từ tư thế quỳ ngồi sang tư thế ngồi một chân ở tư thế xếp bằng, chân còn lại gập lại, nâng cao đầu gối để lòng bàn chân tiếp xúc với sàn. Hành động này khiến bé đang ở trên lưng mẹ sẽ lắc lư sang hai bên một cách nhẹ nhàng.

POINT: Bé sẽ rất thích nếu thực hiện động tác trên ở trước gương lớn.

Trẻ nhỏ vốn rất thích được “công kênh” trên vai và nếu muốn thì bạn có thể đứng hẳn lên (dù không cần làm vậy). Chỉ với động tác trên, bạn sẽ khiến bé cảm thấy rất thích thú. Mẹ có thể đề nghị bố công kênh bé trên vai. Nếu trò chơi này được thực hiện trước gương thì bé còn hào hứng hơn rất nhiều.

DẤU HIỆU CỦA QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN
SAU KHI VỊ N TAY ĐỂ ĐỨNG LÊN, BÉ SẼ CHẠP CHỮNG TẬP ĐI.



Thời gian đầu bé chỉ mới biết vịn tay tập đứng và chưa thể đứng vững ngay, nhưng dần dần cơ bắp của bé phát triển hơn, khả năng giữ thăng bằng cũng tốt hơn nên bé có thể đi chập chững từng bước một và không cần bố mẹ đỡ nữa.

GIAI ĐOẠN TRẺ BIẾT ĐI

Khi trẻ 1-2 tuổi

Thời gian đầu, bé mới đi từng bước chập chững, nhưng theo thời gian bé sẽ biết cách làm chủ bước chân của mình một cách đáng ngạc nhiên. Thông qua các trò chơi, bé sẽ nhanh chóng cảm thấy vui vẻ với cảm giác đi lại, di chuyển.



Mẹ hãy chia sẻ niềm vui khi “bé biết đi”.

Đối với bản thân trẻ nhỏ, “tự mình bước đi” là một sự kiện hết sức tuyệt vời. Để bước đi chắc chắn từng bước trên mặt phẳng, bé sẽ phải cảm nhận được cảm giác từ chân mình, ngoài ra bé còn phải tập để điều khiển toàn bộ cơ thể thích ứng với hành động bước đi. Vì thế bạn hãy cùng trẻ vui đùa, tạo điều kiện cho trẻ được tận hưởng niềm vui khi tập đi, chẳng hạn như khuyến khích bé cố gắng di chuyển từng bước khỏi vị trí đang đứng để đi về phía mẹ, khi bé đến gần bạn hãy vươn tay ra ôm bé vào lòng, chắc chắn bé sẽ rất hạnh phúc.

Chưa kết, trong thời kỳ này, bé bày tỏ sự hào hứng đặc biệt với môi trường xung quanh. Nếu có điều kiện tôi khuyến khích các bậc phụ huynh nên cho con em mình ra ngoài chơi, giúp bé trải nghiệm cảm giác được bước đi trên bãi cỏ. Dưới gan bàn chân bé có rất nhiều huyết đạo,

nếu các huyết đạo này được kích thích thì toàn bộ phủ tạng cũng sẽ được kích thích, rất tốt cho sức khỏe của bé.

CÙNG NHAU HÁT VÀ MẸ NHẹ NHÀNG XOÀ LƯNG BÉ.

Bạn vừa nhìn bé vừa hát.



Cho bé nằm dài trên chân bạn, sau đó bạn vừa dùng tay nhẹ nhàng xoa lưng cho bé vừa chậm rãi hát những bài như “Bố con nhà ngựa” hoặc nhịp nhàng vỗ nhẹ vào lưng bé, những động tác như vậy sẽ nhanh chóng giúp bé thư giãn. Bạn hãy để bé nằm trong tư thế mặt nghiêng ra ngoài để bạn có thể vừa hát vừa theo dõi được biểu hiện trên nét mặt của con.

POINT: khi muốn bé thư giãn, bạn hãy hát những bài có tiết tấu chậm.

Bạn không cần phải hát đúng bài hát “Bố con nhà ngựa” với động tác trên vẫn đạt hiệu quả tốt. Tốt nhất, bạn nên chọn hát bài hát trẻ thích. Tuy nhiên, nếu muốn con mình cảm thấy thư giãn thì bạn nên chọn những bài hát có tiết tấu chậm. Khi matxa, khi vuốt ve và khi vỗ nhẹ tay lên lưng bé, bạn nhớ thực hiện nhẹ tay thôi.

NHỮNG LO LẮNG CỦA CÁC BẠC PHỤ HUYNH KHI BÉ ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀY - THẮC MẮC VÀ GIẢI ĐÁP

THẮC MẮC: Dù bé đã cai sữa nhưng làm thế nào khi bé vẫn không chịu ngủ nếu thiếu núm vú giả?

ĐÁP: Khi ngậm núm vú giả, bé sẽ thấy yên tâm nên dễ dàng đi vào giấc ngủ. Vẫn có cách khác khiến

bé không sử dụng núm vú giả nhưng vẫn yên tâm đi ngủ, bạn có thể tham khảo tại trang 146.

THẮC MẮC: Tôi là người ít nói. Tôi không biết chuyện trò với con như thế nào?

ĐÁP: Xin bạn đừng quá lo lắng, chỉ cần bạn chăm chỉ đọc sách truyện cho bé nghe là được rồi. Mỗi lần bé nói ra từ nào đó, bạn có thể đáp lại bé bằng những từ ngữ đơn giản. Khi bạn thường xuyên dắt bé đi chơi, ngũ quan của bé sẽ được kích thích để phát triển, nhờ đó khả năng ngôn ngữ của bé cũng sẽ tự nhiên được mở rộng hơn.

CHO BÉ BƯỚC ĐI TRÊN LƯNG BỐ.

Bé rất thích nếu được trải nghiệm cảm giác bước chân trên tấm lưng rộng của bố.



Bố mẹ hãy hợp tác với nhau trong trò chơi để bé đi bộ trên lưng bố. Bé sẽ cảm thấy rất vui nếu được trải nghiệm cảm giác đi trên nhiều mặt phẳng khác nhau như mặt phẳng cứng hoặc mặt phẳng mềm mềm, mặt phẳng mấp mô... Để phòng tránh các tình huống nguy hiểm có thể xảy ra, mẹ nên theo sát bên cạnh bé, chìa tay ra để đỡ bé. Trò chơi này không chỉ khiến bố cảm thấy thư giãn mà bé cũng cảm thấy rất dễ chịu.

CHO BÉ BƯỚC ĐI TRÊN CHÂN MẸ.

Cho bé bước hai chân đi tới đi lui trên bắp chân mẹ.



Bạn ngồi chắc chắn trên sàn và duỗi thẳng hai chân. Sau đó cho trẻ đứng lên trên chân mình, hai bàn chân của bé dẫm lên và từ từ đi tới đi lui trên chân mẹ. Vì đã có mẹ đưa tay ra đỡ nên bé sẽ thấy an toàn và hết sức vui vẻ với trò chơi này.

POINT: Kích thích cảm giác ở lòng bàn chân và rèn luyện khả năng giữ thăng bằng cho bé.

Vốn dĩ, làn da của bố và mẹ có đặc tính rất khác nhau nên khi chơi hai trò chơi trên, bé có thể cảm giác được điều này thông qua xúc giác ở gan bàn chân. Mặt khác, do phải di chuyển trên những mặt phẳng không chắc chắn nên bé vừa phải tập trung giữ thăng bằng, vừa phải điều khiển chân bước đi. Chính vì thế, trò chơi trên còn có tác dụng rèn luyện khả năng thăng bằng của bé rất tốt.

MẸ GIẢ VỜ LÀM VÕ SĨ SUMO VÀ ĐẨY BÉ.

Cùng làm võ sĩ sumo.



Bạn và bé giả vờ đóng giả làm hai võ sĩ Sumo và chọn một diện tích không quá rộng làm sàn thi đấu. Để tránh gây nguy hiểm cho bé, bạn nhớ di chuyển thật chậm chạp như thể bạn rất to lớn. Bé sẽ rất vui nếu cơ thể mình bị đẩy nhẹ. Ngược lại, khi bạn bị bé dồn hết sức để đẩy, bạn cũng hãy giả vờ yếu đi và lùi về đằng sau một chút.

POINT: Bạn hãy tỏ ra thân phục trẻ bằng những câu nói như: “Oa, con khỏe quá đi.”

Trong giai đoạn này, dù là bé trai hay bé gái thì bé cũng rất thích được khen ngợi “Con thật cao lớn”, “Con khỏe quá”, “Ngầu ghê”.

Ngoài ra khi được khen, bé sẽ có hứng thú tiếp tục chơi và thêm tự tin vào bản thân.

DẤU HIỆU CỦA QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN.

VIỆC TRẺ CÓ THỂ ĐỨNG VỮNG TRONG MỘT THỜI GIAN NGẮN LÀ DẤU HIỆU CỦA VIỆC TRẺ SẴN BIẾT ĐI.

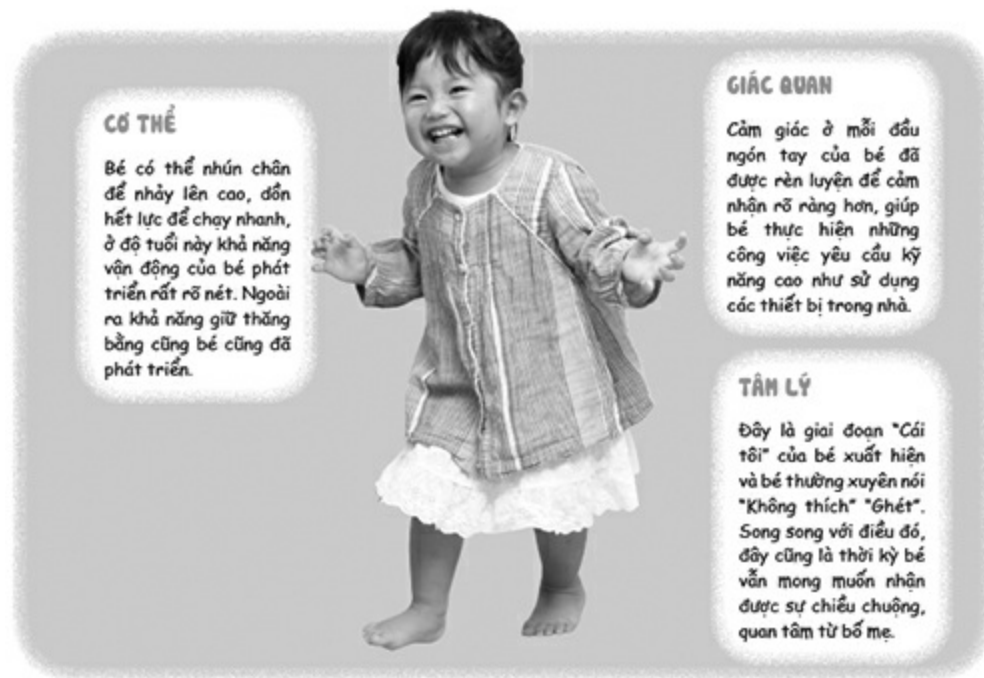


Khi trẻ có thể đứng vững trong một thời gian mà không cần vịn tay thì có nghĩa là bé sắp bước vào giai đoạn “biết đi”.

Dù có thể đứng trong tư thế hai chân dang rộng như thể đang đứng tấn nhưng ban đầu bé khó giữ được trọng tâm và ngay lập tức đưa tay ra trước để đỡ. Nhưng nếu bé có thể đứng vững ở tư thế trên trong một khoảng thời gian ngắn thì đó là dấu hiệu cho thấy trẻ sắp biết đi.

KHI TRẺ LÊN 2

Đây là thời điểm mà tính cách của bé nằm giữa hai thái cực: vừa muốn bản thân tự lập vừa muốn được mè nheo, được bố mẹ cưng chiều. Mặt khác, trong thời điểm này bé cũng dễ nảy sinh cảm giác tự ti nên bố mẹ càng phải tích cực tiếp xúc da, âu yếm để mang lại sự yên tâm cho con mình.



Bố mẹ tiếp xúc da với bé nhiều hơn để bé tự tin hơn.

Đây là giai đoạn “bản ngã” của bé biểu hiện rất mạnh nên bé có tinh thần tự lập, muốn tự mình làm thử tất cả mọi việc. Tuy nhiên, khi bé thấy bản thân mình không thể “làm được mọi thứ” như mình nghĩ, sự tự tin kia lại nhanh chóng mất đi. Ngoài ra, việc dạy bé đi vệ sinh thực sự là một vấn đề lớn trong thời kỳ này. Tuy nhiên, các bậc phụ huynh có thể giúp con mình vượt qua cảm giác thất bại khi biết mình không thể làm được nhiều chuyện như mình nghĩ thông qua hành động tiếp xúc da. Khi muốn chuyển đến con thông điệp “Dù con không làm được cũng không sao đâu” thì một cái ôm thật chặt của bố mẹ với bé sẽ mang lại hiệu quả nhất định.

Với những bé không hứng thú với việc vận động một mình thì bạn hãy nắm chặt tay bé, nhẹ nhàng vỗ về lưng hoặc ngực bé để khuyến khích bé

hành động.

MẸ ĐI CHUYỂN THEO CHỈ DẪN CỦA BÉ

ROBOT TẬP ĐI.

Cho bé đứng lên hai bàn chân của bạn, hai tay bạn nắm lấy tay bé. Tuân theo chỉ dẫn của bé thông qua việc điều khiển hướng của tay, bạn sẽ đi chuyển “đi về phía trước” “sang trái” “sang phải” cùng bé khắp nhà. Nếu muốn tập cho trẻ quen với việc đi đến phòng vệ sinh thì bạn có thể rủ rê bé bằng cách nói “Bạn hãy cùng robot đi đến nhà vệ sinh nhé!” Dạy bé theo cách này sẽ đỡ mất công bố mẹ và bản thân trẻ cũng cảm thấy hào hứng.

POINT: Thỉnh thoảng, bố mẹ hãy thử “tuân lệnh” bé.

Đây là thời điểm bé dễ bị thất vọng do không thể thực hiện nhiều chuyện mà bé nghĩ rằng mình có thể. Nên bé sẽ rất hạnh phúc nếu mẹ hành động theo ý muốn của mình. Vì thế, thỉnh thoảng bạn có thể “tuân theo” nguyện vọng của bé, điều này không chỉ thắt chặt thêm tình cảm giữa hai mẹ con mà còn giúp nuôi dưỡng lòng tự tôn của trẻ.

NHỮNG LO LẮNG CỦA CÁC BẬC PHỤ HUYNH KHI BÉ ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀY - THẮC MẮC VÀ GIẢI ĐÁP

THẮC MẮC: Nhiều lúc tôi đang bận làm việc nhưng cháu nó cứ mè nheo bám lấy một bên, tôi vừa lo cháu gặp nguy hiểm vừa cảm thấy khó chịu.

ĐÁP: Trong trường hợp này bạn hãy tạm nghỉ tay, nghiêm túc nhìn vào mắt bé. Khi bé thấy rằng bố mẹ đã dừng lại để chú ý đến cảm xúc của mình, dù chỉ trong một thời gian ngắn, nhưng bé sẽ “thỏa mãn” và ngừng việc kè kè bên bạn để làm nũng. Nếu được, khi dừng tay, bạn nên ôm lấy trẻ một lát.

THẮC MẮC: Cháu nhà tôi rất hay chơi một mình mà không tham gia cùng chúng bạn. Chuyện này làm tôi rất lo lắng.

ĐÁP: Việc trẻ chơi một mình để được say mê với thứ mình thích giữ vai trò rất quan trọng giúp nuôi dưỡng khả năng tập trung của trẻ. Đến giai đoạn mở rộng mối quan tâm của mình ra môi trường bên ngoài thì tự nhiên bé sẽ tăng mối quan hệ với bạn bè xung quanh mình lên. Các bậc phụ huynh cũng đừng quá sốt ruột.

MÁT XA LÒNG BÀN CHÂN BÉ!

Bạn dùng ngón cái mát xa những nét dài dưới gan bàn chân bé.



Bạn dùng một tay để giữ lấy bàn chân của bé rồi sử dụng ngón trỏ vừa ấn nhẹ vừa mát xa gan bàn chân của bé. Đầu tiên, bạn miết nhẹ tay theo chiều ngang ở vùng gần gốc các ngón chân, theo hướng từ ngón cái đến ngón út. Tiếp theo bạn chuyển sang mát xa theo chiều dọc của gan bàn chân, theo hướng từ gốc ngón chân cái đến gót chân bé. Thực hiện tương tự với bàn chân còn lại của bé.

POINT: Kết hợp động tác trên với động tác mát xa quanh mắt cá chân của bé.

Dưới lòng bàn chân là nơi tập trung rất nhiều dây thần kinh có liên đới với toàn bộ cơ thể, chính vì thế khi ta kích thích lòng bàn chân bé nghĩa là ta đã kích thích toàn bộ cơ thể bé. Thêm vào đó, bạn có thể kết hợp thêm động tác xoa tròn xung quanh mắt cá chân cùng với động tác vuốt ở lòng bàn chân bé.

GIẢ LÀM KHỈ MẸ ỤI CON!

Mẹ lúc liú ụi bé trước bụng như khỉ mẹ ụi con.



Bạn chuyển sang tư thế bò bằng bốn chân, bé dùng cả hai tay và hai chân bám vào cơ thể mẹ như thể khi con đang ôm lấy khi mẹ. Khi bạn di chuyển về phía trước một cách lắc lư và từ tốn, cơ thể bé sẽ đồng đưa chuyển động theo. Bạn có thể thử nhiều tư thế chuyển động khác nhau khi chơi trò này cùng con.

POINT: Khi bé sắp rơi xuống, bạn hãy dùng một tay đỡ lấy bé.

Khi có cảm giác rằng bé sắp rơi xuống thì bạn có thể dùng một tay để đỡ lưng bé như trong hình minh họa. Bạn có thể trêu bé một chút bằng cách đột nhiên buông tay ra một chút để làm bé giật mình.

CHO BÉ LẮNG NGHE NHỊP ĐẬP CỦA TRÁI TIM MẸ.

Dùng hành vi tiếp xúc thân mật để dạy trẻ về sự quý giá của sinh mệnh con người.



Bạn hãy cho bé ngồi vào lòng rồi vòng tay ôm bé thật gần, để bé nghe

được nhịp tim vọng ra từ lồng ngực mình. Hành động này sẽ gọi lại cảm giác khi còn nằm trong bụng mẹ nên sẽ khiến bé cảm thấy an tâm. Đồng thời thông qua việc tiếp xúc da này, bạn sẽ cho bé một hình dung rõ nét về thứ gọi là “sự sống”. Ngoài ra, trong lúc ôm lấy bé, bạn hãy dịu dàng nói với con những từ ngữ tích cực như “Thật ấm áp biết bao” hay “Mẹ con ta cùng nhau khỏe mạnh nhé”.

POINT: Để bé nghe nhịp tim đập của nhiều người khác nhau.

Như tôi đã đề cập ở trên, đây là thời kỳ bé rất hay từ chối mọi thứ bằng cách liên tục nói “con ghét” “con không thích” nên thỉnh thoảng bố mẹ sẽ cảm thấy sự ngang bướng của bé không thể nào “chấp nhận được”. Ở một thái cực khác, bé vẫn muốn được bố mẹ chiều chuộng nên việc cho bé nghe thấy nhịp đập của tim chắc chắn sẽ có tác dụng giúp trẻ điều chỉnh lại thái độ của mình, trở nên ngoan ngoãn hơn. Không chỉ dừng lại ở đối tượng bố hay mẹ, bạn nên để bé nghe nhịp đập của cả thú nuôi trong nhà như chó, mèo... để bé hiểu được tầm quan trọng cũng như tính bình đẳng của “sinh mệnh”.

DẤU HIỆU CỦA QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN.

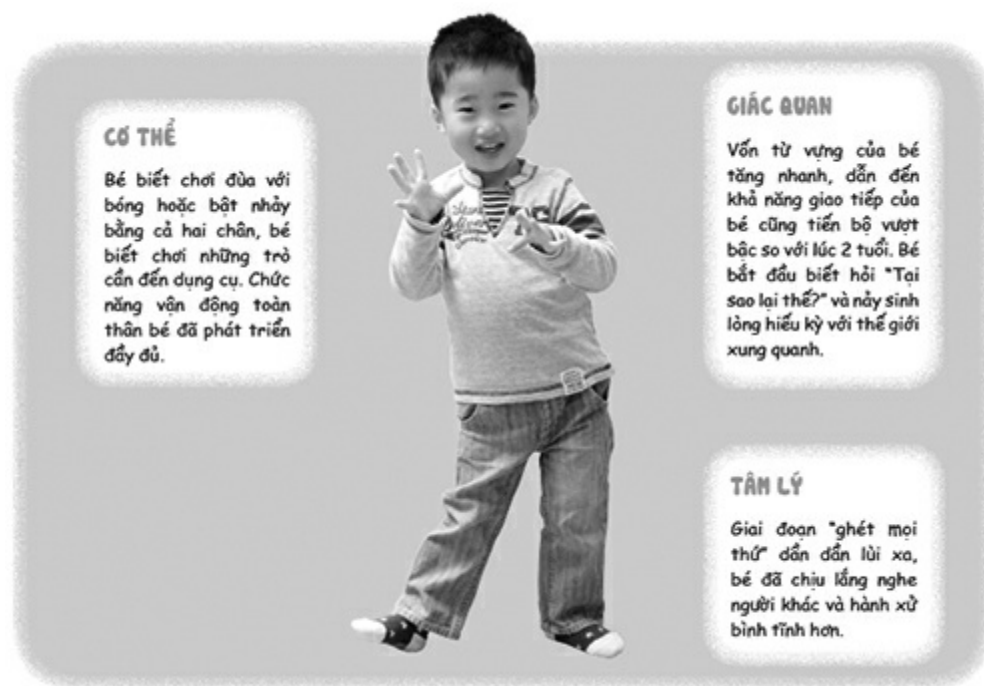
LÀM SAO ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI THÁI ĐỘ “CON GHÉT CÁI NÀY!” “CÁI KIA CON CŨNG GHÉT” CỦA BÉ TRONG GIAI ĐOẠN NÀY?

Giai đoạn “ghét mọi thứ” là giai đoạn bé bộc lộ cái tôi mãnh liệt của mình, bắt đầu với biểu hiện phản kháng, cự tuyệt với mọi thứ bằng cách liên tục nói “Không” hoặc “Ghét”. Với các bậc làm cha làm mẹ, tuy đây có thể là giai đoạn rất khó chịu nhưng mặt khác, hành vi trên cũng là bằng chứng cho thấy sự trưởng thành về mặt nhận thức của trẻ, nên tốt nhất là bạn nên dùng thái độ khoan dung để đối phó với tình trạng trên. Khi bé tỏ thái độ “không thích” với mọi thứ, bố mẹ nên vui vẻ làm mẫu cho bé thấy hoặc khi bé nguây nguẩy không thèm chú ý thì bạn có thể ôm lấy trẻ. Xin quý phụ huynh hãy thấu hiểu tâm trạng của bé khi bị kẹt giữa hai cảm giác vừa muốn được người lớn cưng chiều vừa muốn được

tự lập trong giai đoạn này.

KHI TRẺ LÊN 3

Thế giới của bé lúc này không chỉ bó gọn trong phạm vi xung quanh bố mẹ nữa, tầm hiểu biết của trẻ dần dần mở rộng ra bên ngoài. Tuy nhiên, đây vẫn là thời kỳ bé mong muốn nhận được sự quan tâm của bố mẹ nên bạn hãy chú trọng vào việc tiếp xúc da với bé trước khi bạn không ở bên bé trong một khoảng thời gian dài.



Dù trẻ làm tốt hay làm chưa tốt, bố mẹ cũng hãy động viên trẻ bằng những cái ôm chứa chan yêu thương.

Khi lên ba, số lượng việc trẻ có thể tự mình làm tăng nhanh tương đương với sự giảm mạnh số lượng những việc "bất khả thi" lúc hai tuổi. Mỗi lần trẻ làm tốt một việc gì đó, bạn hãy ôm hoặc xoa đầu trẻ để tưởng thưởng cho bé, điều này sẽ khiến bé rất hạnh phúc. Ngược lại, khi trẻ thất bại thì bạn hãy tìm cách để trẻ không cảm thấy nóng nảy và khó chịu trong lòng. Nếu bé có vẻ ân hận khi làm hỏng việc dù đã cố gắng thì điều quan trọng mà bạn nên làm là trao cho trẻ một cái ôm thật chặt.

Một trong các sự kiện quan trọng xuất hiện trong giai đoạn này là lần đầu tiên bé được đến nhà trẻ. Trước khi đưa trẻ đến lớp và sau khi đón trẻ về nhà, bạn hãy tập trung âu yếm, vỗ về bé thật nhiều thông qua các

trò chơi. Khi bước vào độ tuổi trên, năng lực vận động toàn thân của bé đã phát triển mạnh nên hai mẹ con hoàn toàn có thể cùng nhau chơi những trò đòi hỏi sự vận động toàn thân.

MẸ “NẠP ĐIỆN” CHO BÉ BẰNG CÁCH HÁT CHO BÉ NGHE VÀ ÔM BÉ VÀO LÒNG

Mẹ nhớ hãy âu yếm, tiếp xúc da với bé trước khi tạm xa bé nhé!

Trước khi bé phải rời xa bạn trong một thời gian khá dài như đi đến nhà trẻ, bạn hãy làm những việc như ôm chặt bé, hát cho bé nghe. Những hành động đó giống như bạn đang “nạp điện dự trữ” cho bé vậy. Không quan trọng là bài hát nào, miễn bé thấy thích là ổn. Nếu bạn không có đủ thời gian để ca hát thì chỉ cần một cái ôm là đã đem lại hiệu quả nhất định.

POINT: Mẹ nên nghiêm túc thực hiện “nghi thức” chào tạm biệt và tiếp xúc da với bé trước khi đưa bé đến trường

Với trẻ nhỏ thì khu vực xung quanh mẹ được coi là địa vực an toàn. Đây vẫn là thời kỳ trẻ phân vân giữa việc muốn dựa dẫm vào bố mẹ hay tự lập. Dù đang mải mê chơi đùa nhưng trẻ vẫn có thể đột nhiên nhớ mẹ và bắt đầu mè nheo, khóc lóc. Chính vì thế, khi tiễn bé đến nhà trẻ, nếu mẹ nghiêm túc thực hiện “nghi lễ” tạm biệt và thỏa mãn cảm giác “được âu yếm” thì bé có thể dễ dàng chia tay mẹ.

NHỮNG LO LẮNG CỦA CÁC BẠC PHỤ HUYNH KHI BÉ ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀY - THẮC MẮC VÀ GIẢI ĐÁP

THẮC MẮC: Bé nhà tôi sắp đến tuổi phải đến nhà trẻ rồi nhưng bé không biết tự đi vệ sinh trong toilet và không chịu tháo bỉm ra.

ĐÁP: Để khiến bé thấy hứng thú với việc tự mình đi vệ sinh, bạn có thể lắp đặt thêm loại bồn cầu có hình dáng và màu sắc mà bé thích hoặc chơi trò “Robot tập đi” (trang 114) với con. Đừng quên ngợi khen bé nếu bé thực hiện đúng.

THẮC MẮC: Cháu nhà tôi hay đánh em. Tôi cảm thấy thật khổ tâm với tính hung hăng của con mình.

ĐÁP: Khi trẻ có thể điều khiển cảm xúc của mình thì tính hung hăng này sẽ biến mất. Nhưng tạm thời thì bạn có thể thử cách sau: tích cực hướng cho bé vượt ve, cung nựng em để bé cảm nhận được tình cảm anh em. Dần dần tính hung hăng của bé sẽ được cải thiện.

KÈ SÁT VAI NHAU VÀ CHƠI TRÒ KÉO ĐẨY



Mẹ và bé ngồi dựa lưng lại với nhau, cánh tay mẹ móc lấy tay bé. Khi có hiệu lệnh “Cò, cưa” thì mẹ và bé thực hiện động tác kéo cơ thể bé nghiêng về phía mình rồi để cơ thể mẹ nghiêng về phía bé. Cuối cùng, khi mẹ và bé vẫn ở trong tư thế tựa lưng vào nhau, hai mẹ con hết nghiêng người sang bên trái rồi lại nghiêng người sang bên phải.

POINT: Nuôi dưỡng khả năng giữ thăng bằng cho trẻ.

Đây là trò chơi nhằm rèn luyện khả năng giữ thăng bằng cho bé. Bạn và con hãy hào hứng nói khẩu lệnh, hoặc hai người luân phiên nói khẩu lệnh trong lúc chơi, như vậy sẽ rất vui vẻ.

XOA TRÒN LÒNG BÀN TAY.

Bạn dùng ngón tay cái kích thích lòng bàn tay của bé.



Bạn và bé ngồi đối diện nhau, bé để ngửa tay ra và đặt lên lòng bàn tay của mẹ. Sau đó, mẹ dùng ngón tay cái của bàn tay còn lại vẽ nhiều hình tròn trong lòng tay bé. Sau đó, bạn có thể dùng hai bàn tay của mình tạo thành hình vỏ sò bọc lấy tay bé.

POINT: Khi bạn nắm lấy tay bé, bé sẽ bình tĩnh lại.

Lòng bàn tay là vị trí có khả năng xoa dịu tâm lý khi được chạm vào. Vì thế khi muốn an ủi bé, bạn chỉ cần nắm lấy bàn tay bé chứ không cần mát xa cũng vẫn đạt được hiệu quả nhất định. Bạn nhớ trao cho con thật nhiều những cái nắm tay tích cực nhé!

MÁT XA MẶT, NGỰC, BỤNG CHO BÉ.

Đặt bé nằm gần bạn và nhẹ nhàng vuốt phần cơ thể ở phía trên cho bé.



Cho bé nằm ngửa ở giữa hai chân của mẹ, hoặc chân bé vắt lên chân mẹ. Sau đó, bạn nhẹ nhàng mát xa những bộ phận ở phần trên cơ thể như mặt, ngực, bụng... của bé. Khi cảm thấy được thư giãn, nhu cầu “được chiều chuộng” của bé cũng sẽ được thỏa mãn.

POINT: Ngoài những bộ phận cụ thể kể trên, bạn có thể mát xa ở những bộ phận khác.

Ngoài mặt, ngực, bụng, nếu muốn thì bạn có thể mát xa thêm ở những bộ phận khác như tay hoặc vai cho bé. Trong lúc thực hiện các động tác mát xa, bạn hãy nhìn và trò chuyện cùng bé.

DẤU HIỆU CỦA QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN.

KHI CHỨC NĂNG VẬN ĐỘNG CỦA CƠ THỂ PHÁT TRIỂN, BÉ SẼ TRỞ NÊN HÀO HỨNG VỚI NHỮNG TRÒ CHƠI YÊU CẦU VẬN ĐỘNG NHIỀU.

Vì đây là giai đoạn bé muốn tất cả bộ phận trên cơ thể mình đều vận động nên các trò chơi liên quan đến bóng hoặc cần điều khiển đều khiến bé hào hứng. Thay vì cho bé chơi những trò chơi có sẵn, tốt hơn là bạn cho bé chạy ra ngoài vận động theo ý thích của mình. Dù bây giờ bé đã có thể rời khỏi vòng tay dìu dắt của mẹ và muốn được trải nghiệm cảm giác vận động của bản thân, nhưng nếu được, bạn cũng nên để mắt đến bé trong lúc chơi. Ngoài ra, đối với những việc đơn giản như thay áo quần hay gài nút, nếu bố mẹ để cho bé tự làm sẽ khiến bé nhanh tự lập hơn. Đây là khoảng thời gian bé còn hứng thú với việc chơi đùa một mình, nhưng dần dần bé sẽ chơi những trò có nhiều người chơi hơn và giúp bé kết bạn.

KHI TRẺ LÊN 4

Đây là thời điểm bé dễ cảm thấy bất an vì thế giới đối với bé ngày một rộng lớn và còn nhiều điều cần phải học hỏi, cơ hội để bé vui chơi kết bạn cũng tăng lên. Nếu bố mẹ chịu khó lắng nghe tâm sự của bé, bé sẽ tìm lại được cảm giác an tâm.



Giúp con bạn ngăn chặn nỗi sợ hãi phải đi ra ngoài.

Tuy vẫn rất thích được bố mẹ vuốt ve da nhưng bé dần vui vẻ hơn khi được chơi với bạn bè mình. Do tiếp xúc thường xuyên với bạn bè thông qua các trò chơi nên bé được nuôi dưỡng lòng cảm thông và khả năng hợp tác với người khác. Tuy nhiên, do lúc này các bé vẫn còn nhỏ nên các trò chơi chơi cùng nhau sẽ không được “thuận lợi” như lúc chơi với bố mẹ. Bé sẽ có những trải nghiệm từ việc cãi nhau, bị bạn “hít-le” (nghỉ chơi với nhau)... Những lúc như vậy, bạn hãy cho bé ngồi lên đùi mình rồi chăm chú lắng nghe bé kể chuyện. Gặp trường hợp bé không trò chuyện nhiều thì bạn có thể đợi đến thời điểm bé thấy thư giãn như lúc đang ở trong bồn tắm, lúc sắp đi ngủ... rồi sau đó chủ động tiếp xúc da với bé. Sau khi mối quan hệ giữa bé và bạn đã thêm phần sâu sắc, bé sẽ dễ dàng kể mọi thứ cho bố mẹ nghe.

MÁT XA BỤNG CHO BÉ

Mẹ làm ấm cả bụng và lưng của bé bằng cách vỗ nhẹ bằng cả hai tay.



Bạn để bé ngồi lên đùi rồi mát xa cho bé. Bạn sử dụng cả hai tay vuốt nhẹ bụng bé từ giữa bụng về phía hai bên. Do lúc này bé đang ở trong tư thế áp lưng vào cơ thể bạn nên lưng bé cũng dần dần được làm ấm lên. Hãy cho bé cảm nhận cảm giác dễ chịu khi được mẹ mát xa và ôm vào lòng.

POINT: Với những bé tỏ vẻ không thích được mát xa thì bạn hãy thử thay đổi cách “mời gọi” .

Đây là giai đoạn bé đang hoạt bát, muốn hoạt động liên tục nên nhiều bé vốn ghét việc phải ngồi im một chỗ sẽ cảm thấy mát xa thật là phiền phức. Thay vì nói với trẻ rằng

“Mát xa nào con!” bạn có thể nói “Đến ngồi trên chân mẹ nào”, sau đó tranh thủ khoảng thời gian ngắn này để tiếp xúc da với bé.

NHỮNG LO LẮNG CỦA CÁC BẠC PHỤ HUYNH KHI BÉ ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀY - THẮC MẮC VÀ GIẢI ĐÁP

THẮC MẮC: Con tôi rất vụng về trong việc điều khiển ngón tay nên cứ mỗi lần ăn cơm là bé lại làm rơi thức ăn ra ngoài. Có cách nào giúp cháu làm tốt hơn không?

ĐÁP: Có thể ví von cơ thể con người giống như một cái cây, nếu không được chăm sóc tốt thì cành lá khó xum xuê được. Khi cơ thể bé được vận động thì não bộ cũng bé sẽ phát triển thêm. Chính vì thế, bạn không cần phải cho bé luyện riêng các ngón tay trong việc cầm thìa mà tốt hơn là nên cho bé thoải mái vui đùa trong các trò chơi vận động toàn thân.

THẮC MẮC: Cháu nhà tôi lại “tự tin quyết đoán” quá mức, thành thử bố mẹ bảo gì cũng không nghe. Tôi phải làm sao với con đây?

LỜI ĐÁP: Có nhiều lúc bé không thể giải thích lý do tại sao bé nhất quyết không chịu làm hoặc khẳng định làm một việc nào đó, mặc cho bạn đã nói “khả năng cả cô”. Tuy nhiên, bạn hãy tránh áp đặt các yêu cầu vô lý cho bé, trong phạm vi có thể bạn nên cho bé làm theo ý mình để bé trải nghiệm nhiều cảm giác khác nhau.

CHO BÉ MỞ LÒNG BÀY TỎ VỚI BẠN.

Làm mềm cơ lưng, giúp bé thư giãn hơn.



Bạn bế bé quay mặt về phía mình, sau đó dùng cả hai tay nhẹ nhàng vuốt lên vuốt xuống lưng bé. Điều này giúp giảm đi sự căng cứng cơ lưng và khiến bé thấy dễ chịu hơn. Nhờ vậy, dù bình thường bé ít khi tâm sự với bạn nhưng sau khi được thư giãn theo cách này, bé sẽ dễ dàng trò chuyện với bạn hơn.

POINT: Có trường hợp, hiệu quả của việc mát xa sẽ cao hơn nếu bạn không nhìn thẳng vào mắt bé khi thực hiện động tác trên.

Có một số bé trở nên ngoan hơn khi mẹ không nhìn vào mắt bé. Bạn hãy chú ý lắng nghe con trong khi mát xa cho bé.

NGÓN TAY SUMO.

Bố mẹ và bé cùng nhau thử sức ngón cái.



Tay mẹ và bé đặt đối diện sao cho có thể dùng bốn ngón tay nắm vào nhau (trừ ngón cái). Dựng ngón cái thẳng lên và cố gắng dùng ngón cái của mình để đè và giữ ngón cái của đối phương. Người nào đè được ngón cái của đối phương trong 10 giây là thắng. Thỉnh thoảng, bạn có thể giả vờ thua và khen “Con giỏi quá” để bé thích chơi hơn. Ngoài mẹ, bố cũng có thể thử tham gia trò chơi này cùng bé.

POINT: Vừa chơi vừa rèn luyện xúc giác ở ngón cái của trẻ.

Vì lúc này các ngón tay của bé đã khỏe, nên ngoài việc cầm nắm đồ vật, bạn hoàn toàn có thể tiếp xúc da với bé bằng các trò chơi khác để rèn luyện xúc giác của bé.

RÈN LUYỆN BIỂU CẢM KHUÔN MẶT.

Cho bé mô phỏng cử chỉ và biểu hiện của mẹ giống như đang soi gương.



Mẹ và bé ngồi đối diện nhau và chơi trò chơi trong đó bé mô phỏng cử

chỉ, động tác của mẹ. Bạn hãy đa dạng hóa các động tác mô phỏng công việc hàng ngày như lau cửa sổ, xoa đầu bé, hay biểu lộ nhiều loại trạng thái khác nhau, “bị cù lét”, cười lớn hoặc cau có...

POINT: Ngoài những bộ phận cụ thể kể trên, bạn có thể mát xa ở những bộ phận khác.

Đây là thời kỳ bé bắt đầu bồi dưỡng khả năng hợp tác với các cá nhân khác trong xã hội. Bản chất của việc hợp tác là bắt đầu từ việc mô phỏng được động tác của đối tượng. Khi bắt chước hành động và biểu cảm của của mẹ, bé sẽ hiểu được cảm giác của mẹ.

DẤU HIỆU CỦA QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN.

BÉ HIỂU ĐƯỢC TÂM TƯ CỦA NGƯỜI KHÁC VÀ CÓ Ý THỨC VỀ VIỆC “CÙNG SỐ HỮU”.

Đến lúc này bé vẫn xem mình là trung tâm thế giới, nhưng bé hướng sự chú ý của mình ra một chu vi rộng lớn hơn. Ngoài ra, bé cũng bắt đầu cố hình dung về cảm xúc của những người mà bé tiếp xúc. Điều này được sinh ra từ việc bé chơi đùa cùng bạn bè, bắt đầu biết trân trọng cảm giác của bạn bè. Nhờ vậy, tính xã hội trong bé dần hình thành, tuy nhiên năng lực thấu hiểu và quan tâm đến người khác của bé vẫn còn hạn chế, chính vì thế đôi khi bé sẽ va chạm hoặc gặp trục trặc khi chơi đùa với bạn bè. Thông qua trải nghiệm về việc cãi vã, trẻ sẽ học hỏi thêm về việc hiểu cảm xúc của người khác hay mối quan hệ giữa người với người. Trong thời kỳ này, bố mẹ không nên kìm hãm cảm xúc của bé một cách nghiêm khắc quá, thay vào đó, bạn nên tạo điều kiện nuôi dưỡng năng lực tập trung nơi trẻ.

CHO BÉ TIẾP XÚC VỚI NHIỀU NGƯỜI KHÁC NGOÀI BỐ VÀ MẸ SẼ GIÚP NUÔI DƯỠNG TÂM HỒN BÉ.

Nhờ việc thoát ra khỏi phạm vi an toàn xung quanh bố mẹ, gặp gỡ người này người khác mà bé cảm giác được một cách chân thực sự về sự rộng lớn không ngừng của thế giới này.

VIỆC TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI KHÁC CŨNG YÊU CẦU YẾU TỐ “CÂN BẰNG” GIỐNG NHƯ DỪNG CƠM VẬY.

Như tôi đã giải thích ở trang 84, ngoài việc mẹ chạm vào bé để mang lại cảm giác an toàn cho bé thì việc để bố “tiếp xúc da” với trẻ chính là bước đầu tiên đưa trẻ đi ra Thế - giới - không - chỉ - có - mẹ. Đối với trẻ, chỉ riêng việc tiếp xúc với bố thôi cũng đã mang lại cho chúng biết bao cảm giác lạ lẫm và mới mẻ, nhưng các bậc phụ huynh không nên chỉ dừng lại ở đây, cảm giác tiếp xúc với nhiều người khác ngoài bố mẹ là yếu tố không thể thiếu đối với sự phát triển của trẻ nhỏ.

Bắt đầu từ việc tiếp xúc với những người thân thuộc như ông, bà, cô, dì trong nhà đến những bạn nhỏ đồng trang lứa với mình, bé sẽ từ từ nhận ra sự rộng lớn, đa dạng của thế giới và sự khác nhau giữa nhiều người bé đã tiếp xúc. Giữa những người bé được tiếp xúc, có người khiến bé thấy thoải mái, có người khiến bé thấy khó chịu, nhưng việc trải nghiệm những cảm giác trên là cần thiết cho bé. Tương

tự như việc ta cần phải phong phú hóa các loại thức ăn để đảm bảo sự cân bằng trong chế độ dinh dưỡng, bạn không nên giới hạn một số người cố định mà nên cho bé tiếp xúc với nhiều người khác nhau. Điều này sẽ giúp bé trưởng thành một cách mạnh khỏe và cân bằng.



Khi cho trẻ nhỏ tiếp xúc với nhiều người ở nhiều độ tuổi và giới tính khác nhau, bé sẽ hiểu biết hơn về thế giới bên ngoài gia đình, khiến bé hiểu được tầm quan trọng của hoạt động giao tiếp.

*Phần 6***CHĂM SÓC CON PHÙ HỢP VỚI HOÀN CẢNH SỐNG CỦA BẠN**

Có lẽ rất nhiều bậc phụ huynh đang nghĩ rằng cuộc sống của mình quá bận rộn nên không thể có thời gian mát xa cho con. Tuy không dư dả thời gian để thực hiện một bài mát xa bài bản hay tiếp xúc da thường xuyên với con, nhưng mong bạn đừng vì thế mà cho phép mình lơ là, hãy tranh thủ mọi khoảng thời gian chăm sóc bé hằng ngày như bế hoặc bồng để tiếp xúc và quan tâm tới con.

KHOẢNG THỜI GIAN BẠN CHĂM SÓC CON HÀNG NGÀY CŨNG LÀ KHOẢNG THỜI GIAN RẤT QUAN TRỌNG ĐỂ BẠN TIẾP XÚC DA VỚI BÉ

Thực ra trong cuộc sống hàng ngày, bạn có rất nhiều thời gian để tiếp xúc với bé như lúc thay tã, lúc bé tắm,... chẳng hạn. Vậy nên trong những khoảng thời gian bạn chăm sóc bé hàng ngày, bạn hãy thử bày tỏ tình yêu đối với bé thông qua hoạt động tiếp xúc da nồng nhiệt với bé nhé.

Tại sao việc tiếp xúc da với trẻ hằng ngày lại đóng vai trò rất quan trọng?

Đối với hoạt động chăm sóc bé bằng cách chạm vào da thì yếu tố thời gian dù có “ngắn ngủi” đi chăng nữa cũng không đáng phải lo ngại, quan trọng nhất là yếu tố “đều đặn mỗi ngày”. Đó là bởi khi chạm vào da bé, bạn sẽ thúc đẩy hormone Oxytocin tiết ra. Những hành động như nhìn sâu vào mắt bé hay trò chuyện với bé đều hỗ trợ cho việc tiết ra Oxytocin, nhưng chạm vào da bé là phương thức khiến hormone này tiết ra nhiều nhất. Tuy nhiên, không dễ để ta nhận ra tác động của Oxytocin ngay lập tức, vì nó là kết quả của một quá trình lâu dài và liên tục. Chính vì thế, đứng từ vai trò làm cha làm mẹ thì việc thường xuyên chạm vào da, nghiêm túc âu yếm con mình là việc quan trọng hơn cả, các bạn cần ghi nhớ và thực hiện hằng ngày.

Mỗi động tác chăm sóc trẻ hằng ngày cũng cần đong đầy tình yêu thương.

Trên thực tế, nếu bạn cảm thấy bản thân mình đã quá bận rộn trong việc chăm sóc, tiếp xúc với trẻ mỗi ngày thì bạn không nhất thiết phải thực hiện các bài mát xa cho bé. Nếu bạn “lỡ” coi trọng việc mát xa bài bản mà xem nhẹ việc chạm vào da bé trong lúc chăm sóc mỗi ngày thì có lẽ là bạn đang “bỏ con săn sắt, bắt con cá rô” mất rồi. Đặc biệt, lúc mẹ và bé ở bên nhau trong nhà thì những cái chạm tưởng như rất ngắn ngủi của mẹ khi chăm sóc cho bé cũng đã chứa đựng đầy đủ yếu tố “tiếp xúc

da” .

Khi nhịp sống một ngày bao gồm việc ăn, ngủ, đi vệ sinh, thay tã... của bé cứ đều đặn lặp đi lặp lại thì mẹ có rất nhiều cơ hội để chăm sóc và tiếp xúc với bé. Bởi vì bản thân hoạt động mẹ chăm bé cũng là một khoảng thời gian “tiếp xúc da” rất quan trọng, vì vậy mỗi người mẹ đừng quên rót đầy cảm xúc yêu thương của mình trong từng cử chỉ chăm con nhé.

Những người mẹ khác nói gì?

Tôi sẽ cố gắng tiếp xúc da với con nhiều hơn trước!

Bình thường, khi tiếp xúc với bé tôi vẫn hay nghĩ rằng mình nên cố gắng làm cho nhanh, cho xong để tiết kiệm thời gian. Thế nhưng, khi nghe nói về hiệu quả của những khoảng thời gian nhỏ nhất khi chăm sóc cho con, tôi cảm thấy mình đã được mở rộng tầm mắt.

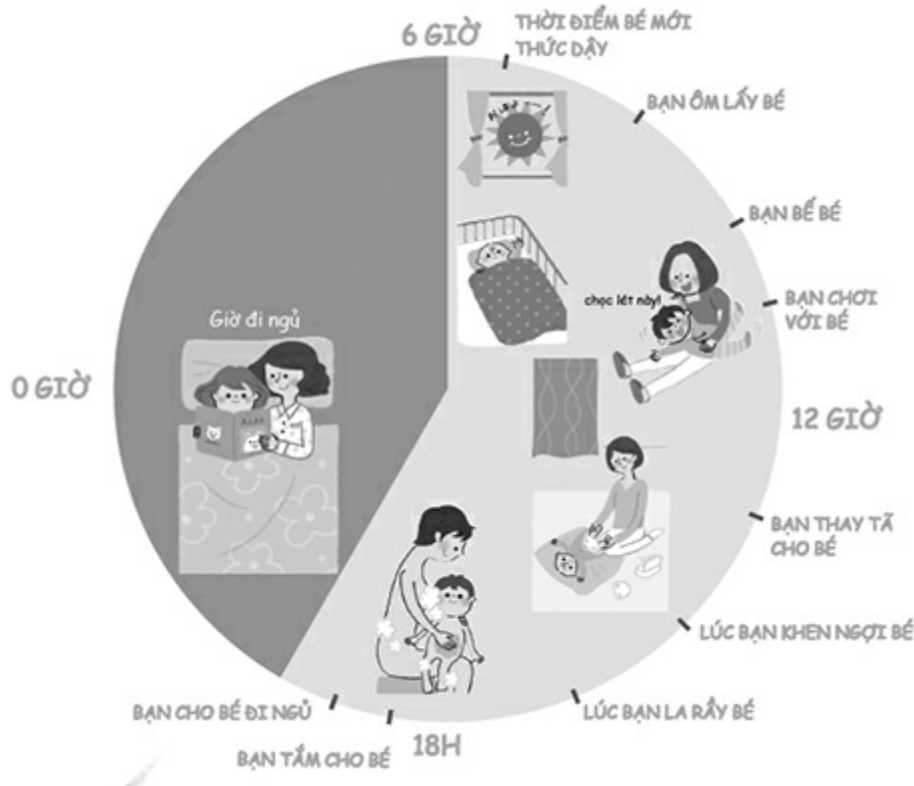
Chị Yuki, 27 tuổi.

Đặt trọn sự chú ý đến bé và truyền đạt tình cảm của mình đến con.

Dù chỉ có một khoảng thời gian ngắn ngủi, nhưng lúc muốn truyền đạt đến bé rằng “Mẹ yêu con rất nhiều”, tôi sẽ dồn toàn bộ tình cảm trong những cái vuốt ve dành cho con. Có khi đang bận bịu việc nhà nhưng tôi vẫn dừng tay lại một chút, nhìn sâu vào mắt bé rồi tiếp xúc da với bé.

Mẹ bé Kaede, 31 tuổi.

THỰC RA, MỖI NGÀY BẠN ĐỀU CÓ RẤT NHIỀU CƠ HỘI THUẬN LỢI ĐỂ TIẾP XÚC DA VỚI BÉ ĐÂY!



Từ sau khi bé thức dậy, lúc nào cũng là thời điểm thích hợp để bạn chạm vào bé!

Nếu bạn đang ngập đầu ngập cổ vì việc nhà và chăm sóc cho bé thì dù không cần cắt công tạo ra một khoảng thời gian riêng đi chăng nữa thì vẫn có rất nhiều thời điểm phù hợp để mẹ và bé tiếp xúc da với nhau, ngoại trừ giờ đi ngủ. Đó chính là những lúc bạn chăm sóc cho nhu cầu cá nhân của bé. Trong lúc chạm vào bé, bạn hãy nhớ trò chuyện và giao tiếp thêm với bé nữa nhé!

LÚC MẸ BẾ CON!

Bình thường, bạn có hay bế trẻ không? Đừng trao cho bé những cái ôm hờ hững khi cần đưa bé di chuyển từ nơi này đến nơi kia, bé cần những cái ôm mang lại cho bé cảm giác được bao bọc, yêu thương.

Hãy nhớ ôm bé vào lòng thật nồng ấm.

Bình thường, bạn bế bé chỉ với mục đích cho bé di chuyển từ chỗ này đến chỗ kia phải không? Đối với trẻ nhỏ, kiểu bế làm các bé hạnh phúc nhất chính là kiểu được được một tay mẹ nâng đỡ, tay còn lại vòng qua cơ thể bé để áp sát vào ngực mẹ thật nhẹ nhàng.

Hành động bế là hành động rất quan trọng, nó không chỉ có nghĩa là bạn đang “cưng chiều trẻ” mà còn khiến trẻ cảm thấy “muốn làm nũng”. Nếu bạn đang quá bận, chúng tôi khuyến khích bạn nên trao cho bé một cái ôm thật chặt.

Mỗi lần bế bé bạn chỉ cần 5 phút là đủ, nhưng bạn phải sử dụng toàn bộ thời gian này để toàn tâm toàn ý bế bé. Thay vì dùng một tay bế bé trong một thời gian, cách bế hai tay sẽ mang lại nhiều niềm vui cho bé hơn.

CHẠM VÀO DA BÉ

Mũi mẹ cọ vào mũi bé hay mẹ thơm thật kêu lên cơ thể bé.



Khi hai tay bạn đang bận bế bé thì bạn có thể âu yếm mặt bé bằng cách để mũi bạn chạm vào mũi bé, má bạn áp lên má bé hoặc bạn “thơm thật kêu” lên bụng hoặc ngực của bé.

POINT: Kích thích vào xúc giác của bé

Về cơ bản, ta không thể tiến hành mát xa cho đối tượng trẻ em thuộc giai đoạn vừa được sinh ra. Lúc này bố mẹ chỉ cần kích thích xúc giác của bé là đủ rồi.

TRÒ CHƠI: LIỆU BÉ CÓ CHẠM TỚI ĐƯỢC KHÔNG NHỈ?

Trẻ sẽ rất hạnh phúc nếu có thể chạm đến làn da của mẹ.



Bạn có thể thử chơi trò để bé chạm vào mắt mẹ trong lúc đang dịu ở trước ngực. Khi có thể chạm được vào mắt mẹ, bé sẽ hết sức vui vẻ. Bạn có thể cầm lấy tay bé, hướng dẫn bé chạm đến má, mũi hay tai.

POINT: Bạn hãy “chóp chép chóp chép” miệng để làm tín hiệu nói cho bé biết “chạm vào đây này”.

Khi bé vươn tay lên để cố gắng chạm vào mắt mẹ, bạn hãy thử điều khiển các bộ phận trên mặt như chóp chép miệng, thở mạnh ở mũi ra hiệu cho bé biết bạn muốn bé chạm vào vị trí nào trên mặt mình.

MÁT XA NHÉ! NHẸ NHÀNG XOA ĐẦU BÉ

Bạn chạm vào bé thật dịu dàng như thể đang bao bọc lấy khuôn mặt bé.



Trong lúc đang bế bé, bạn dùng tay còn lại để vuốt nhẹ mặt bé, men theo đường viền khuôn mặt. Trong động tác này, bạn dùng cả lòng bàn tay giống như đang ôm trọn lấy khuôn mặt bé.

POINT: Đưa mặt bé lại sát mẹ và nhẹ nhàng mát xa sẽ khiến bé cảm thấy bình an.

Cho đến 3 tháng tuổi, thị lực của bé vẫn còn yếu nên bé chỉ có thể nhìn gần mà thôi. Vì thế mẹ nên đưa mặt mình đến gần bé để thiết lập sự giao tiếp giữa hai mẹ con.

- **Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.**

LÚC TRẺ VỪA THỨC DẬY

Thời điểm bạn đánh thức bé vào buổi sáng chính là thời điểm tiếp xúc da đầu tiên kết hợp với việc kiểm tra tình trạng sức khỏe của bé. Nếu bé cảm thấy khó khăn để thức dậy thì bạn nên massage để làm bé tỉnh táo hơn.

Khi thần kinh giao cảm hoạt động, bé sẽ dễ dàng thức dậy vào buổi sáng.

Nếu con bạn có nếp sinh hoạt điều độ, đi ngủ sớm và thức dậy sớm thì đó là điều kiện rất lý tưởng cho quá trình phát triển của bé. Trong giai đoạn vừa chào đời, rất khó để điều chỉnh lịch sinh hoạt cho bé nhưng bạn hãy chú ý thói quen ngủ sớm, dậy sớm cho bé nhé! Có những thời điểm bé bị rối loạn nhịp sống như dỗ mãi mà không chịu đi ngủ hay khóc dạ ề... nên bé khó thức dậy vào buổi sáng. Lúc này, bạn hãy nhẹ nhàng thủ thủ bên tai bé và mát xa để bé thức dậy.

Khi bạn tập cho hệ thần kinh giao cảm của bé hoạt động ổn định, bé sẽ rất dễ dàng thức dậy vào buổi sáng.

MÁT XA NHÉ - XOA TRÒN TRÊN BỤNG BÉ.

Xoa tròn bụng để xác nhận tình trạng sức khỏe hàng ngày của bé.



Lấy rốn của bé làm tâm, bạn dùng lòng bàn tay xoa tròn bụng bé theo chiều kim đồng hồ. Khi thực hiện động tác này, bạn cho bé mặc áo và mát xa trên lớp vải hoặc xoa trực tiếp vào vùng da trần đều được. Khi bạn thực hiện điều này đều đặn hằng ngày, bạn sẽ hiểu được tình trạng sức khỏe của bé.

POINT: Bé sẽ tràn trề sức sống nếu vùng bụng được làm ấm.

Khi bạn làm ấm phần bụng bé, bé sẽ trở nên năng động hơn. Trong khi thực hiện động tác mát xa, bạn có thể nói với bé những câu nói mang tính động viên như “Hôm nay con của mẹ thật khỏe mạnh!”...

MÁT XA NHÉ - VUỐT LÊN XUỐNG DỌC LƯNG TRẺ.

Truyền sự hoạt bát vào tâm trí bé.



Đẻ trẻ trong tư thế nằm nghiêng, sau đó bạn vuốt toàn bộ lưng trẻ theo chiều dọc, bạn đẩy lòng bàn tay lên-xuống luân phiên nhau. Nếu ánh mắt bé lú lú ngái ngủ, bạn hãy từ từ truyền sự hoạt bát vào tâm trí bé bằng những câu như “Chào buổi sáng nào con, hôm nay là một ngày mới tràn đầy năng lượng đây!”

POINT: Điều khiển tốc độ vuốt của tay ngày một nhanh hơn để kích thích hệ thần kinh giao cảm của bé.

Khi thực hiện động tác matxa vuốt dọc lưng bé, bạn không chỉ vuốt một cách từ tốn mà hãy từ từ tăng tốc độ lên. Nhờ hành động này mà hệ thần kinh giao cảm của bé được kích thích và bé dễ dàng thức dậy hơn.

MÁT XA NHÉ - XOA TRÒN QUANH CHÂN BÉ.

Đẻ máu lưu thông tốt hơn.



Bắt đầu từ bắp đùi đến cổ chân bé, trên khu vực ở mặt ngoài chân, bạn nhẹ nhàng xoa tay như thể đang vẽ nhiều đường tròn trên da bé. Tương tự, bạn có thể khum lòng bàn tay lại tạo thành hình cái chén rồi nhẩy tay “póc póc” từ đùi xuống cổ chân trẻ để kích thích máu được lưu thông tốt hơn.

POINT: Dù tối hôm trước bé có ngủ muộn thì đến sáng hôm sau, bạn vẫn nên thức trẻ dậy đúng giờ.

Nếu đêm hôm trước bé khó ngủ hoặc ngủ muộn thì vào ngày hôm sau, bạn vẫn nên thức bé dậy đúng giờ như mọi ngày. Điều này sẽ làm cho đồng hồ sinh học của bé được khởi động lại.

-
- **Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.**

LÚC THAY TÃ CHO BÉ

Thời gian mẹ thay tã hằng ngày cho bé là quãng thời gian rất quan trọng để mẹ quan sát tình trạng sức khỏe của bé. Có rất nhiều động tác mát xa nhanh mà bạn có thể làm cho bé trong quãng thời gian ngắn ngủi này.

Mát xa cho bé trong thời gian thay tã là cơ hội tuyệt vời để bạn tiếp xúc với những khu vực da bình thường ít được chạm đến của bé.

Trong một ngày, bạn thay tã cho bé bao nhiêu lần thì cũng là bấy nhiêu lần bạn có cơ hội để tiếp xúc da với bé. Bình thường, những nơi như mông hay giữa háng của bé là các vị trí hiếm khi được động chạm đến, nên khi cởi tã ra bạn sẽ dễ dàng mát xa những vị trí trên. Bản thân bé cũng sẽ rất vui nếu được động chạm đến các vị trí này.

Tuy nhiên, bố mẹ cũng cần chú ý rằng đây là những khu vực da rất mềm mại nên động tác mát xa cơ bản ở đây là dùng lòng bàn tay nhẹ nhàng áp lên da bé. Lấy các vị trí này làm điểm bắt đầu, bạn có thể mở rộng phạm vi mát xa ra xuống chân hoặc lên phần bụng.

MÁT XA NHÉ - NHẸ NHÀNG VUỐT XƯƠNG CỤT. Giữ hai cổ chân của bé, nâng lên cao để dễ dàng cho việc chạm tay vào xương cụt của bé.



Bạn dùng một tay giữ đồng thời hai cổ chân bé và nâng lên cao, tay còn lại đặt xuống phía dưới xương cụt của bé. Tại vị trí xung quanh xương cụt (ở giữa xương hông), bạn dùng tay xoa nhẹ theo hình tròn.

POINT: thực hiện nhanh động tác mát xa trên.

Để thay tã mới cho bé, bạn chỉ cần một khoảng thời gian ngắn nên điểm cần lưu ý của động tác này là hãy thực hiện sao cho thật nhanh gọn.

MATXA NÀO! - VUỐT NHẸ PHẦN BỤNG CỦA BÉ THEO CHIỀU TỪ TRONG RA NGOÀI.
Giữ tay và kích thích da tại phần bụng của bé.



Bạn dùng hai tay, nhẹ nhàng giữ lấy phần bẹn (nằm ở gốc đùi). Sau đó để cổ tay mình di chuyển theo hình vòng cung từ dưới lên trên, bạn sẽ kích thích phần da bẹn của bé. Khi thực hiện động tác này, bạn hãy sử dụng cả 5 ngón tay và lòng bàn tay của mình.

POINT: mẹ chú ý không kéo căng chân bé, hãy mát xa theo hình dáng tự nhiên của chân bé.

Lúc mát xa, các bà mẹ cần lưu ý không cố kéo mạnh chân bé, cứ để chân bé trong trạng thái đang mở rộng hoặc co lại tùy ý và tiến hành mát xa.

QUAN SÁT BỤNG BÉ, MẸ SẼ NẮM ĐƯỢC TÌNH HÌNH SỨC KHỎE CỦA CON MÌNH.

Hàng ngày mỗi khi thay tã, thông qua việc quan sát mối liên kết giữa bụng và toàn thân của con, bạn sẽ hiểu được tình trạng sức khỏe của bé. Khi bé không thể đại tiện trong một thời gian dài, bụng của bé thường bị chướng lên. Khi bé bị chảy nước mũi hoặc ho nhiều, da bé sẽ mất đi độ bóng và tạo cảm giác thiếu sức sống khi nhìn vào. Chính vì các dấu hiệu sẽ hiện lên ở vùng da bụng trước khi phát bệnh nên khi bạn thấy nhiều biểu hiện bất ổn thì hãy thực hiện các biện pháp phòng chống bệnh cho con.

CÙNG KIỂM TRA BỤNG CỦA BÉ NÀO!

- | | |
|---|--|
| ☐ Màu da bé có tươi tắn hay không? | ☐ Khả năng đàn hồi của da bé ở mức nào? |
| ☐ Độ nhạy của da khi bạn chạm vào như thế nào? | ☐ Da bé mềm mịn hay thô ráp? |
| ☐ Độ bóng của da bé ra sao? | ☐ Nếp nhăn trên da bé thì sao? |
| ☐ Nhiệt độ da như thế nào? | |

-
- Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.

LÚC KHEN NGỢI TRẺ

Khi khen ngợi trẻ, điều quan trọng nhất là bạn phải thể hiện được cảm xúc của người làm cha làm mẹ. Có rất nhiều cách để bạn “khen ngợi” con thật tự nhiên, và thông qua hoạt động tiếp xúc da, bạn hoàn toàn có thể truyền tải đến trẻ cảm giác vui mừng của bạn khi trẻ làm được một việc tốt hoặc đúng đắn.

Bạn lồng những hành động khoa trương vào lời khen ngợi.

Thực hiện mát xa trong lúc khen ngợi bé là điều hết sức cơ bản. Ôm bé vào lòng, xoa đầu bé và nói lên cảm xúc của mình... đó là những hành động khoa trương kèm theo trong lúc bạn đang khen bé. Nếu cảm nhận được niềm vui đang lan tỏa trên làn da của mẹ thì cảm giác hạnh phúc của bé cũng tăng lên bội phần. Ngoài ra, câu nói “Cảm ơn con rất nhiều” của mẹ chính là lời khen ngợi tuyệt vời nhất mà bé muốn nghe.

Việc tiếp xúc với người khác sẽ kích hoạt hệ thần kinh, tạo cảm giác dễ chịu và kích thích vùng não điều khiển vận động (hay còn gọi là vùng vỏ não trước trán). Chính vì thế khi được khen ngợi, động lực hoạt động của bé sẽ tăng lên.



NHỮNG ĐIỂM CHÍNH YẾU TRONG CÁCH THỨC KHEN NGỢI TRẺ

Nếu có thể, bạn hãy tích cực dành cho con những lời khen tặng. Khi

muốn con phát huy những điểm mạnh trong bản thân, bạn hãy tập trung để ý và khen ngợi những điểm đó.

CÁCH KHEN ĐÚNG

Khi bé làm được một việc tốt, bạn hãy khen ngợi bé ngay lập tức. Nếu bạn nói “Cảm ơn con, con giúp cho mẹ nhiều việc quá!” thì bé sẽ rất vui, nếu bạn khen “Ồ, con làm được rồi kìa, con của mẹ thật giỏi” nghĩa là bạn đã cho bé thấy bạn đồng cảm với niềm vui của bé. Nếu được khen ngợi sau khi thực hiện một hành động nào đó thì bé sẽ tiếp tục lặp lại việc đó. Qua đó, lòng tự tin cũng như sự tự tôn của trẻ được củng cố, mối quan hệ giữa bố mẹ và con cái thêm sâu sắc.

CÁCH KHEN SAI

Đó là khi bạn khen những thứ mà ngay cả bản thân bé cũng cho rằng “Mình có làm gì to tát đâu nhỉ?” hay bé đoán ra rằng “Mẹ chẳng khen mình thật lòng...” Như vậy thì bé sẽ không thấy vui vẻ chút nào và nghĩ rằng “Ôi, mẹ lại bắt mình làm chuyện này nữa rồi”. Để bé không cảm thấy như vậy, bạn hãy dồn hết cảm xúc yêu thương, tự hào của mình vào trong mỗi lời khen, bạn hãy ôm lấy bé, thường xuyên quan sát các hành động thường ngày của bé, suy nghĩ để tìm ra những cách khen ngợi khác nhau.

CHẠM VÀO DA BÉ - NHỆ NHÀNG XOA ĐẦU BÉ, MỈM CƯỜI VỚI BÉ

Thể hiện niềm vui của bạn bằng nụ cười.



Bạn hãy biểu hiện niềm vui của mình đối với hành động của bé thông qua việc xoa đầu, vuốt nhẹ phần lưng và vai bé, mỉm cười cùng bé. Bạn có thể làm phong phú thêm biểu cảm của mình bằng cách vừa nhìn thẳng và lâu vào mắt bé vừa nói lên cảm xúc của bạn. Tất nhiên, bạn đừng

quên chạm vào cơ thể bé để đọc được cảm xúc của bé thông qua việc tiếp xúc da.

POINT: truyền tải niềm vui thông qua hoạt động tiếp xúc da.

Những phương pháp nhằm truyền tải niềm vui và tự hào cho bé đều không thể thiếu được yếu tố ôm ấp, tiếp xúc da giữa mẹ và bé.

Có rất nhiều cách để bạn truyền tải lời động viên của mình đến bé như: xoa đầu, nắm tay, ôm bé thật chặt...

CHẠM VÀO DA BÉ - BÉ BÉ LÊN VÀ ĐONG ĐUÁ QUAY LẠI

Đung đưa cơ thể bé sang bên phải bên trái theo nhịp.



Bạn bế trẻ lên, giữ trẻ ở trên không, sau đó bạn đung đưa cơ thể bé sang hai bên một cách có nhịp điệu. Trong lúc chơi trò chơi này bạn hãy vừa nhìn vào mắt bé vừa mỉm cười thật vui vẻ.

- Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.

LÚC LA MẮNG TRẺ

Tương tự như lúc khen ngợi trẻ, bạn cần phải tập trung cảm xúc của mình vào mỗi lần la mắng. Sau khi mắng xong, để làm trẻ bình tâm lại, bạn nên chăm sóc trẻ nghiêm túc bằng việc tiếp xúc da.

Về cơ bản, mẹ sẽ giữ chặt tay bé lại.

Nếu bạn không thể hiện cơn giận của mình thì bé sẽ không hiểu được cảm xúc mà bạn muốn truyền tải. Lúc đang giận, bạn hãy đưa tay ra giữ chặt lấy bé. Khi bạn làm vậy thì cũng có thể kìm lại được cơn giận của mình. Thêm một hành động không kém phần quan trọng khác, đó là hãy nghiêm khắc nhìn thẳng vào mắt bé.

Trẻ thường sẽ khóc lớn khi bị mẹ mắng, vì vậy sau khi la mắng, bạn đừng quên tiếp xúc da với bé. Bạn có thể ôm chặt bé vào lòng để cho bé hiểu rằng bạn mắng là vì bạn yêu bé.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI MẮNG TRẺ

Khi bạn không khống chế được cảm xúc của bản thân và mắng trẻ thì thay vì tập trung vào nội dung “Tại sao mình bị mắng”, trẻ dễ hướng về cảm giác “Tâm trạng của mẹ đang rất tệ”. Vì vậy bạn hãy dùng mệnh lệnh khi mắng trẻ.

6 điểm quan trọng cần lưu ý khi mắng trẻ:

1. Ra chỉ thị cho bé một cách rõ ràng. Thay vì nói “Con ồn ào quá!” thì hãy nói “Nếu con làm ồn thì con hãy đi ra khỏi phòng.”
2. Hãy mắng ngay tại chỗ và ngay lúc trẻ làm sai (nếu đợi sau đó mới mắng thì hiệu quả sẽ giảm đi).
3. Không quy chụp lên con (nếu bạn nói “Con thật là một đứa trẻ hư hỏng”, bạn sẽ khắc sâu hình ảnh này vào đầu bé).
4. Không thay đổi lập trường đối với hành vi của bé theo thời gian (cùng một hành động nhưng ngày thì mắng, ngày thì không).
5. Không nhắc đi nhắc lại chuyện cũ (nếu bạn cứ liên tục day night, đề cập đến những chuyện bé đã làm trước kia thì dần dần bé sẽ mất đi động

lực sửa sai).

6. Chỉ la mắng những hành vi sai trái của trẻ (nghĩa là chỉ tập trung vào những hành vi mà bạn muốn trẻ tự kiểm điểm lại, chứ không phải phủ nhận toàn bộ những việc trẻ làm từ trước cho đến lúc đó).

Tốt nhất là bạn nên mắng sao cho trẻ thể hiện quyết tâm “Lần sau con sẽ cố gắng hơn!”. Sau khi mắng, bạn hãy nhẹ nhàng khen ngợi những điểm tốt của con.

CHẠM VÀO DA BÉ - GIỮ CHẶT LẤY VAI TRẺ.

Bạn vừa tiếp xúc da với bé vừa nhìn thẳng vào mắt bé.



Bạn đến bên cạnh bé, một tay nắm lấy tay bé, tay còn lại giữ chặt vai bé rồi mắng. Lúc đang dạy dỗ, bạn hãy chắc chắn rằng mình đang nhìn thẳng vào mắt con. Nếu bé cúi đầu xuống hoặc quay mặt đi chỗ khác, bạn hãy dùng tay nâng mặt bé lên để bé nhìn thẳng và mắt mình.

POINT: hãy tạo ra những tình huống mà bạn không cần phải mắng trẻ nhưng trẻ vẫn hiểu.

Khi lên 3, trẻ đã có thể tự hiểu ra tại sao lại bị mẹ giận. Cho nên nếu bạn có khả năng chuẩn bị trước những động tác đụng chạm để cho trẻ thấy mẹ đang không vui thì bạn không cần phải mắng trẻ vẫn hiểu.

CHẠM VÀO DA BÉ - CỬ CHỈ NÊN LÀM SAU KHI MẮNG BÉ

Mang đến cho trẻ cảm giác yên tâm bằng một cái ôm thật chặt.



Sau khi mắg, bạn hãy ôm bé thật chặt để bé lấy lại cảm giác yên tâm. Sau khi bé đã bình tĩnh lại thì bạn hãy mát xa cho bé, truyền tất cả tình yêu thương vào trong mỗi động tác để bé cảm nhận được cảm xúc của bạn.

POINT: An ủi sớm để loại bỏ sự bất an trong bé.

Sau khi bị mắg, trong lòng trẻ sẽ tràn ngập cảm giác sợ hãi, bất an. Bạn không nên để mặc trẻ chịu đựng tình trạng trên mà hãy chạm vào trẻ và an ủi càng sớm càng tốt.

-
- **Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.**

LÚC TRẺ ĐANG CHƠI ĐÙA

Những trò chơi có chứa yếu tố tiếp xúc da giữa bố mẹ và con cái không chỉ mang lại cảm giác bình yên cho trẻ mà còn đánh thức rất nhiều giác quan khác, giúp kích thích cơ thể và tâm lý của bé.

Bị nhột là bằng chứng cho cảm giác tin tưởng bố mẹ của bé.

Trò chơi có yếu tố tiếp xúc da không chỉ là những trò chơi mà mẹ nhẹ nhàng chạm vào da bé. Chúng tôi khuyến khích bạn thử chơi cù với bé, trò chơi này kích thích nhiều loại cảm giác và khiến bé rất vui vẻ. Thực ra, “bị nhột” là một cảm giác rất thú vị vì nó là sự kết hợp của cả hai cảm giác là “vui” và “không vui”. Vì bé cảm thấy “không vui” nên nảy sinh ý muốn dừng việc này lại, nhưng mặt khác, nụ cười khoái chí trên mặt lại chứng tỏ bé tiếp tục muốn được cù.

Nếu trẻ tỏ ra vui thích với trò chơi cù này thì đó là bằng chứng cho thấy sự thân thiết trong mối quan hệ giữa bé và bố mẹ. Chính bởi bé tin tưởng bố mẹ nên bé mới có cảm giác bị nhột.

TRÒ CHƠI

TRÒ CHƠI CÙ

**Kích thích toàn thân bé bằng cách gãi, cù vào nhiều vị trí nhạy cảm như bụng, nách, chân... **



Bạn vừa nói “Mẹ cù này, cù này...” vừa chọc lét vào những vị trí nhạy cảm như bụng, nách hay chân của bé. Một khi đã quen thì chỉ cần nhìn thấy chuyển động tay của mẹ thôi là bé cũng có thể phá lên cười.

POINT: Nếu bạn vừa trêu đùa vừa cù, bé sẽ rất vui

Nếu bạn kết hợp những câu nói vui nhộn như “Kiến ơi kiến, bò lên tay ai này...” rồi mới cù thì sẽ làm cả mẹ lẫn bé cảm thấy rất hào hứng khi chơi.

CHẠM VÀO DA BÉ - CHÚNG TA CÙNG NHẢY NHÉ?

Mẹ và bé nhảy xoay tròn theo nhịp.



Bạn chọn bài hát mà bé thích, sau đó nắm tay bé rồi di chuyển theo hình vòng tròn, vừa nhảy nhót theo nhịp nhạc vừa ngân nga hát theo bài. Bạn hãy nhớ động viên bé “Con nhảy giỏi quá!” trong lúc nhảy.

CHẠM VÀO DA BÉ - MẸ BẾ BÉ LÊN TRƯỚC NGỰC RỒI CHO ĐUNG ĐUA.

Nâng trẻ lên cao bằng ngực rồi cho cơ thể trẻ lắc lư sang bên trái, bên phải.



Với trò chơi này, bạn sẽ dùng tay nâng bé lên cao ngang ngực, cho lưng bé áp sát ngực mình, bạn hãy chú ý giữ cơ thể bé trong một tư thế thật chắc chắn, tránh để bé bị ngã xuống. Sau đó di chuyển tay để toàn thân bé lắc lư sang trái, sang phải.

POINT: Khi bé đã quen, bạn hãy cho bé lắc lư nhiều hơn.

Khi chơi trò chơi “lắc lư” này với bé, bạn sẽ giúp khả năng giữ thăng bằng của bé tốt hơn. Khi bé đã bắt đầu quen với trò chơi, bạn có thể mở rộng biên độ lắc sang trái hoặc phải nhiều hơn một chút.

- **Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.**

LÚC ĐÁNH RĂNG CHO BÉ

Việc chăm sóc răng cho bé sẽ khác nhau tùy thuộc vào từng giai đoạn phát triển của răng. Nếu con bạn ghét đánh răng thì bạn phải tìm ra cách nào đó để khiến bé có tâm trạng thoải mái trong khi đánh răng.

Tìm ra phương pháp khiến bé không ghét việc đánh răng hằng ngày.

Ngay từ lúc còn nhỏ, bạn hãy coi thời gian đánh răng là khoảng thời gian thân thiết giữa mẹ và bé. Nếu thao tác chà răng cho bé của bạn quá thô bạo, bé sẽ nảy sinh cảm giác “đánh răng = một việc khó chịu”. Vì vậy hãy nhớ đánh răng một cách nhẹ nhàng, từ tốn.

BẾ HOẶC ÔM TRẺ KHI ĐÁNH RĂNG CHO TRẺ.



Dùng một tay để giữ bé

Khi răng của bé mới nhú thì bạn chỉ cần gạc để lau sạch răng là đủ. Lúc thực hiện, bạn dùng một tay đỡ đầu bé, tay còn lại dùng gạc nhẹ nhàng lau toàn bộ răng cho bé. Việc này sẽ loại bỏ cảm giác ngứa ở chân răng cho bé.

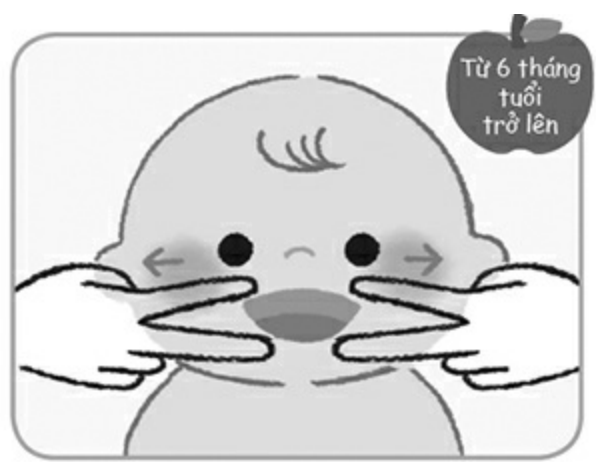


Cho bé nằm lên đùi

Cho bé nằm lên đùi mẹ trong tư thế nằm nghiêng rồi nhẹ nhàng đánh răng cho bé. Nhờ cảm nhận được sự ấm áp lan truyền từ đùi của mẹ mà bé sẽ bớt lo lắng. Với tư thế này, mẹ hoàn toàn có thể quan sát được hình dáng răng của trẻ.

MÁT XA NÀO - MÁT XA ĐỂ PHÒNG NGỪA SÂU RĂNG CHO BÉ.

Kẹp nhẹ môi bé bằng ngón trỏ và ngón giữa.



Cho bé nằm lên đùi bạn, dùng ngón tay trỏ và ngón giữa tạo thành chữ V, sau đó kẹp đồng thời mỗi bên hai ngón tay lên môi bé. Cuối cùng, bạn di chuyển các ngón tay trên môi bé theo hướng từ giữa mặt ra hai bên tai. Hãy tưởng tượng như thể bạn đang dùng phần thịt ở đốt đầu tiên của mỗi ngón tay để vẽ lại hình dáng của răng bé lên bề mặt da.

DÙNG HAI NGÓN TAY KẸP VÀO CÀM BÉ, DI CHUYỂN TAY TRÊN ĐƯỜNG VIÊN CỦA KHUÔN MẶT

Di chuyển tay trên đường viền của khuôn mặt



Tương tự như động tác ở trên, bạn dùng ngón trỏ và ngón giữa tạo thành hình chữ V, nhưng lần này thay vì kẹp lên môi thì bạn kẹp nhẹ lấy cằm

của bé. Sau đó bạn di chuyển tay men theo đường viền của khuôn mặt bé, bắt đầu từ cằm rồi hướng lên tai.

POINT: Tập thói quen mát xa phòng sâu răng sau khi đánh răng cho bé.

Không nên mát xa phòng sâu răng cho trẻ một cách tùy tiện, thay vào đó bạn nên biến hoạt động mát xa này thành một thói quen sau khi đánh răng cho bé. Như vậy bé sẽ tiếp nhận những động tác này một cách tự nhiên so với việc thực hiện vào thời điểm khác.

**KHI BÉ TỎ VẼ KHÔNG THÍCH ĐÁNH RĂNG, TÔI NÊN LÀM GÌ ĐÂY?
BẠN CÓ THỂ THỬ DÙNG GƯƠNG CHO BÉ SOI MẶT, HÁT CHO BÉ NGHE HOẶC LỰA
LÚC TÂM TRẠNG BÉ ĐANG VUI ĐỂ ĐÁNH RĂNG CHO BÉ.**

Răng sữa ở trẻ rất dễ bị sâu nên việc phòng chống sâu răng là cuộc chiến diễn ra mỗi ngày. Tuy nhiên, không phải bé nào cũng hào hứng với việc đánh răng. Nếu con bạn ghét đánh răng thì trong thời gian chăm sóc răng cho bé, bạn có thể dùng gương để cho bé thấy mặt mình. Sau đó bạn có thể âu yếm nói với bé “Lông mày ai mà xinh thế này?” và vuốt nhẹ lông mày cho bé. Tiếp theo, bạn từ từ dịch chuyển xuống mũi, xuống miệng, xuống răng và nhẹ nhàng mát xa những vị trí trên. Như vậy, hành động đánh răng sẽ trở nên tự nhiên và dễ được bé chấp nhận hơn. Ngoài ra chúng tôi khuyến khích bạn thử đong đưa cơ thể bé, hát cho bé nghe hoặc chơi cù với bé để khiến bé vui thích khi đến giờ đánh răng.

- **Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.**

LÚC TẮM CHO BÉ

Bồn tắm là nơi da mẹ và da bé có thể tiếp xúc trực tiếp với nhau và thời gian tắm là thời gian hai mẹ có thể tiếp da đặc biệt mật thiết. Có rất nhiều trò chơi bạn có thể chơi cùng bé trong bồn tắm.

Bạn xoa tay thật nhẹ nhàng để làm sạch lưng bé.

Không cần dùng đến xà bông hay khăn tắm, bạn có thể dùng lòng bàn tay nhẹ nhàng vuốt lên da để làm sạch cơ thể bé. Bé sẽ thấy rất thích nếu được bàn tay mềm mại của mẹ tắm cho. Không chỉ có vậy, mẹ cũng dễ dàng nắm được tình hình sức khỏe của bé thông qua việc quan sát làn da trần của bé. Khi bé đã lớn hơn thì ngược lại, bạn có thể nhờ bé kỳ lưng cho mình.

Ngoài ra, cả mẹ và bé đều có thể tận hưởng quãng thời gian ngâm mình trong bồn tắm bằng cách chơi đồ chơi, cùng nhau hát ca và tiếp xúc da... Chính bởi cả mẹ và bé đều đang ở trạng thái ở trần nên hai mẹ con có thể tiếp xúc da trực tiếp và thân thiết hơn bình thường.

TRÒ CHƠI - XÀ BÔNG BIẾN HÌNH

Thi nhau tạo kiểu tóc mới.



Đánh cho xà bông lên bọt sau đó bôi lên tóc. Mẹ và bé có thể chơi đùa với bọt xà bông và tạo ra nhiều kiểu tóc khác nhau bằng cách vuốt lên thành hình chóp nhọn hay uốn thành từng lọn tròn...

POINT: Trẻ trở nên thích xà bông hơn?!

Có một số bé không thích xà bông, nhưng nếu bạn tạo ra những trò chơi với xà bông thì bé sẽ dần thay đổi và thích chơi đùa với xà bông hơn. Tuy nhiên, bạn chú ý không lạm dụng trò chơi này quá lâu và quá nhiều.

TRÒ CHƠI - DÙNG TAY KỶ CỌ

Bạn dùng lòng tay vừa làm sạch da, vừa mát xa cho bé.



Bạn dùng tay đánh cho xà bông lên bọt, sau đó nhẹ nhàng xoa tay khắp người để làm sạch da bé. Khi bé đã lớn hơn, bạn có thể nhờ bé “Lát nữa

con kỳ lưng cho mẹ nhé!”

POINT: Chỉ cần da bé có thay đổi là bạn có thể nhận ra ngay.

Do tiếp xúc trực tiếp với da bé mỗi ngày nên bạn sẽ dần nắm rõ tình trạng da của con mình và ngay khi da bé thay đổi, dù là thay đổi nhỏ đi chăng nữa thì bạn cũng dễ dàng nhận ra. Ngoài ra, từ lứa tuổi tiểu học trở xuống, da bé khá mỏng nên chúng tôi khuyến khích các bà mẹ nên dùng tay trần để tắm cho bé.

TRÒ CHƠI - BIẾN BỒN TẮM THÀNH BỂ BƠI.

Bạn giữ cho trẻ nổi bồng bênh trên mặt nước.



Bạn dùng tay giữ cho bé nổi trên mặt nước, trong tư thế đầu ngửa lên trên. Với trẻ nhỏ, bạn không cần dồn quá nhiều lực vào tay để đỡ bé thì bé vẫn có thể nổi lên mặt nước rất dễ dàng. Tuy nhiên, bạn cũng đừng quên để mắt đến bé và hỗ trợ nâng đỡ cơ thể bé.

POINT: chú ý không lạm dụng việc cho trẻ ngâm mình trong bồn nước ấm.

Ngay trước khi ngủ, nếu bạn cho trẻ ngâm mình trong nước ấm thì bé sẽ khó đi vào giấc ngủ hơn. Nếu bé vẫn muốn chơi nữa thì bạn hãy cho bé

ra khỏi bồn tắm rồi tiếp tục chơi đùa tại khu vực nhà tắm.

- **Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.**

LÚC MẸ CHO BÉ ĐI NGỦ

Nếu muốn bé dễ dàng đi vào giấc ngủ, yếu tố quan trọng nhất là mẹ phải khiến bé cảm thấy thư giãn, dễ chịu. Tiếp xúc da, bày tỏ tình cảm thông qua việc âu yếm da bé trước lúc đi ngủ là một phương pháp tuyệt vời giúp con bạn dễ ngủ và ngủ ngon hơn.

Tạo ra một nghi thức trước giờ đi ngủ cho bé.

Tạo ra những nghi thức cố định như đọc truyện tranh hay mát xa da cho bé trước khi đi ngủ đóng vai trò rất quan trọng đối với giấc ngủ của con bạn. Bạn nên cho bé ngủ “kẹp giữa” với bố và mẹ. “Ngủ kẹp giữa” là một khái niệm rất tuyệt vời trong phương pháp nuôi dạy trẻ truyền thống của Nhật Bản. Bé sẽ ngủ ngon hơn khi nằm giữa do được nghe thấy tiếng tim đập và thân nhiệt tỏa ra từ cơ thể bố mẹ. Khi ngủ chung, nhịp thở của mẹ và bé cũng sẽ trở nên đồng điệu với nhau.

Ngoài ra, khi cho bé nằm xuống, mẹ có thể vỗ nhẹ vào chân hoặc lưng bé để bé cảm thấy sự hiện diện mạnh mẽ của mẹ ngay bên cạnh, nhờ vậy bé sẽ yên tâm dễ ngủ ngon.

CHẠM VÀO DA BÉ - NHÈ NHẸ VỖ LƯNG BÉ.

Dùng tay vỗ nhẹ theo nhịp điệu làm bé cảm thấy thư giãn.

Trong lúc đang cho bé nằm ngủ ngay bên cạnh, bạn nhẹ nhàng và chậm rãi vỗ vào lưng bé. Trong lúc mát xa cho bé, bạn có thể ngân nga hát nhưng nếu trông bé có vẻ như sắp ngủ thì nên giữ không gian im lặng.

POINT: Chọn một bài hát cố định để ru bé ngủ.

Bạn hãy chọn được một bài hát cố định gọi là “bài hát đi ngủ” để mỗi lần nghe bạn hát bài này bé sẽ hiểu được rằng sắp đến giờ đi ngủ và có phản xạ buồn ngủ.

CHẠM VÀO DA BÉ - KẸP CHẶT CHÂN BÉ.

Bé cảm nhận được thân nhiệt và bình tâm lại để đi ngủ.



Bạn nằm nghiêng người về phía bé, sau đó nhẹ nhàng kẹp hai chân bé lại giữa hai chân mình. Khi cơ thể áp sát và cảm thấy sự ấm áp từ người mẹ, bé sẽ thấy thư giãn và dễ ngủ hơn.

CHẠM VÀO DA BÉ - ĐỂ CẢ HAI BÉ ĐỀU ĐƯỢC CHẠM VÀO MẸ.

Mẹ nằm ở giữa để các bé đều được tiếp xúc da với mẹ.



Lúc cho cả hai bé đi ngủ cùng một lúc thì vị trí tốt nhất của mẹ là nằm giữa hai bé. Đối với bé đang nằm ở trước ngực, bạn nhẹ nhàng vỗ tay vào lưng bé, với bé nằm ở đằng sau lưng, bạn kê lưng mình sát với lưng bé. Dù cho bé tiếp xúc với cơ thể mình ở vị trí nào đi chăng nữa, điều quan trọng nhất là bạn phải để con cảm nhận được hơi ấm từ cơ thể mình.

POINT: thỉnh thoảng bạn hãy thay đổi tư thế và cách thức tiếp xúc da.

Thỉnh thoảng bạn cũng nên thay đổi tư thế tiếp xúc với mỗi bé bằng cách xoay người lại. Như vậy, cả hai bé đều sẽ cảm nhận được tình cảm mẹ dành cho mình.

CÁCH TIẾP XÚC VỚI CON KHI BÉ CÓ THÊM EM.

Khi nhà có thêm em nhỏ, từ trong tiềm thức, bé sẽ cho rằng tình cảm của bố mẹ dành cho mình không được như xưa và thua kém tình cảm bố mẹ dành cho em. Chính vào lúc này, bạn càng phải chú tâm thể hiện tình cảm của mình dành cho bé thông qua việc âu yếm, tiếp xúc da nhiều hơn nữa.

ĐỐI XỬ VỚI CON GIỐNG NHƯ LÚC CÒN NHỎ.

Ngay khi trong gia đình có thêm thành viên mới, bố mẹ sẽ trở nên cực kỳ bận rộn để chăm sóc cho em, điều này khiến đứa con lớn hơn có suy nghĩ rằng em đang lấy mất tình cảm của bố mẹ dành cho mình và rất có thể con bạn lại muốn “trở về làm em bé”. Biểu hiện cụ thể như bé lại không nhéo đòi mẹ chỉ bế một mình mình, đòi mẹ yêu thương mình hơn trước...

Trong quãng thời gian này, điều quan trọng là bạn phải quan tâm đến tâm lý của đứa con lớn. Khi đứa con nhỏ đã ngủ say hoặc lúc rảnh tay thì bạn hãy dồn hết tình cảm của mình dành cho bé lớn để cho bé hiểu rằng “Mẹ hạnh phúc vì có con”. Tùy vào từng trường hợp mà bạn có thể đối xử với cả con lớn và con nhỏ giống nhau. Khi đã được bố mẹ hết mực cưng chiều, từ từ rồi bé cũng tìm lại được cảm giác “được yêu thương đủ đầy” như trước. Với con nhỏ, ngay từ đầu bé đã biết về sự tồn tại của anh/chị nên từ từ bé cũng chấp nhận và cảm nhận được tình yêu đầy đủ từ bố mẹ.

NHỮNG NGƯỜI MẸ KHÁC NÓI GÌ

Ba mẹ con cùng mát xa vui vẻ.

Trong lúc tôi mát xa cho bé đầu thì cháu cũng matxa cho em. Cứ như vậy, mọi người cùng nhau mát xa và rất vui vẻ, đặc biệt là bọn trẻ.

Chị Fu (36 tuổi)

Tôi mát xa cho cháu lớn trước rồi mới chuyển sang mát xa cho cháu nhỏ.

Lúc trước, tôi luôn tập trung chăm sóc cho đứa con nhỏ, cho đến một hôm đứa con lớn của tôi vừa khóc vừa nói “Mẹ không công bằng”. Tôi đã suy xét lại mọi chuyện và từ đó về sau, khi mát xa thì tôi ưu tiên matxa cho cháu lớn trước rồi mới mát xa cho cháu bé.

Chị Sayaka (31 tuổi)

MÁT XA ĐỒNG THỜI CHO CẢ HAI CHỊ EM/ANH EM.

Cho hai bé nằm xuống cạnh nhau và mẹ đồng thời mát xa bụng cho cả hai.

Mẹ cho hai bé nằm song song cạnh nhau, di chuyển tay đồng thời để mát xa cho hai bé cùng một lúc. Với động tác này, bạn lấy rốn bé làm trung tâm, di chuyển tay thành hình tròn, theo hướng kim đồng hồ quay. Việc bạn mát xa cho cả hai chị em/anh em cùng một lúc không chỉ khiến các bé cảm thấy yên tâm và thư thái mà còn giúp các bé ý thức về sự tồn tại của anh chị em trong nhà.



Cho hai bé ngồi đối diện nhau và mẹ đồng thời xoa lưng cho cả hai.

Bạn cho hai bé ngồi trong tư thế đối diện nhau và chia tay chia chân ra sao cho tay chạm tay, chân chạm chân. Sau đó bạn dùng đồng thời hai lòng bàn tay nhẹ nhàng vuốt lưng cho các bé theo chiều từ trên xuống dưới.

LÚC MẸ ĐANG BẠN BỊ CHĂM SÓC CHO EM BÉ THÌ...



Trong khi đang bận chăm sóc cho con nhỏ thì bạn có thể để bé anh/chị ngồi tựa vào vai mình, hai mẹ con lắc lư cơ thể qua lại, hoặc chơi trò cò cưa kéo xẻ. Tuy lúc này mẹ không tiếp xúc đồng thời với cả hai bé nhưng khi cảm nhận được thân nhiệt của mẹ bằng cách này hay cách khác, bé anh/chị vẫn cảm thấy an tâm và được yêu thương.

ANH CHỊ EM TRONG NHÀ CÙNG NHAU CHƠI ĐÙA.



Mẹ ngồi duỗi thẳng chân, cho các con ngồi lên chân mình theo thứ tự con út ngồi gần mẹ nhất, tiếp theo là đến các bé anh/chị. Sau đó mẹ hơi nhấp nhô chân giả vờ như ba mẹ con đang ngồi tàu điện vậy. Để phòng bé nhỏ bị ngã, bạn nhớ vươn tay ra để đỡ bé. Cuối trò chơi, khi bạn nói “Đến trạm cuối rồi nhé!”, bạn hãy từ từ mở rộng chân ra để mông các bé chạm đất. Chắc chắn bạn sẽ thấy các con đặc biệt khoái chí khi được cùng chơi trò này.

- **Bạn nhớ để ý tiêu chuẩn về độ tuổi dành cho mỗi động tác mát xa mà chúng tôi có ghi chú trên.**

Phần 7 **NHỮNG BÀI MÁT XA DÀNH RIÊNG CHO BỐ VÀ MẸ**

Sau khi con trẻ được sinh ra, do đã quá bận rộn để chăm sóc con nên việc thể hiện tình cảm âu yếm giữa hai vợ chồng đã giảm đi đáng kể. Tình cảm vợ chồng mặn nồng hơn cũng ảnh hưởng tích cực đến tâm lý của bé. Vì vậy, bạn hãy thắt chặt thêm tình cảm vợ chồng ngay từ bây giờ thông qua việc mát xa cho nhau mỗi ngày nhé!

ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ HAI VỢ CHỒNG TỰ TẠO RA CƠ HỘI ĐỂ TIẾP XÚC DA VỚI NHAU.

Liệu có phải vì bạn đã dồn hết sự chú ý cho con nên đã vô tình thờ ơ, lãng quên việc trao những cái ôm ngọt ngào cho người bạn đời của mình? Và bạn có biết rằng, sự hòa thuận giữa bố mẹ cũng là một nhân tố không thể thiếu để quá trình trưởng thành của con được hoàn thiện không?

Việc tiếp xúc da của bố mẹ có ảnh hưởng đến con cái như thế nào?

Hẳn nhiều bạn đọc đã từng nghe đến hiện tượng sau khi có con thì vai trò của vợ và chồng được tái phân công rõ nét để tiện cho việc chăm sóc bé, và cũng vì thế mà sự tiếp xúc giữa hai người cũng trở nên lỏng lẻo hơn. So với các nước châu Âu thì hiện tượng này có khuynh hướng mạnh mẽ và rõ nét hơn ở các cặp vợ chồng Nhật Bản. Tuy nhiên, khó có thể nói rằng đây là một khuynh hướng tích cực. Kết quả một cuộc điều tra cho thấy, cặp vợ chồng nào có tình cảm thắm thiết, thường xuyên tiếp xúc da thì tình cảm giữa bố mẹ và con cái cũng tốt đẹp hơn. Nghĩa là khi tình cảm vợ chồng thuận lợi, có nhiều giây phút tiếp xúc mặn nồng bên nhau thì tâm lý của họ sẽ nảy sinh cảm giác “được thỏa mãn” và do đó tình yêu thương sẽ dễ dàng được “trao lại” cho con trẻ.

Ấn tượng khác nhau giữa đàn ông và phụ nữ về việc thể hiện tình cảm thông qua hoạt động tiếp xúc da.

Bản chất nữ giới rất thích việc bày tỏ tình cảm thông qua hoạt động tiếp xúc da trực tiếp, chính vì thế, họ có thể cảm nhận được tình yêu thông qua việc tiếp xúc da với người khác. Trong khi đó đàn ông lại có nhu cầu khác. Cho nên có không ít trường hợp những người đàn ông sau khi kết hôn lại cảm thấy bị ràng buộc hoặc chịu áp lực đối với nhu cầu cần được âu yếm của người vợ.

Khi đã hiểu ra sự khác nhau về mặt nhận thức của hai giới thì bản thân

mỗi người chồng/vợ sẽ dễ cảm thông cho tâm trạng của người bạn đời, từ đó tạo ra một mối quan hệ tiếp xúc da ở mức lý tưởng. Điều quan trọng ở đây là người phụ nữ cần nhìn ra được nhu cầu mát xa tiềm ẩn ở đàn ông và thực hiện một cách tự nhiên cho họ. Sau khi được mát xa, người chồng sẽ tự biết đáp trả lại cho vợ, và quá trình quan tâm qua lại này chính là chất keo tuyệt vời giúp tình cảm vợ chồng ngày một gắn kết.



Trẻ con cũng nhận được ảnh hưởng tích cực bởi mối quan hệ tốt đẹp giữa bố và mẹ.

NHỮNG CÁI CHẠM NHẸ GIỮA VỢ CHỒNG TRONG BỘN BÈ CUỘC SỐNG...

Trong cuộc sống hằng ngày, bạn hãy thể hiện lòng biết ơn và tình yêu của mình thông qua những cái chạm nhẹ vào cơ thể người bạn đời của mình để làm đôi phương hạnh phúc.

CỦA BỐ DÀNH CHO MẸ



Người chồng nên bày tỏ sự biết ơn đối với vợ thông qua việc tiếp xúc da!

Bạn hãy nói với người vợ của mình những câu nói truyền tải được tình cảm biết ơn của bạn như “Cảm ơn em rất nhiều” hay “Hôm nay ở nhà vất vả lắm phải không em?”, sau đó bóp vai hoặc mát xa tay cho cô ấy. Thông qua việc tiếp xúc da, hãy bày tỏ tấm lòng đối với vợ vì cô ấy đã chăm lo rất tốt việc nhà cửa cũng như nuôi dạy con.

CỦA MẸ MẸ DÀNH CHO BỐ



Người vợ nên tiếp xúc da với chồng một cách tự nhiên.

Việc nhận được sự tiếp xúc da quá mức từ vợ cũng sẽ tạo ra một gánh nặng tinh thần đối với người chồng. Bạn có thể lựa thời điểm trước khi chồng ra khỏi nhà hoặc sau khi về nhà để chạm nhẹ vào vai họ. Tốt hơn là hoạt động mát xa nên diễn ra tự nhiên, sau khi giữa hai người đã có một sự thấu hiểu nhất định.

NHỮNG NGƯỜI VỢ KHÁC NÓI GÌ?

Khi vợ chồng chúng tôi trở nên hòa thuận thì tâm tính của em bé cũng trở nên dễ chịu hơn hẳn.

Do đây là lần đầu tôi sinh con so nên tâm trạng dễ gắt gỏng, và dù không cố ý nhưng có một thời gian tôi rất căng thẳng với ông xã. Chưa hết, bé nhà tôi cũng hay tỏ vẻ bứt rứt, khó chịu, thành thử bầu không khí gia đình trong thời kỳ này rất tệ. Nhưng rồi tôi tự kiểm điểm lại bản thân và quyết không để chuyện đó tiếp diễn, vì thế, hai vợ chồng làm hòa với nhau. Sau đó, tâm trạng của em bé cũng dần trở nên ổn định và vui vẻ hơn. Tôi đã ngộ ra bài học về việc tạo ra một bầu không khí gia đình tuyệt vời...

Chị Maruko (28 tuổi)

Chúng tôi tự tạo ra thời gian mát xa cho nhau giữa hai vợ chồng.

Từ sau khi có con, toàn bộ thời gian chúng tôi đều dành hết vào việc chăm sóc bé nên những giây phút rảnh rang để vợ chồng có thể ở bên

nhau trở nên cực kỳ hiếm hoi. Cho đến khi tôi chợt nhận ra “Hình như, dạo gần đây vợ chồng mình không có cơ hội nào để ngồi tâm sự với nhau thì phải...” và chúng tôi quyết định tạo ra một khoảng thời gian trống để cả hai vợ chồng mát xa cho nhau. Vừa mát xa, vừa thông thả trò chuyện, quả là “một mũi tên trúng hai đích”.

Chị Yoko (30 tuổi)

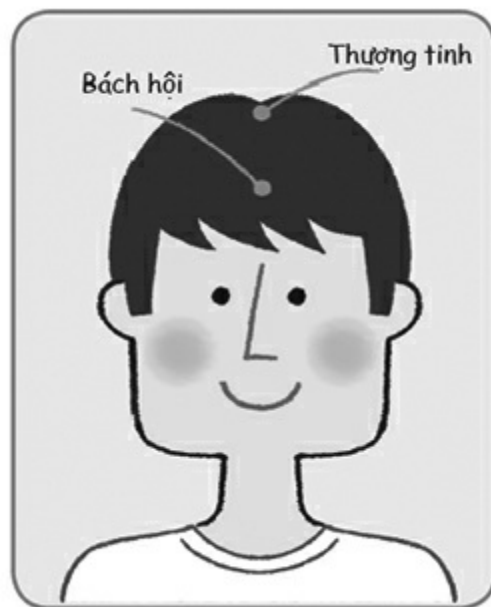
CÁC ĐỘNG TÁC MÁT XA VỢ CÓ THỂ THỰC HIỆN CHO CHỒNG

Khi người đàn ông trở về nhà sau một ngày làm việc vất vả thì điều quan trọng nhất mà anh ấy muốn nhận được từ người vợ của mình là những lời thăm hỏi dịu dàng. Bạn hãy dành ra một khoảng thời gian, có thể là trước khi đi ngủ hoặc sau khi tắm xong để thực hiện mát xa cho chồng.

CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - RỤNG TÓC, ĐAU ĐẦU, NGỦ KHÔNG NGON GIẤC...

1. Nhớ và xác định được vị trí huyết chi phối các chứng bệnh trên.

ĐẦU



Huyệt Bách hội là huyệt nằm ở vị trí cao nhất trên đầu, là giao điểm của đường nối hai đỉnh vành tai và đường chia đôi khuôn mặt. Huyệt này có tác động trong việc chữa các chứng bệnh: rụng tóc, đau đầu, mất ngủ... Huyệt Thượng tinh nằm ở trên phần đầu, nhích lên phía trên giao điểm giữa đường chia đôi khuôn mặt và đường chân tóc khoảng 1cm. Huyệt này có tác dụng trong việc chữa các chứng bệnh như: ngáy to, viêm mũi...

2. Dùng ngón tay cái ấn nhẹ vào huyết.



Bạn đặt ngón tay cái lên huyết, dồn lực vào phần đốt đầu tiên của ngón cái rồi ấn nhẹ xuống huyết. Gia giảm lực bấm sao cho người được bấm huyết cảm thấy dễ chịu. Bạn tiến hành đếm số để ấn tay, trong thời gian đếm 1, 2 bạn ấn nhẹ vào huyết và giữ tay, trong thời gian đếm 4, 5, 6 bị giảm dần lực rồi thả tay ra. Mỗi động tác lặp lại 5 lần. Hoặc mỗi lần, bạn có thể bắt đầu bằng việc ấn vào huyết Thượng tinh rồi chuyển sang ấn huyết Bách hội cũng không sao.

CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - ĐAU HÔNG, NGỦ KHÔNG NGON GIẤC, SỪNG CHÂN, HAY MỎI MỆT...

CHÂN

1. Dùng lòng bàn tay nhị p nhàng ấn vào toàn bộ mặt sau của chân

Người chồng trong tư thế nằm sấp, duỗi thẳng chân. Người vợ dùng lòng bàn tay đè lên phần chân từ phần đùi xuống bắp chân của chồng. Dọc chân có rất nhiều huyết đạo: Ở sát ngay dưới mông là vị trí của huyết Thừa phù, nằm giữa mặt sau của đùi là vị trí của huyết Ân môn, nằm giữa mắt cá chân và đầu gối là vị trí của huyết Thừa sơn. Bạn chú ý không ấn vào vị trí đằng sau đầu gối. Ấn vào những huyết đạo trên có tác dụng trong việc điều trị chứng đau hông.

2. Dùng ngón tay cái ấn một lúc vào huyết ở giữa gót chân.

Ngay chính giữa gót chân có một huyết đạo tên gọi là Thất miên, bạn hãy dùng ngón cái từ từ ấn vào

huyệt này. Hoạt động này có tác dụng chữa trị với các chứng bệnh liên quan đến giấc ngủ như: khó ngủ, giấc ngủ nông, nửa đêm hoặc gần sáng giật mình thức dậy. Ngoài ra, việc ấn các huyệt trên cũng giúp đẩy lùi các chứng bệnh như phù chân, nhức chân...

3. Dùng ngón cái ấn vào khu vực chéch lên phía trên của lòng bàn chân.

Huyệt Dũng tuyền nằm ở trên đường nối bắt đầu từ kẻ hở giữa ngón chân trở và ngón chân giữa đến gót chân. Chia đường này làm 3 phần thì huyệt Dũng tuyền nằm ở vị trí cách ngón chân trở khoảng 1/3 chiều dài của đường nối trên. Huyệt này có liên quan mật thiết đến sức sống của cơ thể nên có thể khắc phục các chứng như: dễ bị mệt mỏi, khó ngủ, rầu rĩ...

4. Đặt chân chồng lên đùi và lăn nhẹ.

Người chồng nằm ngửa, đặt chân mình lên đùi vợ. Người vợ sẽ lăn chân chồng qua trái phải, giúp thư giãn phần hông.

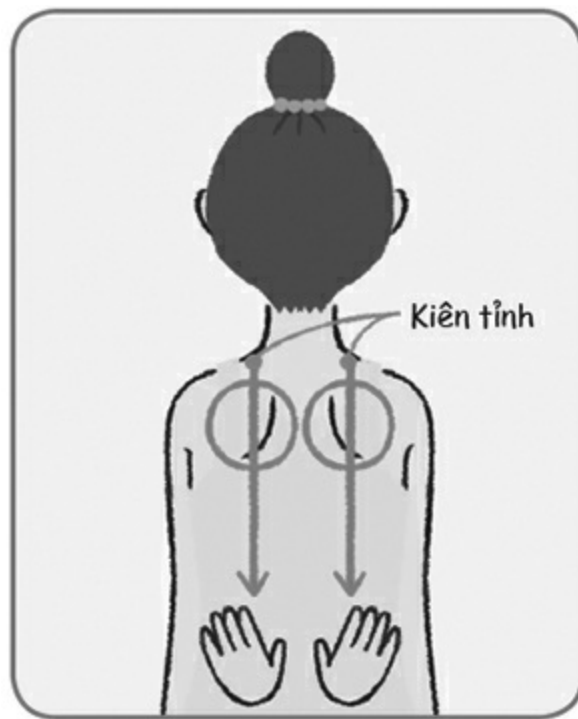
POINT: Có thể thực hiện bài mát xa trên trước lúc đi ngủ hoặc sau khi khi tắm xong.

Đối với các động tác mát xa yêu cầu tư thế nằm thì thực hiện trước lúc đi ngủ sẽ tiện hơn. Với các động tác mát xa ấn huyệt ở mặt sau của chân, chúng tôi khuyến khích bạn thực hiện vào thời điểm sau khi tắm xong để đạt hiệu quả tốt nhất.

CÁC ĐỘNG TÁC MÁT XA CHỒNG CÓ THỂ THỰC HIỆN CHO VỢ

Ngay sau khi trải qua quá trình “vượt cạn” đầy gian nan và đau đớn thì người phụ nữ lại bắt đầu quá trình chăm sóc, nuôi dưỡng con cái vốn không hề dễ dàng. Chính vì thế, tình trạng sức khỏe của cô ấy không được tốt như trước nữa. Do đó, người đàn ông nên quan tâm và dịu dàng thực hiện các bài matxa dành cho vợ mình.

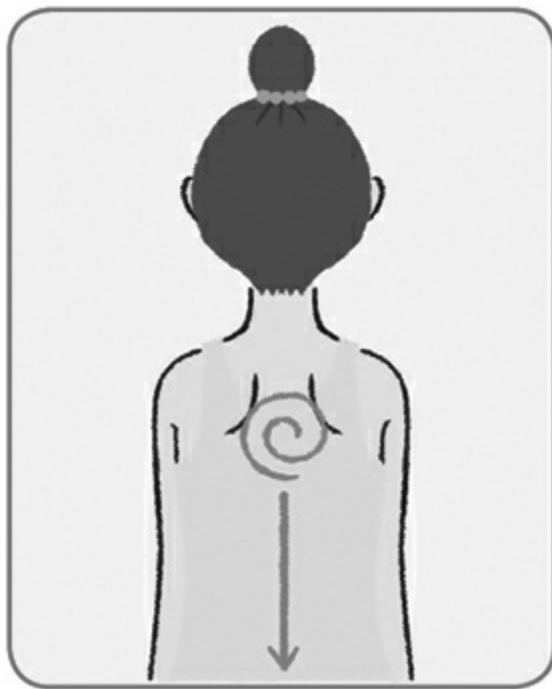
CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - CÁC VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN SỮA MẸ, ĐAU VAI, PHÒNG NGỪA CHỨNG CẢM CÚM LƯNG



1. Vuốt toàn bộ phần lưng và tay.

Dùng toàn bộ lòng bàn tay vuốt dọc từ phần lưng ngay sát vai xuống eo của vợ, khi vuốt, bạn hơi ép tay một chút (mạnh hơn khi vuốt lưng cho trẻ). Ở vị trí cao nhất của vai có huyệt Kiên tĩnh, đối xứng nhau ở hai bên vai, bạn đặt cả hai tay lên hai huyệt này và ấn. Nếu đếm từ 1 đến 5 thì bạn ấn rồi giữ tay trong nhịp 1,2, từ từ giảm nhẹ lực và thả tay ra trong các nhịp 3, 4, 5.

2. Xoa tròn dọc theo xương bả vai.



Tại khoảng hở giữa hai xương bả vai, bạn xoa tay thành đường tròn ngược chiều xoay của kim đồng hồ. Khi phần lưng này đã ấm lên, bạn từ từ vuốt từ gốc xương sống (gần cổ) xuống vị trí xương cụt (nằm ở giữa xương hông) nhằm làm khí huyết khu vực này lưu thông tốt hơn.

CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - BỒN CHỒN, TÂM TRẠNG BẤT ỔN, DỄ MỆT MỎI, NHỨC MỎI LƯNG.

TAY



Dùng các ngón tay ấn mạnh vào lòng bàn tay.

Dùng cả hai bàn tay và hai ngón tay cái đặt lên bàn tay của người vợ, mở rộng lòng bàn tay ra. Dùng ngón tay cái ấn lên nhiều vị trí trên khắp lòng bàn tay. Ở trung tâm lòng bàn tay có một vị trí lõm vào, nằm trên đường vẽ từ kẽ ngón tay giữa ngón tay trỏ và ngón giữa kéo xuống cổ tay, đây là huyết Lao cung. Sau khi đã xác nhận được vị trí của huyết Lao cung, bạn hãy ấn vào đó. Ấn vào huyết đạo này sẽ lấy đi cảm giác mệt mỏi trong cơ thể.

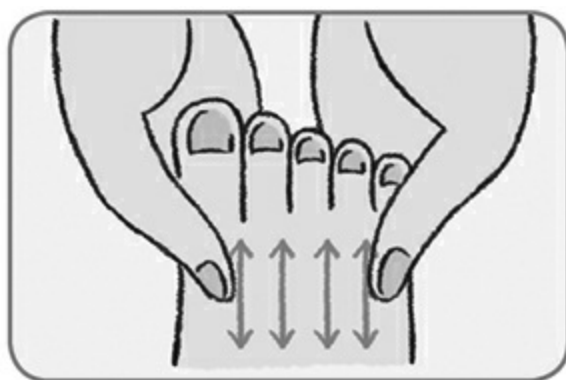
Kích thích trực tiếp vào mu bàn tay.



Bạn dùng ngón cái ấn vào mu bàn tay, vị trí hơi lõm vào giữa hai ngón tay. Khi vừa đếm vừa ấn thì bạn ấn và giữ trong nhịp 1, 2, sau đó từ từ giảm nhẹ lực và thả tay ra trong các nhịp 3, 4, 5.

CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - BÒN CHỒN, DỄ PHÁT HỎA, CHÂN BỊ SÙNG.

CHÂN



Mát xa mu bàn chân, làm ấm từ cổ chân đến đầu ngón chân.

Đầu tiên, dùng hai tay nắm lấy hai cổ chân vợ để làm ấm phần cơ thể của cô ấy. Sau đó bạn đặt ngón tay lên phần xương mu bàn chân, chuyển động tay nhẹ nhàng để làm các khớp xương mềm ra. Với phần xung quanh mắt cá chân, bạn hãy ép tay chặt lên. Thực hành tương tự để làm ấm phần đầu các ngón chân. Khi thực hiện động tác này thì để chân vợ lên đùi mình.

BẤT KỲ KHI NÀO Rảnh, BẠN HÃY TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN MÌNH.

Bạn hãy tận dụng mọi thời gian rảnh rỗi để thử thực hiện những động tác mát xa mà chúng tôi giới thiệu ở dưới đây. Bất cứ khi nào cảm thấy bản thân đã mệt mỏi và có thời gian, không gian phù hợp, bạn hãy mát xa cho chính mình.

CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - RỤNG TÓC, NGỦ KHÔNG NGON GIẤC, ĐAU ĐẦU, MẮT LỜ ĐỜ, ĐAU MỖI VAI.

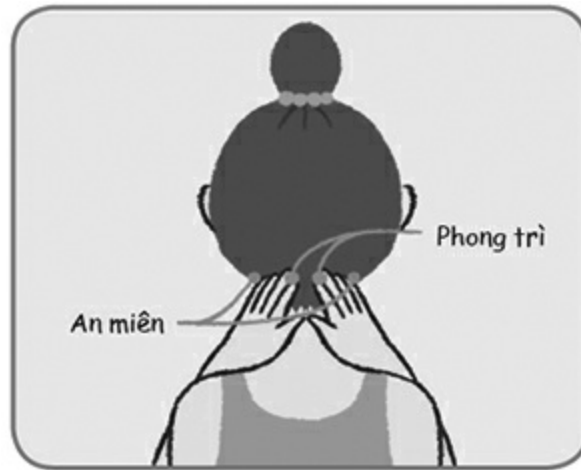
ĐẦU



Nắm chặt lòng bàn tay, kích thích huyết Bách Hội

Bạn nắm ngón cái vào trong lòng bàn tay. Dùng phần xương hơi nhô ra ở gốc ngón cái ấn vào huyết Bách hội (trang 154). Tiếp theo, bạn dùng tay còn lại đè lên tay đang ấn huyết, dùng sức nặng của tay để ấn xuống. Dù là đang đứng hay ngồi thì bạn đều có thể thực hiện động tác ấn huyết này.

Dùng bốn ngón tay ấn nhẹ vào sau gáy.



Ở khu vực đằng sau gáy, nếu bạn di chuyển tay lên hơi cao một chút so với đường chân tóc, bạn sẽ thấy có hai phần cơ hơi lồi lên, tiếp tục đẩy tay lên cao hơn, ngón tay của bạn sẽ cảm nhận được hai vệt lõm nằm ở bên, đối xứng với nhau qua đường nối giữa đỉnh đầu và xương sống, đó là chính huyết Phong trì. Tiếp theo, ở đằng sau tai có hai huyết hơi lõm xuống nằm trên đường chân tóc, được gọi là huyết An miên. Khi nằm ngửa, bạn hãy dựng 4 ngón tay (trừ ngón cái) lên rồi đẩy tay lên cái vị trí ở trên. Lúc ấy bạn sẽ tận dụng sức nặng của đầu ép các ngón tay này ấn vào huyết.

CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - DA SÀN SÙI, NẾP NHĂN, ĐÓM ĐEN TRÊN DA, DA BỊ sẠM ĐEN. CỔ



Dùng ngón tay giữ phần bắp thịt ở cổ rồi kéo nhẹ theo bốn hướng trên, dưới, trái, sang phải.

Cơ ức đòn chũm là phần cơ bắt từ đằng sau tai kéo căng xuống phía xương đòn gánh, nếu cơ này bị xơ cứng thì máu sẽ khó lưu thông lên mặt và não. Trong động tác mát xa này, bạn dùng ngón tay cái và tay trở véo nhẹ vào búi cơ ức đòn chũm (bạn chú ý đừng véo mạnh làm bản thân đau đớn) rồi kéo phần cơ trên lên, xuống, sang trái, sang phải. Nếu trong quá trình kéo cơ, tay bị trượt khỏi vị trí chuẩn thì bạn hãy thực hiện lại động tác.

**CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - HỖ TRỢ VIỆC GIẢM CÂN, TRỊ CHỨNG VIÊM MŨI, HO...
TAY**



Dùng ngón tay kẹp nhẹ lấy tai, kích thích hệ tiêu hóa.

Bạn dùng ngón giữa và ngón trỏ tạo thành hình chữ V và kẹp lấy tai, sau đó di chuyển kéo lấy phần da tai khoảng 10 lần. Dùng ngón tay vuốt nhẹ khu vực quanh lỗ tai (chứ không phải trong lỗ tai). Để rèn luyện hệ tiêu hóa và giảm cân, bạn nên bỏ thói quen ăn quà vặt liên tục, ăn nhiều đồ dầu mỡ và ăn uống qua loa không đủ chất. Nếu được thì nên tránh xa khói thuốc lá. Với động tác trên, bạn có thể vừa ngồi vừa làm.

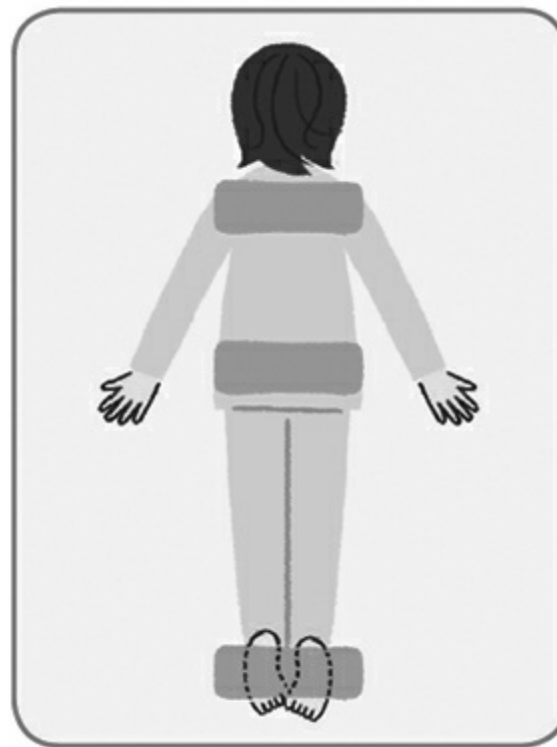
**CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - VIÊM BAO HOẠT DỊCH GÂN Ở TAY, NHỨC MỎI CƠ VAI.
TAY**



Xoa bóp từ khuỷu tay xuống tận mu bàn tay, mát xa toàn bộ cánh tay.

Dùng tay này mát xa phần ngoài của cánh tay kia, từ khuỷu tay xuống tận mu bàn tay. Sau khi mát xa xong với cánh tay này thì bạn đổi bên, thực hiện động tác tương tự. Bạn có thể vừa ngồi vừa mát xa.

CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - MỆT MỎI, NGỦ KHÔNG NGON GIẤC, TÁO BÓN. (HÃY SỬ DỤNG TÚI SƯỞI NHÉ!)



1. Nằm sấp, làm ấm lòng bàn chân, hông và lưng.

Bạn để cơ thể mình trong tư thế nằm sấp, đặt túi sưởi lần lượt lên các vị trí: lòng bàn chân, hông (quanh xương cụt) và vai (quanh xương bả vai). Khi vị trí này đã ấm lên thì bạn chuyển túi sưởi ấm sang vị trí khác.



2. Nằm ngửa, làm ấm cổ chân và bụng.

Lần này thì bạn chuyển sang tư thế nằm ngửa, đặt chân lên túi sưởi để làm ấm cổ chân. Tiếp theo làm ấm bụng và cuối cùng bạn nhắm mắt lại, đặt hai lòng bàn tay đã được làm ấm của mình lên mắt. Ngoài việc thời điểm thực hiện là trước khi đi ngủ, bạn có thể tranh thủ tự làm ấm cơ thể với túi sưởi nhưng cắt ngắn thời gian lại.

Ưu điểm của túi sưởi:

Mặc dù túi sưởi sẽ bị mất nhiệt dần theo thời gian, nhưng ngay từ xa xưa người ta đã nhận ra được rất nhiều ưu điểm của nó. Túi sưởi giúp thư giãn những vùng cơ thể dễ bị căng cứng. Bạn sẽ tiết kiệm được nhiều công sức vì chỉ phải đun nước nóng đổ vào túi. Chúng tôi khuyến khích bạn sử dụng túi sưởi trước khi đi ngủ để thư giãn cơ thể, giúp giấc ngủ trở nên sâu hơn.

Cách chọn túi sưởi ấm phù hợp:

Trên thị trường có bày bán rất nhiều loại túi sưởi ấm với nhiều hình dáng và nhiều chất liệu khác nhau như nhựa, kim loại hoặc cao su. Tuy nhiên, bạn nên chọn chất liệu cao su để tiện cho việc đặt lên người hoặc đặt ở vị trí trung gian giữa cơ thể và sàn nhà.

CHÚ Ý

Bạn phải luôn vặn kín và kiểm tra xem phần miệng của túi sưởi đã kín chưa? Nếu nhiệt độ của túi sưởi quá cao thì bạn quấn một chiếc khăn bông quanh túi sưởi, điều chỉnh nhiệt độ phù hợp rồi mới sử dụng.

CHUYÊN TRỊ CÁC CHỨNG - CÙNG CƠ VAI, ĐAU HÔNG, ĐAU ĐẦU, KHẨU VỊ THẤT THƯỜNG, PHÒNG NGỪA CẢM MẠO. (LÀM DÂY NÂNG ĐỖ VAI NGỰC!)



Đầu tiên, bạn hãy thử làm dây nâng đỡ vai ngực cho mình.

Ngậm một đầu dây vào miệng, cho đầu dây còn lại luồn xuống dưới nách, vòng qua lưng, kéo lên phần vai đối diện rồi để phần dây ở phía trước ngực. Với đầu dây còn lại, bạn vòng lên phần vai cùng phía, kéo xuống dưới nách ở phía đối diện rồi kéo lên trước ngực. Cuối cùng, bạn buộc hai đầu dây này lại với nhau.



Trước khi buộc dây nâng, bạn mở rộng phần ngực, so hai xương bả vai lại gần nhau.

Bạn để phần ngực trong trạng thái mở rộng rồi hãy buộc dây nâng. Nếu bạn so hai xương bả vai lại gần nhau thì tự nhiên phần ngực sẽ mở rộng ra. Bạn thử kiểm tra xem điểm chéo nhau của sợi dây ở phía sau lưng đã tạo thành hình chữ thập nghiêng hay chưa?

Hãy buộc dây nâng đỡ vai ngực khi làm việc nhà.

Ngay từ xưa, dây nâng đỡ là một loại phụ kiện rất phổ biến giúp người Nhật thu gọn tay áo kimono trong khi lao động. Thực ra, loại dây nâng đỡ này còn có tác dụng làm giảm chứng căng cơ vai, đau hông, đau đầu... Chính vì thế, dù bạn đang không mặc các loại trang phục có tay áo dài và rộng nhưng lời khuyên của chúng tôi là bạn nên thắt dây nâng đỡ trong khi làm việc nhà.

Lựa chọn dây vải như thế nào?

Bạn nên chọn loại dây vải có độ dài vừa phải, liền một mảnh, dễ thay thế. Về chiều rộng của sợi dây, bạn nên chọn những sợi dây có chiều rộng tương đương với dây sử dụng trong túi đựng trẻ.

CHÚ Ý:

Khi buộc dây, bạn nhớ đừng siết quá chặt kéo gây áp lực lên cơ thể, làm “phản tác dụng” của sợi dây. Không sử dụng loại dây nâng đỡ này trong một thời gian dài liên tục.

LẦN ĐẦU THỬ MÁT XA CHO BÉ!

Nhiều bà mẹ đã thử mát xa cho bé và cảm nhận được những tác dụng tích cực của hoạt động này đối với bé. Vậy cảm xúc của các ông bố và anh chị lớn của bé thì sao? Hãy mở rộng phạm vi của những lời tâm sự nào!

Ông chồng vốn rất vụng về khi chăm trẻ của tôi nay đã rất hào hứng khi mát xa cho con.

Ông xã tôi vốn là một người rất vụng về khi chăm trẻ con, ngay cả tiếp xúc với con mình thế nào mà anh ấy còn tỏ ra lúng túng. Chính vì thế tôi đã “cầm tay chỉ việc” dạy cho anh ấy cách mát xa cho bé. Lần đầu tiên thử mát xa cho con, anh ấy vẫn lóng ngóng, rụt rè đến tội nghiệp, thế mà sau khi quen dần, anh ấy lại tỏ ra rất hứng thú khi được mát xa cho con. Bây giờ đối với việc mát xa cho bé, anh ấy luôn tích cực “xung phong”, khi bận việc nhà, tôi có thể nhờ anh ấy thay mình mát xa cho bé. Quả là đỡ được được bao nhiêu việc!

Chị Aya (29 tuổi)

Nhờ việc tiếp xúc da mà tôi đã biết cách đọc cảm xúc của bé.

Tôi luôn có cảm giác con mình không biểu lộ gì nhiều về mặt cảm xúc, tuy làm mẹ nhưng tôi không xác định được vẻ mặt của bé là vui hay buồn nữa...Dù không nói cho ai biết nhưng trong lòng tôi thực sự rất lo lắng. Thế nên tôi bắt đầu tiến hành mát xa cho bé vì tôi thực sự muốn thấu hiểu cảm xúc của con mình. Dần dần trong quá trình chạm vào da bé, tôi đã biết được khi chạm vào đâu thì con sẽ cười hoặc những điều

tương tự như thế. Nhiều biểu hiện trước kia ở con mà tôi cho rằng “không có nghĩa gì cả” thì nay tôi đã hiểu ra cảm xúc ẩn ở đằng sau. Bây giờ, mỗi lần được mát xa, bé nhà tôi đã tặng cho tôi thật nhiều nụ cười hạnh phúc.

Mẹ của bé Sakura (26 tuổi)

Hai anh em cùng tập trung lại để mát xa.

Lần đầu tiên tôi mát xa cho đứa con trai út thì cậu con trai cả bỗng xung phong “Đề con làm cho”. Lúc tôi mới sinh bé thứ hai, bé đầu luôn trong trạng thái bất an, thường xuyên lo sợ rằng em sẽ chiếm lấy vị trí của mình trong lòng bố mẹ. Tuy nhiên, sau khi thử mát xa cho em, tâm lý bé đã bình ổn trở lại, và tôi cũng đã nghiêm túc tự hỏi lại bản thân: Có phải thời gian này tôi đã không quan tâm đầy đủ cho đứa con đầu không? Kể từ đó, mát xa trở thành một quãng thời gian rất quan trọng, tôi mát xa cho cả hai bé để hai anh em trở nên gần bó hơn và cùng tận hưởng niềm vui do việc mát xa mang lại.

Chị Mariko (35 tuổi)

Cảm nhận được sự phát triển của con, tôi cảm thấy như có hoa nở trong tim.

Bé nhà tôi phát triển chậm nên khi mang con ra so sánh với “con nhà người ta”, trong lòng tôi vừa bất an lại vừa bối rối. Nhưng kể từ khi bắt đầu mát xa cho bé, tôi đã thôi để ý đến những đứa trẻ khác mà chỉ chú tâm vào con mình, bắt đầu cảm giác hài lòng với sự phát triển của bé. Hằng ngày khi tiếp xúc da cùng bé, tôi đã nhận ra sự phát triển từng ngày của con bằng cảm giác ngay dưới bàn tay mình. Khi nghĩ rằng bé yêu của mình đang rất nỗ lực để trưởng thành, trong lòng tôi tràn ngập niềm hạnh phúc của một người mẹ.

Chị Kajikaji (3 tuổi)

Phần 8 NHỮNG CÂU HỎI VÀ THẮC MẮC LIÊN QUAN ĐẾN HOẠT ĐỘNG MÁT XA CHO BÉ

Khi mát xa cho bé, hẳn là bạn có rất nhiều điều băn khoăn muốn được giải đáp.

- Liệu mình thao tác thế này đã ổn chưa nhỉ?
- Đến lúc này thì phải làm sao nữa đây?

Chúng tôi xin được lắng nghe và tháo gỡ những điều còn thắc mắc của bạn.

TẬP HỢP NHỮNG THẮC MẮC VỀ CÁCH THỨC MÁT XA CHO TRẺ EM.

Liệu thao tác thế này đã ổn chưa nhỉ?

Câu hỏi: Liệu việc mát xa cho bé hằng ngày có tốt không?

Trả lời: Việc mát xa đều đặn hằng ngày sẽ giúp thiết lập nhịp sống cho bé.

Việc mỗi ngày bạn đều mát xa cho con vào một khung giờ nhất định sẽ góp phần tạo ra nhịp sinh hoạt rõ ràng cho bé. Nếu trước khi đi ngủ, bạn tạo được thói quen mát xa thì cơ thể của bé sẽ nhớ “À, gần đến giờ mình phải đi ngủ rồi” khi được mát xa. Tương tự, nếu lần mát xa đầu tiên trong ngày của bạn là lúc con vừa thức dậy thì bé sẽ nhanh chóng hiểu ra “Ồ, đến lúc mình phải thức dậy rồi” và dễ dàng tỉnh giấc vào buổi sáng hơn.

Ngoài ra, do làn da là nơi hiển thị mọi thay đổi trong tình trạng sức khỏe của bé nên bạn sẽ dễ dàng nhận ra các dấu hiệu bất ổn thông qua việc quan sát làn da của bé hằng ngày. Từ đó, bạn sẽ có phương pháp thích hợp để phòng tránh bệnh tật cho con mình. Tuy nhiên, hiệu quả của việc bày tỏ tình cảm thông qua những lần tiếp xúc da vẫn phát huy dù bạn không tiếp xúc da thường xuyên mỗi ngày với bé, vì thế nếu điều kiện không cho phép thì bạn không cần phải tự ép bản thân quá.

Câu hỏi: Nếu tôi thay đổi thứ tự các động tác mát xa thì có sao không?

Trả lời: Có thể tùy ý sắp xếp thứ tự các động tác sao cho việc mát xa trở nên dễ thao tác nhất đối với bạn.

Đối với thứ tự thực hiện các động tác mát xa trong một bài mát xa, bố mẹ không cần phải quá cứng nhắc và rập rập làm theo như trong phần hướng dẫn. Nếu bạn quá câu nệ các yếu tố như thứ tự hay số lần mát xa thì bạn đã vô tình làm khô cạn cảm xúc dạt dào trong khi mát xa. Đừng quá lo lắng, bạn hãy để tâm trí mình tự do, thử bắt đầu từ những vị trí mà bạn cảm thấy dễ thao tác hay những vị trí mà bé thích được mát xa nhất. Chỉ có một thứ mà các ông bố bà mẹ không được quên trong khi mát xa, đó là tập trung toàn bộ tinh thần sao cho bé cảm thấy dễ chịu nhất. Nếu bạn đang quá bận bịu để thực hiện những bài mát xa dài và phức tạp, hãy cứ thử với những vị trí đơn giản là ổn.

Câu hỏi: Ngày nào cũng để một người duy nhất thực hiện mát xa cho bé liệu có tốt không?

Trả lời: Thời gian càng lâu thì hiệu quả lại càng cao khi để một người thực hiện mát xa cho bé.

Trong khi tiếp xúc da, một trong những điều quan trọng là hai bên phải quen biết và hiểu rõ lẫn nhau. Việc tiếp xúc với nhau trong một thời gian dài và liên tục sẽ làm tăng cảm giác yên tâm và tin tưởng của mỗi cá nhân đối với đối tượng mà mình tiếp xúc. Nếu bé được mát xa bởi cùng một người thì dần

dẫn người ấy sẽ trở nên nhạy cảm với những biến đổi nhỏ nhất trên cơ thể bé và hiểu rõ tình trạng sức khỏe của bé thông qua việc quan sát làn da.

Đứng từ lập trường của trẻ nhỏ để xem xét vấn đề trên thì dù sao đi nữa, nếu mỗi ngày được hết người này đến người kia tiếp xúc da _ không chỉ riêng bố hoặc mẹ _ thì từ sâu bên trong, bé khó cảm thấy yên tâm được.



Câu hỏi: Thời điểm nào không tốt để mát xa cho bé?

Trả lời: Nếu mẹ hoặc bé cảm thấy khó chịu với việc mát xa thì tốt nhất không nên làm.

Nếu bé tỏ ra khó chịu với hoạt động mát xa thì bạn tuyệt đối đừng ép bé.

Khi mát xa cho trẻ, bố mẹ cũng không nên sốt sắng muốn làm nhanh cho xong. Có câu “Tâm thế nào thì tay thế ấy”, cho nên nếu bạn sốt ruột thì chuyển động tay khi lướt lên da bé sẽ vừa thô ráp vừa cứng rắn. Và khó có thể nói rằng đó là một buổi mát xa mang lại cảm giác dễ chịu cho cả hai bên. Khi cảm nhận được sự sốt ruột này từ bố hoặc mẹ thì thứ duy nhất mà bé nhận được chỉ là những hiệu ứng tiêu cực.

Ngoài ra, nếu thoáng có cảm giác rằng bé ủ rũ, mệt mỏi hơn thường ngày, bé đang sốt hoặc có biểu hiện gì đó bất thường thì bạn nên tạm dừng việc mát xa lại và kiểm tra tình trạng sức khỏe của bé.

Câu hỏi: Thời gian thích hợp dành cho việc mát xa là lúc nào?

Trả lời: Chỉ cần bạn và bé thấy vui vẻ thì lúc nào cũng có thể mát xa.

Nếu cả mẹ và bé đều cảm thấy thích thú và hào hứng thì bất kỳ khoảng thời gian nào trong ngày cũng có thể mát xa.

Ban ngày là thời gian dành cho sự hoạt bát nên bạn có thể ưu tiên những trò chơi vui nhộn để làm bé cười. Vào ban đêm, trước khi đi ngủ, bạn nên thực hiện các động tác có tác dụng an thần, thư giãn để khiến bé dễ đi vào giấc ngủ và ngủ sâu hơn.

Câu hỏi: Nên thay đổi phương thức tiếp xúc da như thế nào cho phù hợp với từng khoảng thời gian trong ngày?

Trả lời: Lúc cho bé chơi thì mát xa với nhịp điệu nhanh, lúc cho bé đi ngủ thì nên di chuyển tay thật từ tốn.

Lúc cho bé chơi đùa thì bạn nên thao tác tay nhanh và với nhịp điệu sôi động. Lúc thức bé dậy hoặc bé có vẻ buồn ngủ thì bạn tăng tốc độ di chuyển tay lên, điều này sẽ khiến bé dễ dàng thức giấc hơn.

Trước lúc đi ngủ là thời điểm bé muốn được thư giãn nên chúng ta hãy thực hiện ngược lại so với trường hợp trên, đó là làm chậm tốc độ tay lại. Bạn hãy để tay mình cảm nhận được mối liên hệ thân thiết với cơ thể bé. Thực hiện tương tự khi bạn muốn trẻ bình tĩnh lại.

TẬP HỢP NHỮNG THẮC MẮC LIÊN QUAN ĐẾN VIỆC MÁT XA CHO TRẺ SƠ SINH

Những lúc như thế này thì tôi nên làm gì?

Câu hỏi: Sau khi bé chào đời, thời gian nào là thích hợp để bắt đầu mát xa cho bé?

Trả lời: Bạn có thể bắt đầu ngay sau khi bé chào đời. Nhưng đừng đốt cháy giai đoạn.

Bắt đầu mát xa da cho bé ngay sau khi bé chào đời không phải là vấn đề gì đáng lo ngại. Tuy nhiên, trẻ con trong giai đoạn dưới một tháng tuổi chưa thể cử động chân tay, vì vậy chúng ta nên bao bọc toàn thân bé. Khi đã quan sát thấy bé đã dần quen với việc được mát xa thì bạn mới chậm chậm cho bé thử chuyển động tay.

Về cơ bản, giai đoạn lý tưởng nhất để bạn bắt đầu mát xa cho con là sau khi bé đã trải qua lần khám sức khỏe tổng quát lúc tròn một tháng tuổi.

Câu hỏi: Tôi không biết cách gia giảm lực lúc trong khi mát xa.

Trả lời: Việc gia giảm lực chỉ đơn giản là xoa hay vuốt nhẹ mà thôi.

Đối với người lớn, mát xa có nghĩa là “Cảm thấy hơi đau một chút thì mới đúng là mát xa” nhưng nếu đem quan điểm đó áp dụng cho việc mát xa trẻ em là hoàn toàn sai lầm. Ta không được tùy tiện xoa bóp hoặc ấn mạnh và da bé.

Bạn chỉ nên gia giảm lực ở mức giữ “xoa” và “vuốt nhẹ” là vừa đủ. Tốt nhất là mẹ chỉ lợi dụng sức nặng từ bàn tay để tạo ra áp lực nhẹ và chuyển động vuốt nhẹ lên da bé thôi.

Khi dùng hai ngón tay để nắm hoặc thực hiện động tác xoa tròn trên da bé thì bạn lưu ý chỉ nên dùng lực ở mức đủ để cảm miếng đầu hũ lên. Lúc thực hiện động tác đặt hai tay lên bụng bé thì bạn tuyệt đối không được ấn lên, mà chỉ dùng đúng sức nặng của hai bàn tay để tạo một áp lực nhẹ lên cơ thể bé.

Câu hỏi: Bé vẫn chưa hiểu người lớn nói gì thì trong lúc mát xa, vậy tôi có nên chuyện trò với bé không?

Trả lời: Hãy tích cực trò chuyện với trẻ!

Có không ít bà mẹ đã hỏi tôi về hiệu quả của việc vừa mát xa vừa kết hợp trò chuyện với trẻ. Tuy nhiên, xin bạn nhớ rằng dù có thể không hiểu được ý nghĩa từ những lời mẹ nói nhưng bé có năng lực nắm bắt cảm xúc của đối tượng tiếp xúc thông qua các giác quan của mình.

Khi một câu nói yêu thương phát ra từ mẹ, bé sẽ cảm nhận được sự dịu dàng, êm ái trên khuôn mặt mẹ. Khi nhìn nhất những biểu cảm đầy yêu thương, bé sẽ tự nhiên cảm thấy an lòng. Ngoài ra, khi bạn nói những lời ngọt ngào, cao độ của âm thanh và sự từ tốn của nhịp điệu sẽ truyền một cảm giác dễ chịu

sang bé và làm cho bé cảm thấy thư thái. Ngoài ra, trong lúc mát xa, bạn đừng quên dùng những hỏi thăm dò như “Con có thấy thích không?” “Chỗ này thì sao nào?” Đó là bởi sau khi nghe được tình cảm ẩn chứa bên trong giọng nói của mẹ, làn da cảm nhận được tình cảm ẩn sau chuyển động tay của mẹ thì dù không thể dùng lời nói để đáp lại nhưng bé vẫn hoàn toàn cảm nhận được những gì mà mẹ muốn truyền đạt.

Câu hỏi: Bé tỏ vẻ khó chịu khi bị chạm vào mặt.

Trả lời: Bạn đừng đột ngột chạm vào mà nên từ từ tiếp cận...

Giống với người lớn chúng ta, khuôn mặt của trẻ nhỏ cũng là vị trí nhạy cảm nên bé cần thời gian để làm quen với việc “bị chạm vào mặt” mà không tỏ ra khó chịu. Nếu chúng ta đột ngột chạm vào mặt bé thì dễ dẫn đến ấn tượng xấu và bé không chấp nhận việc đó nữa.

Nếu bé bày tỏ thái độ không thích bằng cách khóc lên thì bạn đừng cưỡng ép. Hãy tranh thủ những lúc đánh răng cho bé, bạn hãy vuốt nhẹ vào môi bé để mát xa môi, lúc lấy nước mũi cho bé, bạn có thể tận dụng cơ hội này để chạm vào những vị trí khác xung quanh mũi bé. Tốt nhất là bạn không nên nhắm thẳng đến mục tiêu “chạm lên mặt bé” mà nên tranh thủ cơ hội để cho bé quen dần.

Lúc bé tắm bồn cùng mẹ là thời điểm bạn dễ chạm tay vào mặt bé nhất. Bạn có thể lợi dụng điều này để thực hiện mát xa.

Câu hỏi: Vì bé nhà tôi rất nhỏ nên tôi cảm thấy lo lắng mỗi khi thực hiện các động tác gấp tay chân.

Trả lời: Bạn cứ giữ cho tay chân bé gấp theo tư thế tự nhiên là ổn.

Tất nhiên là trong các động tác vận động xương khớp cho bé, bạn sẽ cẩn thận trọng hơn bình thường, nhưng nếu bạn quá sợ hãi thì hiệu quả của việc mát xa sẽ giảm xuống hơn một nửa đấy. Khi cho bé vận động tay chân, bạn đừng dồn nhiều lực vào mỗi động tác, bạn vừa thử mát xa vừa xác nhận xem “Liệu tay/chân của bé có thể duỗi được đến đây không?”

Chỉ cần bạn không cố dùng lực ép cho tay chân bé bẻ theo hướng phi tự nhiên thì sẽ ổn thôi.

Câu hỏi: Bé nhà tôi thường cố “cúp” khỏi việc mát xa.

Trả lời: Bạn hãy thử hát hoặc lấy ra những thứ bé thích để dẫn dụ bé.

Rất có thể bé sẽ tỏ ý né tránh nếu bạn muốn ép bé vào một buổi mát xa cho bằng được. Nếu bạn thử dụ bé bằng những bài hát hoặc những thứ bé có hứng thú, mọi chuyện sẽ đơn giản hơn.

Nếu gặp lúc bé đang hào hứng chơi đùa nhưng phải dừng lại để mát xa thì việc bé không thích mát xa cũng là điều dễ hiểu. Nên nếu được, bạn có thể điều chỉnh lại lịch mát xa cho phù hợp với nhịp sống của bé, ví dụ bạn có thể chờ lúc bé buồn ngủ, bớt hiếu động mới tiến hành mát xa chẳng hạn.

Câu hỏi: Tôi có thể điều chỉnh hình dạng đầu của bé bằng việc mát xa đầu bé hay không?

Trả lời: Bạn hãy xoa nhẹ toàn bộ đầu bé một cách cân bằng.

Xương sọ của trẻ sơ sinh còn rất mềm nên dễ bị biến dạng. Nếu quan

tâm đến hình dạng xương sọ của bé thì bạn nên vuốt nhẹ toàn bộ đầu bé đồng đều như nhau. Điều này sẽ giúp cho việc lưu thông máu bên phần đầu bị móp và hỗ trợ cho quá trình hồi phục.

Các thói quen không tốt khi nằm của bé là chỉ nằm nghiêng đầu về một bên sẽ dẫn đến chứng đầu bẹp mà thi thoảng ta sẽ thấy xuất hiện ở trẻ sơ sinh. Nếu thói quen này của trẻ quá mạnh thì các bậc phụ huynh lại càng phải chú ý xoa nhẹ nhàng, đồng đều toàn bộ đầu của bé để ngăn ngừa chứng trên. Từ sau khi mới sinh cho đến nửa năm tuổi, phương pháp này đạt hiệu quả rất cao và chúng tôi khuyến khích bạn thực hiện động tác mát xa đầu này cho đến khi bé được một tuổi.

Trong phần lớn trường hợp, khi trẻ được một tuổi thì phần đầu bị lệch sẽ tự động điều chỉnh lại ở mức ta không nhận thấy sự chênh lệch quá rõ ràng nữa, vì vậy mong bạn đừng quá lo lắng.

Câu hỏi: Nếu đang giữa buổi mát xa mà bé đòi bú ti thì phải làm sao?

Trả lời: Bạn có thể cho bé nghỉ một lát và bú sữa.

Gặp trường hợp trên, bạn có thể tạm nghỉ giữa chừng và cho bé bú. Dù bạn có thể tiếp tục mát xa cho bé nhưng điều này sẽ khiến tâm trạng của bé không tốt và bé tỏ ra khó chịu trong khi mát xa. Sau khi cho trẻ bú một lát, bạn có thể tiếp tục mát xa lại.

Câu hỏi: Mát xa cho bé trong lúc bé đang ngủ có tốt không?

Trả lời: Nếu có thể, bạn nên mát xa lúc trẻ đã thức dậy.

Điều quan trọng hơn tất cả các vai trò khác của hoạt động mát xa là giúp mẹ và bé thiết lập sự đối thoại thông qua kênh tiếp xúc da.

Khi được mát xa trong lúc đang ngủ, trẻ vừa tỏ thái độ “con không thích” vừa nhăn nhó, ngo nguậy và hẳn là mẹ cũng không thích thú gì trong hoàn cảnh này.

Ngoài ra, khi bé đang ngủ thì dù có mát xa đi chăng nữa, mẹ cũng không thể giao tiếp với bé được nên thật đáng tiếc là việc này không có ý nghĩa gì nhiều.

Để cả mẹ và bé đều thấy vui vẻ khi mát xa, bạn hãy thực hiện lúc bé đang tỉnh táo nhé.

Câu hỏi: Bí quyết cho lần đầu tiên mát xa diễn ra thuận lợi là gì?

Trả lời: Tập trung và cảm giác của bạn và bé, vuốt ve, âu yếm bé.



Khi nhắc đến khái niệm mát xa, hẳn nhiều người sẽ liên tưởng ngay đến việc xoa bóp mạnh hoặc ấn huyết phải không? Tuy nhiên, với việc mát xa cho bé thì chúng ta chỉ tập trung vào yếu tố cảm giác của bé khi được xoa đầu, khi được vỗ vỗ trên vai lúc đang khóc, hay những loại cảm xúc khác. Về cơ bản, mát xa cho bé nghĩa là “vuốt ve làn da trên toàn bộ cơ thể bé”.

Khi người thực hiện việc mát xa đã thấm nhuần được điều cốt lõi này thì tự khắc bản thân họ sẽ dịu dàng với cơ thể trẻ, từ đó thực hiện những động tác mát xa nhằm mang lại cảm giác thoải mái cho bé.

Chính vì thế, vào ngày đầu tiên, bạn đừng suy nghĩ gì cao xa, hãy cứ chạm vào bé với mong muốn giúp cho bé cảm thấy thoải mái, hạnh phúc. Dần dần chắc chắn bạn sẽ phát hiện ra bản thân mình đã nắm được bí quyết mát xa cho trẻ từ bao giờ không hay.

Câu hỏi: Nếu đang trong buổi mát xa mà bé lăn ra ngủ thì phải làm sao?

Trả lời: Bạn cứ để trẻ nằm ngủ như thế.

Hoạt động mát xa sẽ thúc đẩy khí huyết toàn thân lưu thông, bé dễ lăn ra ngủ gật, hiện tượng này vốn dĩ không hề hiếm. Thực ra, hành động này là bằng chứng cho thấy sự tin tưởng tuyệt đối của bé với mẹ và tâm lý bé đang cực kỳ thư giãn. Chính vì thế, bạn không nên đánh thức bé dậy trước khi giờ mát xa kết thúc.

Khi mát xa, thường thì cơ thể bé sẽ được làm ấm nên tránh việc bé bị lạnh đột ngột khi ngủ, bạn hãy nhẹ nhàng đắp thêm một chiếc chăn bông mỏng rồi để yên cho bé ngủ tiếp. Bạn có thể tiếp tục buổi mát xa sau khi bé tỉnh dậy hoặc thay thế bằng một hình thức tiếp xúc da khác.

Câu hỏi: Liệu tôi có thể để bé trong tư thế nằm sấp rồi mát xa không?

Trả lời: Hoàn toàn được nếu bạn để bé nằm sấp trong một thời gian ngắn và nhanh tay thực hiện các động tác mát xa.

Với các bé chưa thể tự quay cổ thì việc đặt bé trong tư thế nằm sấp và mát xa có thể tạo ra cảm giác bất an đối với cả bé lẫn mẹ. Trong trường hợp bạn nêu ra thì thời gian nằm sấp mát xa phải ngắn hơn rất nhiều so với bình thường và tốc độ di chuyển tay của bạn cũng phải nhanh nhẹn hơn. Nếu giữa buổi mát xa bé lăn ra ngủ thì bạn nên nhẹ nhàng thay đổi tư thế, để mặt bé ngửa lên.

Thực ra tư thế nằm sấp luôn mang lại cảm giác yên tâm cho bé nên phần lớn các động tác mát xa ở tư thế này tập trung vào phần lưng bé. Chúng tôi khuyến khích bạn vừa bồng bé trên vai vừa nhẹ nhàng mát xa cho bé.

Câu hỏi: Khi lớn hơn rồi, bé không còn thích được mát xa như lúc nhỏ nữa.

Trả lời: Bạn hãy tìm ra những yếu tố hoặc những thứ có thể đánh thức hứng thú của bé với hoạt động mát xa.

Thỉnh thoảng, chúng ta sẽ thấy các bé lúc còn nhỏ thì cực kỳ hào hứng khi được mát xa nhưng khi lớn lên một chút lại tỏ thái độ khó chịu với hoạt động này. Trên thực tế, hầu hết nguyên nhân bắt nguồn từ tâm trạng của bé chứ không có gì phức tạp cả. Đặc biệt là khi đang trong thời kỳ “cực tuyệt mọi thứ” thì tính khí bé sẽ trở nên rất khó chiều, vì vậy nếu bạn cho rằng con mình đang ở trong giai đoạn này thì có thể tạm dừng việc mát xa cho bé.

Ngoài ra còn có một số bé đặc biệt không thích được mát xa một số bộ phận riêng như tay, chân, lưng... Gặp trường hợp này, bạn nên từ từ tiếp cận từng chút một để bé quen dần. Trẻ con thường rất thích nghe khen “Con thật mạnh mẽ/ thật to lớn/ thật ngầu/ thật đáng yêu” nên mẹ có thể dụ trẻ bằng cách này, ví dụ như mẹ có thể nói “Để tay con sau này thật khỏe, mẹ sẽ mát xa tay cho con nhé!” Những câu nịnh như vậy sẽ có hiệu quả trong việc đánh thức niềm vui sướng khi được mát xa của bé.

Câu hỏi: 2 tháng tuổi tôi mới bắt đầu mát xa cho bé, như vậy liệu có phải là trễ rồi không?

Trả lời: Dù con bạn bao nhiêu tuổi đi chăng nữa cũng không bao giờ là quá trễ để mát xa cho con. Bố mẹ cần khéo léo trong việc thuyết phục bé.

Thời điểm bắt đầu mát xa không quan trọng yếu tố tuổi tác. Bạn có thể dùng cảm xúc thật của mình để mời gọi bé tham gia hoạt động mát xa, ví dụ như thủ thỉ rằng “Con thật là đáng yêu nên mẹ chỉ muốn xoa đầu con thôi.” Một lưu ý nhỏ: trong trường hợp bé đã lớn thì bạn cần để ý các bài mát xa phù hợp với giai đoạn phát triển, lứa tuổi của bé. Ngoài ra, khi bé càng lớn thì để thuyết phục bé đồng ý tham gia vào hoạt động mát xa cũng cần lắm “công phu” của bố mẹ.

Câu hỏi: Sau khi sinh thêm cháu thứ hai, tôi bỏ bê việc mát xa cho cháu lớn trong thời gian một năm. Bây giờ bắt đầu mát xa lại liệu có ổn không?

Trả lời: Chắc chắn là bạn nên mát xa lại. Đừng quên tiếp xúc da với cháu lớn nhiều hơn nữa.

Việc người mẹ sau khi sinh đứa thứ hai, do quá bận rộn trong việc chăm sóc em bé nên đã dừng hoạt động mát xa cho con đầu lòng vốn không phải là trường hợp hiếm. Chắc chắn là bạn nên bắt đầu lại. Bởi chỉ riêng điều ấy thôi cũng đủ để con đầu lòng tủi thân mà nghĩ rằng thời gian mẹ dành cho mình đã bị lấy ra để chăm sóc cho em nhỏ. Sau khi bắt đầu lại việc mát xa, bạn càng phải tiếp xúc da thường xuyên hơn nữa với con đầu lòng để cho bé hiểu bằng bạn vẫn luôn quan tâm đến con.

Câu hỏi: Hoạt động mát xa da cho bé sẽ tiếp tục cho đến lứa tuổi nào?

Trả lời: Không có giới hạn độ tuổi đặc biệt nào để dừng việc mát xa.

Hoàn toàn không có số năm tuổi cụ thể để chúng ta lấy làm mốc kết thúc việc mát xa. Cho đến khi nào mà cơ thể vẫn cảm thấy tràn trề sức mạnh khi được tiếp xúc người khác thì chừng đó chúng ta vẫn có thể tiếp tục mát xa.

Ngay sau khi trẻ lên cấp 1, thời gian dành cho việc tiếp xúc da có thể dần dần giảm xuống. Lúc này, bất cứ khi nào thấy trẻ có vẻ mệt mỏi thì bạn đều có thể mời gọi “Đề mẹ mát xa chân cho con nhé?”

Người ta nói, khi bạn khai thông cơ thể mình thì cảm xúc cũng theo đó mà được giải phóng. Có những trẻ bình thường rất ít nói nhưng trong khi được mát xa lại thoải mái trò chuyện với bố mẹ.

Câu hỏi: Lúc tôi hoặc bé chán việc mát xa thì có cách gì giúp tâm trạng thay đổi không?

Trả lời: Chúng ta nên kết thúc việc mát xa trước khi trẻ cảm thấy chán.

Sau một quãng thời gian mát xa thì cảm giác hào hứng bên trong mỗi đứa trẻ cũng dần kết thúc, chúng sẽ bắt đầu thấy chán và chúng ta nên chấp nhận điều đó. Theo tiêu chuẩn chung thì khoảng thời gian hào hứng này kéo dài từ 5 đến 10 phút. Với trẻ con, chừng đó thời gian cũng đã được xem là dài. Chính vì thế, bạn có thể chia một buổi mát xa ra làm nhiều buổi nhỏ hơn. Khi cảm thấy mình không thể tập trung thì bạn có thể dừng lại một lúc, thay đổi tâm trạng và bắt đầu lại.

Câu hỏi: Đứa con đầu bắt chước tôi đòi tự mình mát xa cho em. Liệu có nên cho phép bé không?

Trả lời: Bạn nên hướng dẫn đứa lớn cách mát xa sao cho thật nhẹ nhàng đối với em bé.

Việc con cả bắt chước mẹ và muốn mát xa cho em là bằng chứng cho thấy bé thực sự rất thích cảm giác lúc được mẹ mát xa và muốn thực hiện điều đó cho em mình. Đây cũng là một biểu hiện rất nhân hậu và dịu dàng của anh chị đối với em nhỏ. Những lúc như vậy, bạn không cần cố ngăn trẻ lại mà nên chủ động hướng dẫn bé thực hiện cách mát xa sao cho đúng.

Về vị trí mát xa, bạn có thể để bé thao tác ở tay hoặc chân của em bé. Trước khi bé mát xa cho em, bạn hãy dặn trẻ rằng: “Con đừng ấn mạnh vào da em nhé, chỉ vuốt nhẹ vuốt nhẹ lên thôi.”

Câu hỏi: Lúc mát xa cho bé, ta có nên yêu cầu bé nằm xuống không?

Trả lời: Bạn có thể lợi dụng hai thời điểm: Lúc bé vừa thức dậy

hay lúc bé chuẩn bị đi ngủ để mát xa.

Nếu bé thích đứng thì bố mẹ cũng có thể chiều bé, nhưng xét về yếu tố chăm sóc bằng phương pháp mát xa thì hiệu quả của việc mát xa sẽ bị giảm đi đáng kể khi cho trẻ đứng. Lý do là khi đứng thì rất khó để trẻ có cảm giác thư giãn. Ít nhất thì ta nên để trẻ ngồi hoặc nằm xuống trong lúc mát xa.

Còn nếu sát ý của câu hỏi, thì việc cắt công chuyển tư thế sang nằm ngang để mát xa sẽ dễ thực hiện hơn bạn mát xa vào thời điểm trước lúc bé đi ngủ và khi bé vừa thức dậy. Còn nếu bé đang say sưa chơi lại bị bố mẹ bắt “Nằm xuống” thì khó tránh khỏi việc bé cảm thấy khó chịu hoặc phản đối. Thỉnh thoảng bố mẹ nên thử thay đổi thời gian hoặc thời điểm để gọi trẻ về mát xa xem sao.

Câu hỏi: Nếu con tôi đang ở trong thời kỳ luôn miệng bảo rằng “Con không thích, con ghét” thì nên xử lý như thế nào?

Trả lời: Nên kích thích lòng hiếu kỳ của bé, bày tỏ cảm xúc của bố mẹ bằng cách âu yếm, tiếp xúc da.

Nếu con bạn đang trong thời kỳ tỏ ra khó chịu và phản đối tất cả những gì bố mẹ nói thì việc mát xa cho bé sẽ không thuận lợi như trước kia nữa. Lúc này, bạn không nên tỏ ra gắt gỏng để ép bé cho bằng được mà nên thông qua việc tiếp xúc da để kích thích lòng hiếu kỳ của bé.

Mẹ cho bé đặt tay lên ngực mình, để bé cảm nhận được nhịp tim đập. Bé sẽ tò mò muốn tìm hiểu thêm về tiếng tim đập thành thích và cảm giác nhấp nhô ở ngực.

Dù giai đoạn này bé rất hay cự tuyệt, khó chịu nhưng bé vẫn có nhu cầu được nhõng nhẽo, chiều chuộng, vì vậy vào những thời điểm bé trở nên ngoan ngoãn hơn bình thường thì bạn hãy truyền tình cảm yêu thương con qua việc mát xa.

Câu hỏi: Khi bé được hơn ba tuổi thì tôi hoàn toàn không thể chạm vào người cháu nữa.

Trả lời: Bạn hãy mang tình yêu thương của mình vào trong hoạt động tiếp xúc da khi chơi cùng bé.

Phương pháp thể hiện tình cảm của bố mẹ đối với con thông việc âu yếm, tiếp xúc da không chỉ được biểu hiện ở việc mát xa trực tiếp cho bé. Khi con bạn ba tuổi thì nghĩa là bé đã bước vào thời kỳ thích đi ra ngoài khám phá thế giới mới và tham gia chơi đùa cùng bạn bè.

Bạn đừng thất vọng khi bé từ chối việc tiếp xúc da với bạn mà nên suy nghĩ về các phương pháp thể hiện tình cảm sao cho phù hợp với từng giai đoạn phát triển của con.

Lời khuyên của chúng tôi là bạn nên lồng việc tiếp xúc thông qua các trò chơi cùng với con vì đây là thời kỳ bé đặc biệt hứng thú với các trò chơi mới. Cho nên bạn hãy thêm yếu tố trò chơi vào trong hoạt động tiếp xúc da với bé, ví dụ như các trò chơi robot hoặc đẩy tay Sumo (trang 112)... sẽ khiến cho cả hai mẹ con đều rất vui.



Câu hỏi: Bé nhà tôi đã được một tuổi rồi nhưng tôi vẫn giữ lực mát xa nhẹ nhàng như lúc bé còn nhỏ vậy. Liệu như vậy có ổn không?

Trả lời: Bạn cứ giữ lực mát xa giống như khi bé còn nhỏ là đủ.

Về cơ bản, việc tăng giảm lực trong mỗi thao tác mát xa là giống nhau, bất chấp việc bé đã lớn hay vẫn còn là trẻ sơ sinh. Khi mát xa, bạn nhớ không ấn lên da bé mà chỉ lợi dụng sức nặng của bàn tay, di chuyển hết sức nhẹ nhàng trên da bé.

Nếu lúc mát xa bạn cảm thấy vùng da bé có vẻ hơi lạnh hoặc thô ráp thì bạn chỉ nên áp tay vào để làm ấm da chứ tuyệt đối không miết mạnh lên da. Dần dần bạn sẽ biết cách thay đổi động tác như thế nào cho đúng.

Câu hỏi: Lúc bé hoặc mẹ cảm thấy không thích thì không nên tiến hành mát xa?

Trả lời: Đừng mát xa nếu một trong hai bên cảm thấy khó chịu!

Tâm trạng trẻ con cũng giống như người lớn, cũng có lúc buồn lúc vui. Nếu bé tỏ vẻ không thích mát xa thì tuyệt đối không được ép. Tốt nhất là bạn đợi cho đến lúc bé đạt trạng thái bình tĩnh nhất rồi mới làm. Ngược lại nếu bé năn nỉ xin bạn mát xa nhiều lần thì bạn đừng xem đó là chuyện phiền phức mà hãy chiều theo ý bé.

Tất nhiên, dù bé không tỏ ý xin mẹ được mát xa đi chăng nữa thì mỗi ngày bạn vẫn nên đánh tiếng, gọi con đến để mát xa.

Câu hỏi: Khi con đã hơn một tuổi thì tôi cần phải lưu ý điều gì khi mát xa cho bé?

Trả lời: Bạn nên mát xa toàn thân cho bé.

Với trẻ trong giai đoạn từ sau một tuổi cho đến lúc cai sữa, chúng ta nên lưu ý mát xa đồng đều trên toàn thân bé. Việc này sẽ khiến hệ tiêu hóa của bé hoạt động tốt hơn và các chất dinh dưỡng sẽ phân bố đều khắp cơ thể. Sau khi cai sữa thành công, cả cơ thể lẫn tâm lý của bé đã mạnh mẽ hơn nhiều so với

trước nên bạn cần để ý điều chỉnh phương thức mát xa và các bộ phận cần mát xa sao cho phù hợp với giai đoạn phát triển của con mình.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

