

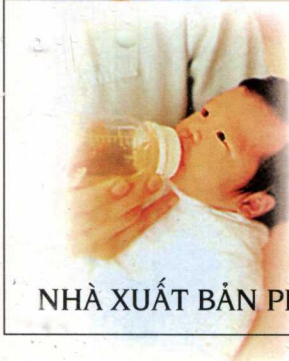
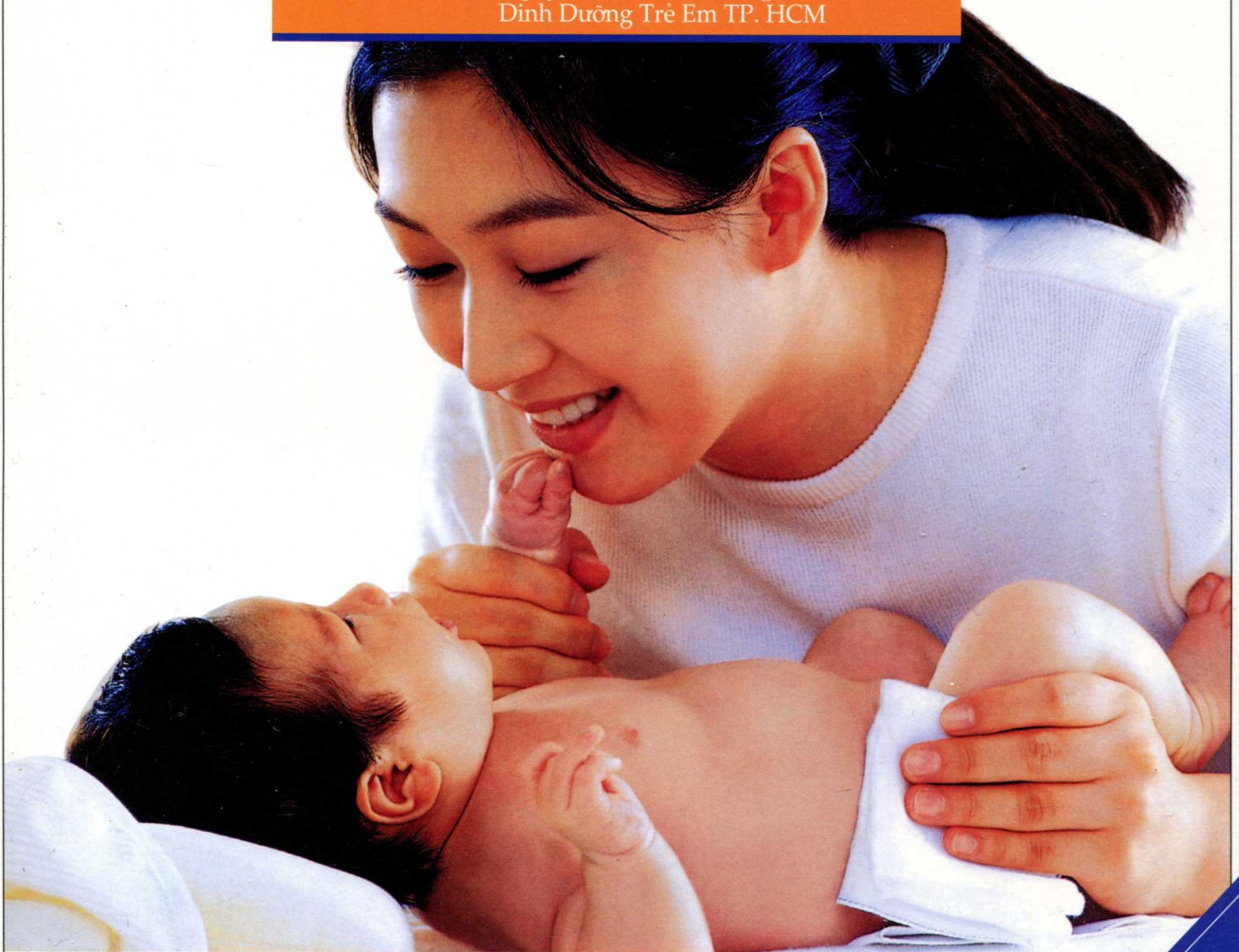
Cho sự phát triển hoàn thiện của Bé

CHĂM SÓC CON

từ mới sinh đến 6 tháng

Người dịch: Bác sĩ NGUYỄN LÂN ĐÌNH

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

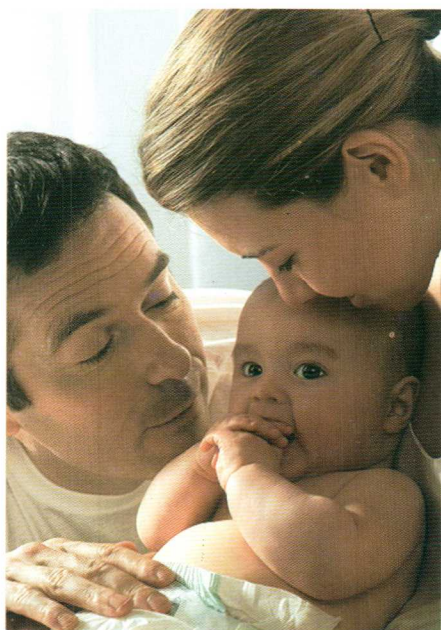


**NEW
BEST-SELLING
BOOK**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

CHĂM SÓC CON

từ 0 đến 6 tháng



Một món quà ý nghĩa từ **Friso**. Dành tặng cho những ai đã, đang hoặc sắp làm cha mẹ. Cùng bạn, chúng tôi luôn đồng hành trong từng bước phát triển của bé.

Thân mến
Friso



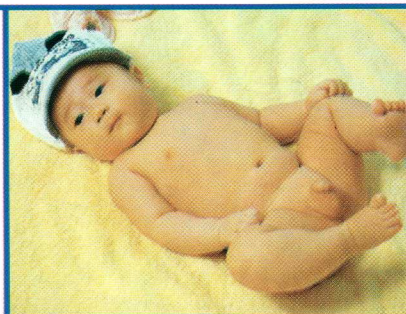
MỤC LỤC

6 THÁNG ¹ ĐẦU ĐỜI

- Quá trình phát triển của bé 6
- Việc sinh nở 8
- Em bé mới sinh 10
- Cuộc kiểm tra sức khỏe đầu tiên 12
- Trẻ sinh non và trẻ sinh đôi 14
- Gắn kết 16
- Xoa bóp cho bé 18
- Tính cách của trẻ 20
- Kỹ năng giao tiếp 22
- Cho bé ăn 26
- Giấc ngủ 30
- Kiểm tra sức khỏe và các biểu đồ theo dõi 34
- Phát triển khỏe mạnh 36

BÉ HỌC HỎI NHƯ THẾ NÀO? ²

- Bé học hỏi các kỹ năng ra sao? 38
- Từ lúc mới sinh đến 1 tháng tuổi 40
 - 1 đến 2 tháng tuổi 44
 - 2 đến 3 tháng tuổi 48
 - 3 đến 4 tháng tuổi 52
 - 4 đến 5 tháng tuổi 56
 - 5 đến 6 tháng tuổi 60



Cho sự phát triển hoàn thiện của bé

CHĂM SÓC CON

từ mới sinh đến 6 tháng tuổi

NGƯỜI DỊCH : BÁC SĨ NGUYỄN LÂN ĐÌNH
NGUYÊN GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM
DINH DƯỠNG TRẺ EM TP. HCM



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



6 tháng đầu đời



Khi bạn bỗng em bé mới sinh trên tay, bạn khó hình dung được bé sẽ hiếu động ra sao khi được sáu tháng tuổi. Tuy nhiên chỉ mất một thời gian ngắn là bé đã có thể ngồi trên ghế cao, vung vẩy chiếc muỗng đầy thức ăn và giao tiếp với mọi người như một thành viên quen thuộc trong gia đình. Bằng cách nào mà em bé có thể tiến bộ nhanh chỉ trong một khoảng thời gian ngắn như vậy?

QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA BÉ

Bé phát triển tự nhiên theo một nhịp độ đáng ngạc nhiên, tuy vậy mỗi thành quả mà bé đạt được, mỗi cột mốc mới mà bé vượt qua luôn luôn có mối gắn kết tinh tế với tất cả những điều mà bạn đã làm để đảm bảo cho bé luôn được hạnh phúc, an toàn và thương yêu.

Khi con bạn lớn lên, bạn cần nhớ một điều rất quan trọng là các bé phát triển với những tốc độ rất khác nhau. Giống như tất cả những trẻ khác, em bé của bạn cũng sẽ biết mỉm cười, nâng đầu, bập bẹ và cầm nắm đồ vật vào những thời điểm cụ thể, nhưng bé cũng có những nét rất riêng. Bé sẽ không thực hiện những điều đó theo đúng như trong lý thuyết hoặc như bạn mong chờ. Bé chỉ thực hiện khi đến đúng thời điểm của bé - là khi cơ thể bé đã sẵn sàng. Các biểu đồ phát triển của

trẻ và những thông tin trong quyển sách này chỉ nhằm cung cấp các hướng dẫn chung về cách thức mà các bé phát triển chứ không phải là một chuẩn mực chính xác để bạn căn cứ vào đó đo lường sự phát triển của con mình. Bạn không thể đòi hỏi bé phát triển nhanh hơn hay phát triển đúng như các cột mốc trong biểu đồ, tuy nhiên nếu bạn cho bé thật nhiều tình yêu và sự quan tâm tức là bạn đang mang đến điều mà bé mong đợi nhất: nền tảng để bé phát triển hoàn hảo theo cách riêng của mình.

Tình yêu thương là tất cả những điều bé cần

Sự phát triển của con bạn luôn gắn liền với thế giới xung quanh, khi đã trở thành một phần của thế giới này thì bé mới có thể học tập và tiến bộ được. Hai vợ chồng bạn, họ hàng, bạn bè, các mối quan hệ xã hội và các thành viên khác trong gia đình chính là nền tảng để cho bé học tập và phát triển.

Bé không chỉ học qua những điều bạn chỉ cho bé mà bé cần được thừa nhận, được thương yêu và nhận được sự khuyến khích từ mọi người xung quanh nhằm phát huy cao nhất các khả năng của mình. Do đó bằng cách thực hiện những điều tự nhiên như vuốt ve, trò chuyện, đến với bé ngay khi bé khóc và tương tác với bé là bạn đang tạo nên cảm giác an toàn và tin cậy để giúp bé phát triển hết mức.

Và chính bạn cũng trưởng thành

Khi con bạn ngày càng lớn lên thì kỹ năng làm cha mẹ cũng phải nâng lên nhằm đáp ứng kịp những nhu cầu mới ngày càng tăng của bé. Khi bé được bốn tháng tuổi, có thể bạn nên bắt đầu tập cho bé



quen dần với nề nếp bằng việc cho bé ăn, ngủ đúng giờ, đi dạo trong công viên hoặc đi mua sắm ở cửa hàng, tắm rửa trước giờ ngủ vào ban đêm. Nề nếp ổn định sẽ giúp cả bạn và bé cảm thấy an tâm và tạo nên cuộc sống gia đình êm đềm, ít bị xáo trộn.

Quá trình phát triển

Không phải lúc nào quá trình phát triển của trẻ cũng diễn ra liên tục, đôi khi trẻ dường như có những quãng ngừng. Em bé của bạn có thể ngủ yên suốt đêm trong vài tuần rồi sau đó lại tỉnh giấc cứ mỗi ba giờ một mà không có nguyên nhân rõ ràng.

Những lúc có vẻ chững lại này là điều hoàn toàn bình thường, chúng báo trước các bước phát triển nhảy vọt sau này. Con bạn có thể trải qua một hoặc hai tuần hơi khác biệt, bé trở nên rất hiếu động và phản ứng lại mọi người cũng như các sự kiện xảy ra xung quanh hoặc bé ngủ ít hơn trong ngày.

Chơi mà học

Chơi đùa với trẻ không chỉ có ý nghĩa vui chơi

đơn thuần, đó chính là nền tảng giúp trẻ lĩnh hội những kinh nghiệm mới. Mỗi khi bạn chơi đùa hoặc tạo tương tác với bé, bạn không chỉ giúp cho con mình thấy vui hơn mà còn dạy bé những bài học hữu ích về chính bản thân bé, về bạn và về thế giới xung quanh mình.

Lấy việc lắc lục lạc làm ví dụ. Sau khi chơi một lúc bé sẽ bắt đầu nhận biết rằng nếu lắc lên lục lạc sẽ kêu leng keng, bạn đang tập cho bé tính suy luận cũng như giúp bé hiểu được khái niệm liên kết giữa nguyên nhân và kết quả. Cũng như khi bé được hai tháng, lúc bạn chơi trò “Chú heo nhỏ” với các ngón chân của bé, bạn giúp bé nhận biết cảm giác nhột và bé sẽ co chân lại khi bị cọ vào lòng bàn chân. Trò chơi “ú òa”, trốn tìm hay giấu đồ chơi khi bé được năm tháng tuổi giúp trẻ nắm bắt được những khái niệm phức tạp như nhận thức được rằng sự vật vẫn tồn tại ngay cả khi bé không nhìn thấy chúng. Tính khôi hài của bé cũng sẽ được phát triển thông qua chơi đùa và bạn sẽ biết được con mình thích thú ra sao thông qua các phản ứng của bé.

Đôi điều về cuốn sách này

Trong sáu tháng đầu đời, điều quan trọng nhất giúp trẻ thăng hoa chính là sự nâng đỡ, khuyến khích và tình yêu thương của bạn. Tuy nhiên, việc hiểu được cách thức phát triển của trẻ cũng rất quan trọng đối với bạn để có thể giúp cho con mình nhận được những điều cần thiết vào thời điểm phù hợp nhất.

Phần 1

Phần đầu của quyển sách này sẽ cho bạn biết quá trình phát triển tác động ra sao đến các nhu cầu về thể chất cũng như tình cảm của trẻ. Chẳng hạn như tại sao em bé năm tháng lại thường thức giấc về đêm mặc dù trước đó bé đã ngủ say? Tầm quan trọng của việc bé biết cuộn tròn hoặc biết chụp lấy đồ vật ở lứa tuổi nào đó?

Biết trước sự phát triển của bé sẽ giúp bạn hiểu bé hơn, nhờ đó bạn có thể đáp lại nhu cầu của bé theo cách hiệu quả nhất. Điều này không chỉ làm bé cảm thấy luôn được thương yêu và trân trọng mà còn giúp bạn tự tin và an tâm hơn trong vai trò làm cha mẹ.

Phần 2

Phần sau của quyển sách chứa đựng nhiều thông tin phong phú về cách thức và thời điểm mà trẻ sẽ đạt đến những cột mốc mới trong sự phát triển. Mặc dù, thông tin được sắp xếp theo tháng, tuy nhiên bạn cũng cần hiểu là thời gian phát triển sẽ rất linh hoạt. Mỗi bé phát triển theo những nhịp điệu khác nhau và con bạn sẽ tiến triển ở mức độ phù hợp với bản thân bé.

Tuy nhiên, trình tự phát triển các kỹ năng là một quá trình có thể dự đoán được do trước khi hình thành một kỹ năng mới trẻ cần phải trải qua một số giai đoạn tăng trưởng và phát triển. Do đó trước khi bé đủ sức giữ thẳng đầu, bạn đừng trông mong con bạn có thể ngồi mà không cần nâng đỡ.

Khi bạn thấy bé đang cố làm một điều gì đó mới, nên tìm cách giúp đỡ để khuyến khích bé. Trong phần này có một số lời khuyên về các hoạt động cũng như một số trò chơi bạn có thể chơi với bé. Kích thích trẻ đúng cách và đúng thời điểm sẽ giúp tạo dựng lòng tự tin và tự trọng nơi trẻ và tạo cho trẻ một khởi đầu tốt nhất cho cuộc đời.

VIỆC SINH NỞ

Thật khó mà diễn tả hết các cảm giác của con bạn khi bé chuyển từ môi trường ấm cúng, dễ chịu trong bụng mẹ sang vòng tay bạn – một môi trường hoàn toàn xa lạ với bé so với trước đây, tuy vậy khi thai kỳ đã đủ ngày đủ tháng thì bé cũng đã chuẩn bị sẵn sàng để bước vào cuộc sống mới của thế giới bên ngoài tử cung.

Tác động của cuộc sinh nở đối với bé

Việc thay đổi môi trường từ bụng mẹ ra bên ngoài khiến cho chức năng các cơ quan của bé có một số thay đổi, đặt ra những yêu cầu mới đối với cơ thể bé.

Điểm nổi bật nhất là bé bắt đầu phải tự thở. Khi còn trong bụng mẹ nước ối chiếm đầy hai phổi của bé, tuy nhiên trong quá trình chuyển dạ, dưới sức ép khi đẩy bé vượt qua đường sinh, lượng dịch này thường bị tống ra ngoài. Phổi bé được làm trống tạo điều kiện cho bé hít lấy luồng khí đầu tiên khi chào đời, hệ tuần hoàn tiếp đó sẽ nhanh chóng thích nghi với tình trạng mới nhằm bảo đảm cung cấp đủ khí oxy cho cuộc sống bên ngoài bụng mẹ.

Thỉnh thoảng, những bé chào đời bằng phương pháp mổ lấy thai cần được hỗ trợ trong việc làm sạch hệ hô hấp, do bé không trải qua giai đoạn bị ép trong đường sinh nên không tống

nước ối ra được. Tình trạng vô cảm cũng có thể gây hạn chế hô hấp tạm thời, do đó nếu bạn phải gây mê khi sinh thì trong vòng vài giờ sau khi chào đời bé cũng sẽ trải qua tình trạng ngầy ngật giống như bạn.

Cảm giác của bé ra sao?

Trong quá trình sinh, các giác quan của bé đã được kích thích. Sau khi sinh, cảm giác đột ngột của khoảng không và không khí tác động trên da bé sẽ ảnh hưởng mạnh hơn đến các giác quan này. Thực tế, so với những thời điểm khác trong những ngày đầu, những bé mới sinh thường hiếu động trong những giờ đầu tiên hơn.

Nếu cuộc chuyển dạ không làm bạn quá mệt mỏi và em bé tỉnh táo, bạn hãy tận dụng thời gian đặc biệt này. Bé sẽ rất thích thú đáp ứng lại với sự vuốt ve, giọng nói và hơi ấm của bạn. Ôm ấp bé, nhẹ nhàng xoa bóp, trò chuyện và cho bé bú sẽ giúp hình thành tình thương yêu dễ dàng hơn. Những thời khắc ban đầu này là cơ hội tuyệt vời giúp bạn và bé làm quen với nhau. Tuy nhiên nếu bạn không có được cơ hội này ngay thì cũng đừng quá lo lắng, bạn còn rất nhiều thời gian với bé ở phía trước.

Cân nặng

Sau khi bé ra đời thì câu hỏi đầu tiên sẽ là giới tính của bé, và một trong những câu hỏi thường gặp tiếp theo là “Bé cân nặng bao nhiêu?”. Do cân nặng có thể biểu thị tình trạng sức khỏe chung của bé nên người ta thường lưu tâm đến nó, tuy nhiên



các em bé khỏe mạnh có thể có hình dáng cũng như kích thước khác nhau. Một em bé nhỏ nhắn cân nặng 3 kg có thể linh hoạt và mạnh khỏe như bé nặng 4 kg. Mặc dù có một số lo lắng dành cho những bé cân nặng dưới 2,5 kg do nó có thể báo hiệu tình trạng suy dinh dưỡng trong tử cung hoặc một vài biến chứng của thai kỳ, tuy nhiên cân nặng ở trẻ sơ sinh có thể rất khác nhau giữa các bé vì thế không nên quá cứng nhắc trong việc này.

Em bé sẽ được cân đo vài phút sau khi sinh. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến chỉ số này gồm có tình trạng sức khỏe cũng như cân nặng của bạn lúc sinh, chế độ ăn trong thai kỳ, chức năng nhau thai, gien (cha mẹ cao lớn thì con cũng sẽ nặng cân), giới tính và chủng tộc.

Trong vòng tuần đầu sau khi sinh, con bạn có thể sụt năm đến tám phần trăm cân nặng so với lúc sinh, điều này là hoàn toàn bình thường. Cơ thể bé phải trải qua quá trình điều chỉnh lớn - chuyển từ môi trường tối, yên tĩnh và được nước bao bọc trong bụng mẹ ra thế giới tươi sáng và náo nhiệt bên ngoài, nơi bé tự hít thở và phải tự ăn thay vì được mẹ cung cấp - nên đòi hỏi cần có



thời gian để thích nghi. Vào khoảng một đến hai tuần tuổi, bé có thể lấy lại cân nặng như lúc sinh.

Thang điểm Apgar

Ngay khi bé mới chào đời, nữ hộ sinh hoặc bác sĩ nhi khoa sẽ tiến hành kiểm tra nhằm đánh giá tình trạng sức khỏe chung của bé. Thang điểm Apgar (được đặt tên theo người tạo ra nó - Virginia Apgar) được đánh giá tại thời điểm một và năm phút sau khi sinh. Nó giúp các bác sĩ xác định liệu trong môi trường mới con bạn có cần thêm bất kỳ sự hỗ trợ nào ngay lập tức hay không. Người ta sẽ tiến hành kiểm tra các điểm sau:

- * Nhịp tim
- * Hô hấp
- * Trương lực cơ
- * Phản xạ
- * Màu sắc của da

Thang điểm này đơn thuần chỉ là để đánh giá tình trạng sức khỏe chung của bé lúc mới sinh, không nên dùng nó để dự đoán sức khỏe sau này cũng như tính cách của bé khi lớn lên.

Hiểu về thang điểm Apgar

Mỗi thông số sẽ được cho 0, 1 hoặc 2 điểm. Điểm 2 cho biết thông số được đánh giá có đáp ứng tốt. Chẳng hạn nhịp tim trên 100 lần trong một phút sẽ được cho điểm 2, tương tự như vậy khi bé có hô hấp tốt, nhiều cử động, khóc to và da hồng hào.

Sau đó người ta sẽ cộng những điểm này lại và đưa ra điểm Apgar chung (bé có thể đạt tối đa 10 điểm)

Phần lớn các bé thường có từ 7 điểm trở lên, hiếm khi nào đạt 10 điểm. Nếu con bạn có điểm Apgar thấp trong hầu hết các thông số (ví dụ như hô hấp không đều, nhịp tim thấp, da tái xanh hoặc giảm trương lực cơ), bé có thể cần được hỗ trợ cho thở dưỡng khí. Nếu sau những trợ giúp ban đầu thang điểm của bé vẫn còn thấp, người ta sẽ đưa bé vào khoa chăm sóc trẻ sơ sinh đặc biệt để theo dõi chặt chẽ hơn.

EM BÉ MỚI SINH

Em bé có nhiều điều có thể khiến bạn ngạc nhiên. Chẳng hạn, phần lớn các em bé khi mới sinh ra đều trông có vẻ không được sạch sẽ, da nhăn nheo và hơi vàng. Những điều bạn thấy là rất bình thường, chỉ trong vòng vài ngày khi cơ thể bé phát triển và trở nên thích ứng hơn với môi trường mới, dáng vẻ bên ngoài sẽ nhanh chóng thay đổi. Vợ chồng bạn sẽ có nhiều dịp thích thú khi cùng chiêm ngưỡng bé lớn lên và phát triển và cũng có nhiều dịp để trải qua nhiều tình cảm mới đầy thi vị.

Đầu của em bé

Hình dáng đầu của bé thường không tròn trịa trừ khi bé được sinh mổ. Xương sọ của bé do các xương mềm tạo thành để giúp bé dễ dàng di chuyển qua đường kênh sinh nở. Do tính mềm dẻo này nên ngay sau khi sinh đầu bé sẽ trông có vẻ hơi méo hoặc nhọn ra trước, nhất là trong trường hợp bé được trợ sinh bằng giác hút hoặc bằng kẹp forcep. Tuy nhiên, điều này không làm

tổn hại đến bé, trong quá trình phát triển đầu bé sẽ trở nên đều đặn hơn.

Thóp là vùng da mềm mại trên xương sọ. Tại điểm này bạn có thể nhìn thấy được cả mạch đập. Nếu quá trình sinh diễn ra quá nhanh, trên mặt bé có thể xuất hiện nhiều mạch máu li ti và đầu bé có thể hơi bầm do phải chịu áp lực khi sinh.

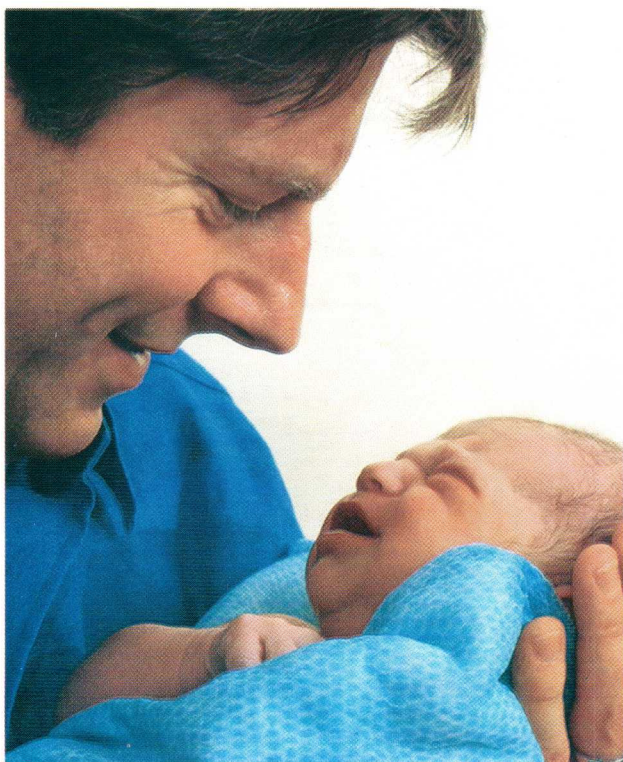
Khuôn mặt của bé

Do chấn động trong cuộc sinh, khuôn mặt và hai mắt của bé có thể bị phù nề. Do bé phải chịu đựng tình trạng co thắt trong một khoảng thời gian nên bé có vẻ “nhăn nheo” là điều bình thường. Vài tuần sau đó, khuôn mặt “nhăn nheo” sẽ dần biến mất khi bé có nhiều không gian hơn để phát triển.

Làn da của bé

Khi sinh ra, cơ thể bé được bao phủ bởi một lớp chất nhờn giống như kem gọi là chất gầy. Chất này giúp bảo vệ ngăn không cho làn da của bé tiếp xúc trực tiếp với nước ối trong tử cung. Nó sẽ được các nữ hộ sinh lau sạch khi sinh ra.

Lúc đầu làn da của bé có thể trông hơi vàng. Dần dần nó sẽ trở nên hồng hào khi hô hấp của bé trở nên đều đặn và hệ tuần hoàn thích nghi với môi trường mới. Do lớp mỡ dưới da chưa được tích lũy nhiều nên bạn thấy da của bé có vẻ “lỏng





lều” hoặc hơi nhăn nheo. Nó sẽ trở nên bụ bẫm và hồng hào trong vòng vài tuần sau đó.

Trong hai hoặc ba tuần đầu tiên, làn da của các bé sơ sinh rất thường gặp tình trạng khô hoặc dễ bong tróc ra từng mảng và có những chấm trắng gọi là “chấm sữa”, chúng là những tuyến tiết chất nhờn phì đại và sẽ tự biến mất chỉ một thời gian ngắn sau đó khi hệ thống tuần hoàn của bé phát triển hơn.

Tóc của bé

Khi còn trong bụng mẹ, cơ thể bé được một lớp lông mịn bao phủ gọi là lông tơ. Một số bé, nhất là những bé sinh non vẫn còn mang lớp lông này khi sinh ra. Đây là điều bình thường, lớp lông này sẽ tự rụng đi trong vài tuần đầu tiên.

Dù cho đầu bé có rất nhiều tóc hoặc không có sợi nào, tóc dày, mịn, thẳng hoặc xoắn tít.. đều là những điều tự nhiên. Lớp tóc này sẽ tự rụng dần trong năm đầu tiên và lớp tóc mới sẽ mọc lên thay thế, đôi khi lớp tóc mới này lại khác biệt hoàn toàn so với lớp tóc khi mới sinh ra (về màu sắc, tính chất...).

Bé có thể làm được những gì?

Các em bé khi ra đời đã được trang bị sẵn những kỹ năng phi thường, những điều này giúp bé tồn tại được trong môi trường mới. Mặc dù còn hạn chế trong kiểm soát cơ thể cũng như các cử động nhưng khả năng tiếp nhận của bé rất nhạy bén, bé được chuẩn bị để thu nhận mọi thông tin cần thiết.

- * **Bé giao tiếp với xung quanh bằng tiếng khóc và cử động của mình.** Đó là cách duy nhất để bé cho bạn biết cảm giác của mình. Khi bị đói, khó chịu hoặc cô đơn, bé sẽ khóc để báo hiệu cho bạn. Bạn sẽ sớm nhận biết và đáp ứng phù hợp với từng kiểu tiếng khóc khác nhau của bé.
- * **Bé có thể nhìn thấy.** Gần như ngay sau khi chào đời, các bé đã có thể mở to mắt, cho dù bé không mở được lâu. Dù trong giai đoạn này bé không thể nhìn rõ những vật ở xa, tuy nhiên bé có thể tập trung vào những vật ở cách bé khoảng 20-25 cm và rất dễ bị thu hút bởi những vật có ánh sáng và sắc thái tương phản (chẳng hạn khuôn mặt bạn) cũng như những vật chuyển động.
- * **Bé có thể nghe.** Âm thanh cũng có thể kích thích bé nhất là âm điệu giọng nói của bạn do giờ đây bé không còn bị lớp nước ối ngăn cản nữa. Ở giai đoạn này, bé rất nhạy cảm với tiết tấu và nhịp điệu của ngôn ngữ. Âm thanh thú vị nhất tất nhiên là giọng nói của chính bé.
- * **Bé có thể ngửi.** Khứu giác của bé đặc biệt phát triển sau khi sinh. Khi bé đã nhận biết được mùi của cơ thể bạn, bé sẽ dùng nó để tìm bạn bằng cách quay đầu về hướng có bạn.

Các đặc tính khác của bé mới sinh

Những “điều ngạc nhiên” khác ở các bé sơ sinh có thể gồm: kích thước cơ quan sinh dục, nó trông có vẻ hơi sưng và to so với kích thước cơ thể bé, nguyên nhân là do trước khi sinh, hoóc môn thai kỳ trong cơ thể bạn đã thấm qua lá nhau và ảnh hưởng đến bé. Tình trạng sưng sẽ giảm bớt sau vài ngày. Cuống rốn, nơi người ta cắt dây rốn có thể làm bạn thấy lạ. Nó sẽ nhanh chóng chuyển thành màu đen, khô đi và tự rụng trong vài tuần đầu tiên.

CUỘC KIỂM TRA SỨC KHỎE ĐẦU TIÊN

Giờ đây bạn đã tận mắt nhìn thấy được bé và luôn muốn bảo đảm rằng bé ở trong tình trạng sức khỏe tối ưu nhất. Sau khi chào đời bé sẽ được một bác sĩ chuyên khoa kiểm tra kỹ lưỡng để đánh giá tình hình sức khỏe tổng quát cho bé.

Bước đầu tiên, bác sĩ sẽ nói cho bạn biết về cách thức cho bé ăn và ngủ, bao nhiêu lâu nên thay tã cho bé một lần và bé sẽ phản ứng ra sao. Bác sĩ cũng có thể sẽ hỏi về những cảm giác của bạn, liệu bạn có thắc mắc gì về sức khỏe của bé không. Sau đó họ sẽ cân, đo bé và thực hiện một số cuộc đánh giá.

- Bác sĩ sẽ dùng ống nghe để kiểm tra tim và phổi cho con bạn.
- Vòm miệng cũng được kiểm tra nhằm phát hiện tình trạng hở hàm ếch.
- Mắt cũng được đánh giá.
- Bác sĩ sẽ khám bụng cho bé nhằm kiểm tra các cơ quan bên trong như gan và thận, xem kích thước và vị trí của chúng có bình thường hay không. Bác sĩ cũng sẽ bắt mạch ở bẹn cho bé.
- Hệ sinh dục cũng được khảo sát để loại trừ điều bất thường nếu có. Nếu là bé trai, bác sĩ sẽ khám xem tinh hoàn có xuống bìu hay chưa.
- Bác sĩ sẽ lật bé lại và kiểm tra cột sống của bé, đồng thời cũng đánh giá đường hậu môn xem có thông suốt hay không.

- Chân của bé cũng sẽ được kiểm tra nhằm bảo đảm chúng có độ dài thích hợp, không mắc tật bàn chân vẹo.
- Khớp hông cũng được khảo sát nhằm loại trừ trường hợp bị lệch khớp háng bất thường.

Kiểm tra phản xạ của bé

Bác sĩ cũng khảo sát về một số đáp ứng phản xạ ở bé. Điều này cho phép kết luận chính xác tình trạng sức khỏe tổng quát ổn định và hệ thần kinh trung ương hoạt động tốt.

Phản xạ là những phản ứng bản năng giúp trẻ tồn tại được bên ngoài tử cung trong những tuần đầu tiên. Khi các kỹ năng tâm lý và thể chất phát triển thì những phản xạ này sẽ mất dần đi. Bé có thể thực hiện thêm nhiều cử động tự chủ, có ý thức. Người ta chỉ khảo sát một số phản xạ chọn

PHẢN XẠ CÀM NẮM

Khi ngón tay của bác sĩ chạm vào lòng bàn tay bé, các ngón tay của bé nắm chặt vào. Phản xạ cầm nắm của bé rất mạnh mẽ.



lọc trong hơn 70 phản xạ sơ sinh. Nếu con bạn sinh thiếu tháng, khi đánh giá phải lưu ý rằng bé sẽ không đáp ứng như trẻ được sinh đủ tháng.

Phản xạ cầm nắm

Bác sĩ sẽ kiểm tra phản xạ cầm nắm của bé bằng cách đặt ngón tay của mình vào lòng bàn tay bé để xem bé có tự động nắm lại hay không. Nhiều trẻ có phản xạ này mạnh đến nỗi bạn có thể nhấc được người bé lên theo lực kéo của ngón tay (tuy nhiên bạn không nên thử làm điều này với bé). Bạn cũng có thể để ý thấy khi bạn gãi lòng bàn chân bé thì các ngón chân bé sẽ co lại như thể đang bám lấy vật gì đó.

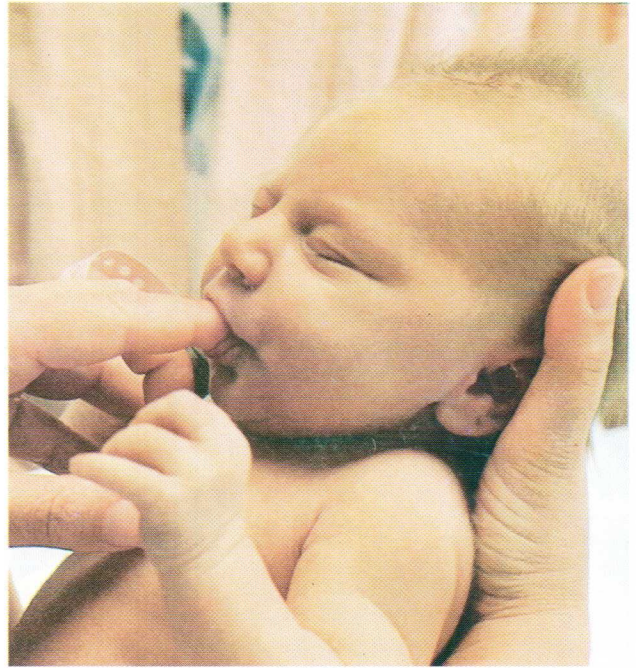
Phản xạ cầm nắm mất đi khi bé được khoảng năm tháng tuổi, mặc dù phản xạ co ngón chân vẫn còn tồn tại cho đến khi bé được một tuổi.

Phản xạ bú mút, quay đầu và ọc

Các phản xạ cơ bản nhất gồm có bú mút, nó giúp bé bú được để tồn tại. Bạn có thể thấy bé tự mút ngón tay của mình hoặc ngón tay của bạn. Khi bạn chạm đầu vú hoặc núm vú cao su vào má bé, bé sẽ tự động quay đầu lại, phản xạ này gọi là phản xạ quay đầu. Quá trình nuốt vào và ọc ra cũng mang tính phản xạ, nó giúp làm thông đường hô hấp cho bé khi cần thiết.

Phản xạ Moro

Còn gọi là phản xạ “giật mình”. Bác sĩ sẽ cởi trần bé ra, dùng tay đỡ vùng gáy của bé, sau đó đột ngột thả cho đầu bé hơi rớt ra sau một chút, điều này làm bé dang rộng hai tay và chân, các ngón duỗi thẳng như thể bé đang cố tìm một vật nào đó để bám vào. Tiếp đó bé sẽ từ từ vòng tay quanh thân mình, các ngón co lại và đầu gối co về phía bụng. Cả hai bên thân mình phải đáp ứng đồng thời và đều đặn. Khi bé khoảng hai tháng tuổi, phản xạ này sẽ biến mất.



PHẢN XẠ BÚ MÚT

Khi ngón tay của bác sĩ đưa vào miệng, bé mút một cách tự động cho thấy bé không gặp khó khăn gì khi bú mẹ hoặc bú bình.

Phản xạ bước

Bác sĩ sẽ xốc hai vai bé lên, giữ bé ở tư thế đứng thẳng, khi hai chân bé chạm vào bề mặt cứng bé sẽ có cử động như đang bước đi. Phản xạ này sẽ biến mất khi bé được khoảng một tháng và không liên quan gì đến quá trình tập đi. Kỹ năng đứng vững và bước đi chỉ có thể thực hiện được khi bé khoảng 12 tháng tuổi - lúc hệ cơ xương và khớp đã phát triển hơn và bé làm chủ được việc giữ thăng bằng cơ thể.

Phản xạ trườn

Khi được đặt nằm sấp, bé sẽ tự động ở tư thế giống như là đang trườn, mông nâng cao và gối co sát bụng. Khi bé đạp chân, bé có thể di chuyển tới trước giống như tư thế trườn. Phản xạ này sẽ biến mất khi bé có khả năng nằm thẳng mà không phải co chân (thường vào khoảng hai tháng tuổi).

TRẺ SINH NON VÀ TRẺ SINH ĐÔI

Số trẻ sinh non - tức là được sinh ra trước tuần thứ 37 của thai kỳ - chiếm khoảng 11,5% trong số trẻ sơ sinh tại các nước phát triển. Nếu con bạn rơi vào trường hợp như vậy, bé sẽ không dễ dàng thích nghi với môi trường bên ngoài, do đó bé sẽ được đưa đến khoa chăm sóc đặc biệt, nơi có đủ phương tiện để giúp bé tồn tại và phát triển khỏe mạnh.

Trẻ sinh non bị ảnh hưởng ra sao?

Càng ra đời sớm thì bé sẽ càng yếu đuối. Nếu được sinh quá sớm, da bé trở nên trong suốt do quá mỏng manh, lúc đó ngay cả nhiệt độ bình thường trong phòng cũng làm cho bé bị lạnh cóng. Do đó, bé cần phải được đưa ngay vào lồng ấp - ở đó nhiệt độ được điều chỉnh thích hợp để giữ ấm cho bé. Tiếng khóc của bé sẽ rất yếu ớt và có thể kèm theo khó khăn khi thở.

Nguyên nhân là do sinh sớm nên hệ hô hấp của bé không có đủ thời gian để phát triển hoàn chỉnh. Nếu bé ra đời sớm hơn hai tháng, những khó khăn khi hô hấp có thể tác động đến các cơ quan khác làm bé không nhận đủ được nguồn dưỡng khí cần thiết cho cơ thể. Để ngăn không cho điều này xảy ra, bé sẽ được cung cấp thêm oxy hoặc có thể tạm thời được cho dùng các thiết bị đặc biệt để trợ thở.

Tạo mối gắn kết với trẻ sinh non

Mặc dù việc nuôi dưỡng trong khoa chăm sóc đặc biệt là rất quan trọng đối với sự sống còn của trẻ, tuy nhiên với bạn đó là thời gian rất khó chịu. Ngoài mối quan tâm hàng đầu là sức khỏe của bé, bạn có thể bỏ lỡ kinh nghiệm được bông ẵm, cho bú và gắn kết với bé ngay sau khi bé mới chào đời.

Các cuộc nghiên cứu cho thấy người mẹ càng tiếp xúc nhiều với con thì đứa bé càng sống khỏe mạnh, vậy bạn hãy cố gắng luôn ở bên bé những lúc có thể, âu yếm, vuốt ve hoặc vỗ về bé bằng chính giọng nói của bạn dù là chỉ trong những khoảng thời gian ngắn vẫn tạo nên sự khác biệt rất lớn.



Hãy tạo mối gắn kết hiệu quả với bé khi còn nằm trong lồng ấp bằng cách:

- ★ Ngay sau khi sinh hãy yêu cầu được gặp bé càng sớm càng tốt và cố gắng nâng động khi chăm sóc bé.
- ★ Dành cho bé càng nhiều thời gian càng tốt trong phòng chăm sóc, cho dù bạn không thể bông bé, bạn vẫn có thể vuốt ve bé thông qua các lỗ trên lồng ấp.
- ★ Cho bé bú khi thuận lợi hoặc vắt sữa sẵn để nhờ y tá ở đây cho bé bú, điều này giúp kích thích vú bạn tiết sữa nhờ đó bạn có thể cho bé bú mẹ sau này khi bé khỏe.
- ★ Cố gắng không để các máy móc trong phòng chi phối và làm bạn hoảng sợ.
- ★ Cần hiểu rõ vì sao con bạn phải được chăm sóc đặc biệt, nó sẽ giúp bạn giảm bớt lo lắng.
- ★ Tìm kiếm càng nhiều lời khuyên và sự hỗ trợ càng tốt. Trò chuyện với y tá, bác sĩ và nữ hộ sinh về những điều bạn còn thắc mắc và cả cách tốt nhất để bạn chăm sóc bé.

HIỆU QUẢ CỦA VIỆC VÔ VỀ

Người mẹ này bắt đầu tạo mối gắn kết với đứa con sinh non của mình bằng cách vuốt ve đầu và chân bé thông qua các lỗ hông được thiết kế đặc biệt trên thành lồng ấp.

Tác động đến sự phát triển

Sự phát triển của trẻ sinh non có thể khởi đầu chậm và kéo dài do đó không nên đem bé so sánh với các trẻ sinh đủ tháng khác. Khi bạn đánh giá sự phát triển, điều đầu tiên bạn cần làm là điều chỉnh tuổi của bé bằng cách tính nếu bé được sinh đúng ngày thì bé sẽ đạt bao nhiêu tháng tuổi. Chẳng hạn như, nếu bé được sinh sớm hơn hai tháng, bé không thể đạt đến những cột mốc phát triển như trẻ bình thường được ba tháng tuổi cho đến khi bé được ba tháng cộng thêm vào hai tháng nữa. Tại các buổi kiểm tra sức khỏe định kỳ, nhân viên y tế sẽ tính theo tuổi đã được điều chỉnh của bé. Khi bé được khoảng chín tháng đến một tuổi, bé có thể sẽ bắt kịp với các trẻ được sinh đủ tháng.

Sinh đôi hoặc nhiều hơn

Nhờ vào các tiến bộ trong việc hỗ trợ sinh sản, các trường hợp song thai cũng như đa thai đang ngày càng gia tăng. Các trường hợp này thường sinh sớm, do đó trẻ thường nhỏ và nhẹ cân hơn so với các trẻ được sinh đủ tháng và cần được chăm sóc đặc biệt trong vài tuần lễ đầu tiên.

Sự phát triển của trẻ sinh đôi

Thỉnh thoảng trẻ sinh đôi phát triển không theo cách thức bình thường như đối với các trẻ sinh một khác. Dù như một số trẻ sinh đôi chia sẻ cho nhau các kỹ năng, một bé rất thành thạo trong việc vận động như điều khiển tay chân còn bé kia lại hoàn thiện tốt hơn trong khả năng tiếp xúc cũng như giao tiếp xã hội.

Mấu chốt trong vấn đề phát triển của các bé chính là mối tương tác với bạn. Tuy nhiên do bạn phải mất nhiều

thời gian cho chúng, bạn có thể gặp khó khăn khi muốn cung cấp đủ các kích thích tích cực thông qua việc chơi đùa và âu yếm bé. Giống như mọi đứa trẻ khác hãy cố gắng thường xuyên đưa các bé ra ngoài chơi, việc tiếp xúc với con người, âm thanh, cảnh vật mới tự nó đã là những kích thích.

Nhằm giảm bớt áp lực, bạn nên chấp nhận những lời đề nghị giúp đỡ. Sắp thời gian chơi đùa cố định với các bé mỗi ngày, những lúc bạn có thể hoàn toàn thành thoi để chăm sóc cho từng bé. Hãy chọn những thời điểm sao cho cũng có một người khác ở nhà vào lúc đó để bạn có thể chăm nom từng bé một. Ngay cả khi bạn chỉ dành năm phút để chơi đùa với mỗi bé thì cũng có hiệu quả rất lớn.



GẮN KẾT

Gắn kết là một quá trình vô cùng đặc biệt, bạn và bé sẽ cùng nhau trải qua những kinh nghiệm tuyệt vời nhờ đó hình thành tình yêu thương gia đình. Mọi quan hệ này có thể được hình thành ngay khi bạn nhìn thấy bé hoặc có thể cần đến vài tháng. Mỗi khi bạn và bé giao tiếp với nhau mối quan hệ này lại càng mạnh thêm. Gắn kết không đơn thuần chỉ là sự vun đắp về mặt tình cảm, quá trình phát triển lâu dài của bé cũng rất cần đến nó, giống như cần đến thực phẩm và hơi ấm vậy.

Cách tạo mối gắn kết

Nếu cuộc chuyển dạ diễn ra suôn sẻ và bạn được bế bé ngay sau khi sinh, bé có thể sẽ đáp ứng lại tình cảm của bạn ngay lập tức bằng cách ngậm lấy bầu vú bạn, tỏ vẻ thích thú khi được bạn vuốt ve và bạn sẽ cảm thấy tràn đầy hạnh phúc. Bé sẽ cảm nhận được sự gần gũi và hơi ấm của mẹ, lắng nghe giọng bạn nói, nhìn vào mắt bạn và có thể tận hưởng hương vị sữa mẹ lần đầu tiên. Nhờ vào tất cả những điều này, bé sẽ cảm thấy an tâm và thoải mái.



Gắn gũi

Một trong những cách hiệu quả nhất giúp bạn tạo sự gắn kết với bé là thông qua việc tiếp xúc trực tiếp da kề da với bé. Điều này mang đến cho bạn và cả bé cảm giác ấm áp, an toàn và khỏe mạnh. Sự gần gũi này cũng rất cần thiết cho sự phát triển cả về mặt tinh thần và thể chất của bé. Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy quá trình tiếp xúc trực tiếp, trong đó có kiểu “chăm sóc kangaroo” (bé nằm tựa lên ngực mẹ thay vì trong lồng ấp), giúp các trẻ sinh non trưởng thành mạnh khỏe hơn.

Hãy dành những khoảng thời gian yên tĩnh để bạn có thể ôm bé vào lòng, tận hưởng cảm giác gần gũi. Tắm bé nhẹ nhàng bằng nước ấm, giữ bé chắc chắn và dùng dầu em bé để nhẹ nhàng xoa bóp cho bé.

Trò chuyện

Bé rất thích thú khi được nghe bạn trò chuyện. Ngay cả một em bé mới sinh cũng sẽ đáp ứng lại khi nghe giọng nói của bạn, quay đầu về phía bạn và biểu lộ niềm vui thích bằng cách ngo ngoáy hoặc nhúc nhích hai chân. Bạn nói gì cũng được, với bé không quan trọng, bé thích được bạn chú ý và phản ứng của bé sẽ khiến bạn cũng cảm thấy vui sướng.

Khi trò chuyện bạn nên nhìn vào mắt bé. Ánh mắt là phương tiện giao tiếp rất hiệu quả, nó giúp

bạn và bé hiểu nhau hơn cũng như tốt cho quá trình hình thành các kỹ năng xã hội.

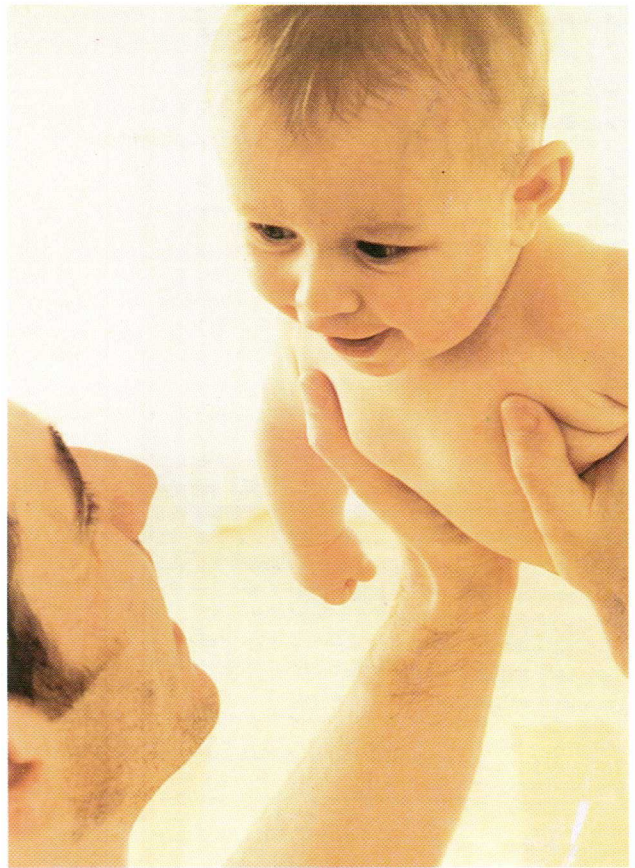
Để tạo mối gắn kết cần phải có thời gian

Gắn kết là một quá trình, trước khi bạn tạo nên mối quan hệ yêu thương với bé có thể cần đến vài tuần hoặc thậm chí là vài tháng, nhất là khi bạn có một cuộc chuyển dạ khó khăn hoặc con bạn cần được chăm sóc đặc biệt. Điều quan trọng là bạn không nên quá bận tâm về những cảm xúc mà bạn nghĩ rằng có hoặc không nên có, bạn cứ để nó phát triển tự nhiên và nhớ rằng dù cho mối gắn kết có xảy ra tức thì hay dần dần thì cuối cùng nó cũng sẽ đến trong quá trình bạn chăm sóc bé.

Nhận giúp đỡ đúng lúc

Có đến 50 phần trăm những người mới làm mẹ, thời gian đầu đã gặp phải khó khăn khi tạo mối gắn kết với đứa con nhỏ bé của mình. Nếu bạn gặp phải tình huống này, hãy nhờ một người nào đó giúp bạn giảm bớt các căng thẳng – có thể là chồng, mẹ hoặc người bạn thân – người luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn khi cần và cũng sẽ phụ giúp bạn được trong việc chăm sóc bé.

Chăm sóc trẻ sơ sinh tốn rất nhiều sức lực, do đó bạn nên cố gắng giảm bớt các công việc không cần thiết, đón nhận sự giúp đỡ của bạn bè cũng như gia đình. Ban ngày nên tranh thủ ngủ khi bé ngủ, cẩn thận với các cơn chán nản hậu sản. Thường khoảng



ba đến bốn ngày sau khi sinh nhiều bà mẹ đã gặp phải những cảm giác chán nản trong thời gian ngắn. Cảm giác này là do sự thay đổi hoóc môn gây ra và thường chỉ kéo dài trong vài ngày.

Chứng trầm cảm sau sinh

Trong một số trường hợp, những người mẹ mắc chứng trầm cảm sau sinh gặp khó khăn khi tạo mối gắn kết với bé. Các dấu hiệu của tình trạng này gồm mỗi mệt, bứt rứt, chán nản, cảm thấy bị quá tải và không thể chịu đựng được trong khoảng thời gian dài. Khi bạn nghĩ rằng mình đang gặp phải tình trạng này, hãy gặp bác sĩ hoặc nhân viên y tế cũng như nhờ người thân, bạn bè giúp đỡ. Điều này rất quan trọng cho sự hồi phục của bạn. Dành càng nhiều thời gian cho bé càng tốt. Ấu yếm sẽ kích thích phát triển các hoóc môn “làm mẹ”, nó có tác dụng giúp thư giãn tốt.

Người cha tạo sự gắn kết ra sao?

Nhiều người lần đầu tiên được làm cha có cảm xúc dành cho con rất mạnh mẽ, thậm chí là đam mê, trong khi đó một số người khác có thể phải cần thêm một chút thời gian. Ngày càng có nhiều người cha đảm nhận vai trò làm cha năng động và hấp dẫn tạo sự gắn kết với trẻ không thua kém gì người mẹ. Bạn nên khuyến khích chồng mình thật nhiều trong vai trò mới, thời gian anh ấy dành cho con càng nhiều thì mối gắn kết sẽ càng thêm mạnh mẽ.

XOA BÓP CHO BÉ

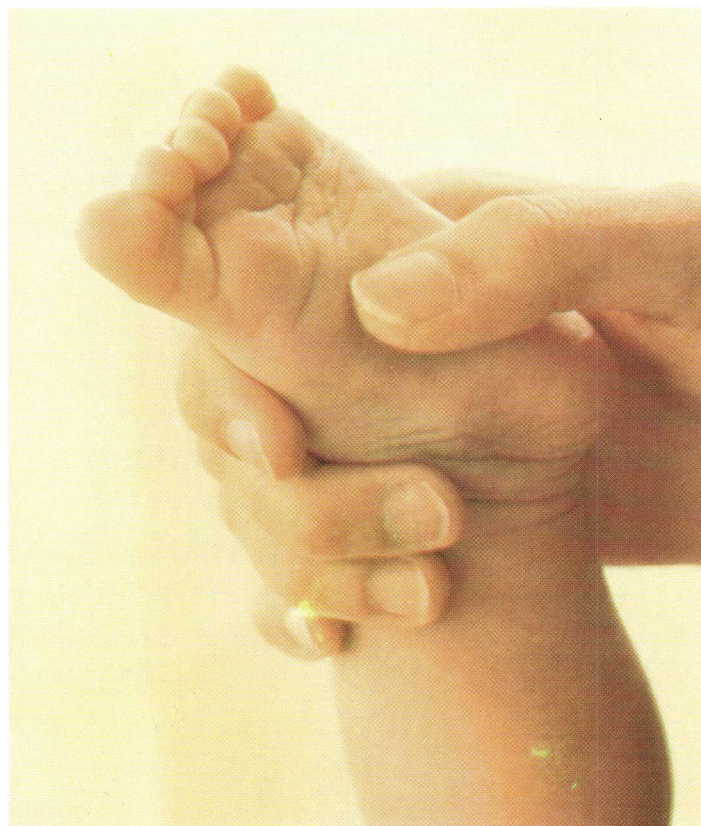
Xoa bóp là một cách biểu lộ tuyệt vời tình yêu thương mà bạn dành cho bé – giúp thắt chặt thêm mối liên hệ của bạn với bé, làm yên lòng khi bé quấy khóc, thúc đẩy sự phát triển cả về mặt thể chất lẫn tinh thần và giúp bé hình thành thật nhiều niềm tin.

Lợi ích của việc xoa bóp

Các cử chỉ vuốt ve âu yếm tạo cho trẻ cảm giác an tâm và được yêu mến, hình thành lòng tự trọng và niềm tin. Ngoài ra, xoa bóp cũng đem lại cho trẻ nhiều lợi ích về mặt thể chất và tinh thần.

- Xoa bóp giúp bạn giao tiếp với bé, hiểu được hành vi và cử chỉ của bé. Điều này đặc biệt hữu ích nếu bạn và con mình có sự khởi đầu chậm trong trường hợp bé phải được chăm sóc đặc biệt.
- Xoa bóp giúp giảm đau, thư giãn, dễ tiêu và xoa dịu khi bé buồn bã.

- Xoa bóp có thể cải thiện tuần hoàn và kích hoạt hệ miễn dịch do giúp bạch huyết luân chuyển đi khắp cơ thể và lọc sạch những chất có hại.
- Xoa bóp giúp tăng trương lực cơ và giúp các khớp của bé trở nên mềm dẻo. Do đó nó đặc biệt hữu ích với trẻ sinh thiếu tháng.
- Xoa bóp kích thích các hoóc môn tăng trưởng. Nghiên cứu cho thấy những trẻ được xoa bóp nhiều sẽ tăng trưởng tốt hơn - dường như có một mối liên hệ sinh học giữa vuốt ve, xoa bóp và sự phát triển của bé.



Khi nào nên bắt đầu xoa bóp cho bé

Bạn có thể bắt đầu xoa bóp cho bé trong khoảng hai tuần đầu sau sinh - nhờ nó, bạn sẽ hiểu bé hơn và gia tăng lòng tin của bạn khi chăm sóc bé. Chọn thời điểm xoa bóp giữa các bữa ăn khi bé tỉnh táo và thực hiện trong phòng ấm, nơi yên tĩnh và không có gió lùa.

Bắt đầu thực hiện

Chọn loại dầu dành cho trẻ, loại có thể hấp thu được qua da. Xoa đều lên khắp tay bạn khi xoa bóp để các động tác trở nên mềm mại và dịu êm.

Cởi quần áo bé và đặt bé nằm trên một khăn tắm ấm và mềm. Nếu muốn, bạn có thể bắt đầu xoa bóp từng phần cơ thể bé trước. Sau đó, tăng dần lên khi bạn cảm thấy

tự tin. Trong những tuần đầu, nhiều bé không thích khi bị cởi hết quần áo. Nếu con bạn nằm trong trường hợp này, chỉ nên cởi từng phần để tránh cho bé cảm giác bị lột trần. Thí dụ, để lại áo lót và tập trung xoa bóp chân ngay sau khi bạn thay tã hoặc tắm cho bé. Sau đó mặc quần cho bé rồi tiếp tục xoa bóp phần trên của cơ thể.

Kỹ thuật xoa bóp

Trước hết, đặt bé nằm ngửa và xoa bóp phía trước cơ thể. Làm từ đầu xuống, bằng các động tác xoa bóp nhẹ nhàng, đối xứng hai bên thân người. Cần thận quan sát phản ứng của bé, dừng lại nếu bé bắt đầu tỏ vẻ khó chịu - ví dụ trườn ra khỏi bàn tay bạn.

Lúc đầu, nên xoa bóp thật nhẹ nhàng rồi tăng dần lực xoa bóp nếu bạn cảm thấy bé tỏ vẻ thích thú, tuy nhiên chú ý đừng để bé bị đau. Khi thực hiện trên những vùng có diện tích nhỏ, chẳng hạn như các ngón chân, chỉ nên thực hiện bằng ngón tay của bạn. Ở những vùng khác, như lưng chẳng hạn, bạn có thể dùng cả hai bàn tay để thao tác.

Đầu

Xoa bóp nhẹ nhàng vùng đầu bé bằng cách xoa tròn (tránh vị trí thóp), rồi xoa xuống hai bên gò má. Xoa bóp nhẹ nhàng vùng trán, làm từ trong ra ngoài, đến lông mày và tai.

Cổ, vai và cánh tay

Xoa bóp vùng cổ từ trên xuống dưới, rồi đến vai, bắt đầu từ cổ hướng ra ngoài. Bạn có thể di chuyển từ từ xuống cánh tay, nhẹ nhàng ấn bóp chúng khi di chuyển. Tiếp đến là xoa bóp cổ tay, bàn tay và ngón tay, xoa bóp mỗi ngón tay bé bằng đầu ngón tay và ngón cái của bạn.

Ngực và bụng

Xoa bóp nhẹ nhàng ngực bé theo chiều từ trên xuống dưới theo đường cong của xương sườn. Xoa vùng bụng bé bằng các ngón tay của bạn theo chuyển động xoay tròn, theo chiều kim đồng hồ và hướng từ rốn ra ngoài.

Cẳng chân, bàn chân và ngón chân

Xoa bóp từ trên xuống dưới, từ đùi, đầu gối đến cẳng chân, nhẹ nhàng ấn bóp khi di chuyển. Xoa bóp cổ chân, bàn chân từ gót đến ngón, sau đó tập trung vào từng ngón.

Lưng

Sau khi bạn đã xoa bóp ở phía trước cho bé hãy lật bé lại và bắt đầu xoa bóp vùng lưng, cũng bắt đầu từ đầu trở xuống.



TÍNH CÁCH CỦA TRẺ

Mặc dù các em bé có nhiều đặc điểm và hành vi giống nhau nhưng giữa chúng luôn có sự khác biệt ngay cả trong giai đoạn rất sớm của cuộc đời. Về mặt di truyền, con bạn là một cá nhân riêng biệt, có một kinh nghiệm riêng trong bụng mẹ, trong lúc sinh và trong những tháng đầu đời. Tất cả những kinh nghiệm này góp phần quan trọng trong cách bé ứng xử với thế giới bên ngoài và với bạn, góp phần quyết định đặc điểm và tính cách của riêng bé.

Ảnh hưởng của di truyền

Ngay từ thời điểm thụ tinh, các đặc điểm về hình thể và nhiều đặc điểm khác đã được định hình. Bé nhận một nửa bộ gen từ mẹ (thông qua trứng) và một nửa từ cha (thông qua tinh trùng). Nhưng do mỗi trứng và tinh trùng tự nó cũng chứa một bộ gen khác nhau nên bé sẽ có một vẻ bên ngoài, tính cách và tài năng riêng biệt.

Các bé sẽ có bộ gen khác nhau rất nhiều từ khi chúng là sinh đôi cùng trứng. Nhiều đặc điểm thể chất của bé được quyết định bởi các gen này, như màu tóc và màu mắt, nhóm máu, giới tính, chiều cao, hình dạng cơ thể.

Người ta cho rằng một số đặc điểm hoặc tính cách của trẻ cũng được quyết định bởi gen - ví dụ như tính nhút nhát hay thông minh có thể được di truyền. Mặc dù cấu trúc di truyền có thể tạo nên trẻ là người bạo dạn hay nhút nhát, thiên về

học thuật hay thể thao, trầm tĩnh hay nóng nảy, nhưng quá trình nuôi nấng cũng có ảnh hưởng rất nhiều đến tính cách của trẻ.

Sự khác biệt giới tính

Hầu hết các chuyên gia tin rằng sự khác biệt giới tính, cũng như các đặc điểm về tính cách là sự phối hợp phức tạp của các đặc điểm di truyền (bản chất) và những hành vi học được (nuôi dưỡng).

Sự mong đợi của xã hội có ảnh hưởng lên cách đối xử với đứa trẻ. Dù cho cha mẹ có cố gắng đối xử tốt và công bằng đến thế nào đi nữa, những ảnh hưởng tinh tế của xã hội cũng sẽ can thiệp phần nào vào hành vi của trẻ. Một nghiên cứu mới đây cho thấy rằng các bé trai khi được cho mặc quần áo con gái sẽ được những người mà bé



chưa gặp trước đây đối xử giống như với con gái (đối xử nhẹ nhàng hơn và được cho búp bê, gấu nhồi bông để ôm ấp). Những bé trai này khi mặc quần áo con trai sẽ được đối xử bạo dạn hơn so với con gái và được cho những thứ “đồ chơi của con trai” (các đồ chơi ồn ào, xe hơi, xe lửa...).

Khác biệt trong sự phát triển não

Trong khi những ảnh hưởng bên ngoài đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển của bé, một số nghiên cứu cho thấy rằng cấu trúc của não cũng tham gia vào sự phát triển giới tính. Ví dụ như não phải điều khiển các hoạt động thể chất, phát triển hơn ở trẻ trai, trong khi não trái điều khiển các cử động tinh tế và ngôn ngữ sẽ phát triển sớm hơn ở trẻ gái.

Mặc dù các yếu tố sinh học có liên quan, nhưng chúng không bao giờ được xem là yếu tố hạn chế khả năng của trẻ. Trẻ em là những cá nhân riêng biệt và có khả năng học hỏi vượt lên sự quy định của các yếu tố sinh học.

Tính khí của bé

Nhiều yếu tố góp phần vào sự hình thành đặc điểm và tính khí của trẻ. Di truyền, giới tính, môi trường xã hội, số anh chị em ruột... đóng vai

trò lớn. Dĩ nhiên hầu hết các yếu tố này không nằm trong tầm kiểm soát của bạn, nhưng bạn phải ý thức được rằng bạn không thể chọn tính cách cho bé.

Nhưng những ảnh hưởng quan trọng nhất chính là mối quan hệ của bé với bạn trong những năm tháng đầu đời. Bạn không thể quyết định được tính cách của bé nhưng cách bạn đối xử với bé sẽ có ảnh hưởng nhiều tới sự hình thành nhân cách.

Dù nhân cách của bé có thế nào đi nữa thì tình yêu và sự quan tâm của bạn cũng đều hữu ích. Bằng cách theo dõi các cử chỉ của bé, chăm sóc tốt, đáp ứng lại mọi nhu cầu khi bé còn nhỏ, bạn có thể giúp bé hình thành nên cảm giác tự ý thức về bản thân, có ý nghĩa vô giá trong suốt cuộc sống về sau. Cảm giác tự tin và an tâm không những là vốn quý trong cuộc sống mà còn là nền tảng vững chắc cho sự phát triển.

Nên nhớ rằng nhân cách trẻ vào độ tuổi này sẽ không ngừng phát triển. Cố gắng không áp đặt nhân cách cho bé vì điều này sẽ ảnh hưởng lên cách bạn đối xử với bé. Không ai tiên đoán được bé sẽ trở thành người như thế nào, nhưng bạn sẽ thích thú khám phá tất cả các đặc điểm nổi bật trong nhân cách bé.



KỸ NĂNG GIAO TIẾP

Bản thân trẻ khi sinh ra đã có khuynh hướng muốn giao tiếp và nhanh chóng phát triển nhiều cách “nói chuyện” khác nhau. Bé có nhiều kiểu khóc, mỗi kiểu biểu thị một nhu cầu khác nhau. Cho đến hai tháng tuổi, bé sẽ cười và phát ra những âm thanh bi bô để diễn tả niềm vui và trò chuyện với bạn. Bé bắt đầu thiết lập nền tảng giao tiếp bằng ngôn ngữ.

Khóc

Cách giao tiếp hiệu quả nhất của bé với bạn trong những tháng đầu là khóc. Bé sẽ khóc rất nhiều bởi vì đó là cách duy nhất để bé thông báo cho bạn biết bé muốn gì và cảm thấy thế nào; có nghĩa đó là cách nói chuyện đầu tiên của bé. Ngay cả tiếng khóc đầu tiên sau sinh cũng đóng vai trò giao tiếp quan trọng: nó báo hiệu cho bác sĩ hoặc nữ hộ sinh biết rằng phổi của bé đã chứa đầy khí và bé đã có thể thở được.

Thời gian đầu, có thể bạn sẽ nghĩ mỗi lần bé khóc, tiếng khóc đều như nhau nhưng dần dần rồi bạn sẽ nhận ra những tiếng khóc có sự khác nhau và chúng cũng truyền tải những nhu cầu

khác nhau của bé. Mặc dù mỗi đứa trẻ có tiếng khóc riêng biệt, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng khóc do đói thường có các âm điệu giống nhau và thường kèm theo những tiếng nấc. Ngược lại khóc do khó chịu thường có khuynh hướng ít đều đặn hoặc ít nhịp nhàng, và có thể có những khoảng nghỉ dài hơn xen kẽ vì bé đợi sự đáp ứng của bạn. Khóc vì đau có cường độ mạnh hơn nhiều và thường sẽ làm bạn chạy ngay lại với bé.

Khi bạn bắt đầu hiểu tiếng khóc của bé với những âm thanh, nhịp điệu khác nhau, bạn có thể nhận biết được nhu cầu của bé một cách nhanh chóng và hiệu quả để cho ăn khi bé đói và xoa dịu

Ngôn ngữ cơ thể

Khi trẻ thức, bé sẽ luôn truyền những cảm xúc của mình đến người chăm sóc bằng nhiều cách tinh tế. Giao tiếp bằng mắt là thí dụ điển hình nhất của điều này: trẻ muốn bạn nhìn vào mắt bé và nhìn bạn chăm chú khi bạn và bé cùng trò chuyện.

Vận mình và đá chân là những biểu hiện mạnh mẽ khác có ý nghĩa giao tiếp: bé có thể đá chân và vận mình nếu cảm thấy khó chịu và cần sự quan tâm chú ý, trong khi vào lúc khác những cái vận mình và co tay chân này có thể là biểu hiện của niềm vui, sự thích thú khi nghe giọng nói của bạn hoặc nhìn thấy gương mặt bạn.

Khoảng 6 tháng tuổi bé sẽ quay mặt đi chỗ khác khi không thích hay không quan tâm một điều gì đó, hướng nhìn chăm chú về cái bé muốn và cười là một cách biểu hiện niềm vui hay một sự công nhận.





khi bé cảm thấy khó chịu. Dần dần theo thời gian bé sẽ giảm dần nhu cầu khóc để giao tiếp.

Những điều bạn có thể làm

Những đứa trẻ ít khóc thường được cho là ngoan ngoãn nhưng một đứa trẻ hay khóc thì cũng không hẳn là hư – bé chỉ khóc để báo cho bạn biết là bé cảm thấy khó chịu với điều gì đó. Cách tốt nhất mà bạn có thể làm là đáp ứng lại ngay nhu cầu của bé. Các nghiên cứu cho thấy rằng, nhìn chung những bé khi khóc được đáp ứng ngay sẽ có khuynh hướng an tâm hơn và gắn bó với cha mẹ hơn những bé khi khóc bị bỏ một mình. Bé sẽ học được các cách thức khác để giao tiếp mà không cần khóc sớm hơn các bé kia. Bằng cách đáp ứng lại bé nhanh chóng, bạn đã “nói” cho bé biết rằng bé đã thật sự giao tiếp thành công, bạn

đã hiểu được điều bé muốn truyền tải và bé có thể tin cậy ở bạn. Thậm chí sẽ tốt hơn nếu bạn hiểu được cách thức biểu lộ của bé (như ọ ẹ, vặn người...), bất cứ lúc nào bạn cũng có thể can thiệp trước khi bé cất tiếng khóc.

Ôm ấp bé, trò chuyện, vuốt ve nựng nịu sẽ tạo cho bé cảm giác an tâm. Nếu bạn cho bé biết rằng bạn sẽ luôn có mặt mỗi khi bé cần, bé sẽ cảm thấy được thương yêu, nuôi nấng và chăm sóc tốt.

Khi bé khóc quá nhiều

Thật khó xử trí một đứa trẻ hay quấy khóc nhưng bạn nên nhớ rằng bé không cố ý khóc để làm phiền lòng bạn. Hãy nhờ bạn bè và những người thân giúp đỡ để bạn có thời gian nghỉ ngơi phục hồi sức khỏe. Hãy mang bé đi dạo hoặc đi thăm bạn bè. Trên hết, cố gắng đừng đổ lỗi cho chính

mình hay cho bé – đối với bé, khóc là điều tự nhiên, nó cũng tự nhiên như nổi buồn khi bạn không thể làm gì được để an ủi cho bé.

Mặc dù đôi khi cũng có những đứa trẻ bình thường hay khóc lâu không chịu nín, nhưng nếu bạn nghĩ rằng việc bé quấy khóc có liên quan đến sức khỏe thì hãy đưa bé đến cho bác sĩ thăm khám để tìm hiểu vấn đề.

Giao tiếp ngôn ngữ

Trẻ sớm hiểu được sức mạnh của ngôn ngữ và bắt đầu học nói từ ngay sau khi ra đời. Bạn sẽ thấy rằng bé cố gắng đàm thoại rất sớm, khó lòng ngắt lời bé được. Bé rất vui khi bạn lặp lại những tiếng kêu đặc biệt của bé. Những thay đổi tinh tế này đóng vai trò rất quan trọng. Chúng dạy cho trẻ



những khái niệm đầu tiên của ngôn ngữ và đàm thoại và cũng quan trọng trong quá trình gắn bó giữa mẹ và con.

Học ngôn ngữ

Ngay từ lúc bé nhìn bạn, bé chăm chú quan sát những biểu lộ trên khuôn mặt bạn và nghe những âm thanh phát ra khi bạn trò chuyện. Bé sẽ nhanh chóng biết cách bắt chước như thể trả lời bạn bằng cách cử động môi hoặc các cơ ở mặt. Nghe và bắt chước là hai phương tiện chính để thu nhận ngôn ngữ và bé hoàn toàn có khả năng làm hai điều này.

Cho đến khi bé được hai hoặc ba tháng tuổi, kỹ năng này đã phát triển tới mức bé có thể phát ra những âm thanh đầu tiên, những tiếng đặc biệt khi bạn nói chuyện với bé hoặc khi bé muốn thu hút sự chú ý của bạn. Khi bạn “oa oa” lại với bé, bắt chước những âm thanh của bé theo kiểu “đàm thoại” hai chiều, bạn đang cho bé thấy sức mạnh của giao tiếp ngôn ngữ và sự tự biểu hiện.

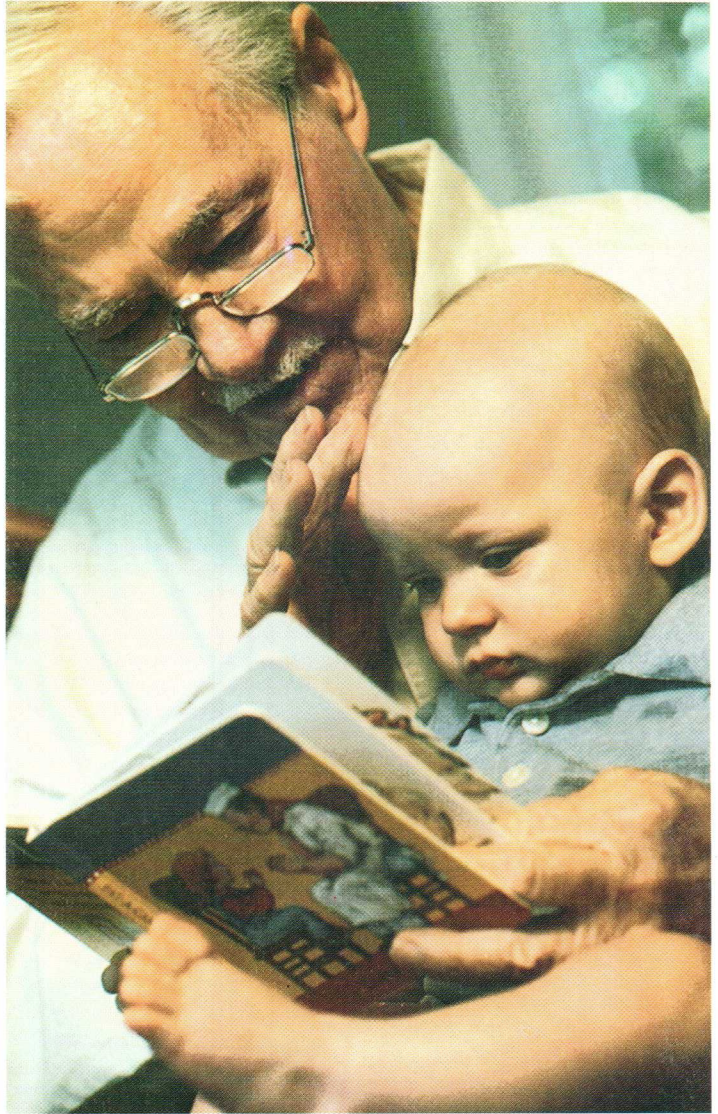
Cho tới 5 hoặc 6 tháng, kỹ năng bắt chước của bé có thể đạt đến trình độ bi bô thành một “câu” dài. Vào lúc 6 tháng bé có thể biết cách phát âm những phụ âm bằng cách nhép môi. Bé có thể sử dụng những âm thanh này để hình thành nên tiếng “mẹ” và “ba” và sẽ sử dụng giọng điệu để biểu thị thái độ – la to lên hoặc kéo dài khi bé vui sướng.

Giúp trẻ học nói

Càng tham gia nhiều vào quá trình đàm thoại với trẻ, bạn sẽ càng giúp bé nhanh biết cách dùng từ để biểu lộ. Có nhiều cách để làm điều này (và bạn sẽ tự mình tìm ra một số cách). Dưới đây là một số gợi ý mà bạn có thể thử:

- Nhìn trẻ khi nói chuyện, để bé biết những lời của bạn là dành cho bé. Mặt đối mặt với bé để bé nhìn cách bạn phát ra âm thanh.

- Khuyến khích bé tham gia vào cuộc trò chuyện với bạn. Khi nói chuyện, hãy dành thời gian để bé “trả lời” bạn. Điều này chiếm một vài giây hoặc thậm chí lâu hơn, nên bạn phải kiên nhẫn.
- Nói chuyện với bé càng nhiều càng tốt. Mô tả những hành động hàng ngày - nói những điều như “Mẹ sẽ đặt con vào nôi” để giúp bé làm quen với tên các đồ vật.
- Hạn chế những tiếng ồn xung quanh xuống mức tối thiểu. Tắt tivi hoặc đài đi để bé tập trung chú ý.
- Lặp lại với bé càng nhiều lần càng tốt. Bé thường thích sự lặp lại và cần nghe một từ nhiều lần trước khi bắt đầu có thể hiểu được nghĩa của chúng.
- Hát ru hoặc đọc những bài thơ đơn giản, lặp lại nhiều lần. Điều này làm cho trẻ quen với nhịp điệu của ngôn ngữ.
- Thư giãn. Học cách nói chuyện là kết quả tự nhiên của quá trình giao tiếp hàng ngày giữa bạn và trẻ, vì vậy đừng quá nóng vội!



Tầm quan trọng của việc đọc sách

Ba tháng đầu

Đọc sách cho trẻ nghe là một cách giao tiếp tốt làm cho trẻ quen với ngôn ngữ hàng ngày. Đọc sách không bao giờ là quá sớm đối với trẻ. Chọn những sách có những bức tranh lớn, in rõ và không có quá nhiều chi tiết.

Bé có thể nhận thức ngày càng nhiều hơn khi khả năng tập trung phát triển sau 8 tuần đầu. Bé thích xem ảnh hoặc hình vẽ những em bé khác và rất quan tâm đến các khuôn mặt, đặc biệt là nếu chúng có mắt to và đang cười. Bạn hãy chỉ vào các bức tranh và giải thích về chúng cho bé nghe. Khuyến khích các thành viên khác trong gia đình cùng làm như vậy.

Ba đến sáu tháng

Một khi độ tập trung của bé đã phát triển, bé bắt đầu hiểu và phát âm nhiều hơn, giới thiệu những quyển sách khác có nhiều chi tiết hơn cho bé. Bé sẽ quan tâm đặc biệt đến những quyển sách có các hình vẽ nhiều màu sắc, với những vật hàng ngày mà bé thấy chẳng hạn như hoa hay các con vật nuôi. Đọc truyện cho bé nghe nếu bạn thích – bé sẽ nghe âm giọng và nhịp đọc của bạn khi đang ngồi trong lòng bạn.

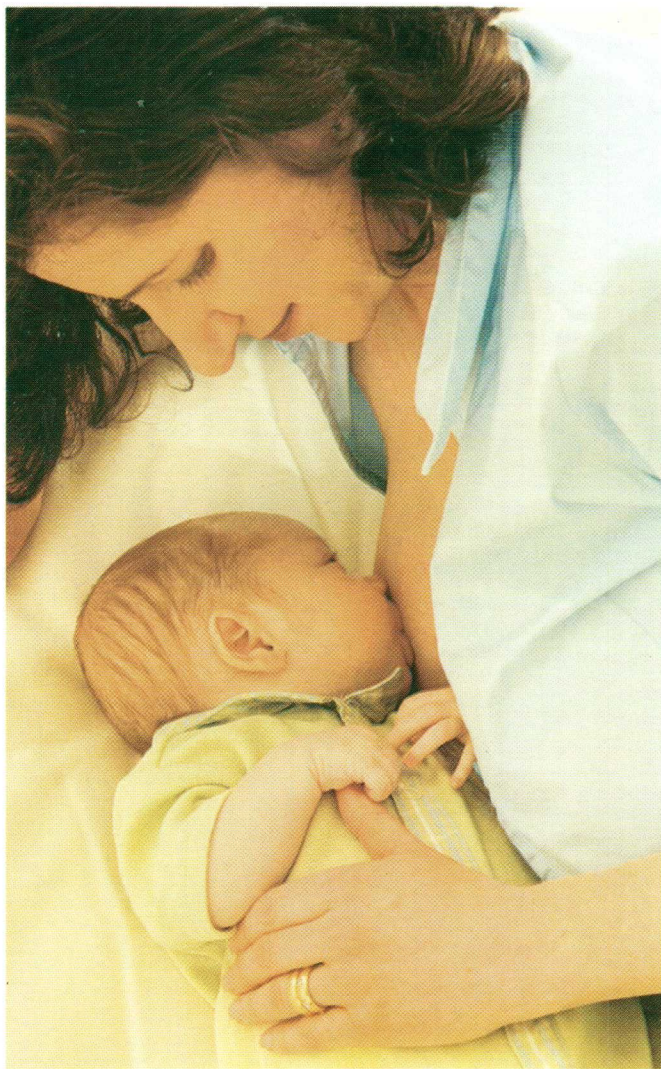
Tìm những quyển sách mỏng, với nhiều tranh màu để bé cầm, lật xem và khám phá chúng. Bạn cũng có thể tìm mua những quyển sách bằng nhựa để bé có thể xem chúng trong khi tắm.

CHO BÉ ĂN

Cho bé ăn chiếm mất nhiều thời gian nhưng đó là cách tốt nhất để bạn và bé gắn bó với nhau. Sữa mẹ cung cấp tất cả các nhu cầu dinh dưỡng giúp bé lớn và phát triển khỏe mạnh. Khoảng bốn đến sáu tháng tuổi, bé sẽ có cân nặng gấp đôi so với lúc sinh và bé cần ăn thêm thức ăn đặc, giàu dinh dưỡng để cung cấp đủ năng lượng cho nhu cầu phát triển của cơ thể bé.

Cho bú sữa mẹ

Sữa mẹ dễ tiêu và dễ hấp thu, có rất ít chất “thải”. Bé dễ hấp thu sữa mẹ hơn sữa hộp. Thành phần



của sữa mẹ sẽ không ngừng thích nghi với nhu cầu luôn thay đổi của bé: sữa mẹ khi bé mới sinh khác với khi bé được sáu tháng tuổi. Nguồn sữa đầu tiên bé bú sau sinh gọi là sữa non – là một chất màu vàng, dạng kem rất giàu kháng thể, vitamin và prôtêin.

Sau ba hoặc bốn ngày mới là sữa mẹ thật sự. Mỗi khi bú, bé sẽ bú mạnh những giọt sữa đầu tiên để làm dịu cơn khát. Những giọt sữa này có nhiều lactose (đường sữa) nhưng ít béo. Khi đã thỏa cơn khát, bé sẽ chuyển sang bú chậm, nhịp nhàng, khi đó sữa có nhiều chất béo. Trong sữa có một loại enzyme đặc biệt có thể làm cho chất béo được hấp thu trong cơ thể bé, điều này cần thiết cho sự phát triển khỏe mạnh của bé.

Ích lợi cho sức khỏe

Sữa mẹ vượt xa sữa pha chế theo công thức về thành phần dinh dưỡng - chứa hơn 100 thành phần không tìm thấy trong sữa bò và không thể tổng hợp nhân tạo được. Bởi vì sữa mẹ có nhiều kháng thể nên nó cực kỳ cần thiết cho hệ thống miễn dịch của bé, bảo vệ bé chống lại nhiều căn bệnh như nhiễm trùng hô hấp, tai mũi họng, tiêu hóa. Người ta tin rằng sữa mẹ cũng có thể giúp chống lại tình trạng dị ứng, chẳng hạn như hen và chàm, chống lại tiểu đường ở trẻ em và một số dạng ung thư.

Bắt đầu cho bú

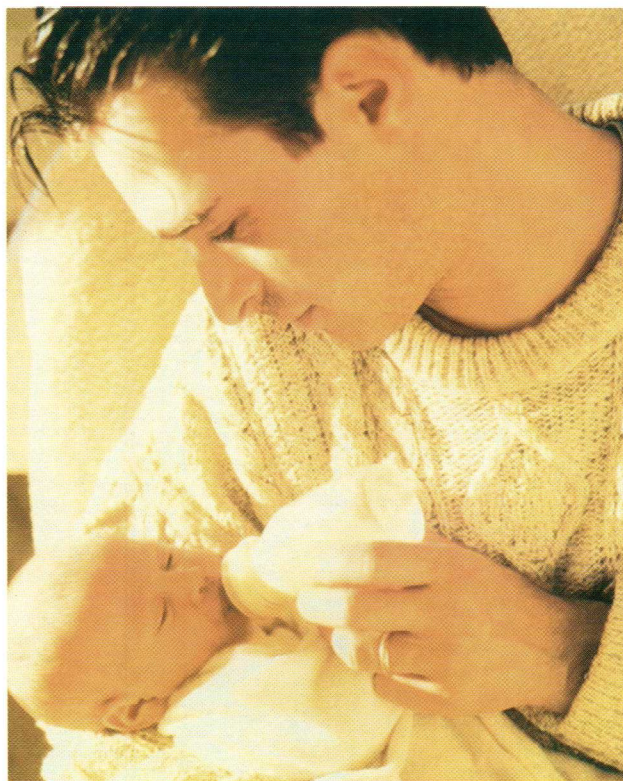
Cho con bú là một kinh nghiệm quý giá. Tuy nhiên khi mới bắt đầu không ít bà mẹ cảm thấy bối rối. Em bé có thể bú dai dẳng hoặc bú liên tục làm đau núm vú và bạn có thể cảm thấy lo lắng vì sợ bé bú không đủ no. Bạn cũng lo lắng và khó chịu khi vú trở nên căng tức sữa. Cố gắng nghỉ ngơi, uống nhiều nước hơn bình thường và ăn uống đầy đủ là những điều mà các bà mẹ đang cho con bú nên làm. Thường thì hầu hết các bà mẹ này đã vượt qua được những khó khăn đầu tiên này và tiếp tục cho con bú thành công về sau.

Nếu bạn có bất kỳ rắc rối nào về việc cho con bú, hãy nói với bác sĩ, nữ hộ sinh hoặc chuyên viên dinh dưỡng, họ sẽ động viên, khuyến khích và tư vấn cho bạn về những điều nên làm.

Lợi ích của việc vắt sữa

Vắt và dự trữ sữa mẹ giúp bạn linh động hơn mà không làm giảm đi lượng sữa tiết ra. Điều này cũng rất có lợi cho bạn vì người khác có thể thay bạn cho bé bú để bạn có thêm thời gian nghỉ ngơi. Nó cũng giúp bé tiếp tục được bú sữa mẹ khi bạn đi làm trở lại.

Khi bạn đang cho con bú không có nghĩa là chồng bạn hay những người khác không thể cho bé bú mỗi khi cần thiết. Có nhiều loại dụng cụ vắt sữa sẵn có trên thị trường, tiện lợi để bạn vắt



sữa khi cần. Bạn có thể trữ sữa trong tủ lạnh (nếu định dùng trong 24 giờ) hoặc trong tủ đông nếu dùng trong thời gian lâu hơn.

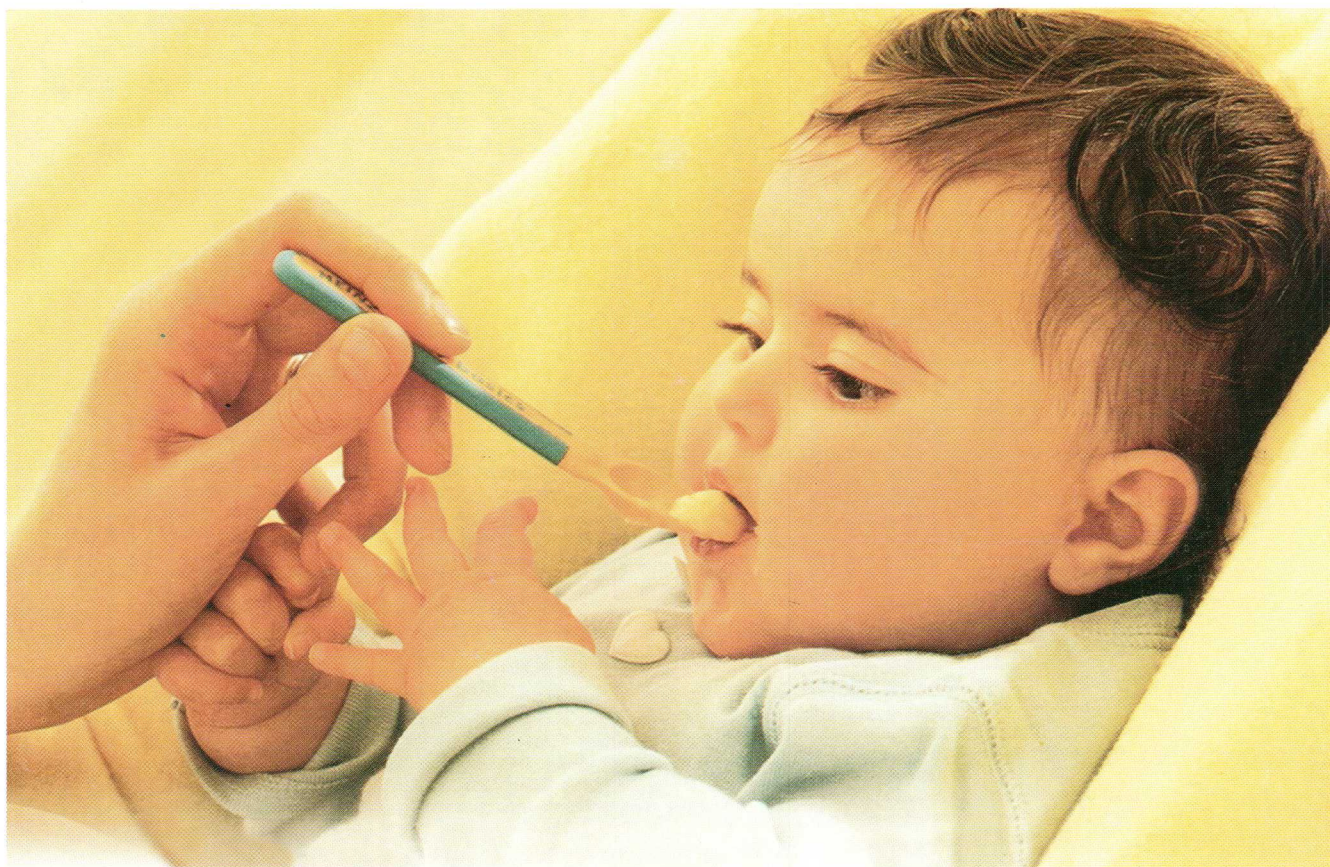
Cho bé bú bình

Đối với các bà mẹ không thể cho con bú sữa mẹ, trên thị trường hiện nay đã có sẵn rất nhiều các công thức sữa đáp ứng cho nhu cầu của bé. Hầu hết các loại sữa pha theo công thức này được làm từ sữa bò với thành phần gồm các prôtêin được biến đổi, hydrat cacbon, chất béo, bổ sung vitamin và muối khoáng, chứa một tỷ lệ prôtêin tương tự như trong sữa mẹ. Một số công thức sữa còn được cho thêm vào các axit béo chuỗi dài, mặc dù trong các dạng sữa tự nhiên người ta không tìm thấy nó.

- Không nên dùng sữa bò cho bé dưới một tuổi, bởi vì nó có nồng độ prôtêin và muối cao làm

Cách cho con bú

Khi bạn kè vú vào miệng bé, theo bản năng bé sẽ há rộng miệng và cố gắng ngậm bầu vú mẹ và bắt đầu bú. Điều này gọi là sự “cắm chốt”. Bé đã từng thực hiện động tác bú trước đó rồi – bé đã tập mút ngón tay từ khi bé còn trong bụng mẹ. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là mọi thứ đều dễ dàng khi cho bú lần đầu. Học cách cho bú – dù là cho bú mẹ hay bú bình – đều đòi hỏi cần phải có thời gian, cần nhiều ngày hoặc thậm chí nhiều tuần để cả bạn và bé đều cảm thấy hài lòng.



bé khó tiêu, ít vitamin C và sắt, đó là những chất cần thiết để bé phát triển khỏe mạnh. Tuy nhiên, sữa bò có thể được trộn với những thức ăn đặc đầu tiên của bé chẳng hạn như bột, cháo khi bé được khoảng 6 tháng tuổi.

- Có một số công thức sữa được chế biến từ đậu nành với các prôtêin được biến đổi, vitamin và muối khoáng. Loại sữa này thường được sử dụng thay thế cho các loại sữa thông thường nếu bé không dung nạp với prôtêin có trong sữa bò (gặp trong 2% em bé).

Nếu bé bú bình, một trong những lợi ích rõ ràng nhất là bạn có thể chia sẻ việc cho bú với chồng bạn hoặc các thành viên khác trong gia đình và người chăm sóc để bạn có nhiều thời gian nghỉ ngơi.

Khi nào nên cho bé ăn đặc

Thức ăn đặc là nền tảng trong sự phát triển của bé. Về thể chất bé không thể ăn thức ăn đặc trước 4 tháng tuổi. Cho đến thời điểm này, hệ tiêu hóa của bé chưa trưởng thành đủ mạnh để có thể phân hủy được thức ăn và cơ hàm của bé cũng chưa có các hoạt động để đưa thức ăn từ phía trước ra sau vòm miệng. Ngoài ra thận của bé cũng chưa đủ khả năng để xử lý thức ăn.

Mỗi bé là một cá nhân riêng biệt và việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc cũng khác nhau đối với từng bé, vì vậy bạn nên cho bé ăn vào một thời điểm nào đó trong khoảng từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 6. Nếu bé trên 4 tháng tuổi và thường cảm thấy đói nhiều hơn trước, thức nhiều lần hơn trong đêm để đòi bú, trở nên kích thích khi thấy người

khác ăn hoặc cố với lấy thức ăn khi để ở gần bé thì đó có thể là những dấu hiệu báo cho bạn biết đã đến lúc bé cần phải cho ăn thêm thức ăn đặc.

Tập cho ăn từ từ

Trong hai tuần đầu, mỗi ngày bé chỉ cần ăn thêm một bữa bột cùng một hoặc hai muỗng cà phê nước ép trái cây (như táo hoặc lê chẳng hạn) là đủ. Trong giai đoạn này, bạn nên tập cho bé quen dần với các khẩu vị mới và tập cho bé làm quen từ từ với thức ăn đặc. Nếu bạn cho ăn khi bé quá đói bé sẽ không thích và không chịu hợp tác để thử vì vậy hãy chọn thời điểm thích hợp giữa hai lần cho bú. Đừng ép bé ăn – nên tạo không khí thoải mái, vui vẻ vào giờ ăn chứ không phải là một cuộc thử thách.

Tăng dần lượng thức ăn đặc cho đến khi đạt được ba lần một ngày đồng thời cũng tăng dần độ đặc của nước ép trái cây. Tránh cho bé ăn các loại thức ăn làm từ lúa mì, sữa (ngoại trừ sữa mẹ hoặc sữa pha chế theo công thức), đậu, trứng, nước chanh, thức ăn béo hoặc cay trước khi bé được 6 tháng tuổi. Những loại thức ăn này có thể ảnh hưởng trên dạ dày hoặc gây ra dị ứng cho bé nếu được cho ăn quá sớm.

Mặc dù việc bắt đầu cho ăn thức ăn đặc là một điều thú vị nhưng nó có thể cũng sẽ rất khó khăn. Đây là lần đầu tiên bé được thử loại thức ăn khác

Mọc răng và cho ăn

Mặc dù hầu hết trẻ thường không mọc răng trong 6 tháng đầu tiên, tuy nhiên một vài bé có thể bắt đầu sớm. Mọc răng có thể làm cho bé khó chịu và gây cản trở cho việc ăn uống. Bé có vẻ còn muốn bú bình hay bú mẹ thêm nhưng lại nhả núm vú ra ngay vì bé cảm thấy khó chịu. Bé cũng không tỏ vẻ thích thú với các thức ăn đặc.

Bé sẽ thích ăn trở lại khi răng đã mọc lên nhưng nếu bé vẫn tỏ vẻ không muốn ăn (kể cả sữa thông thường) trong hơn một ngày thì bạn nên đưa bé đến bác sĩ để chắc chắn rằng bé không bị bệnh gì thêm.

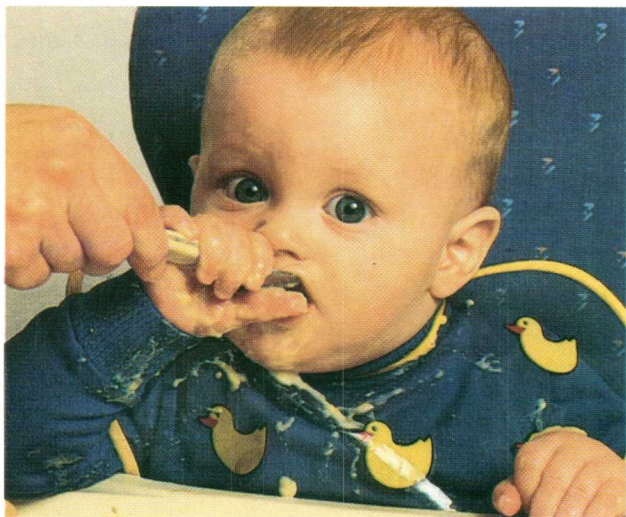
với sữa, có khẩu vị mới nên cần phải dành thời gian để cho bé làm quen. Đầu tiên, bé sẽ học cách mút từ muỗng, khi đã trở nên quen với nhiều loại thức ăn hơn bé sẽ bắt đầu dùng loại để nghiền. Tập cho bé ăn cần nhiều thời gian và lòng kiên nhẫn và trong thời gian đầu sẽ có nhiều thức ăn bị rơi vãi ra ngoài. Đừng lo lắng vì lượng thức ăn vào miệng bé quá ít – sữa vẫn là nguồn dinh dưỡng chính ở thời điểm này.

Ăn và các kỹ năng xã hội

Ăn là một thói quen xã hội và khi đã ngồi được vững bé có thể tham gia vào bữa ăn cùng với gia đình. Điều này tạo cơ hội cho bé phát triển nhân cách khi bé khám phá và biểu lộ những điều bé thích và không thích.

Trẻ có thể bắt chước mà không cần suy nghĩ. Bé sẽ nhìn cách bạn ăn và cố gắng bắt chước theo, bé sẽ cầm muỗng lên và tự đưa vào miệng. Mặc dù còn vụng về nhưng điều quan trọng là bé học được một kinh nghiệm mới, biểu hiện một bước nhảy vọt trên con đường trở nên người độc lập.

Các nghiên cứu cho thấy việc tập thói quen ăn uống tốt từ sớm sẽ rất có lợi cho trẻ. Vì vậy nên tránh cho trẻ ăn thức ăn có thêm đường vì sẽ tạo cho trẻ quen với khẩu vị quá ngọt có thể gây ra sâu răng sau này.



GIẤC NGỦ

Ngủ chính là nền tảng đối với sự phát triển của trẻ. Trong những tháng đầu tiên bộ não trẻ hoạt động với mức độ đáng kinh ngạc, liên tiếp phát triển và tạo những mối liên hệ mới giữa các tín hiệu với tốc độ rất nhanh. Bé liên tục ghi nhận những thông tin mới về thế giới xung quanh, để rồi trong khi ngủ các thông tin này được xử lý, lưu trữ nhằm sử dụng trong tương lai. Cơ thể bé cần thời gian nghỉ ngơi để tích trữ năng lượng, tăng cường sức mạnh và lớn lên.

Bé cần ngủ bao lâu

Trẻ ngủ nhiều hay ít là tùy theo nhu cầu của cơ thể mỗi bé – bé ngủ khi cơ thể cần nghỉ ngơi hoặc khi nào đã được kích thích đủ và bé thức

khi đã ngủ đủ giấc. Bạn hoặc bản thân bé không thể điều khiển được giấc ngủ. Cơ thể bé sẽ ngủ hoặc thức khi cần.

Trong những tuần lễ đầu tiên khi mới chào đời bé sẽ ăn và ngủ trong những khoảng thời gian đều đặn suốt cả ngày và đêm. Thời gian đầu bé sẽ có những giấc ngủ tương đối ngắn, điều này khiến bạn cảm thấy mệt mỏi nhưng khi lớn lên giấc ngủ của bé sẽ dài hơn.

Rất khó tiên đoán khi nào thì bé muốn ngủ và ngủ trong bao lâu. Thông thường một em bé sơ sinh sẽ ngủ khoảng 16 giờ mỗi ngày. Khi lớn lên thời gian ngủ sẽ giảm dần, lúc 6 tháng tuổi bé sẽ ngủ khoảng 14 giờ một ngày và có thời gian thức lâu hơn.

Mặc dù các bé sơ sinh có thể ngủ vào bất kỳ thời điểm nào dù là ngày hay đêm nhưng vào khoảng 6 tháng tuổi bé có thể tự thức giấc khi có điều gì vui hoặc kích thích bé.

Điều gì xảy ra trong khi bé ngủ

Trong khi ngủ, bé không chỉ thư giãn mà còn thực hiện rất nhiều việc khác nữa. Cơ thể bé tích trữ năng lượng thu nhận được từ sữa và chuyển hóa chúng thành năng lượng cần cho sự phát triển và để sưởi ấm cơ thể. Các tế bào trong cơ thể và não nhân đôi với một tốc độ rất nhanh chóng và bé cũng đang sản xuất bạch cầu là chất cần thiết cho hệ thống miễn dịch. Đây cũng là thời





điểm bé tăng trưởng nhanh nhất vì giấc ngủ giúp kích thích hoóc môn tăng trưởng phát triển. Bộ não bé vẫn hoạt động trong khi bé ngủ.

Chu kỳ các giấc ngủ của bé ngắn hơn nhiều so với bạn – 47 phút đối với trẻ sơ sinh và 90 phút đối với người lớn. Trong chu kỳ này giai đoạn cử động mắt nhanh của bé (REM) chiếm 50% (dài hơn so với người lớn), cơ thể bé giật nhẹ và nhấp nháy mí mắt, điều này chứng tỏ bé đang mơ. Bé có nhiều khả năng thức giấc trong giai đoạn này. Giấc ngủ ngoài giai đoạn cử động mắt nhanh (non-REM) chiếm thời gian còn lại – giấc ngủ bình yên sâu nhất trong 4 giai đoạn và rất khó đánh thức.

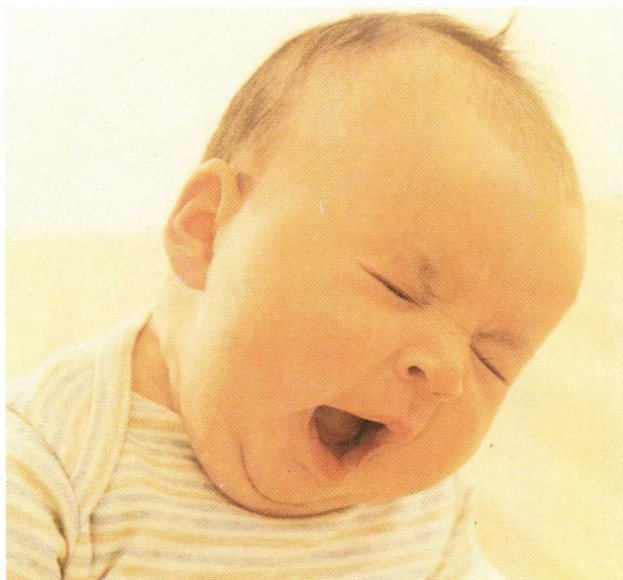
Hình thành cách ngủ

Khoảng 4 đến 5 tuần tuổi, dưới sự hướng dẫn của bạn, bé bắt đầu ngủ nhiều về đêm hơn là ngày, điều này ngày càng rõ hơn trong những tháng sau đó. Lúc ban đầu, do bé chưa thể

phân biệt được ngày và đêm nên bạn phải giúp bé nhận biết điều này.

Bạn có thể giúp hình thành kiểu ngủ ngày và đêm bằng cách để bé ngủ vào ban ngày trong phòng không quá tối để bé có thể nghe các âm thanh ngày thường như điện thoại reo, tiếng máy giặt, xoong nồi hoặc tiếng người nói chuyện. Ban đêm, bạn nên đặt bé nằm trong phòng tối và yên tĩnh.

Khi bé được khoảng 2 tháng tuổi, bạn có thể bắt đầu tạo lập thói quen đi ngủ. Để bé ngủ giấc ngắn vào ban ngày, ngủ khoảng cùng một thời điểm mỗi ngày – có thể khoảng giữa buổi sáng hoặc giữa buổi trưa – và đặt bé lên giường vào cùng thời điểm mỗi đêm. Điều này dạy cho bé biết rằng cuộc sống có nhịp điệu và tạo cho bé cảm giác an tâm và tin tưởng vào bản thân và môi trường xung quanh. Khoảng 6 tháng tuổi, bé có thể ngủ khoảng 10 giờ liên tục vào ban đêm và các giấc ngủ ngắn không liên tục (khoảng 5 giờ) vào ban ngày.



Tạo lập thói quen đi ngủ

Khi bé có ý thức hơn về những điều xảy ra xung quanh và trí nhớ đã phát triển, bé sẽ biết tiên đoán những sự kiện và làm quen với những việc xảy ra trong ngày. Vào giai đoạn này, bé thích nghi tốt với những nề nếp hàng ngày và bắt đầu thích thú với những trình tự chuẩn bị cho giấc ngủ đêm. Mỗi tối nên cố gắng thực hiện theo cùng một trình tự và cùng một thời điểm. Chẳng hạn như bắt đầu bằng việc tắm cho bé, sau đó ôm ấp vuốt ve và chơi đùa cùng bé. Cho bé bú và đặt bé vào nôi, khi bé trong trạng thái buồn ngủ nhưng còn thức, bạn có thể hát ru bé.

Đưa bé vào giấc ngủ trong khi bé còn thức cho thấy bé sẽ ngủ mà không phụ thuộc vào việc bú mẹ hay bú bình. Điều này cũng có nghĩa là nếu bé chột thức giấc bé sẽ biết mình đang ở đâu và an tâm ngủ lại mà không làm phiền bạn, trừ khi bé đói hoặc có điều gì đó làm bé khó chịu.

