

# Có Gì Mới Không? Sự Phát Triển Của Con Quý Vị



CHĂM SÓC NHI KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI  
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

## Lần Thăm Khám 1 Tháng

Những tháng đầu đời của em bé tập trung vào việc em bé học cách cảm thấy an toàn trong thế giới này.

### 1-2 THÁNG: Điều Gì Đang Diễn Ra?

#### Con Quý Vị Có Thể Làm Gì

Con đang làm quen với ba/mẹ cũng như những người yêu thương và quan tâm chăm sóc con.



- Con nhận ra khuôn mặt, giọng nói và mùi của ba/mẹ.
- Con phản ứng với nụ cười và sự tiếp xúc của ba/mẹ bằng sự vui sướng.

Con học cách tin tưởng ba/mẹ khi ba/mẹ phản ứng với tiếng khóc của con.

- Con thường dùng khóc khi được bế và dỗ dành, nhưng đôi khi con không dừng lại.
- Đôi khi con tiếp tục khóc nhưng điều đó không có nghĩa là ba/mẹ đang làm gì đó sai.
- Con có thể thích được lắc lư, nhún nhảy hoặc đung đưa trong nôi.

#### Quý Vị Có Thể Làm Gì

Nói chuyện và hát cho con quý vị nghe. Điều này sẽ giúp chúng cảm thấy được yêu thương và củng cố mối liên kết với quý vị.



**Hãy ôm con quý vị.** Hãy thử dành thời gian âu yếm da kề da với con nhỏ của quý vị.

**Đừng quên rằng quý vị không thể nuông chiều em bé.** Bé em bé mỗi lần em bé khóc là điều bình thường. Quý vị cũng có thể hoàn thành công việc của mình trong khi dùng giọng nói để an ủi em bé từ xa. Hãy cho em bé biết rằng: “Ba/mẹ ở đây rồi. Ba/mẹ đang rửa tay rồi đến ngay đây.”

**Nếu quý vị có thể giữ bình tĩnh thì em bé cũng sẽ bình tĩnh theo.** Quý vị đừng lo nếu em bé không chịu nín khóc và quý vị đã thử mọi cách. Ngay cả khi quý vị đang chỉ bế và dỗ, quý vị đang dạy cho em bé biết quý vị sẽ phản ứng với nhu cầu của em bé.

Khi quý vị sử dụng tài liệu HealthySteps, hãy nhớ rằng con quý vị có thể phát triển các kỹ năng nhanh hơn hoặc chậm hơn so với mức được ghi và vẫn phát triển bình thường. Mỗi đứa trẻ sẽ phát triển theo tốc độ riêng của mình. Chuyên Gia HealthySteps của quý vị sẽ sẵn sàng trả lời mọi câu hỏi. Niềm tin và giá trị văn hóa của gia đình quý vị cũng là những yếu tố quan trọng hình thành nên sự phát triển của con quý vị.

## Những Điều Khác Cần Biết Và Thử

- ❑ Nếu em bé của quý vị khóc rất nhiều, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính nhi khoa của em bé. Việc em bé khóc có thể bắt nguồn từ nguyên nhân y tế. Nguyên nhân có thể là do em bé bị mắc cảm với thực phẩm, bị ợ nóng hoặc khó khăn thể chất khác.
- ❑ Hãy thử đặt em bé ở nhiều vị trí khác nhau. Hãy thử cho em bé nằm úp trên đầu gối của quý vị và xoa lưng em bé. Hãy thử cuốn em bé kín trong chăn. Hành động này sẽ giúp em bé nhớ lại cảm giác khi còn trong bụng mẹ!
- ❑ Hãy thử chuyển động. Từ từ đứng đưa em bé có thể giúp bớt khóc đi.<sup>1</sup>
- ❑ Sử dụng âm thanh êm dịu. Nói chuyện hoặc hát nhẹ nhàng cho em bé nghe. Hãy thử tạo âm xùy xùy vào tai em bé hoặc dùng quạt máy.
- ❑ Giảm tất cả mọi thứ: ánh sáng, âm thanh và họa tiết xung quanh. Đôi khi càng ít thì càng tốt và trong trường hợp này, em bé sẽ khóc ít đi.
- ❑ Tìm kiếm sự hỗ trợ. Tìm đến gia đình và bạn bè để cho phép quý vị có vài phút nghỉ ngơi. Ai cũng cần được hỗ trợ!
- ❑ Giữ bình tĩnh. Khi quý vị giữ bình tĩnh, con quý vị cũng sẽ bình tĩnh theo. Nếu quý vị cảm thấy mệt mỏi, hãy cho con quý vị nằm ngửa ở một nơi an toàn—như cũi. Hãy nghỉ giải lao. Khóc lóc sẽ không khiến em bé bị tổn thương và việc nghỉ giải lao sẽ giúp quý vị làm dịu một người khác vô cùng quan trọng...đó là chính quý vị!
- ❑ Đừng bỏ cuộc. Việc xoa dịu con quý vị là một quá trình học hỏi phải có thử và sai. Nếu cách này không hiệu quả thì hãy thử cách khác. Quý vị hãy kiên trì rồi sự quấy khóc cũng sẽ dần cải thiện.



Ở lần thăm khám này, đội ngũ nhi khoa sẽ đo chiều dài, cân nặng và đầu của em bé. Họ sẽ nghe tim của con quý vị và nhìn vào mắt, tai, mũi và miệng của em bé. Con quý vị sẽ được dùng bất kỳ loại vắc-xin cần thiết nào. Chúng ta sẽ nói về sự phát triển và các thói quen của em bé như ngủ và ăn. Chúng ta cũng sẽ xem xét các lời khuyên về an toàn. Và tất nhiên, chúng ta sẽ dành thời gian để thảo luận về bất kỳ câu hỏi hoặc mối quan ngại nào mà quý vị có thể có!

1. [healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic](https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic)