

Trẻ Sơ Sinh Quấy Khóc

TÔI NÊN LÀM GÌ KHI TRẺ SƠ SINH QUẤY KHÓC?

Một trong những điều quan trọng nhất mà quý vị học được từ sớm khi trở thành phụ huynh là việc cần làm khi em bé quấy khóc. Khóc là hình thức giao tiếp đầu tiên của bé. Bé khóc khi đói hoặc khó chịu. Nhiều em bé muốn được ôm chặt phần lớn thời gian. Việc ôm con quý vị sẽ không nuông chiều chúng! Hành động này sẽ vỗ về bé để bé thấy an toàn và yên tâm.



Trẻ sơ sinh cũng khóc khi thấy không khỏe. Nếu quý vị đã thử những gợi ý dưới đây mà bé vẫn khóc hoặc cư xử khác với bình thường, xin hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính nhi khoa.

TẠI SAO CON TÔI LẠI QUẤY KHÓC?

- Con quý vị có thể đang đói. Cho bé bú sữa mẹ hoặc bú bình nếu cữ ăn trước đó khá ít hoặc cách đây một tiếng rưỡi đến hai tiếng.
- Con quý vị có thể bị quá nóng hoặc quá lạnh. Nếu quý vị thấy nóng hoặc lạnh, thì bé cũng có thể cảm thấy vậy. Sờ cổ bé xem bé có nóng hoặc đổ mồ hôi không. Hãy thử cởi hoặc mặc thêm một lớp quần áo.
- Tã của con quý vị có thể bị ướt.
- Đôi khi em bé cảm thấy buồn chán và cần thay đổi tư thế hoặc vị trí để có thể ngắm nhìn thứ gì đó mới mẻ.
- Đôi khi bé cần được ở gần quý vị hoặc lắng nghe giọng nói của quý vị.
- Em bé có thể bị bệnh hoặc đau đớn. Kiểm tra xem bé có bị sốt không. Nếu có, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính nhi khoa. Kiểm tra các nguyên nhân gây khó chịu khác, chẳng hạn như một sợi tóc quấn chặt quanh ngón tay hoặc ngón chân bé. Em bé cũng có thể bị táo bón.

TÔI NÊN LÀM GÌ?

Em bé gần đây mới còn nằm trong cơ thể mẹ: an toàn, ấm cúng và ấm áp. Bé liên tục được đung đưa và lắng nghe tiếng “vù vù” lớn của máu và nhịp tim của mẹ—lúc nào cũng có tiếng động và chuyển động. Còn giờ, bé đang thích nghi với những cảm giác mới. Dưới đây là một số ý tưởng về những điều quý vị có thể thử để tái tạo trải nghiệm “giống trong bụng mẹ”. Một số bé có thể chỉ cần một trong những gợi ý sau, nhưng những bé khác có thể cần áp dụng nhiều gợi ý cùng một lúc:

- Hãy thử dùng đệm dành cho trẻ sơ sinh để ôm bé sát vào cơ thể.
- Đi dạo (không khí trong lành và thay đổi khung cảnh sẽ khiến bé sao nhãng) hoặc lái xe ô tô (nhiều bé thích chuyển động).
- “Tiếng ồn trắng” có thể sẽ hữu ích. Bật máy hút bụi hoặc quạt hoặc thử tạo ra tiếng “xùy xùy” vào tai bé. Một số bé còn thích tiếng xùy xùy thật lớn. Ngoài ra còn có các ứng dụng tạo tiếng ồn trắng.
- Một số bé thích được vận động. Hãy thử đung đưa lên xuống hoặc sang một bên. Tìm các cách hiệu quả hoặc thử dùng nôi rung một lúc. Đừng để bé trong nôi rung quá lâu.
- Quấn bé. Một số em bé thích được bế thật chặt.
- Hãy thử thay đổi tư thế của bé. Đặt bé trên vai hoặc đầu gối của quý vị.
- Hãy thử tiếp xúc da kề da.
- Hãy thử dùng một núm vú giả. (Quý vị có thể cần thử nhiều hình dạng/nhãn hiệu.)
- Hát. Việc này cũng có thể giúp quý vị xoa dịu bản thân!

PHẢI LÀM GÌ KHI TÔI ĐÃ THỬ NHỮNG GỢI Ý NÀY VÀ CON TÔI VẪN KHÔNG NGỪNG QUẤY KHÓC?

Chấp nhận môi trường xung quanh bé rất mệt mỏi. Rốt cuộc thì con quý vị có thể chỉ muốn khóc. Một số chuyên gia và cha mẹ tin rằng em bé khóc để giải tỏa căng thẳng. Em bé quấy khóc có thể gây căng thẳng. Một số điểm cần nhớ:

- **Hãy chăm sóc cho bản thân.** Thật mệt mỏi khi phải chăm sóc một em bé đang bực dọc và khóc lóc. Hãy yêu cầu giúp đỡ.
- **Đừng bế em bé lên nếu quý vị đang cảm thấy tức giận hoặc chán nản.** Hãy để bé ở một nơi an toàn như nôi và nghỉ ngơi.



- **Đừng bao giờ lắc bé.** Hãy nhớ rằng con quý vị đang cố gắng hết sức để giao tiếp theo cách duy nhất mà chúng biết. Nếu quý vị cảm thấy mình đang ở điểm giới hạn, hãy gọi cho bạn bè, thành viên gia đình hoặc đường dây ấm hoặc đường dây nóng hỗ trợ phụ huynh tại địa phương để được hỗ trợ. Quý vị cũng có thể gọi đến Mạng Lưới Fussy Baby để được hỗ trợ: 1-800-431-BABY (2229).

TÔI PHẢI LÀM GÌ KHI CON TÔI KHÓC MỘT CÁCH KHÓ LƯỜNG VÀ KÉO DÀI?

Việc em bé quấy nhiễu là việc *hết sức* phổ biến. Một số bé rất khó để dỗ dành và có thể bị khóc dạ ề. Bé đang khóc dạ ề nếu khóc hơn 3 tiếng trong 3 ngày của bất cứ tuần nào.¹ Cơn khóc dạ ề có thể ảnh hưởng đến em bé dù bé bú sữa mẹ hay bú bình. Trong sáu tuần đầu tiên, 17%–25% em bé bị đau dạ ề. Em bé thường khóc ít hơn khi được 12 tuần tuổi.²

TÔI KHÔNG THỂ CHỊU ĐƯỢC ĐƯỢC NẾU CON TÔI KHÓC HƠN NĂM PHÚT—CỨU TÔI!

Nhiều bậc phụ huynh cảm thấy như vậy. Khi trẻ lớn hơn hoặc người lớn khóc thường là vì họ buồn, tức giận hoặc đau đớn. Khi em bé khóc, người ta thường nghĩ rằng bé không có lý do gì để khóc. Nhiều bậc phụ huynh cảm thấy tội lỗi hoặc thất vọng khi không thể dỗ dành con mình. Điều này không có nghĩa là quý vị đã thất bại trong vai trò làm cha mẹ. Hãy nhớ rằng: Quý vị không có lỗi khi bé khóc! Bé chỉ đang trải qua một giai đoạn om sòm. Các trận khóc và cơn đau dạ ề sẽ dần cải thiện và bé không quấy khóc mãi.

Tham khảo:

1. Wolke, D., Bilgin, A., & Samara, M. (2017). Đánh giá hệ thống và phân tích tổng hợp: Thời gian quấy nhiễu và quấy khóc cũng như mức độ phổ biến của chứng đau bụng dạ ề ở bé sơ sinh. *Journal of Pediatrics*, 185, 55–61. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.02.020>
2. Wolke và cộng sự (2017).

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM
THÔNG TIN

