

Săn sóc cho em bé mới sinh khi về nhà

Caring for your new baby at home

Tài liệu sau đây do Bộ Y Tế NSW ấn hành.

Đưa một em bé mới sinh về nhà tạo cho mọi người cảm giác náo nức. Nhưng việc đưa em về cũng tạo thêm nhiều bận bịu và đòi hỏi nhiều cố gắng nữa. Và thỉnh thoảng nếu vì thế mà có bạn rộn quá mức thì cũng là chuyện bình thường thôi.

Sau đây là những lời khuyên hữu ích:

- Bất cứ ai mới trở thành cha hay mẹ cũng cần được sự giúp đỡ, đặc biệt là nếu họ chỉ sống một mình hoặc không có thân nhân hay gia đình ở gần bên. Nhưng xin đừng ngại nhờ giúp đỡ, các chị có thể liên lạc với Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng và Gia Đình (Child and Family Health Centre), hoặc những cơ quan liệt kê ở cuối tài liệu này nhờ họ giúp mình.
- Gia nhập nhóm các bà mẹ mới hoặc đến Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng và Gia Đình là phương cách hữu ích giúp các chị có dịp gặp gỡ những phụ huynh khác và chia sẻ kinh nghiệm hay ý kiến.
- Hướng dẫn cho chồng cách tắm và thay tã hay quần áo cho em bé sẽ có lợi cho mọi người. Nó sẽ giúp cho người cha hiểu rõ đũa bé hơn, đồng thời sẽ giúp các chị có cơ hội nghỉ ngơi và tạo cho em bé cơ hội được gần gũi với cả bố lẫn mẹ. Nếu chồng có làm gì khác mình chẳng nữa, thì cũng chẳng sao.
- Các chị đừng nên làm lụng nhiều quá. Chỉ nên làm một vài công việc lật vật thôi (săn sóc sức khỏe của mình và của em bé vẫn quan trọng hơn) Gia đình và bạn bè thường muốn giúp làm những công việc lật vật trong nhà hay nấu nướng. Các chị nên đề cho họ giúp mình.
- Đề tránh mỗi mệt, khi làm công việc các chị nên ngồi thay vì đứng; chẳng hạn như khi thay tã cho con hoặc gấp quần áo mới giặt xong.
- Đừng quá lo lắng nếu như việc cho con bú sữa mẹ không dễ như mình tưởng - chừng vài ba bữa thế nào nó cũng dễ hơn. Nhân viên y tá ở Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng và Gia Đình có thể giúp các chị chuyện này. Đa số các bà mẹ thành công trong việc cho con bú sữa mình. Việc cho con bú sữa mẹ có lợi cho đũa bé nhất.

Cưỡng nhau

Cưỡng nhau sẽ rụng khỏi rốn trong vòng từ một đến hai tuần. Trước khi cưỡng nhau rụng, mỗi ngày sau khi tắm cho em bé xong các chị nên lau rửa cưỡng nhau thật sạch. Nên dùng bông gòn lau khô chung quanh cưỡng nhau và thân nhau. Đừng bao giờ dùng kem hay phấn bôi lên cưỡng nhau. Đồng thời cũng tránh quần tã đè lên cưỡng nhau, như vậy sẽ giúp cho cưỡng nhau mau khô hơn.

Mụn hay mẩn đỏ

Tã làm cho da mông em bé nổi mẩn đỏ và đau đớn. Muốn tránh trường hợp này, các chị có thể làm những việc sau đây:

- Thay tã cho con thường xuyên
- Giặt và xả tã vải thật kỹ
- Mỗi ngày nên đề cho em bé ở trần không quần tã cho thoáng khí chừng năm, mười phút.
- Chỉ nên dùng nước rửa mông cho em, hoặc dùng loại giấy chùi mông không có tầm nước hoa hoặc cồn.

Loại kem trị mẩn đỏ công hiệu nhất là loại có chứa chất kẽm (zinc) và dầu cây thầu dầu (castor oil). Nếu đã thoa kem rồi mà vẫn không bớt, các chị nên cho nhân viên y tá của Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng và Gia Đình hoặc bác sĩ của mình biết.

Mụn (màn) đỏ trên mặt

Thường xảy ra ở các em bé sinh được khoảng bốn tuần và có thể lan ra khắp người. Khoảng hai tuần sau các mụn này thường sẽ biến đi. Nếu lo lắng, các chị nên hỏi ý kiến nhân viên y tá của Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng và Gia Đình.

Phân của em bé

Những em bú sữa mẹ phân thường có màu vàng hơi xanh xanh. Ngược lại, những em bú sữa bình (sữa bột) phân có màu vàng và hơi cứng. Quý vị nên tham khảo ý kiến bác sĩ, nếu như thấy phân của em bé:

- Chảy (lỏng)
- Có mùi hôi
- Có lẫn máu

Khi nào thì cần đến bác sĩ

Nếu thấy lo lắng về con mình, thường các chị có thể thảo luận với nhân viên y tá của Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng và Gia Đình. Tuy nhiên các chị nên tham khảo ý kiến bác sĩ ngay nếu em bé có những triệu chứng sau đây:

- Sốt. Nếu thấy nhiệt độ của em quá 37°.5 C (dùng ống cặp thủy nhét vào nách để đo nhiệt độ) có nghĩa là em bị sốt. Nhiều em khi bị sốt người và mặt mũi đỏ bừng và hay bực bội, khó chịu. Những em khác mặt lại tái và người yếu xỉu.
- Da ở chung quanh rốn nổi đỏ.
- Trông có vẻ như bị đau ốm
- Ăn ít hay không muốn ăn

Ụa sữa (trớ sữa)

Ụa sữa là trường hợp sau khi bú xong, em bé ụa ra một lượng sữa nhỏ. Vấn đề này thường xảy ra ở các em sơ sinh và không có gì đáng lo ngại. Khi được từ sáu tháng đến một năm, các em sẽ hết ụa sữa. Nếu em bé bị ọc sữa nhiều và vì thế không lớn nhanh, các chị nên đưa em đến bác sĩ nhờ khám.

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc với Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng và Gia Đình (Child and Family Health Centre) ở địa phương, hoặc:

- **Đường Dây Giúp Đỡ của cơ quan Tresillian (Tresillian Telephone HelpLine)** (hoạt động thường trực 24 giờ)
- **Đường Dây Giúp Đỡ của cơ quan Karitane (Karitane Care Line)** (hoạt động thường trực 24 giờ)
- **Đường Dây Hướng Dẫn Vấn Đề Liên Quan Đến Trẻ Em (Kidsnet Helpline)** (hướng dẫn trong trường hợp em bé hoặc trẻ em bị bệnh)

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131 450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.

Quý vị có thể tìm thêm các tài liệu liên quan đến vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ trên hệ thống liên mạng của Ban Giáo Dục Y Tế & Truyền Thông Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) <http://mhcs.health.nsw.gov.au>, kể cả các tài liệu sau đây:

- Early Childhood Centres - How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding