

Dễ cho em bé chưa đầy sáu tháng ngủ: hướng dẫn cho phụ huynh

Good ways to settle babies under six months: a parent's guide

Tài liệu này sẽ giúp cho quý vị:

- dỗ cho em bé mới sinh ngủ
- đối phó với chuyện con khóc
- khi cần giúp đỡ tìm ở đâu

Tìm hiểu về đứa bé mới chào đời

Cứ tưởng tượng nếu mình là một em bé mới chào đời chung quanh đầy những hình ảnh và âm thanh lạ lẫm. Trẻ sơ sinh ý thức được những gì xảy ra chung quanh các em. Đối với một em bé, cái thế giới mới này đôi khi rất đáng sợ. Các em sơ sinh cần được phụ huynh giúp đỡ để cảm thấy an toàn và yên tâm.

- Khi các em sơ sinh cần thứ gì đó (thí dụ sự thoải mái, thức ăn, hoặc tã khô) các em cần được có sớm chừng nào tốt chừng ấy. Việc đáp ứng với các nhu cầu của em bé sẽ làm em thấy an toàn và cảm thấy được cha mẹ thương mến. Cảm thấy an toàn và được sự thương mến của cha mẹ là điều quan trọng đối với sự phát triển của các em. Nhưng em có tình thương và sự sẵn sóc khi còn bé càng lớn các em càng có khuynh hướng dễ dàng đối phó với khó khăn và sự căng thẳng tinh thần hơn.
- Khi nghe con khóc, quý vị nên chạy đến với con ngay. Các em sẽ không “hư” nếu quý vị đến với con khi em khóc. Trẻ sơ sinh có khuynh hướng khóc ít hơn và thấy mừng hơn nếu quý vị không đợi cho con khóc chán rồi mới dỗ.
- Nựng nịu con và chơi với con. Lúc nào cũng để con gần bên mình. Gần gũi con nhiều sẽ giúp em bé và quý vị có cơ hội tìm hiểu lẫn nhau. Tìm hiểu thêm về con sẽ giúp cho quý vị hiểu rõ về con và thấy yêu thích con mình hơn.

Dễ cho con ngủ

Có nhiều cách để dỗ cho các em ngủ. Quý vị cần phải tìm một phương cách thích hợp với con mình và chính mình. Những phương pháp dỗ cho em bé ngủ không phải lúc nào cũng làm cho em ngủ được ngay. Đúng ra, việc dỗ cho các em ngủ chỉ nhằm mục đích làm cho em cảm thấy đủ an tâm, thoải mái để tự ngủ một mình. Kết quả là con em của quý vị sẽ có thể tự đi ngủ mà không cần phải được dỗ cho ngủ trước.

Những yếu tố giúp cho việc dỗ các em ngủ dễ dàng hơn gồm:

- Bình tĩnh (tuy nhiên chuyện này đôi khi nói vẫn dễ hơn là làm)
- Dỗ con ngủ ở một nơi yên tĩnh, xa cách hẳn mọi người hoặc những chuyện làm cho mình bị phân tâm.
- Nếu có thể được, quý vị nên luôn luôn dùng cùng một phương pháp để dỗ con ngủ. Trước giờ đi ngủ, nếu dùng cùng một phương pháp quen thuộc để dỗ cho con ngủ, em bé sẽ học được là đã đến giờ đi ngủ rồi. Tuy nhiên, nếu dùng phương pháp nào đó không thấy có kết quả, quý vị có thể thử dùng một phương pháp khác.
- Dùng một miếng vải dệt bằng sợi bông nhẹ quấn cho con. Việc quấn như vậy sẽ giúp cho một số các em sơ sinh trong những tháng đầu. Quấn cho em thế nào để em vẫn có thể đưa tay lên sờ mặt, tự vuốt ve chính mình.

Học những dấu hiệu cho thấy con mình đang mệt, nhờ đó quý vị có thể bắt đầu dỗ con ngủ trước khi em quá mệt. Khi quá mệt, các em có thể trở nên bực bội và khó dỗ cho ngủ hơn. Những dấu hiệu cho thấy các em đã “mệt” gồm:

- ngáp
- có cử động giật giạt
- tay nắm chặt
- bực dọc, khó chịu
- mặt nhăn nhó
- kéo tai, giật tóc
- dụi mắt
- tay chân, mình mảy vụn vụn nhiều hơn

Đỗ cho con an tâm ngủ:

Thay tã cho con và đặt con nằm ngửa ở cuối giường. Nếu thấy em nằm yên không khóc, quý vị nên ra khỏi phòng, nhưng nếu thấy con khóc quý vị nên trở lại phòng ngay. Thử lắc người con qua, lại, vỗ vào người hay vuốt ve con mà không bế em ra khỏi giường. Nếu thử như vậy mà không có kết quả, quý vị nên bế con ra khỏi giường và ôm em vào lòng cho đến khi em nín khóc. Nhiều em trong những tuần đầu tiên cần được cho bú chút ít sữa mẹ hay sữa bình, hoặc cho uống nước đun sôi để nguội. Có thể em sẽ ngủ khi nằm trong tay mình, quý vị nên đặt con trở lại giường. Nếu em chỉ hơi bực bội, quý vị có thể để mặc em nằm một mình, nhưng nếu thấy em có vẻ khó chịu, cần nhàn, quý vị cần dỗ con cho đến khi em dịu xuống.

Ôm con vào lòng, dỗ cho con ngủ

Nhiều em thích ngủ trên tay cha/mẹ. Lắc con qua lại, vỗ về hoặc nói chuyện hoặc hát khe khẽ có thể giúp cho em ngủ.

Nếu em bé không chịu ngủ thì sao?

Quý vị để mặc cho con bú nắm tay hay các ngón tay của em, hoặc thử dùng núm vú - Nếu dùng núm vú, xin đừng ngậm vào miệng mình trước rồi đưa cho con, hoặc chấm núm vú vào thứ gì ngọt, thí dụ như mật, rồi mới đưa cho con bú.

Tạo ra các thông lệ

Thói quen làm cho cuộc sống của quý vị với đứa con mình vừa cho ra đời bớt xáo trộn hơn. Đối với các em bé mới sinh, thói quen cũng tốt cho các em nữa, nếu như những thói quen này xảy ra vào một giờ giấc nhất định trong ngày. Nó làm cho các em thấy yên tâm hơn.

Tạo ra các thông lệ không có nghĩa là buộc em bé phải làm theo một thời biểu khắt khe. Nó chỉ có nghĩa là hoạch định một chương trình dựa trên nhu cầu ăn, ngủ, tắm, chơi và thời gian thức nhưng yên lặng của bé. Việc dỗ cho em ngủ cũng nằm trong các thông lệ này.

Khoảng từ 6-8 tuần thông thường quý vị sẽ thấy các thông lệ bắt đầu thành hình. Đó là vì quý vị hiểu được các nhu cầu của con mình rõ hơn, và em bé đến lúc này ít ăn thường xuyên hơn. Khoảng từ ba hoặc bốn tháng trở đi thói quen này sẽ ổn định hơn. Nên nhớ mỗi em bé có một thói quen khác nhau và các thói quen này thay đổi khi em bé lớn hơn.

Các em cần ngủ bao lâu?

Có em ngủ nhiều hơn các em khác. Càng lớn, các em càng ngủ nhiều hơn vào ban đêm. Thông thường vào ban đêm các em sẽ thức dậy khoảng hai hoặc ba lần cho đến khi các em được sáu tháng.

- **Mới sinh.** 6-8 giấc ngủ một ngày, mỗi giấc kéo dài từ 2 đến 3 tiếng đồng hồ.
- **6 tuần đến 3 tháng.** 4-5 giấc ngủ một ngày, mỗi giấc kéo dài từ 2 tiếng rưỡi đến 3 tiếng đồng hồ.

- **3 đến 4 tháng rưỡi.** Thường các em ngủ 2 giấc dài một ngày (4-5 tiếng đồng hồ), một giấc thường vào ban đêm, và 3 giấc ngắn hơn (kéo dài từ 2 đến 2 tiếng rưỡi đồng hồ).
- **4 tháng rưỡi đến 6 tháng.** Khoảng từ 8-10 tiếng vào ban đêm (đòi bú một lần vào giờ đó) và từ 2 đến 3 giấc vào ban ngày (mỗi giấc kéo dài từ 2 đến 2 tiếng rưỡi đồng hồ).

Đối phó với chuyện con khóc

Khóc là cách duy nhất các em có thể cho quý vị biết các em đang bức bối hoặc cần quý vị chuyện gì đó. Trẻ em dưới sáu tháng không khóc để chọc giận quý vị hoặc “đòi hỏi này nọ”.

Các em khóc vì các em đang

- đói hoặc khát
- nóng quá hoặc lạnh quá
- cần thay tã mới
- đau đớn hay khó chịu trong người
- sợ hãi hoặc cô đơn
- quá mệt

Thường các em sơ sinh khóc tổng cộng khoảng 2 tiếng đồng hồ mỗi ngày, nhưng cũng có những em khóc nhiều hơn thế. Thông thường các em khóc nhiều hơn vào buổi chiều hoặc buổi tối. Khi được từ 4 đến 6 tháng, tình trạng của đa số các em trở nên ổn định hơn. Nhưng có nhiều em ở tuổi này hay lớn hơn lại khóc nhiều hơn nữa. Tuy nhiên, quý vị cần nhớ chuyện các em khóc không kéo dài mãi mãi được.

Quý vị nên thử dùng các phương pháp đề nghị ở những trang trước để dỗ cho con thôi khóc. Thử mỗi phương pháp một thời gian xem có kết quả không, thay vì vội vã đòi từ phương này sang phương pháp khác. Quý vị nên cố làm sao đừng để con khóc đến độ các em quá mệt mỏi rồi mới tìm cách dỗ con.

Nếu không có phương pháp nào có vẻ thành công cả thì phải làm gì?

Khi con khóc mãi không nín, nếu quý vị có thấy bất lực hay căng thẳng tinh thần thì cũng là chuyện bình thường thôi. Chỉ xin nhớ các em cũng giống như bất cứ ai - khi thấy bức bối trong người, quý vị cũng cần phải có thời gian mới dịu xuống trở lại. Điều quan trọng là quý vị cần phải tiếp tục phương pháp dỗ con mình đã chọn.

- Nếu bắt đầu cảm thấy bức bối, chán nản, quý vị nên đặt con ở một nơi an toàn, rồi bước qua một phòng khác để nghỉ chừng vài phút. Đừng mang mặc cảm tội lỗi nếu phải để mặc cho con khóc một chút.
- Khi trở lại với con, có thể quý vị sẽ thấy chuyện dỗ con có vẻ dễ dàng hơn.
- Khuyến khích chồng mình hay những người khác trong gia đình góp phần vào việc dỗ con với mình.

Nếu em bé bị đau bụng thì phải làm gì?

Khi các em khóc nhiều vào buổi tối và hai chân co quắp lại như các em đang bị đau đớn, nhiều người cho là các em bị đau bụng (colic). Nguyên nhân nào làm cho các em khóc lóc, đau đớn như vậy hiện vẫn chưa rõ. Quý vị nên dùng một chút dầu dừa trong lòng bàn tay mình cho ấm xoa bụng con, có thể sẽ giúp các em thôi khóc.

Thường từ ba đến sáu tháng chuyện đau bụng sẽ biến mất. Quý vị nên thảo luận với y tá hoặc bác sĩ thuộc Trung Tâm Y Tế Nhi Đồng & Gia Đình và nhờ họ khám cho con mình xem sao.

Muốn biết thêm chi tiết, xin quý vị liên lạc với:

- **Trung Tâm Y Tế Ấu Nhi** tại địa phương (**Early Childhood Health Centre**)
- **Đường Dây Giúp Đỡ Tresillian (Tresillian Telephone HelpLine)** (hoạt động thường trực 24 giờ một ngày)
- **Đường Dây Giúp Đỡ Karitane (Karitane Care Line)** (hoạt động thường trực 24 giờ một ngày)

Xin tìm số điện thoại của các cơ quan nói trên trong niên giám điện thoại.

Tài liệu này dựa trên các chi tiết do các nhà chuyên môn y khoa thuộc Bộ Y Tế NSW (NSW Health), cơ quan Karitane và cơ quan Tresillian cung cấp.

*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 không được thường xuyên cập nhật. 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://www.mhcs.health.nsw.gov.au>