Nếu có thể, chồng bạn cũng nên tham gia vào giờ ngủ của bé. Anh ấy có thể tắm hoặc đọc sách cho bé nghe. Điều này cũng có thêm sự gần gũi cha con, tạo niềm tin cho bé, để bé không chỉ có cảm giác an tâm và thoải mái khi dựa vào một mình mẹ.

Ngủ cùng với bé

Những tháng đầu ở gần bé là điều quan trọng, không đơn thuần do bạn phải cho bé ăn thường xuyên vào ban đêm. Bạn có thể nhận ra rằng bạn muốn ngủ cùng với bé, nhất là khi bé bú sữa mẹ. Một số nghiên cứu cho thấy rằng ngủ cùng mẹ sẽ có lợi cho bé hơn; nó giúp điều hòa nhịp thở và thân nhiệt bé cũng như cho sự phát triển cảm xúc của bé. Cảm giác khi được ở bên cạnh bé thật là tuyệt diệu, nó cũng giúp bạn bớt lo lắng về sức khỏe và sự bình an của bé hơn.

Bạn có muốn ngủ chung với bé hay không là do bạn. Ở các nền văn hóa khác nhau bố mẹ làm điều này theo trực giác, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn phải làm giống như vậy. Điều quan trọng là cả bạn và bé đều phải có giấc ngủ thoải mái. Nếu bạn cố gắng ngủ chung với bé và nhận thấy rằng bạn và chồng dường như không được thoải mái thì đặt bé vào nôi có lẽ là cách lựa chọn tốt nhất.

Tại sao bé thức giấc

Trong 6 tháng đầu tiên, giấc ngủ của bé chưa được ổn định lắm. Ví dụ như bé có thể ngủ liền một mạch 5 giờ liền trong vòng vài tuần đầu rồi đột nhiên lại cứ thức giấc mỗi 2 giờ một trong đêm. Giấc ngủ trong 6 tháng đầu có liên quan chặt chẽ với nhu cầu tiếp thu năng lượng của bé: thí dụ như trong giai đoạn lớn nhanh bé sẽ cần bú nhiều sữa hơn. Giấc ngủ thất thường có thể là điều bình thường với các bé ở độ tuổi này, thiết lập một kiểu ngủ linh động sẽ giúp bạn và bé vượt qua được thời điểm khó khăn này nhẹ nhàng hơn. Nhiều bé không ngủ đều đặn suốt đêm cho đến khi được 6 tháng tuổi hoặc hơn.

Đối phó với việc bé thức giấc về đêm là một việc khó khăn, nhưng bé thức giấc do nhiều lý do. Trong những ngày đầu tiên dạ dày của bé còn nhỏ nên chỉ chứa được rất ít sữa, vì vậy bé sẽ mau đói và không ngủ suốt đêm được. Nhiều yếu tố

Những điều cần lưu ý để đảm bảo an toàn cho bé

Hội chứng trẻ sơ sinh bị đột tử trong nôi - SIDS:

Hầu hết các bậc cha mẹ đều lo lắng về khả năng trẻ bị đột tử trong nôi (hay còn gọi là Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh: SIDS). Mặc dù khả năng xảy ra điều này là rất thấp, bạn cũng nên lưu ý những điểm sau để giảm bớt nguy cơ cho bé.

- ★ Đặt bé nằm ngửa ở cuối nôi khi ngủ.
- ★ Không quấn chăn và các tấm đắp quá chặt.
- ★ Không sử dụng loại nôi được che quá kín.
- ★ Không bao giờ được sử dụng loại chăn điện cho bé.
- ★ Không dùng gối.
- ★ Dùng nệm cứng và phải chắc chắn nệm vừa khít, không có khoảng hở ở thành nôi.
- ★ Không bao giờ được hút thuốc trong phòng bé và giữ bé cách xa những nơi có khói thuốc.
- ★ Phải đảm bảo nhiệt độ trong phòng bé không quá nóng

và tránh mặc quần áo cho bé quá chặt. Nhiệt độ phòng nên vừa phải vì nóng quá có thể đe dọa sinh mạng bé bởi vì cơ thể bé chưa đủ khả năng để tự điều hòa thân nhiệt. Điều này được cho là một trong những nguyên nhân quan trọng nhất gây ra chứng đột tử trong nôi.

Những lưu tâm khi ngủ cùng bé

Nếu bạn ngủ chung giường với bé, có vài điều bạn cần ghi nhớ để chắc rằng bé được an toàn và thoải mái.

Đầu tiên bạn phải bảo đảm rằng có đủ khoảng trống trên giường dành cho bé. Nếu giường quá chật, bé có thể bị nóng quá hoặc bạn có thể chèn ép hoặc lăn đè vào bé. Không bao giờ được cho bé nằm gối hoặc bọc bé quá chặt bằng khăn.

Điều quan trọng là bạn và chồng bạn phải luôn thức tỉnh và chú ý đến những nhu cầu của bé. Vì thế nên tránh nằm chung với bé nếu bạn quá mệt mỏi, uống thuốc ngủ hoặc mới uống rượu.

khác cũng làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé – những điều khó chịu có thể làm bé thức như đau bụng, tã ướt hay đau do mọc răng. Nghẹt mũi cũng có thể gây khó chịu vì khi 2 - 3 tháng tuổi bé chỉ biết thở bằng miệng. Đạt được một bước tiến mới trong quá trình phát triển cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé. Ví dụ, người ta nghĩ rằng kích thích tâm thần do học ngồi hay bò vào khoảng 5 đến 6 tháng tuổi có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé, mặc dù có những giả thuyết khác cho rằng điều này làm cho bé ngủ lâu hơn.



KIỂM TRA SỨC KHỎE VÀ CÁC BIỂU ĐỒ THEO DÕI

Đến bác sĩ hoặc các cơ sở y tế địa phương để kiểm tra thường xuyên quá trình phát triển của con bạn sẽ giúp bạn an tâm rằng em bé vẫn khỏe mạnh và tạo điều kiện cho bạn bày tỏ những vấn đề phát sinh hàng ngày cũng như những lo lắng về sự phát triển của bé.

Kiểm tra sự phát triển

Người ta sẽ thực hiện một số cuộc kiểm tra định kỳ để đánh giá sự phát triển của bé vào những thời điểm khác nhau trong năm đầu tiên sau khi bé sinh ra đời.

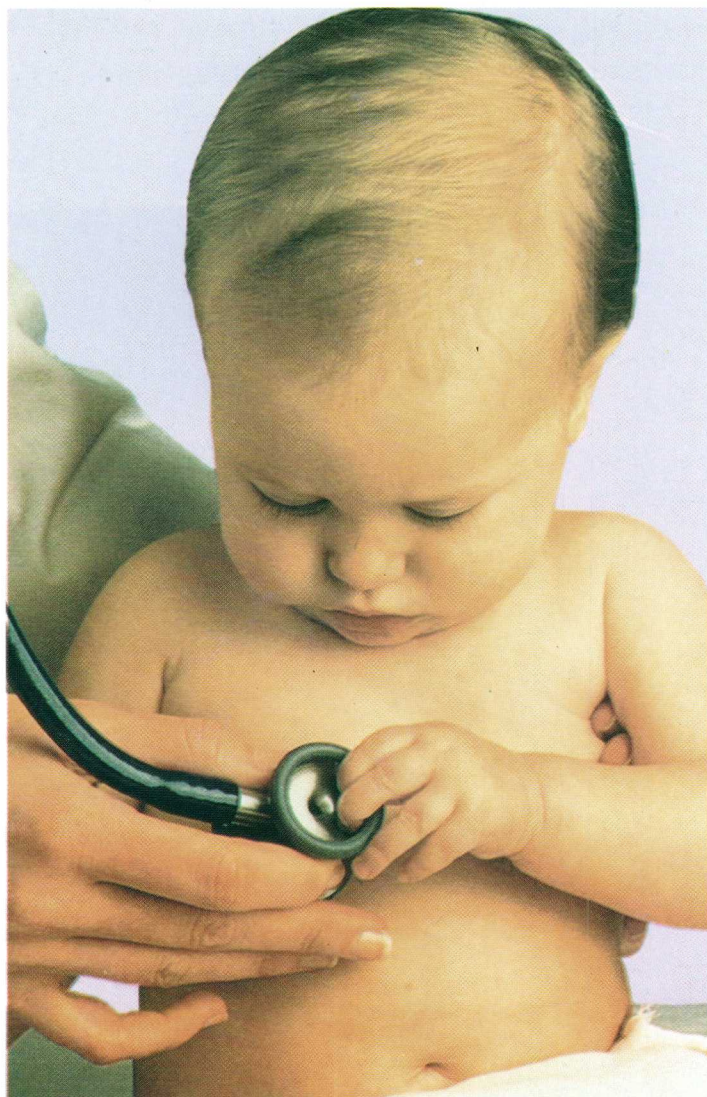
Kết quả kiểm tra này cùng với những ghi chép về chủng ngừa sẽ được ghi lại trong sổ sức khỏe của bé. Thời điểm kiểm tra thay đổi, nhưng theo hướng dẫn chung bạn có thể thực hiện lúc bé khoảng 6 tới 8 tuần tuổi, 4 tháng, 6 tháng, 9 tháng và 12 tháng.

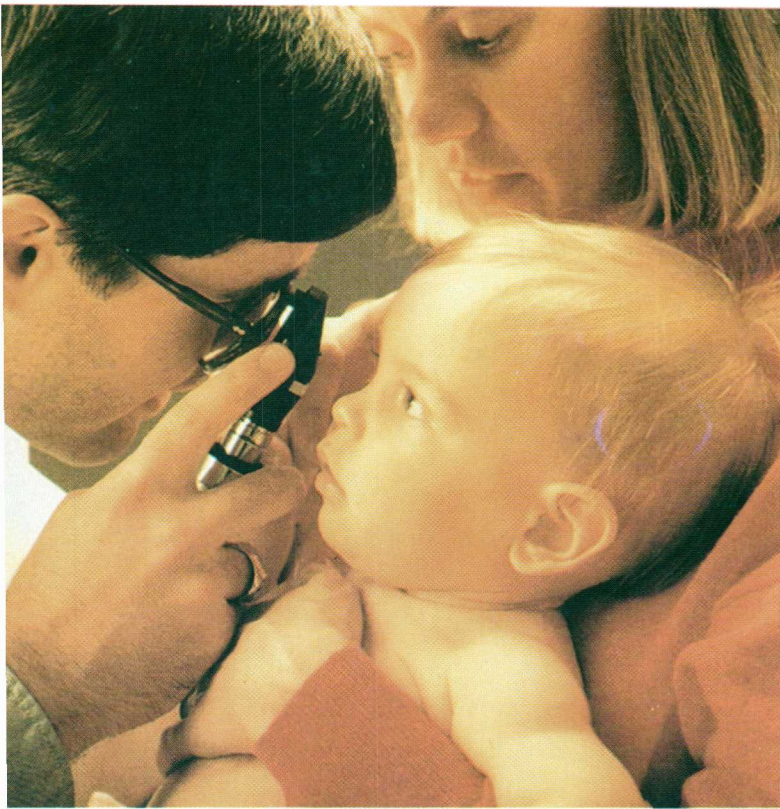
Kiểm tra sự phát triển trong 6 tuần đầu

Đợt thăm khám sức khỏe trong 6 tuần đầu tiên chủ yếu là kiểm tra về sức khỏe thể chất, vấn đề bú mớm và tình hình phát triển chung của bé.

Sự kiểm tra này không theo một quy định cụ thể và không giống nhau ở mọi nơi. Thông thường bé sẽ được cân, đo vòng đầu, chiều dài. Bạn được yêu cầu cởi đồ bé ra để cân đo, khớp háng cũng cần được kiểm tra vì trật khớp háng đôi khi không được phát hiện lúc mới sinh. Sau đó bác sĩ sẽ nghe tim, phổi và khám mắt bằng đèn soi. Bé cũng được khám tai và miệng để phát hiện nhiễm trùng.

Nhiều phản xạ lúc mới sinh chẳng hạn như phản xạ cầm nắm có thể biến mất trong thời điểm này, nên bác sĩ sẽ khám khả năng điều khiển đầu của bé vì đây là một dấu hiệu quan trọng của sự phát triển. Sự phát triển vận động bắt đầu từ đầu trở xuống thân mình, cánh tay, chân (vì vậy không giống như người ta nghĩ, khả năng giữ vững được đầu chính là bước đầu tiên của quá trình học vận động).





Biểu đồ cân nặng và chiều cao

Ghi nhận cân nặng và chiều cao cung cấp cho bạn các thông tin quan trọng về sự tăng trưởng chung của bé.

Trẻ em có sự tăng trọng rất khác nhau nhưng nhìn chung các bé tăng khoảng 100 - 175 gr mỗi tuần trong vài tuần lễ đầu (mặc dù tuần đầu sau sinh bé có thể bị giảm cân). Sau thời điểm này, bé tăng khoảng 450 - 900 gr cho đến 6 tháng tuổi. Bé thường tăng cân nhiều nhất trong khoảng từ 6 đến 9 tháng tuổi.

Nếu bạn cân bé mỗi tuần, bạn có thể sẽ nhận thấy rằng một số tuần bé tăng cân và một số tuần khác thì không. Điều này là hoàn toàn bình thường. Điều quan trọng là bé tăng

cân trong nhiều tuần, được ghi nhận dựa trên biểu đồ tăng trưởng.

Những câu hỏi bác sĩ có thể hỏi bạn

Khi thực hiện thăm khám bé, các bác sĩ và nhân viên y tế có thể sẽ không khám bé một cách chính thức mà thay vào đó sẽ hỏi bạn những câu hỏi sau về bé:

- Bé bú như thế nào?
- Bạn có chú ý về khả năng nghe của bé hay không?
- Bé có nhìn vào mặt bạn hay có dõi mắt dôi theo những đồ vật di động hay không?
- Bé có hay cười với bạn không?
- Bé có bị giật mình bởi những tiếng động lớn hay không?

Bạn cũng có thể được hỏi về những vấn đề rắc rối mà bạn đang gặp phải bởi vì điều quan trọng đối với sự phát triển sức khỏe của bé nằm trong mối quan hệ giữa bé với bạn và gia đình. Bác sĩ cũng sẽ ghi lại lịch chủng ngừa cho bé thường là vào khoảng 6 tuần tuổi, 2 tháng, 4 tháng và 6 tháng.

Biểu đồ tăng trưởng

Các biểu đồ tăng trưởng có một đường trung vị (đường bách phân vị thứ 50 đánh dấu giá trị trung bình của phạm vi). Ví dụ, nếu 100 bé được cân ở cùng độ tuổi, 50 bé sẽ có cân nặng nằm trên đường này, 50 bé nằm dưới.

- * Hầu hết các bé sẽ nằm trong vùng được tô đậm trong biểu đồ, mặc dù có khoảng 4% bé ra khỏi vùng này. Có biểu đồ riêng cho bé trai và bé gái bởi vì bé trai thường nặng cân hơn, cao hơn và sự phát triển của chúng cũng hơi khác so với bé gái.
- * Dù lúc mới sinh bé cân nặng bao nhiêu, bé cũng sẽ có sự phát triển đều đặn, tạo thành một đường thẳng theo đường hướng lên. Nếu đường này đột ngột rơi ra khỏi phạm vi nó có thể cảnh báo bé đang có vấn đề chẳng hạn như đang bị bệnh hoặc kén ăn.

PHÁT TRIỂN KHỎE MẠNH

Sức khỏe của bé liên quan tinh tế với tình trạng tâm lý và sự phát triển toàn thân. Bằng cách nuôi dưỡng và đáp ứng kịp thời các nhu cầu của bé, bạn hoàn toàn có thể giúp bé phát triển thành một đứa trẻ khỏe mạnh và hạnh phúc. Ấu yếm và vuốt ve bé thường xuyên sẽ giúp ích cho mọi tiến trình từ sự tái tạo tế bào cho đến việc tiêu hóa. Việc đảm bảo không để bé buồn bã hoặc khó chịu cũng giúp thúc đẩy sự tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh.

Nâng cao sức khỏe cho bé

Để bé luôn được mạnh khỏe bạn cần thực hiện những điều sau đây:

- **Cho bé bú sữa mẹ.** Điều này giúp bé khởi đầu cuộc sống một cách tốt nhất bởi vì sữa mẹ chứa nhiều kháng thể giúp bảo vệ bé khỏi bệnh trong những tháng đầu tiên và kích thích hệ miễn dịch phát triển.
- **Không hút thuốc lá khi ở gần bé.** Nếu bạn luôn giữ bé tránh xa bầu không khí ô nhiễm, bạn sẽ làm giảm nguy cơ bé bị mắc các bệnh về đường hô hấp hoặc dị ứng, chẳng hạn như suyễn.

- **Tránh cho bé ăn thức ăn đặc quá sớm.** Trước 4 tháng tuổi, hệ tiêu hóa của bé chưa đủ trưởng thành để tiêu hóa các thức ăn khác ngoài sữa mẹ hoặc sữa pha chế theo công thức. Nếu cho bé ăn thức ăn đặc quá sớm thận của bé sẽ bị tổn thương và tăng nguy cơ mắc các bệnh dị ứng.
- **Đưa bé đi khám sức khỏe định kỳ đều đặn,** không bỏ lỡ buổi nào trong lịch khám.
- **Thảo luận với bác sĩ hoặc nhân viên y tế về lịch chủng ngừa** một cách cụ thể.

Chủng ngừa			
Khi bé được khoảng 8 tuần tuổi, người ta có thể yêu cầu bạn đưa bé đi chủng ngừa lần đầu tiên. Khi chủng ngừa, bé được cho một loại vắc xin chứa một loại virus gây bệnh nhưng đã được làm cho vô hại. Điều này giúp bé tạo ra kháng thể, có thể bảo vệ bé khỏi bệnh trong tương lai. Bé có thể sẽ sốt nhẹ sau đó và bị một nốt cứng nhỏ tại vị trí tiêm. Điều này sẽ tự hết trong vài ngày và bạn không cần phải lo lắng.			
Vắc xin	Chống lại bệnh	Thời gian chủng ngừa	Phương pháp
DTP (vắc xin bộ ba)	Bạch hầu, uốn ván, ho gà	Hai, bốn và sáu tháng	Tiêm
PV	Bại liệt	Hai, bốn & sáu tháng	Tiêm hoặc uống giọt
Hib (Haemophilus influenzae týp B)	Hib viêm màng não, viêm nắp thanh quản, nhiễm trùng huyết, viêm khớp nhiễm khuẩn, viêm xương tủy, viêm phổi...	Hai, bốn, sáu tháng và một mũi cho trẻ trên một tuổi	Tiêm
Hep B	Viêm gan siêu vi B (nếu mẹ âm tính)	Hai, ba và sáu tháng	Tiêm
Pneumococcal (PVC)	Bệnh phế cầu	Hai, bốn và sáu tháng	Tiêm

Bé học hỏi như thế nào?



Sáu tháng đầu tiên là một quá trình học hỏi đáng kể cho cả bạn và bé. Bạn sẽ trở thành một chuyên gia về thế giới đối với bé – và bé cũng nhận thấy bạn thật tuyệt vời! Trong thời gian này, em bé mới sinh của bạn sẽ trở thành một người đáng tin cậy, bé đã học được nhiều về bản thân, về môi trường xung quanh và về cách thức để giao tiếp với mọi người.

BÉ HỌC HỎI CÁC KỸ NĂNG RA SAO?

Mỗi lần bạn bồng bế bé, chơi đùa, nói chuyện hoặc hát cho bé nghe, ôm ấp, cười đùa hoặc dỗ dành bé là bạn đã cho bé những thông tin về con người và thế giới xung quanh. Trên hết, bạn đang nói cho bé biết rằng bé được yêu thương. Điều này tạo cho bé lòng tin để khám phá môi trường xung quanh, để phát triển các kỹ năng mới – chủ yếu thông qua việc nhìn và bắt chước theo bạn.

Sau nhiều tuần nhiều tháng, có thể bạn sẽ rất kinh ngạc trước một loạt những kỹ năng mới mà bé đã đạt được. Bé biết tự kiểm soát cơ thể và biết rằng có thể điều khiển môi trường xung quanh (chẳng hạn như nhặt đồ chơi lên, đá vào chiếc xe để làm cho nó chuyển động). Bé sẽ đáp ứng lại bạn một cách thích thú, biểu lộ nhu cầu và mong ước và biết cách làm cho bạn cười. Bé biết sử dụng âm thanh, nhịp điệu, giọng điệu ngôn ngữ một cách phù hợp và thích tự rèn luyện điều này. Bé bị lôi cuốn bởi môi trường xung quanh và chủ động tham gia vào những việc diễn ra quanh bé. Trên hết, bé sẽ trở nên tinh thông việc diễn đạt niềm vui

trong cuộc sống – cười, ríu rít, thủ thỉ – và biết cách làm cho bạn cùng cảm nhận niềm vui đó.

Cách giúp bé học hỏi

Trở thành “người thầy” của bé không có nghĩa là bạn kích thích bé liên tục và đặt xung quanh bé những đồ chơi mới nhất. Chơi với bé trong những tháng đầu tiên này nghĩa là quan tâm tới bé khi cần thiết. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng các bậc cha mẹ có khuynh hướng làm điều này một cách tự nhiên, nhưng dưới đây là các chỉ dẫn để giúp bé đạt được sự phát triển ý thức một cách tốt nhất:

- **Kích thích các giác quan của bé.** Trước khi bé có thể di chuyển được một cách độc lập, bé khám phá thế giới bằng 5 giác quan: thị giác, thính giác, vị giác, xúc giác và khứu giác.
- **Nhìn bé.** Bé cần các giao tiếp qua ánh mắt để biết cách giao tiếp hiệu quả và cảm thấy an tâm.
- **Lôi cuốn bé.** Chỉ các đồ vật, mô tả chúng và nói với bé nhiều lần. Bằng cách này bạn đang giúp bé thu nhận ngôn ngữ và kích thích trí tò mò.
- **Lặp lại.** Bé học hỏi bằng cách lặp lại những điều bạn làm do đó hãy giúp bé phát triển ngôn ngữ bằng cách lặp lại các từ nhiều lần để kích thích trực giác của bé.
- **Để bé tự giác.** Đừng buộc bé chơi nếu bé không muốn, phải biết cách hiểu các cử chỉ của bé.
- **Diễn tả sự việc.** Mô tả và biểu lộ bất cứ điều gì bạn đang nói hoặc đang làm. Bé sẽ đáp ứng với những biểu hiện được cường điệu hóa.



SAY MÈ VỚI BÀN TAY

Em bé hai tháng tuổi này đang khám phá bàn tay mình và bỏ ra nhiều thời gian để nhìn chúng. Bé bị lôi cuốn bởi âm thanh do món đồ chơi nhiều màu sắc ở cổ tay phát ra mỗi khi bé cử động bàn tay.

- **Làm cho bé vui.** Khi có thể bạn nên chơi những trò chơi mới, những bài hát mới, cho bé những kinh nghiệm mới để bé không thấy chán.
- **Đáp ứng lại bé.** Nếu bé khóc, hãy vỗ về bé, nếu bé cười, hãy cười lại với bé. Phải nhận biết được cảm xúc của bé.
- **Hãy luôn khen ngợi bé.** Giống như người lớn, bé thích được bạn động viên và khen tặng.

0 - 6 tháng: những cột mốc quan trọng của bé

Dưới đây là những hướng dẫn sơ lược về các kỹ năng và thời điểm phát triển. Nên nhớ rằng luôn có sự dao động lớn về tiêu chuẩn bình thường đối với mỗi tháng (giữa các trẻ có sự phát triển không giống nhau).

Tháng thứ nhất

- Nhận ra giọng nói và mùi của mẹ
- Có thể hơi ngóc đầu dậy khi đặt nằm sấp
- Đưa lưỡi ra để đáp ứng lại bạn

Tháng thứ hai

- Quay đầu sang bên được
- Biết cười lần đầu tiên
- Phát ra những âm thanh đầu tiên để đáp ứng lại bạn
- Mất đi những phản xạ lúc mới sinh
- Cử động nhịp nhàng hơn
- Biểu lộ sự vui thích khi biết bạn đang ở gần

KHẢ NĂNG PHỐI HỢP TAY-MẮT

Em bé sáu tháng tuổi này không khó khăn gì trong việc gat đồ cái tháp gạch mà mẹ bé vừa mới xây dựng xong.

- Có thể nhìn những vật ở xa hơn
- Há và ngậm miệng để bắt chước bạn khi bạn nói chuyện với bé

Tháng thứ ba

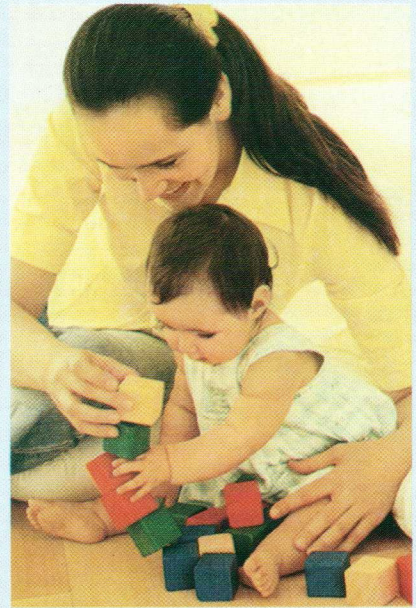
- Trở nên thích thú quan tâm tới những người xung quanh
- Bắt đầu chú ý đến bàn tay của mình
- Có thể xòe, nắm bàn tay và chơi đùa với những ngón tay
- Có thể giữ đầu vững trong vài giây
- Có thể tự chống tay dậy trong giây lát khi đang nằm sấp
- Biết cầm đồ chơi trong tay
- Biết lấy tay đánh vào đồ chơi
- Đưa tay ra và nắm lấy đồ vật
- Quen với các nguyên âm
- Có thể nói bi bô

Tháng thứ tư

- Giữ đầu thẳng được trong một thời gian
- Dùng bàn tay để khám phá khuôn mặt mình và các đồ vật ưa thích
- Có thể phát ra những âm thanh rõ ràng
- Có thể nhớ một số điều chẳng hạn như biết cái lục lạc phát ra tiếng động

Tháng thứ năm

- Nắm lấy các ngón chân và đưa lên miệng



- Có thể chịu lực trên hai chân khi được giữ đứng thẳng
- Bắt đầu biết lật
- Quay đầu đi khi không muốn ăn nữa
- Với lấy đồ chơi khi muốn
- Biết tập trung chú ý trong một thời gian ngắn
- Đưa mọi thứ vào miệng
- Giơ hai tay lên để được bế
- Muốn tham gia vào mọi việc
- Trở nên thích thú khi thấy đồ ăn

Tháng thứ sáu

- Giữ đầu thẳng được
- Biết cầm đồ vật
- Thích được ngồi khi được nâng đỡ
- Bắt đầu cười khúc khích
- Biết chu và bĩu môi
- Thay đổi giọng điệu để diễn đạt
- Biết giao tiếp bằng cách tạo ra âm thanh và đập đồ vật để gây sự chú ý của bạn.

TỪ LÚC MỚI SINH ĐẾN MỘT THÁNG TUỔI

Đối với bạn dường như mọi điều bé có thể làm lúc mới sinh là ăn, ngủ và khóc nhưng thực sự từ thời điểm này bé đã phát triển các kỹ năng mới với một tốc độ đáng kinh ngạc. Cuối tháng thứ nhất, bé sẽ trở nên tỉnh táo hơn, bắt đầu kiểm soát và điều hòa được các động tác cơ thể, biết nhận ra mẹ khi thấy và nghe tiếng bạn và thậm chí biết đáp ứng khi bạn trò chuyện cùng bé.



Sự phát triển thể chất

Trong những tuần đầu tiên bé vẫn còn ở tư thế nằm co, chân co lên và bàn tay nắm chặt như khi còn nằm trong tử cung nhưng chẳng bao lâu sau bé sẽ bắt đầu duỗi người thẳng ra khi các khớp trở nên mềm dẻo hơn. Phải bảo đảm rằng bạn luôn luôn nâng đỡ đầu bé và không bao giờ được lắc lư bé.

Cử động

Ngay cả trước khi sinh, bé đã bắt đầu tập luyện các cơ - và giờ đây bé có nhiều không gian hơn để làm điều đó. Khi thức, bé vung vẩy tay và đá chân rất mạnh, đặc biệt khi đáp ứng với kích thích, khó chịu hoặc khóc. Vào lúc này, những cử động này là những phản xạ ngẫu nhiên, không tự ý nhưng nó làm tăng sức mạnh cơ bắp, kích thích hệ thần kinh, đặt nền tảng cho những cử động tự ý sau này.

Nếu bạn đặt bé nằm sấp trong nôi hoặc giữ bé nằm sấp trên tay bé sẽ cố gắng ngóc đầu lên. Giữ bé ở tư thế này nhiều lần sẽ giúp bé tăng sức cơ cổ, ngực và cột sống.

Học các kỹ năng

Bé không ngừng học hỏi và phương pháp học chính là thông qua mối quan hệ với bạn.

Bé nhận thức được mọi kiểu giao tiếp của bạn nhanh nhạy một cách đáng kinh ngạc: chú ý cách bé biểu lộ và tập trung khi nghe tiếng bạn, hoặc cách bé thích thú nhìn môi bạn cử động khi bạn nói chuyện với bé. Hãy chú ý quan sát bé và bạn sẽ thấy cơ thể bé cử động một cách thích thú khi biết bạn ở gần. Bé đang có được niềm vui lớn từ mối quan hệ này và não bé cũng đang được kích thích.

Các giác quan

Các giác quan của bé phối hợp chặt chẽ với nhau để tiếp nhận tất cả những thông tin cần thiết cho sự tồn tại và phát triển. Ví dụ, bé có thể nhận ra mùi đặc trưng của cơ thể mẹ chỉ vài giờ sau khi sinh và bé sẽ nhanh chóng biết liên hệ mùi này với âm thanh giọng nói của mẹ và cảm giác dễ chịu khi được ôm ấp trong vòng tay mẹ.

Khả năng nhìn rõ

Lúc mới sinh, bé chỉ có thể nhìn thấy được hình dạng của đồ vật bởi tầm nhìn của bé vẫn còn bị hạn chế. Tuy nhiên, trong tháng đầu tiên này bé dần dần đạt được khả năng tập trung tốt hơn - mặc dù khả năng nhìn rõ hoàn toàn bằng hai mắt chỉ đạt được khi bé được ba tháng tuổi.

Vào thời điểm này bé có thể tập trung tốt nhất trong khoảng 20 - 35 cm - bằng

Giữ thẳng đầu

Trước khi bé có thể tự điều khiển cơ thể mình, bé cần biết cách giữ thẳng đầu mà không cần nâng đỡ.

Lúc mới sinh, đầu của bé không vững vì nó quá nặng so với cơ thể nhưng sau vài tuần cơ cổ và những cơ ở phần trên cột sống dần phát triển và cho phép bé tự giữ vững được đầu.

Trước khi bé có thể tự giữ thẳng được đầu - điều này chỉ đạt được khi bé được 4 tháng tuổi - bạn phải nhớ luôn nâng đầu cho bé khi bế bé trên tay.



khoảng cách bé có thể nhìn rõ mặt bạn khi bạn đang bế và cho bé bú. Ở khoảng cách này bé có thể theo dõi các cử động trên gương mặt bạn.

Cố gắng quan sát gương mặt bạn và các thành viên trong gia đình là điều quan trọng đối với bé, nhưng cũng sẽ hữu ích nếu bạn treo một đồ chơi di động trên nôi (hơi nghiêng về một bên), để hình ảnh của nó nằm ở khoảng cách xấp xỉ mặt bé nhưng không ngay phía trên bé.

Ngôn ngữ

Ngay cả trong giai đoạn này, trẻ cũng đang tập điều chỉnh vắn và điệu của ngôn ngữ. Hãy trò chuyện với con bạn càng nhiều càng tốt và cố gắng cường điệu giọng nói khi trò chuyện với bé. Việc trò chuyện ở giai đoạn này rất tốt cho sự phát triển của bé. Bạn đang bắt đầu dạy bé làm quen với các câu đàm thoại. Không lâu sau đó, bé sẽ bắt đầu trả lời bạn bằng cách phát ra những âm thanh líu ríu hoặc mấp máy môi.

Sự phát triển về cảm xúc và kỹ năng xã hội

Ngay từ lúc mới sinh bé đã có cảm xúc. Từ những giây phút đầu đời, bé rất nhạy cảm với trạng thái và cảm xúc của những người xung quanh - ví dụ bé sẽ cảm thấy khó chịu nếu bạn buồn hay lo lắng và dường như bình thản và hài lòng khi bạn thư giãn. Tính nhạy cảm này là một đặc điểm quan trọng của trẻ sơ sinh.

Trong giai đoạn phát triển về sau, nó sẽ giúp bé điều chỉnh hành vi và đáp ứng thích hợp với mọi người xung quanh. Nói cách khác, ý thức của bé về trạng thái và cảm xúc của người khác là một trong những điều cơ bản để bé phát triển thành con người “xã hội”.

Bạn có thể thấy rằng, vào giai đoạn đầu rất khó tìm hiểu chính xác những điều bé đang cảm nhận và những nhu cầu của bé. Nhưng khi mối quan hệ

Hoạt động để phát triển kỹ năng

Vào tuổi này thứ đồ chơi duy nhất cần thiết đối với bé chính là người mẹ! Mẹ là điều lôi cuốn nhất đối với bé và điều này vẫn còn đúng trong một thời gian nữa. Khuôn mặt bạn là thứ quyến rũ nhất trên tất cả mọi thứ. Hãy để

bé chiêm ngưỡng khuôn mặt bạn khi bạn biểu lộ các biểu hiện khác nhau, nói và hát với bé. Khuyến khích chồng bạn và các thành viên khác trong nhà cùng giao tiếp với bé bằng cách biểu lộ nét mặt và âm thanh.

Bắt chước mèo!

Thè lưỡi về phía bé mỗi 20 giây mỗi khi bé nhìn vào mắt bạn và chẳng bao lâu sau bạn sẽ thấy cái lưỡi bé xiu của bé thè về phía bạn. Hãy kiên nhẫn – phải mất một tới hai phút sau bé mới đáp ứng.

Tập theo dõi

Âm thanh và sự chuyển động lôi cuốn sự chú ý và giúp kích thích não bé phát triển. Để tăng cường khả năng nhìn của bé hãy để bé nhìn theo mặt bạn. Quay đầu chậm từ bên này sang bên kia khi bé đang nhìn bạn và để ý xem bé có “nhìn theo” bạn hay không.

Ánh sáng và bóng tối

Bé sẽ chú ý đến các đồ vật có tính tương phản sáng tối như khuôn mặt



bạn, cửa chớp, bức tranh trắng đen. Điều này là do tính tương phản dễ được nhận ra ngay cả với thị lực kém.

★ Vẽ một số bức tranh trắng đen và hình gương mặt bạn và dán chúng lên thành nôi.

★ Đặt bé nằm gần cửa sổ ở đó có ánh sáng và các bóng râm do các tán lá phía bên ngoài tạo ra.

ĐẾN LƯỢT CON!

Sau khi nhìn cha mình thè lưỡi ra nhiều lần, em bé này vui mừng nhận thấy bé cũng có thể làm được như vậy.

★ Đặt xe đẩy của bé dưới một cây có cành thấp để bé thưởng

thức sự thay đổi của ánh sáng và bóng râm.

Xúc giác

Để hai chân bé chòi đạp nước trong chậu tắm trong khi bạn dùng tay mình giữ chặt bé. Điều này kích thích xúc giác của bé mà không làm bé cảm thấy sợ sệt.

giữa bạn và bé ngày càng phát triển, bạn sẽ dễ dàng đọc được những suy nghĩ của bé, cả hai sẽ cảm nhận được thời gian ở bên nhau thật bổ ích.

Khóc

Hiện thời, các nhu cầu về thể chất là ưu tiên so với các việc khác và bé sẽ thông báo cho bạn biết về các nhu cầu này. Bé sẽ khóc để biểu lộ sự đói khát, mệt mỏi hoặc khi không thoải mái và đôi khi bé cũng khóc do buồn chán và cần khuyến khích hoặc cảm thấy bị bỏ bê và cần mẹ dỗ dành.

Đáp ứng lại tiếng khóc của bé luôn là điều cần thiết mà bạn nên làm. Sự chăm sóc và tình yêu thương vô hạn bạn dành cho bé sẽ dạy bé cách đáp ứng tích cực với bạn và cũng giúp bé phát triển thành một đứa trẻ kiên định và tự tin.

Niềm hạnh phúc

Bạn có thể sẽ biết khi nào thì bé đang cảm thấy hạnh phúc hoặc hài lòng bởi vì lúc đó bé sẽ nằm một cách bình yên, nhìn chăm chú vào mắt bạn hoặc sự vật xung quanh. Những khoảnh khắc này thời gian đầu có thể ngắn, bởi vì đa số thời gian của bé lúc này là dùng cho việc ăn hoặc ngủ, nhưng sự xuất hiện của chúng sẽ mang lại niềm vui cho cả hai mẹ con.

Hộp đồ chơi

Các vật chuyển động

Với trẻ sơ sinh, đồ chơi lý tưởng nhất là các vật chuyển động trên đó có vẽ hình khuôn mặt hoặc các hình hoa văn trắng và đen rõ nét. Các hình đơn giản nhiều màu sắc cũng thu hút sự chú ý của bé và các vật di động đồng thời phát ra nhạc cũng hấp dẫn và giúp bé phát triển kỹ năng “nhìn theo”.

Treo các vật chuyển động ở một bên của nôi thì tốt hơn là treo nó ngay phía trên – trẻ sơ sinh hiếm khi nhìn thẳng về phía trước; bé chủ yếu nhìn một bên trong những tuần lễ đầu tiên. Đừng lo lắng nếu bé có vẻ không thích thú trong giai đoạn đầu, nhiều bé chỉ chú ý tới nó sau một khoảng thời gian.

Gương

Đặt một cái gương an toàn cho bé trong nôi (gương nhựa) để bé có thể nhìn thấy khuôn mặt của mình. Điều này giúp bé có khả năng tập trung và tăng cường tính đáp ứng với khuôn mặt con người.



Đĩa nhạc

Dù đó là nhạc hòa tấu hay các bản dân ca, bé cũng sẽ thu nhận được các giai điệu hoặc âm thanh du dương.

Kiểm tra trí nhớ bé bằng cách mở cùng một bản nhạc trong nhiều ngày. Sau đó ngưng 1 hoặc 2 ngày, rồi mở lại xem bé có nhận ra bài đó không. Bạn sẽ biết được nếu bé nhớ vì bé sẽ đá chân hoặc đột ngột trở nên thích thú hơn.

Thời gian thanh bình, mãn nguyện rất quan trọng cho bé vì nhiều lý do. Chúng cho bé cơ hội để bộ não phát triển thay thế các nhu cầu thể chất trong giây lát. Bé có thể thử thách tính tò mò, thực hành việc tập trung vào sự việc và quan trọng hơn cả là cho bé có thể tập trung hoàn toàn. Và bên cạnh bạn sẽ làm bé cảm thấy an toàn và hạnh phúc. Khoảnh khắc mà bé thức tỉnh

nhưng yên lặng là khoảng thời gian đặc biệt mà bạn và bé có thể hiểu nhau rõ nhất.

Bạn cũng sẽ rất hạnh phúc khi thấy bé hài lòng vì đó là dấu hiệu cho thấy bạn đã đáp ứng được các nhu cầu của bé. Điều này làm tăng sự tự tin của bạn trong vai trò làm cha mẹ và tăng cường sự gắn bó giữa bạn và bé.

1 ĐẾN 2 THÁNG TUỔI

Vào cuối tháng thứ hai, bé sơ sinh sẽ phát triển thành một đứa trẻ có khả năng chú ý đến những sự việc diễn ra xung quanh mình và khả năng kiểm soát cơ thể của bé cũng tốt hơn. Vào khoảng 6 tuần tuổi, bé sẽ bắt đầu đáp ứng lại tình cảm của mẹ bằng những nụ cười và tính cách riêng của bé cũng bắt đầu bộc lộ rõ nét.



Sự phát triển thể chất

Trẻ tăng trưởng nhanh về kích thước và sức mạnh. Cơ bắp của bé trở nên mạnh mẽ hơn, các cử động cũng rõ ràng hơn và cho tới 8 tuần tuổi bé đã mạnh khỏe hơn nhiều so với lúc mới sinh. Bé cũng có thể sẽ mất đi các phản xạ lúc mới sinh.

Duỗi thẳng

Các bé sẽ bắt đầu duỗi thẳng tay chân ra và không còn nằm co quắp như lúc mới sinh. Khớp gối và khớp háng mạnh mẽ hơn và không còn mềm như trước đây. Bàn tay cũng sẽ không còn thường xuyên nắm chặt mà mở rộng ra, sẵn sàng để cầm lấy đồ chơi.

Vào cuối tháng thứ hai, nếu bạn đặt một cái lục lạc vào tay bé, bé có thể tự nắm lấy và giữ nó được một lúc lâu.

Giữ thẳng đầu

Bây giờ bé sẽ thử ngóc đầu dậy nhiều lần và có thể nâng lên một góc 45° trong khoảng 1 hoặc 2 giây khi đang nằm sấp. Khả năng này báo hiệu cơ cổ bé đã trở nên mạnh mẽ hơn.

Bé cũng biết quay đầu khi muốn kiểm tìm một điều gì đó - ví dụ như khi bé bị thu hút bởi một âm thanh, một hình ảnh xuất hiện đột ngột hoặc đơn

Nụ cười đầu tiên

Vào khoảng 6 tuần tuổi, bé có thể cười nụ cười thật sự đầu tiên. Khi cười mắt bé sáng lên và khi bạn cười lại với bé thì khuôn mặt bé sẽ trở nên rạng rỡ hơn. Mặc dù trước đó bé có thể có các biểu hiện như nhăn mặt, muốn cười tuy nhiên bạn có thể nhận ra nụ cười thật sự này ngay do bé dùng cả khuôn mặt để cười, nhất là đôi mắt.

Đây thật sự là một bước tiến trong quá trình phát triển. Bé càng cười, bạn sẽ càng thích thú và càng muốn trò chuyện với bé. Khuôn mặt hạnh phúc của bé sẽ lôi cuốn bạn vào mối tương tác này và đây chính là điều cần thiết giúp bé hòa nhập vào xã hội con người.

Không gì có thể ngăn cản bé một khi bé đã biết cách cười. Bé có thể cười với những người mà mình thấy nhất là những người nhìn và trò chuyện với bé. Tuy nhiên chỉ trong vài tuần sau đó, bạn có thể thấy rằng bé cười có chọn lựa hơn, bé nhanh chóng nhận biết đâu là những

khuôn mặt thân quen và xa lạ, bé dành nụ cười tươi tắn cho những gương mặt mà bé yêu quý nhất.

Điều quan trọng đây chính là giai đoạn thích thú nhất trong quá trình phát triển. Nụ cười cho bạn biết bé đang hạnh phúc, vậy đừng do dự khi cười lại với bé.

ĐÁP ỨNG LẠI BẠN

Nụ cười đầu tiên bé cười để đáp lại nụ cười của bạn.



giản là khi nghe thấy tiếng nói của mẹ ở đầu đó.

Cử động

Phản xạ đá chân ngộ nghĩnh trong những tuần đầu tiên sẽ trở nên dễ dàng hơn giống như hành động đạp xe. Bây giờ bé thức nhiều hơn và trong lúc thức bé sẽ cử động tay chân để tăng cường sức mạnh cơ bắp. Bé cũng quan

tâm hơn đến các vật chuyển động. Bạn cũng có thể đặt bé nằm dưới một dụng cụ tập thể dục dành cho trẻ em trên sàn nhà để bé đánh vào. Lúc đầu bé sẽ đánh hụt nhiều lần bởi vì trong thời kỳ này mặc dù các cử động của cánh tay đang trở nên có mục đích hơn nhưng sự phối hợp và khả năng ước lượng khoảng cách từ tay đến vật vẫn còn kém.

Học các kỹ năng

Bây giờ bé quan tâm hơn đến môi trường xung quanh. Bé nhận ra bạn rõ ràng hơn. Bé bắt đầu biểu hiện sự vui mừng khi thấy bạn bằng cách cử động toàn thân một cách thích thú, đá và vung vẩy tay chân. Bạn cũng nhận thấy rằng bé thường

nhìn theo hướng có tiếng động hoặc có vật di chuyển và bé cũng dõi mắt nhìn theo bạn khi bạn đi lại xung quanh bé.

Nhìn và lắng nghe

Trong tháng này, bé luyện tập khả năng tập trung cả hai mắt vào cùng một điểm vào cùng một thời gian (điều này gọi là

khả năng nhìn hai mắt). Chẳng bao lâu sau bé có khả năng nhìn kỹ toàn gương mặt, chú ý đến chi tiết hơn, chẳng hạn như nhìn mắt và mũi hơn là chỉ nhìn những nét chung và sự tương phản ban đầu. Bé cũng có thể nhìn được những vật ở khoảng cách xa hơn mặc dù bé thích quan sát những vật ở gần hơn.

Hoạt động để phát triển kỹ năng

Bạn vẫn là thứ đồ chơi ưa thích nhất của bé. Nói chuyện với bé, đu đưa bé, mở nhạc hoặc hát cho bé nghe và nhảy quanh phòng với bé – tất cả những hoạt động này sẽ mang lại niềm vui cho

bé, kích thích bé mang lại kết quả tích cực. Hãy hát cho bé nghe khi tắm bé: vẩy nước nhẹ nhàng lên các ngón chân và bụng bé khi bạn giữ bé trong chậu tắm.

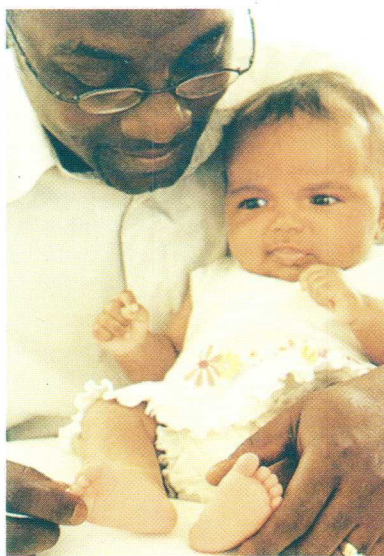
Kích thích các giác quan phát triển:

* Đặt bé đứng trên một chiếc ghế mềm hoặc ghế nhún để bé cảm nhận tốt về những gì diễn ra xung quanh mình. Gọi bé từ nhiều hướng khác nhau trong phòng và quan sát xem bé định vị âm thanh như thế nào. Những trò chơi như thế giúp bé phối hợp tốt thính giác và thị giác.

* Chơi trò “Chú lợn con” với các ngón chân của bé. Điều này sẽ giúp bé thư giãn và tăng khả năng nhận biết về cơ thể và phát triển xúc giác (cảm giác nhột khi bạn cù bé lúc đếm xong 10 ngón chân).

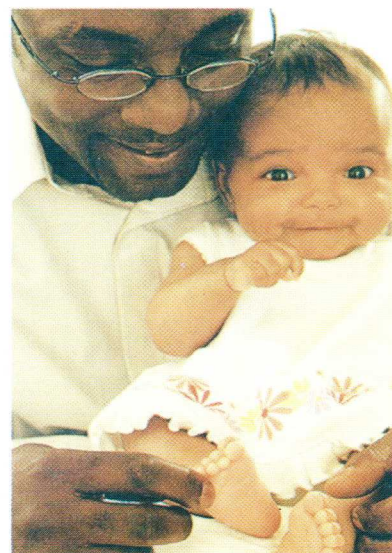
* Lặp lại cùng một bài hát nhiều lần, hãy chú ý xem cần bao lâu bé học được và cùng tham gia với bạn.

* Bé cũng tỏ vẻ thích thú nếu bạn xoa vào lòng bàn tay hoặc bàn chân bé bằng vật mềm hoặc có lông.



1 Người cha bế bé một cách cẩn thận và bắt đầu chơi trò “Chú lợn con” với các ngón chân bên phải của bé. Bé chưa biết điều gì sắp xảy ra và nhìn có vẻ hơi ngờ vực.

2 Lần thứ hai người cha lặp lại theo thứ tự, bé đã biết những gì sẽ xảy ra tiếp đó. Khuôn mặt cười sáng lên khi đoán trước động tác cù vào cuối trò chơi này.



Khả năng thấu hiểu ngôn ngữ của bé cũng phát triển hơn, bé có thể há miệng, ngậm và chu miệng bất cứ lúc nào bạn nói chuyện. Bé cũng có khả năng điều chỉnh hành vi tùy theo giọng điệu khi nghe bạn nói – yên lặng nếu bạn nói nhỏ, vui vẻ khi bạn nựng nịu và có vẻ khó chịu nếu bạn nói lớn và sôi nổi.

Trí nhớ

Mặc dù trí nhớ của bé chưa phát triển trong những tuần đầu tiên nhưng nó sẽ cải thiện và trở nên nhạy bén hơn khi bé lớn lên. Để giúp tăng cường trí nhớ cho bé, hãy để cho bé cảm nhận đồ vật bằng nhiều giác quan. Ví dụ, bé sẽ có khả năng nhớ một thứ đồ chơi nếu cho bé nhìn và sờ vào nó bởi vì trí nhớ bao gồm những chi tiết về hình dạng, cấu trúc màu sắc và đường nét chung của đồ chơi.

Sự phát triển về cảm xúc và kỹ năng xã hội

Điều đáng yêu nhất về sự phát triển của bé trong giai đoạn này là bé biết nhận và đáp ứng lại bạn. Đáp ứng đáng giá nhất là biểu hiện của nụ cười thật sự khi bé được khoảng 6 tuần tuổi.

Bé vẫn còn hay khóc, nhưng bé cũng biết thêm những cách

Hộp đồ chơi

Dụng cụ tập cho bé

Dụng cụ tập cho bé (được gắn trên nôi hoặc xe đẩy) là một thanh để gắn những thứ mà bé yêu thích. Chọn những đồ vật phát ra âm thanh và có nhiều màu sắc. Bé sẽ thích những thứ tạo ra tiếng động sột soạt, kêu keng keng hoặc lách cách.

Đồ chơi di động sẽ giúp bé phát triển khả năng nhìn và bé sẽ thích rèn luyện kỹ năng đánh vào vật đó. Thỉnh thoảng di chuyển vị trí của bé để bé có thể thấy tất cả những đồ chơi khác nhau được treo trên đó, và thay đổi thường xuyên các đồ chơi này để làm cho bé đỡ chán.

Sách

Không bao giờ là quá sớm khi tập cho bé xem sách. Chọn loại sách có các tranh ảnh rõ ràng, in đậm, vẽ hình mặt người, hình em bé, thú vật hay các loại hoa cỏ. Chúng giúp bé

làm quen với các khuôn mặt và đồ vật hàng ngày. Dụng cụ cuốn sách cạnh bé để bé có thể liếc nhìn và thỉnh thoảng lật sang trang khác. Tốt hơn cho bé ngồi trong lòng bạn và nói cho bé nghe về các bức tranh và hình ảnh trong sách.

Lục lạc

Bé sẽ thích cầm một cái lục lạc và thích thưởng thức những âm thanh tạo ra khi bạn lắc nó, mặc dù trong giai đoạn này bé chưa thể tự làm điều này.



khác để thu hút sự chú ý của bạn và bày tỏ cảm xúc của mình như dùng gương mặt và cơ thể để biểu lộ cảm xúc mà bé mong muốn.

Biết tỏ bày sự thân thiện

Bây giờ bé sẽ trở nên chú ý nhiều đến khuôn mặt bạn vì khả năng nhìn của bé đã phát triển hơn và bé rất giỏi trong việc bắt chước các cử chỉ của nét mặt. Nhận thức được về những gì diễn ra quanh mình có nghĩa

là bé tham gia nhiều hơn, thu thập nhiều dữ kiện về cách giao tiếp với bạn, nhận ra các sắc thái của ngôn ngữ, giọng điệu, cách biểu lộ và ghi nhận tất cả các thông tin này để sử dụng trong tương lai.

Bây giờ bé sẽ thích mọi kiểu giao tiếp, bé thích biểu lộ tình cảm bằng ngôn ngữ cơ thể, đáp ứng nồng nhiệt bằng cách co tay chân, lúc lắc và những động chạm cơ thể.

2 ĐẾN 3 THÁNG TUỔI

Con bạn hiện giờ đã trở nên mạnh mẽ, việc kiểm soát các cử động của cơ thể cũng tốt hơn nhiều, khả năng đáp ứng và giao tiếp với bạn cũng đã được nâng cao, bé có thể ríu rít suốt ngày và luôn luôn cười. Vào cuối tháng này bé có thể giữ được đầu thẳng và khám phá hai bàn tay là một nguồn vui lớn đối với bé.



Sự phát triển thể chất

Khi bé đã kiểm soát được các cử động toàn thân, bé bắt đầu hiểu rằng bé có thể sử dụng điều này để tìm hiểu thế giới xung quanh.

Nâng người lên

Cơ cổ của bé bây giờ đã mạnh hơn, khi nằm ngửa bé có thể nâng đầu lên và giữ yên trong vài giây. Khi bạn nắm tay bé và kéo bé dậy tư thế ngồi, đầu bé không còn bật ngửa về sau nữa mà sẽ giữ thẳng khi người bé được kéo lên.

Đặt bé ngồi trong ghế nhún em bé hay ghế để bé ngồi chơi, bé có thể giữ đầu thẳng. Khi được đặt nằm sấp, bé có thể nâng người lên một chút bằng bàn tay và cánh tay và quay đầu sang bên để nhìn những gì diễn ra xung quanh. Có thể bé không giữ được tư thế này lâu, nhưng mỗi lần như vậy các cơ của bé sẽ mạnh hơn. Điều này cũng giúp bé tìm hiểu thế giới xung quanh và bé sẽ ngày càng tò mò và thích thú về chúng.

Bàn tay hạnh phúc

Đôi bàn tay đã có từ lâu nhưng bây giờ bé mới bắt đầu chú ý tới nó! Bàn tay của bé trở thành một nguồn lôi cuốn hấp dẫn và bé sẽ nắm đó suốt ngày chăm chú xăm xoi những ngón tay của mình, nhìn chúng khi chúng đan chéo với các ngón khác.

Vào cuối tháng này, bé có thể nắm hai tay lại với nhau và đùa nghịch với các ngón tay, đút tay vào miệng. Bé thích nhìn bàn tay khi chúng đan vào nhau hoặc thả lỏng và cũng thích vỗ tay.

Kỹ năng học hỏi

Bé đã bắt đầu biết tư duy. Bé bị hấp dẫn bởi chính cơ thể mình và đang bắt đầu hiểu rằng có thể làm cho cơ thể di động khi cần thiết. Đây là bước đầu tiên quan trọng trong quá trình bé tìm hiểu về khái niệm nguyên nhân và kết quả. Bé cũng bắt đầu kết nối giữa việc nhìn và làm, đây là bước đầu tiên phát triển sự phối hợp tay – mắt.

Trí nhớ

Trí nhớ của bé hiện đã phát

triển đủ để bé nhớ rõ về một vài người và vài sự kiện. Một nghiên cứu về trẻ ở lứa tuổi này cho thấy rằng trẻ học rất nhanh cách đá vào một vật di động gắn ở nôi để làm vật đó di động. Khi vật này được lấy đi trong một tuần và sau đó được đặt trở lại vị trí cũ, trẻ vẫn có thể nhớ cách làm lại điều đó.

Ngôn ngữ

Bé sẽ bắt đầu thử nghiệm nhiều hơn các cách phát âm và từ vựng của bé sẽ thay đổi từ các tiếng kêu rít và ré với một âm tiết ngắn, tới các âm thanh dài hơn.

Trẻ bắt đầu nhận biết rằng ngôn ngữ được tạo ra do sự phối hợp của các động tác của hầu họng và lưỡi.

Ban đầu, những tiếng gù gù, riu rít phát ra từ cổ họng bé

Vườn tơi và nắm bắt

Mặc dù tự bé chưa thể với tới các đồ vật, tuy nhiên nếu bạn đưa bé đồ chơi bé có thể chụp lấy nó khá nhanh và có thể cầm đồ vật để nhìn cho rõ hơn. Khi đặt bé nằm dưới các đồ chơi di động hoặc dụng cụ tập dành cho trẻ em, bé có thể chạm vào những vật treo thấp và tìm cách chụp lấy nó.

Bạn hãy chú ý đến cách bé mở và nắm tay lại để chụp lấy vật mà bé muốn. Mặc dù khả năng phối hợp chưa tốt, bé vẫn cố chụp lấy bất cứ vật gì thu hút bé và nằm trong tầm với của bé.



đường như là hoàn toàn ngẫu nhiên, nhưng bạn sẽ từ từ nhận thấy rằng các âm thanh này hướng đến bạn khi bạn nói chuyện với bé. Bé vui thích hòa nhập và hào hứng giao tiếp với bạn bằng thứ âm thanh của riêng bé.

Thị giác

Bây giờ độ tập trung của bé trở nên sắc bén hơn, mặc dù bé vẫn cố gắng tập trung nhìn bằng hai mắt một cách chính xác. Bé có thể nhìn mọi vật

một cách chi tiết hơn và có thể phân biệt được sự thay đổi ánh sáng đột ngột hoặc từ từ. Ví dụ, nếu căn phòng đang tối, bạn có thể thu hút sự chú ý của bé bằng cách bật đèn lên.

Sự phát triển cảm xúc và kỹ năng xã hội

Nhờ các cử chỉ yêu thương, ôm ấp vỗ về, những lời êm dịu bạn làm cho bé hiểu rằng cử chỉ thân thiện chính là phần thưởng. Ngay khi hiểu được

điều này bé sẽ mỉm cười nhiều hơn và biết rằng bạn sẽ mỉm cười đáp lại bé. Bé cũng vẫy tay và vận mình đón mừng bạn khi biết bạn đang đi về phía bé.

Nhận biết

Vào thời gian này một trong những sự phát triển nổi bật nhất xảy ra trong trí nhớ đang hoàn chỉnh của trẻ là bé có thể nhớ rất rõ về những người gần gũi với bé; vì thế bé có thể nhận biết từng người một. Điều này bắt đầu ảnh hưởng lên cách thức bé giao tiếp với bạn, chồng bạn, anh chị em ruột của bé và những người mà bé thường xuyên giao tiếp. Thí dụ, hiện tại bé biết bạn, bé có thể có các biểu hiện rõ ràng khi nghe giọng nói của bạn, biểu hiện này có thể khác với biểu hiện khi bé nghe giọng nói của cha: chẳng hạn bé có thể êm dịu khi nhìn hoặc nghe tiếng bạn nhưng bé có thể bị kích động khi nghe giọng nói của cha.

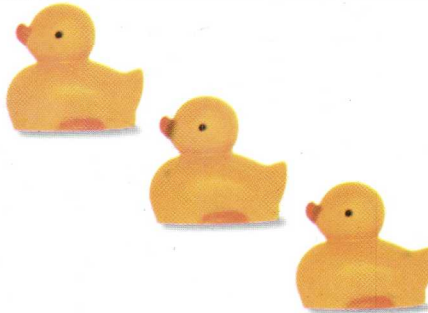
Trò chuyện

Bây giờ bạn có thể nhận ra những âm thanh nhỏ từ bé. Bé có khả năng tự biểu lộ mình tốt hơn. Ví dụ bé có thể bày tỏ cảm xúc vui mừng bằng cách gù gù với bạn. Bé có thể la hét lên vui mừng hay thậm chí riu rít để biểu lộ niềm vui. Bé sẽ biết rằng khi bé kêu thét

Hộp đồ chơi

Các đồ chơi đeo tay

Bé đã khám phá ra hai bàn tay mình giờ đây bé có thể thích thú với các đồ chơi đeo ở cổ tay hoặc các vòng chuông cổ tay có dây dẫn. Bé bắt đầu nhận thức được rằng nếu lắc chúng sẽ phát ra tiếng kêu.



Lục lạc và các vật chuyển động

Bé thích luôn có một cái lục lạc bên cạnh mình và kéo các đồ chơi di động treo trên dây với sự tự tin hơn.



Các đồ chơi có âm thanh

Các đồ chơi tạo ra âm thanh, chẳng hạn một con vịt nhựa khi bóp kêu chít chít bây giờ sẽ rất thú vị. Bạn sẽ cần giúp bé làm cho đồ chơi phát ra tiếng kêu, bởi vì vẫn còn quá khó để bé biết cách sử dụng chúng, bé sẽ rất yêu thích những tiếng kêu do chúng phát ra.

Khi đã biết cách làm cho đồ chơi phát ra âm thanh, bé sẽ càng thích thú hơn - và điều quan trọng hơn là bé sẽ có dịp để tiếp tục tư duy về mối liên hệ giữa nguyên nhân và kết quả.

lên bạn sẽ chạy lại với bé ngay – một bài học khác về nguyên nhân và kết quả!

Mặc dù bé không thể lặp lại bất cứ từ nào nhưng bé chú ý lắng nghe và để dành để sử

dụng trong tương lai, vì vậy bạn càng nói chuyện nhiều với bé sẽ càng tốt cho bé.

Hoạt động để phát triển kỹ năng

Giờ đây khi bé đã đáp ứng và đàm thoại với bạn nhiều hơn, bạn cũng cần phải chơi đùa và giao tiếp với bé nhiều hơn. Bé vẫn cần sự vỗ về và những lời khuyến khích, nhưng bạn có thể tạo cơ hội cho bé tham gia vào các hoạt động năng động hơn chẳng

hạn như các trò chơi bập bênh và vừa chơi vừa ca hát. Đặt bé nằm sấp càng lâu càng tốt. Lăn một quả bóng về phía bé và để bé cố gắng vươn tới chụp lấy nó. Cho bé chơi như vậy sẽ giúp tăng cường sức mạnh các cơ ở cổ, cánh tay và chân.

Sờ và đá

* Để bé sờ vào các đồ chơi hay đồ vật có cấu trúc, nhiệt độ và làm từ những chất liệu khác nhau (như da, lụa, gỗ, nước...). Để bé nằm trên nệm được may cẩn thận từ các chất liệu khác nhau.

Trò chơi ca hát

* Để bé nhún nhảy nhẹ nhàng trên đầu gối bạn theo nhịp điệu của bài hát mà bé yêu thích.

* Hát khi tắm cho bé, hát những bài hát tập đếm khi bạn chơi đùa với các ngón tay của bé, hát ru khi đến giờ

cho bé đi ngủ - bé sẽ rất thích những bài này!

* Vỗ nhẹ nhàng vào mông hay đùi bé theo nhịp điệu của bài hát khi bạn hát cho bé nghe. Điều này sẽ làm bé thích thú hơn.

CHĂN LÔNG VỊT XÓP NHE

Em bé này tỏ ra thích thú khi được mẹ đặt ngồi giữa cái chăn lông vịt mềm mại, xóp nhẹ và ấm áp.



3 ĐẾN 4 THÁNG TUỔI

Vào tuổi này, các kiến thức và sự hiểu biết đang tăng lên của bé sẽ chuyển thành hành động. Bé thực sự tăng trưởng về sức mạnh và khả năng, với những kinh nghiệm mới được tích trữ trong trí nhớ. Bạn cũng nhận thấy rằng bé đáp ứng nhiều hơn với những người xung quanh, mỉm cười, nói ríu rít và cười to để tự biểu lộ bản thân và giao tiếp với người mà bé yêu thích, đó là bạn.



Sự phát triển thể chất

Trong tháng tuổi này, bé có một bước phát triển dài về sự kiểm soát các cử động. Khi nằm sấp bé có thể dễ dàng nâng đầu và phần thân trên lên khỏi mặt đất, tự chống đỡ một cách vững vàng bằng cánh tay và bàn tay, quay đầu về phía bạn và bắt cứ điều gì làm bé quan tâm. Bé có thể giữ được đầu thẳng trong một thời gian.

Cử động

Sự phát triển cơ cổ đánh giá một quá trình khám phá mới đối với bé. Sức mạnh tăng lên, sự tự tin và khả năng nâng người lên bằng bàn tay dự báo rằng một lúc nào đó trong ba

tháng tới rồi bé sẽ biết lật, điều sẽ gây ngạc nhiên cho bé và bạn. Đừng bao giờ bỏ bé một mình trên giường hoặc tấm đệm mà không chú ý, bởi vì bé có thể tập lật và bị ngã. Đây là bước quan trọng, bởi vì việc điều khiển được cơ thể sẽ tạo tiền đề cho việc biết bò trong những tháng tới.

Học hỏi các kỹ năng

Não bé phát triển với tốc độ nhanh và điều này phản ánh tính tò mò ngày càng gia tăng. Bây giờ bé thích được giữ ở tư thế ngồi trong một cái ghế bập bênh hay ghế xích đu nhỏ và sẽ cảm thấy chán nếu bị đặt nằm

ngửa quá lâu. Bé sẽ háo hức tham gia vào mọi việc xung quanh – đặc biệt là các khuôn mặt mới, đồ chơi và âm thanh.

Khả năng nghe và nhìn

Bé sẽ cố gắng phát ra các âm thanh để đáp ứng lại mẹ hoặc bố khi các bạn nói chuyện với bé.

Thị lực của bé đã cải thiện đáng kể so với cái nhìn mờ mờ khi mới sinh và giờ đây bé có thể tập trung hai mắt để nhìn một vật gì đó, dù nó ở kế bên hay ở tận bên kia của căn phòng. Điều này có nghĩa là bé có khả năng ước lượng khoảng cách giữa mình và vật đang nhìn, sự phối hợp tay mắt giờ đây tốt hơn rất nhiều.

Gia tăng sự kiểm soát bàn tay

Sự điều khiển bàn tay của bé trở nên tinh xảo hơn nhiều và cho đến thời điểm này bé có thể đưa tay ra giữ một cái trống lắc hoặc một thứ đồ chơi mà bạn đưa cho, mặc dù bé chưa biết cách buông ra.

★ Bé bị cuốn hút bởi những việc bàn tay có thể làm được. Bàn tay cùng với miệng là những công cụ để bé khám phá thế giới xung quanh. Bé sẽ dùng bàn tay để tìm hiểu các bộ phận của khuôn mặt bé chẳng hạn mũi và miệng, chụp lấy những đồ vật mới và hấp dẫn bé hoặc đơn giản là dùng tay này chơi với tay kia.

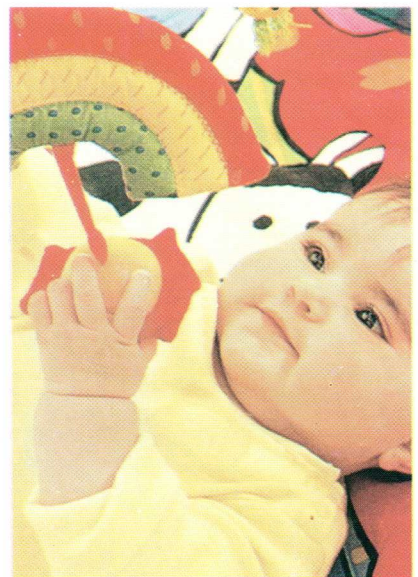
★ Bé vẫn còn thích đánh vào đồ chơi trong tầm với và thỉnh thoảng chụp

lấy một món mới. Tuy nhiên, bé hoàn toàn không biết làm gì với thứ đồ chơi đó - ngoại trừ đưa nó vào miệng để tìm hiểu bằng lưỡi và lợi của mình.

★ Trí tò mò của bé sẽ bị kích thích bởi cảm giác khi cầm một vật được tạo nên bởi những cấu trúc khác nhau chẳng hạn như một thứ đồ chơi mềm ướt và một thứ bằng nhựa trơn láng và lạnh.

GIỮ CHẶT

Em bé này nắm được một trong những món đồ chơi mềm có tay nắm trên bộ đồ tập dành cho bé gắn trên nôi và đang cố gắng kéo nó về phía mình.



Sự cải thiện thị lực giúp bé có thể nhìn rõ ràng các vật nhỏ như nút áo và có thể dõi theo các vật đang chuyển động cách đó một vài cm. Khi vật này biến mất, bạn có thể nhận thấy bé ngược nhìn vào khoảng không nơi mà vật đó đã hiện diện trước đó.

Trí nhớ đáng kinh ngạc

Giờ đây trí nhớ của bé thực sự được đem ra sử dụng và bạn sẽ nhận thấy rằng bé học rất nhanh. Ví dụ, lần đầu tiên bé lắc cái trống thì động tác lắc là hoàn toàn ngẫu nhiên. Nhưng khi bé đã lưu trữ thông tin về hoạt động của cái trống lắc, màu sắc, âm thanh phát ra khi

tay bé lắc và phản ứng của bạn khi bé làm điều đó một cách khéo léo. Sau đó, mỗi lần bé cầm cái trống, hành vi của bé sẽ trở nên có mục đích hơn.

Sự phát triển cảm xúc và kỹ năng xã hội

Bây giờ bé không những mỉm cười khi bạn cười với bé, mà thậm chí còn cười to vui vẻ khi bạn làm điều gì đó bé thích. Bé biết vui thích và biết cách làm cho bạn cười và đáp ứng nồng nhiệt lại bé. Thật vậy, bé thích làm cho bạn cười – đó là một thông tin phản hồi tích cực. Bé biết rằng bạn sẽ hài lòng với bé

và bé đã gây sự chú ý hoàn toàn nơi bạn.

Tiếp nhận sự đáp ứng

Giờ đây bé biết mong chờ bạn đáp ứng lại khi bé đã làm một điều gì đó – nếu bé cười, bé sẽ mong bạn cười lại và nếu bé muốn bạn chú ý bé sẽ bắt đầu đàm thoại bằng cách gù gù hoặc riu rít. Điều này mang lại một chiều hướng mới trong giao tiếp giữa bạn và bé. Bé đang học cách “lãnh đạo” người khác, điều này rất quan trọng cho cảm giác tự tin của bé và khi bạn theo sự “lãnh đạo” này bạn sẽ khám phá nhiều hơn về sự xuất hiện nhân cách và tính khôi hài của bé.

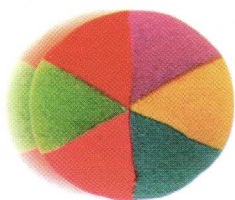
Hoạt động âm nhạc

Chơi với bóng

Bé rất thích thú với những vật chuyển động - đặc biệt nếu bé có thể điều khiển được nó. Đặt bé nằm sấp và lăn một quả bóng có màu sắc sặc sỡ ra phía trước ngang qua tầm nhìn của bé, cách bé khoảng 60 cm.

Đầu tiên bé sẽ chăm chú nhìn quả bóng lăn từ bên này qua bên kia, nhưng sau đó bé sẽ đoán trước được hoạt động này và sẽ đưa tay ra chụp

lấy nó trong những lần lăn kế tiếp.



Đồ chơi được tạo bởi các cấu trúc khác nhau

Giờ đây bé có thể đưa tay chụp lấy mọi thứ vì thế bạn nên cho bé đồ chơi với nhiều cấu trúc khác nhau để bé khám phá: đồ chơi bằng nhựa trơn láng; đồ chơi mềm ướt; đồ chơi thay đổi hình dạng khi bạn cầm chúng; đồ chơi với bề mặt có đục lỗ. Trước khi mua phải đảm bảo các đồ chơi này an toàn đối với bé.

Các con rối bàn tay và ngón tay

Các con rối bàn tay với khuôn mặt vui nhộn có thể là một thú giải trí hấp dẫn - như trước đây bạn đã biết rằng bé thích nhìn vào các khuôn mặt! Tuy



làm lấy nó từ một chiếc vớ cũ - bé cũng sẽ thích nó như khi bạn mua từ tiệm đồ chơi. Nếu dùng nút áo để làm con mắt thì cần kiểm tra kỹ xem liệu bạn đã gắn nó chặt chưa vì bé có khuynh hướng đưa mọi thứ vào miệng và khi rút vào miệng nó có thể làm bé bị nghẹt thở.

Khuyến khích sự tự tin của bé bằng cách luôn đáp ứng lại bé và ghi nhận tất cả những cố gắng bé làm để giao tiếp với bạn.

Cảm giác an tâm

Vào giai đoạn này, bạn có thể tự tin đưa bé ra ngoài đi dạo hoặc đi thăm viếng mọi người mà không phải e dè, lo lắng nữa. Bé sẽ mỉm cười duyên dáng với tất cả, mặc dù bé thích bạn nhiều nhất nhưng bé cũng thích “nói chuyện” với mọi người, với những trẻ khác hoặc thậm chí với chính cái bóng của mình.

Cho đến thời điểm này, có lẽ bạn đã thiết lập được một thời gian biểu cho bé như giờ ngủ trưa, giờ đi dạo, giờ ăn, tắm và giấc ngủ đêm. Điều này sẽ giúp bé biết đoán trước những sự việc trong ngày và dạy cho bé biết rằng cuộc sống luôn có nề nếp. Điều này giúp bé cảm thấy an tâm và gia tăng sự tự tin. Thiết lập thời gian biểu cũng giúp bé tin rằng bạn đang ở gần bên ngay cả khi bé không nhìn thấy bạn.

Lập thời gian biểu và đi chơi đây đó với bé cũng sẽ giúp bạn cảm thấy vui và thư giãn. Bạn cũng nhận thấy rằng nó tạo cho bạn sự tự tin trong vai trò làm mẹ.

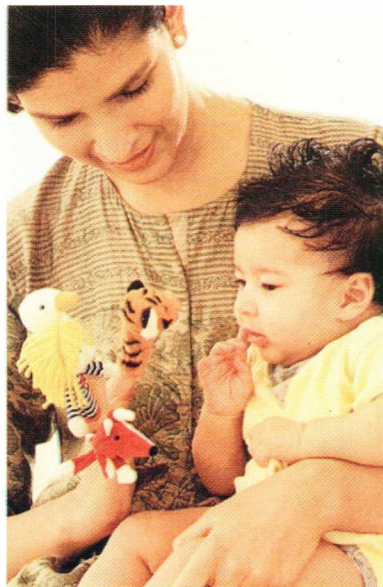
Hoạt động để phát triển kỹ năng

Khi sự phát triển thể chất và nhận thức của trẻ về đồ vật và thế giới xung quanh đã tốt hơn bé sẽ thích thú với nhiều loại đồ chơi và trò chơi hơn. Giao tiếp với bạn vẫn còn là trò giải trí hấp dẫn hàng đầu và chẳng bao lâu bé sẽ thích thú hơn với các hoạt động như hát, vỗ tay và các trò chơi nhún nhảy. Chúng ngày càng trở nên quen thuộc với bé hơn và giúp tăng cường cả niềm vui thích và sự tự tin.

Các hành động lặp lại

Hiện tại, bé có thể nhận ra các đồ vật quen thuộc yêu thích, bé có thể thích thú chơi hoài một món đồ chơi phát ra tiếng động khi di chuyển theo một cách đặc biệt nào đó.

Bằng những bài hát đơn giản, có nhịp điệu lặp đi lặp lại, không lâu sau bé sẽ nhận ra giai điệu quen thuộc khi được cho nghe nhiều lần (ngay cả khi bé chưa hiểu nó) và đoán trước hành động đi cùng với nó. Hãy thử bài hát có động tác “chèo, chèo, chèo thuyền đi”.

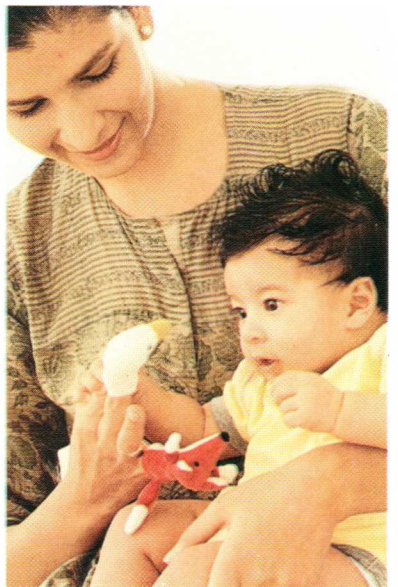


1 Em bé này lúc ban đầu không biết nên làm gì với các gương mặt con rối ngón tay mặc dù rõ ràng là bé bị thu hút bởi các nét mặt ngộ nghĩnh của chúng.

Chơi với các con rối ngón tay

Bé sẽ bị thu hút bởi các nét mặt đặc biệt và ngộ nghĩnh của các con rối ngón tay, hãy làm cho chúng trở nên sinh động bằng cách ngộ nguỵ ngón tay của bạn, có thể phối hợp cử động với một bài hát hoặc một câu chuyện.

Cho bé nằm trên ngực chồng bạn và để anh ấy giơ các con rối ngón tay ra trước mặt, khi bé với tay lấy động tác này sẽ làm mạnh thêm các cơ của bé.



2 Sau một vài phút chơi với các con rối, bé cảm thấy an toàn hơn và với tay ra chụp lấy một con rối để tìm hiểu thêm về nó. Nó giống gì nào?

4 ĐẾN 5 THÁNG TUỔI

Bây giờ bé đã có các cử động hoàn toàn tự chủ và có thể bắt đầu dùng tay chân để điều khiển cơ thể bằng động tác lật người từ trước ra sau. Bé nhận thức rõ hơn về các tình huống mới, có thể phát hiện sự thay đổi trong bầu không khí và tâm trạng người đối diện và biểu hiện thật sự các cảm giác của mình. Với trình độ phối hợp các động tác và sự hiểu biết cao hơn, bé bắt đầu đáp ứng tích cực hơn với các đồ chơi và trò chơi mới.



Sự phát triển thể chất

Các cử động của bé giờ đây hoàn toàn có chủ ý vì bé có khả năng kiểm soát cơ bắp tốt hơn và hiểu những gì cơ thể bé có thể làm - ví dụ như bạn sẽ nhận thấy rằng các động tác với và chộp đồ chơi hoặc tự thay đổi tư thế trên sàn nhà trong khi bé chơi sẽ hiệu quả hơn rất nhiều.

Giữ thăng

Giờ đây bé có thể giữ đầu thăng khi được bế đứng và giữ đầu không bị bật ngửa về phía sau khi được kéo dậy tư thế ngồi – một bước phát triển lớn. Mặc dù bé chưa thể tự ngồi vững được một mình nhưng bé sẽ cảm thấy vui nếu được đỡ cho ngồi để có thể nhìn thấy những điều xảy ra xung quanh và tham gia vào mọi hoạt động. Bạn sẽ nhận thấy rằng bé tỏ vẻ vui sướng đá vào thành chậu tắm khi bé ngồi trong nước hoặc đá vào bất cứ mặt phẳng nào khi chúng chạm vào các ngón chân bé.

Bé sẽ thích thú với các hoạt động có sử dụng cẳng chân và bàn chân – và điều đó sẽ làm mạnh thêm các cơ chân để chuẩn bị cho động tác bò.

Nếu bạn kéo tay bé, bé sẽ cố gắng nhấc người đứng lên mặc dù không thể giữ tư thế này được lâu. Đừng buông bé ra đột ngột bởi vì các cơ của bé chưa đủ mạnh hoặc bé chưa đủ kỹ

năng phối hợp động tác để có thể đứng vững.

Học tập các kỹ năng

Bây giờ bé đang phát triển các kiểu giao tiếp không ngôn ngữ, dùng cơ thể để biểu lộ ý muốn: bé sẽ đẩy bạn đi nếu bé muốn làm một điều gì khác; với lấy đồ vật mà bé muốn chơi hoặc quay đầu đi chỗ khác để cho bạn biết rằng bé không thích điều gì đó.

Trò chuyện với bạn

Khả năng giao tiếp bằng ngôn ngữ của bé cũng trở nên phát triển hơn. Bé có thể chủ động thay đổi giọng điệu hoặc thay đổi âm thanh để biểu hiện sự không hài lòng, sự phản đối cũng như sự vui sướng và thích thú.

Bé cũng có thể ríu rít nhiều hơn để cho bạn biết những điều bé muốn bằng cách phát ra những âm thanh bập bẹ đặc biệt khi muốn nói những điều như “bé con lên” hoặc “con muốn chơi cái đó!”

Trò chuyện với bé

Mặc dù bé chưa hiểu hết ý nghĩa những lời nói bạn nói nhưng bé có thể hiểu giọng điệu của bạn. Bé rất nhạy cảm với sự thay đổi giọng điệu. Một giọng nói lớn tiếng sẽ làm bé ngưng hoạt động hoặc có thể làm bé khóc. Nếu quá lạm dụng điều này nó sẽ không khuyến khích óc tò mò tự

Kỹ năng phối hợp

Giờ đây kỹ năng nhìn có thể giúp bé ước lượng được khoảng cách từ mình đến đồ chơi và tự xoay sở để với lấy nó bằng một hoặc hai tay.

★ Bé có thể nắm chắc một vật trong tay bằng cách dùng các ngón tay để giữ chặt lấy vật đó. Hiện tại nếu bé đang cầm một cái lục lạc, bé biết có thể làm gì với nó (trí nhớ của bé đã được cải thiện).

★ Bé vẫn bị cơ thể mình thu hút, bé thích nắm giữ bàn chân và mút các ngón chân mỗi khi buồn bã.



SỰ PHỐI HỢP TAY - MẮT

Em bé này hiện tại có thể đánh giá được quả bóng cách bao xa và có thể với lấy nó một cách chính xác.

nhiên và khả năng học hỏi sau này của bé. Để giúp bé hiểu được ý nghĩa điều bạn nói hãy thực hiện nhiều cách tiếp xúc mắt với mắt, bởi vì thông qua các biểu lộ nét mặt, bé có thể đánh giá được tình huống và hiểu được những gì bạn đang nói. Bằng cách để bé nhìn bạn khi bạn đang nói, bạn đang đặt nền tảng quan trọng để giúp bé hình thành lời nói thông qua sự bắt chước.

Kỹ năng tập trung

Giờ đây khả năng tập trung của bé đã khá hơn và bé có thể thích thú với một số đồ chơi và trò chơi trong một khoảng thời gian lâu hơn.

Bé không những cầm đồ chơi mà còn sẵn sàng soi xem xét kỹ và thậm chí khám phá nó bằng cách đưa vào miệng. Đây là nơi nhạy cảm nhất của bé vì vậy đó là nơi tự nhiên để bé đặt mọi thứ vào khi muốn tìm hiểu kỹ hơn. Phải đảm bảo không để những đồ vật sắc, nhọn trong tầm với của bé vì nó sẽ gây nguy hiểm cho bé khi bé nuốt vào miệng.

Sự phát triển cảm xúc và kỹ năng xã hội

Vào giai đoạn này việc nhận biết mình là một thành viên của gia đình và của thế giới xung quanh giúp cho trẻ phát triển rất nhiều. Hãy luôn khuyến khích bé và ghi nhận những thành quả mà bé đã đạt được - đôi khi một vài lời vỗ về hoặc sự giúp sức nhỏ (nhặt đồ chơi lên giúp bé) cũng giúp ích cho bé rất nhiều. Khuyến khích mọi người trong gia đình cùng làm như vậy. Bé càng nhận được nhiều sự trợ giúp, quan tâm từ anh chị em ruột, bạn bè và bố mẹ thì càng tốt cho bé!

Khuôn mặt của bé có thể biểu lộ tình cảm với đầy đủ các sắc thái cảm xúc - chống đối

Hoạt động để phát triển kỹ năng

Bé hăm hở tham gia giao tiếp với bạn hơn là đơn thuần chỉ quan sát bạn đang làm gì, bé sẽ cố gắng thu hút sự chú ý của bạn để báo cho bạn biết khi bé muốn chơi. Để đồ chơi trong tầm với của bé và đáp ứng khi bé cho bạn biết bé muốn chơi đồ chơi nào bằng cách với tới đồ chơi đó. Nếu bé biết rằng bạn hiểu bé đang giao tiếp với bạn bằng cách này, bạn đã tăng cường lòng tự tin cho bé.

Niềm vui thể chất

Bởi vì phần thân trên của bé khá mạnh và đã kiểm soát được đầu vững, bé có thể biết cách lật từ trước ra sau. Hãy chơi các trò chơi trên sàn nhà với bé để bé có thể biểu diễn kỹ năng mới này và bạn có thể giúp bé hoàn thiện nó.

Bài hát về các hoạt động

Có nhiều bài hát bạn có thể hát để khuyến khích bé sử dụng tay chân và hoàn thiện các kỹ năng vận động. Hát các bài hát đi kèm với các cử động của bàn tay chẳng hạn như "Hai bàn tay của em nay em múa cho mẹ xem...". Cầm tay hoặc chân bé khi hát để bé có thể tham gia vào hoạt động.

nếu không được cầm lấy vật gì, buồn bã, bực bội nếu bạn lấy đi đồ chơi hoặc vật mà bé thích, bi bô vui sướng nếu nhìn thấy vật gì đó hấp dẫn.

Sự an tâm

Mặc dù bé có thể hoàn toàn vui sướng khi chơi với những người khác nhưng bạn vẫn là người mà bé yêu thích nhất. Bé sẽ giơ tay lên để được bế khi thấy bạn, và bắt đầu quấy khóc khi bạn bắt đầu ra khỏi phòng. Bé cảm thấy an tâm nhất khi trong vòng tay của bạn và sẵn sàng đáp ứng với giọng nói của bạn.

Xã hội hóa

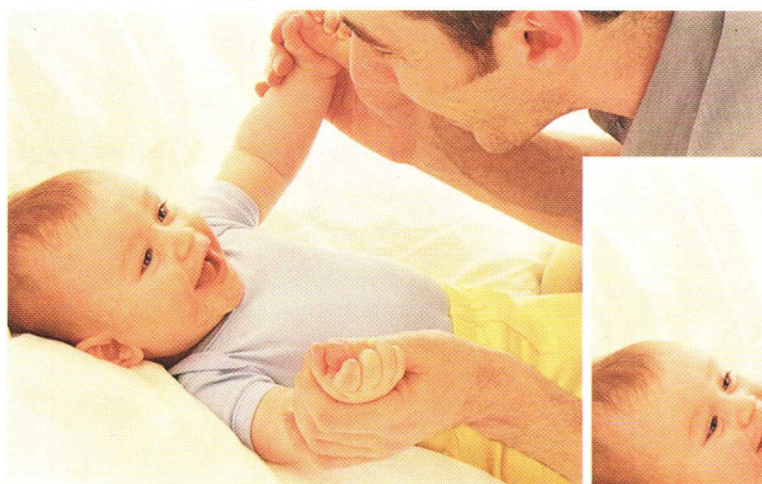
Mặc dù bé vui sướng khi được tự mình xem xét mọi đồ vật và

nhìn những việc diễn ra xung quanh nhưng bé cũng sẽ háo hức với giao tiếp xã hội, muốn tham gia vào các cuộc đàm thoại diễn ra xung quanh. Bé sẽ nhìn bạn chăm chú khi bạn chỉ cho bé cách chơi một đồ chơi.

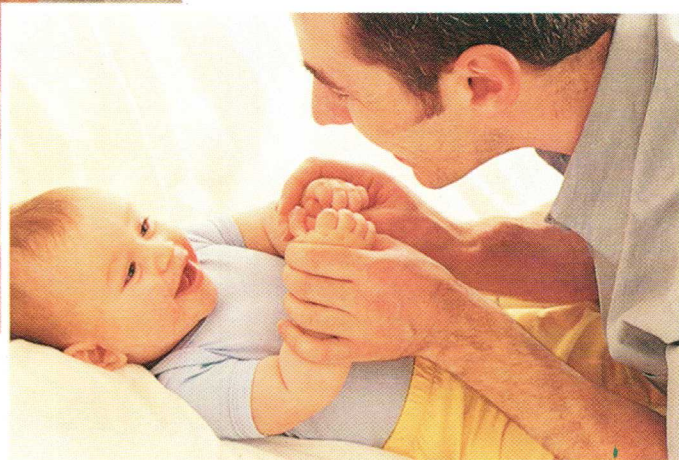
Các giao tiếp này làm cho bé cảm thấy là một thành viên của gia đình, góp phần làm cho bé an tâm về cảm xúc và phát triển các kỹ năng xã hội. Những kỹ năng cực kỳ quan trọng này được chia thành hai loại: biết người khác nghĩ gì và cảm thấy như thế nào và biết cách quan tâm đến người khác.

Thay đổi trạng thái nhanh chóng

Chỉ trong vài giây, bé sẽ chuyển



2 Cùng với nhịp điệu của bài hát, người bố cho bé tham gia vào bằng các động tác vỗ tay.



1 Khi người bố của em bé này hát cho bé nghe, anh đã thu hút được sự chú ý của con mình bằng cách tiếp xúc mắt với mắt và giúp bé cùng tham gia vào hoạt động.

nhanh từ trạng thái vui vẻ sang khóc suốt mướt. Trò chơi cù hoặc tạt nước trong chậu tắm có thể nhanh chóng biến sự vui thích thành những dòng nước mắt bởi vì có ranh giới rất nhỏ giữa sự thích thú và sự kích thích quá mức.

Cố gắng dự đoán trước sự thay đổi này - thường xảy ra khi bé quá mệt chẳng hạn - và nhanh chóng đáp ứng lại bé. Nên nhớ rằng bé cũng cần thời gian yên tĩnh, thậm chí muốn được ở một mình trong một khoảng thời gian. Bằng cách nhận biết nhu cầu nghỉ ngơi của bé, bạn có thể tạo dựng được lòng tin và giúp bé có thời gian dụi đi và tập trung lại.

Hộp đồ chơi

Ngạc nhiên

Em bé rất thích các trò chơi tạo sự bất ngờ. Một hình người nộm hoặc hộp đồ chơi tạo ra âm thanh khi bạn ấn nút sẽ làm bé thích thú. Tăng cường khả năng giao tiếp, cách sử dụng bàn tay và kỹ năng nhìn bằng cách giúp bé ấn lên nút ở đồ chơi để làm âm thanh phát ra.

Các đồ chơi phát ra âm thanh

Đặt vào mỗi bàn tay bé một đồ chơi phát ra các âm thanh khác nhau. Phải lựa loại dễ dàng sử dụng khi bé chỉ dùng một tay. Quan sát cách bé phán đoán khi tìm xem âm thanh phát ra từ bàn tay nào khi bé ấn nút.



Âm nhạc và hoạt động

Bé sẽ thích các món đồ chơi mà bé có thể thao tác bằng tay dễ dàng. Giờ đây một cái trống lục lạc hoặc đồ chơi bằng nhựa trong có chứa các hạt nhiều màu sắc chuyển động khi bé lắc sẽ làm cho bé vui. Cả hai thứ đồ chơi này đều dạy bé về khả năng vượt qua trở ngại.

5 ĐẾN 6 THÁNG

Sáu tháng là một bước ngoặt trong sự phát triển đối với bé vì bé đã ghi nhận được những khái niệm mới và đạt được nhiều kỹ năng về thể chất. Vào thời điểm này, bé có thể biết biểu hiện tình yêu thương đối với bạn và mong ước được ở gần bên bạn - bé muốn sờ mặt bạn, nắm tóc bạn hoặc kéo tay bạn để được bạn bồng ẵm lên chẳng hạn.



Sự phát triển thể chất

Bé tăng trưởng nhảy vọt và mỗi tuần đều có sự phát triển thể chất mới làm tăng thêm khả năng hoạt động.

Cơ tăng sức mạnh

Trong tháng này hoặc tháng kế tiếp, bé có thể tự ngồi vững được một mình trong một thời gian tuy nhiên bé vẫn cần sự giúp đỡ để ngồi lên. Khi nằm khả năng kiểm soát tay chân hoàn thiện sẽ giúp bé lăn từ trước ra sau một cách dễ dàng.

Khả năng tập trung

Thị giác và sự phối hợp tay mắt của bé đã cải thiện đáng kể và gần như ngang bằng với bạn. Giờ đây bé có thể dễ dàng với lấy một vật và đưa nó vào miệng. Bé vẫn còn thích nhìn vào các khuôn mặt và có thể dễ dàng nhận biết được sự biểu lộ các sắc thái tình cảm của nét mặt. Bé có thể phân biệt được biểu hiện buồn và vui trên gương mặt bạn.

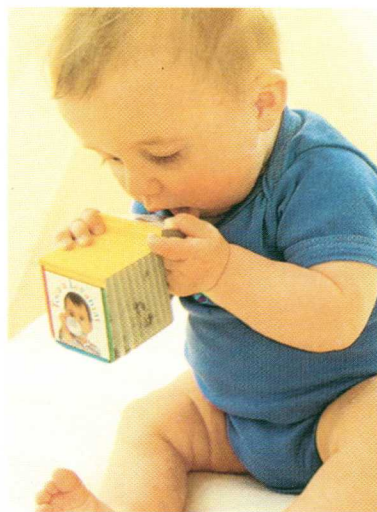
Học hỏi các kỹ năng

Bé rất háo hức với các vật mà bé có thể đặt tay lên, cảm nhận đồ chơi có các cấu trúc khác nhau (và ném thử!) và cố gắng tìm hiểu tại sao cảm một đồ chơi lớn thì khó hơn cảm một đồ

Bàn tay hạnh phúc

Bàn tay bé vẫn là thứ quan trọng nhất để khám phá. Những công việc mà chỉ trước đây vài tuần còn ngoài tầm tay của bé, giờ đây bé có thể thực hiện được dễ dàng chẳng hạn như xoay cổ tay để nhìn kỹ một thứ đồ chơi. Bé có thể nhặt những đồ vật nhỏ bằng cách dùng bàn tay hất lên.

★ Bé sẽ bắt đầu đưa một vật từ tay này sang tay kia khi bé muốn. Nếu tình cờ đánh rơi đồ vật bé sẽ cố gắng nhặt lại nó nếu nó nằm trong tầm với của mình.



chơi nhỏ. Bé sẽ phát triển khả năng tư duy giữa nguyên nhân và kết quả, ghi nhận khi bé lắc một đồ chơi nào đó sẽ tạo ra tiếng động trong khi cái khác thì không hoặc gạt vào khối tháp gạch để nhìn chúng đổ xuống nền nhà.

Khả năng nhận biết

Khả năng nhận biết những điều xảy ra quanh bé trở nên tốt hơn có nghĩa là giờ đây bé có thể tập trung nhìn vào các vật lâu hơn, dù đó là một đồ chơi đang trong tay bé hoặc là gương mặt bạn.

Bé sẽ chăm chú tập trung vào một vật trong khoảng thời gian lâu hơn, chủ yếu chỉ sử dụng một giác quan – nghe nhạc, nhìn bạn, khám phá một bức tranh trong quyển sách

hoặc chơi trò xếp gạch – trước khi chán và chuyển sang một hoạt động mới.

Đàm thoại

Bé sẽ háo hức giao tiếp với bạn và cố gắng dùng miệng để tạo ra các âm thanh khác nhau.

Bé sẽ tập sử dụng lưỡi, thè lưỡi ra và búng lưỡi hoặc bậm môi để tạo ra các âm thanh khác nhau. Hãy chăm chú lắng nghe bé và bạn có thể nhận ra rằng bé cũng tinh thông trong việc thay đổi giọng điệu để mong rằng bạn sẽ trở lại và nhìn bé bởi vì bé nhận thấy rằng người ta đã sử dụng các âm thanh khác nhau để giao tiếp.

Bé bắt đầu hiểu đôi chút những điều bạn nói. Bé sẽ quay đầu về phía bạn khi nghe gọi tên và hiểu những từ được lặp

lại thường xuyên chẳng hạn như “ăn” hoặc “ngủ”.

Sự phát triển cảm xúc và kỹ năng xã hội

Cho đến thời điểm này có lẽ bạn đã hiểu được về nhân cách và tính cách riêng của bé.

Kỹ năng xã hội

Mặc dù bé vẫn còn vui vẻ khi tiếp xúc với người lạ nhưng bé có thể phân biệt được giữa người quen và người lạ và biểu hiện sự thích thú đặc biệt với các khuôn mặt trong gia đình – mà trên hết là bạn!

Bé sẽ rất thích thú với các tình huống xã hội chẳng hạn như nhìn những đứa bé khác chơi đùa, ngồi trên ghế cao cùng ăn với gia đình, được đưa đi chơi công viên. Những sự kiện này cũng giúp bé giao tiếp với người khác và cảm thấy dễ chịu trước những tình huống mới xảy ra.

Hãy để bé phát triển tự nhiên như mọi điều xảy ra hàng ngày. Khuyến khích bé khi bé cố gắng làm những điều mới và thừa nhận bé khi bé có những đóng góp – dù đó chỉ là những tiếng bi bô hoặc dùng tay nhặt một thứ đồ chơi đưa cho bạn. Khuyến khích mọi người trong nhà cùng giúp đỡ bé. Anh chị em ruột, bạn bè, chồng bạn - tất cả là nguồn hấp dẫn vô tận với

bé, bé càng được mọi người quan tâm thì càng tốt.

Phát triển về cảm xúc

Bởi vì giờ đây bé đã trưởng thành hơn về mặt cảm xúc nên bé có thể biểu hiện những sắc thái tình cảm khác nhau trước những tình huống khác nhau. Bé có thể cho bạn biết bé rất phấn khích bằng cách nhún nhảy, rằng bé đã nhìn thấy một điều gì đó làm bé vui bằng cách bi bô vui sướng hoặc yên lặng và nhìn đầy cảnh giác khi bé

cảm thấy không an tâm trước một tình huống nào đó hoặc khóc khi không được thỏa mãn nhu cầu.

Sự thay đổi tính cách

Mặc dù ghen đóng vai trò quyết định tính cách của bé nhưng bé cũng đã phát triển nhiều đặc điểm riêng, dù bạn thích hay là không thích. Tuy nhiên có nhiều đặc điểm bạn thấy ở thời điểm hiện tại nhưng không có nghĩa nó sẽ tồn tại trong suốt cuộc đời bé. Ví dụ,

Những hoạt động để phát triển kỹ năng

Giờ đây bé có thể ngồi một mình mà rất ít khi cần nâng đỡ, bé rất hăng hái xem xét và khám phá mọi thứ xung quanh. Bé vẫn còn thích chơi những trò chơi như hát theo động tác, bập bênh, vỗ tay và giờ đây bạn có thể chơi mạnh tay hơn với bé vì bé đã khỏe hơn. Bé cũng thích được làm nhột – bạn thử hôn vào rốn bé, bạn sẽ thấy bé rất thích thú!

Giấu đi đồ chơi

Để giúp bé hiểu được khái niệm một vật nào đó đã từng tồn tại rồi đột nhiên không nhìn thấy nữa, hãy

giấu con gấu nhồi bông của bé trong một cái chăn. Kéo chăn ra và nhìn khuôn mặt ngạc nhiên thích thú của bé khi bé nhìn thấy vật bé đã tưởng biến mất đột nhiên lại xuất hiện trở lại.



NGẠC NHIÊN

Em bé này biểu lộ vẻ ngạc nhiên và sững sờ khi mẹ bé đột ngột xuất hiện từ phía sau bức màn. Cô ấy đã ở đó từ trước!

bé không kiên nhẫn khi bạn tập cho bé ăn đặc, hay chống đối nếu không được vận động một cách tự do hoặc được lấy những vật mà mình muốn, nhưng điều đó không có nghĩa là bé sẽ trở thành một đứa bé không kiên nhẫn hoặc khó bảo vệ sau.

Nên nhớ rằng bé còn một hành trình dài trước khi bé có thể hiểu, giải thích hoặc sử dụng ngôn ngữ để giao tiếp hiệu quả những gì bé đang nghĩ hay muốn.

Hộp trò chơi

Tắm thử dành cho bé khám phá

Tắm thử để bé chơi giờ đây trở nên hữu ích hơn rất nhiều. Mặc dù bé chưa bò được, bé có thể tự di chuyển xung quanh bằng cách lăn hoặc sử dụng cánh tay. Một tắm thử có nhiều màu sắc rực rỡ có nhiều đồ chơi trên đó sẽ làm cho bé thích thú khi bé khám phá những vùng khác nhau trên tắm thử.



Các đồ chơi để ôm ấp

Bé giờ đây sẽ thích những đồ chơi mềm và có gương mặt.

Khuyến khích bé học cách đối xử tốt với chúng - đóng vai bằng cách ôm ấp một con gấu nhồi bông hoặc con rối và nói "Aah" (để dạy bé về khả năng giao tiếp xã hội, tính dịu dàng và sự tử tế).

Chẳng bao lâu sau bé sẽ biết cách chăm sóc đồ chơi của mình.

Cái nôi làm bé mãi nguyên

Bé sẽ rất vui thích những món đồ chơi gắn trên thanh nôi để bé chơi khi thức dậy hoặc trước khi ngủ. Những đồ chơi này có tác dụng làm bé vui trong một khoảng thời gian ngắn, nhưng không thể thay thế sự giao tiếp với bạn, chồng bạn và các anh chị em ruột của bé.

Nên cho bé một món đồ chơi mềm yêu thích hoặc một tấm chăn tạo cho bé cảm giác an tâm.

Tháp gạch bằng nhựa

Bé sẽ rất vui thích khi nhấn nút trên những đồ chơi đơn giản làm cho một khuôn mặt xuất hiện bất ngờ hoặc tạo ra âm thanh, hoặc đánh đổ một tháp gạch bằng nhựa, hoặc đánh vào một con búp bê dễ thương có thể tự đứng thẳng lại sau khi bị xô ngã.

Những trò này không những giúp bé hoàn thiện sự phối hợp tay mắt mà còn giúp bé học về nguyên nhân và kết quả.



1 Em bé này đang thích thú nhìn mẹ mình dựng một tháp gạch nhiều màu sắc. Chuyện gì sẽ xảy ra kế tiếp?

2 Bé đánh vào tháp gạch đầy báo thức. Bé chỉ bài lòng khi tháp gạch đã đổ hoàn toàn.

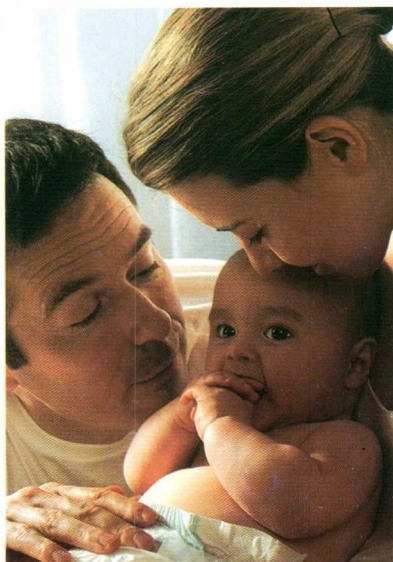


Cho sự phát triển hoàn thiện của bé

CHĂM SÓC CON

từ 0 đến 6 tháng

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



Chịu trách nhiệm xuất bản : Mai Quỳnh Giao

Biên tập : Mai Thanh
Trình bày bìa : First News
Thực hiện : Công ty Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

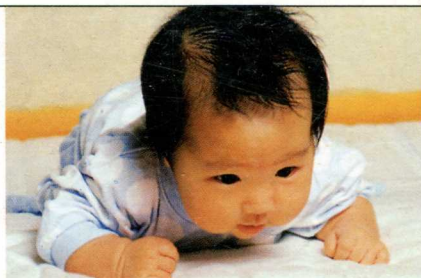
39 HÀNG CHUỐI - HÀ NỘI

ĐT: (04) 39717979 - 39710717 - 39716727 / Fax: (04) 39712830

Chi nhánh: 16 Alexandre de Rhodes, Quận 1, TP. HCM

ĐT: (08) 38234806 - 38228467 / Fax: (08) 38228467

Số lượng 3.000 cuốn khổ 19x26 cm tại Công Ty Cổ Phần Thương Mại in Phương Nam. (160/12 Đội Cung, Q.11, Tp.HCM). Giấy ĐKKHXB số 417-2012/CXB/43-19/PN, ký ngày 11-04-2012 cấp ngày 26/07/2012. Giấy trích ngang số 172/QĐ-PN. In xong và nộp lưu chiểu quý III/2012.



CHĂM SÓC CON

từ mới sinh đến 6 tháng

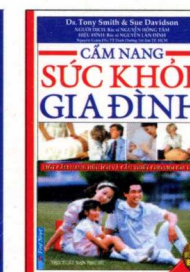
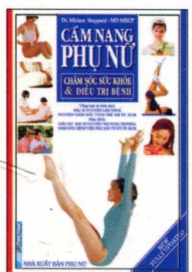
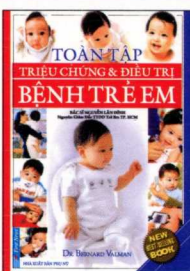
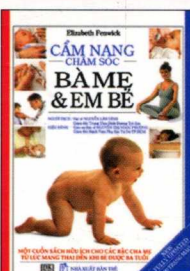
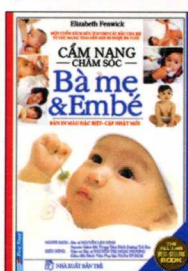
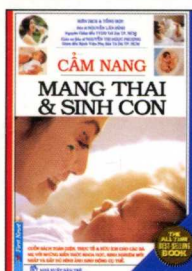
Người dịch: **BÁC SĨ NGUYỄN LÂN ĐÌNH**

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

Trong sáu tháng đầu đời, điều quan trọng nhất giúp trẻ phát triển khỏe mạnh chính là sự nâng đỡ, khuyến khích và tình yêu thương của bạn. **Chăm sóc con từ mới sinh đến 6 tháng** giúp bạn hiểu và đáp ứng các yêu cầu của bé một cách hiệu quả nhất để bé luôn cảm thấy được yêu thương, che chở đồng thời giúp bạn tự tin và an tâm hơn trong vai trò làm cha mẹ, sách đồng thời cũng hướng dẫn bạn biết cách:

- Tạo mối gắn kết với trẻ thông qua các cử chỉ yêu thương như ôm ấp, trò chuyện và nựng nịu.
- Khuyến khích trẻ phát triển kỹ năng mới thông qua các hoạt động thể chất như vận động và tập sử dụng đồ chơi.
- Học hỏi và tích lũy kinh nghiệm thông qua chơi đùa.
- Hình thành các mối quan hệ xã hội và gia tăng tính tự chủ.

"BỘ SÁCH HỮU ÍCH VÀ THIẾT THỰC CHO MỌI NGƯỜI VÀ MỌI GIA ĐÌNH !"



First News

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO **Trí Việt**

Phát hành: NS Trí Việt 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, Thành phố Hồ Chí Minh
Tel: (08) 822 7979 - 822 7980 - Fax: (08) 8224 560; Email: triviet@firstnews.com.vn
Website: <http://www.firstnews.com.vn> - www.firstnews.vn

CHĂM SÓC CON TỪ 0-6 THÁNG



8 935086 820155
GIÁ: 36.000 ĐỒNG