

Hướng dẫn

Đồ Hoạ Thông Tin Về Não Bộ Của Trẻ Sơ Sinh

Các Chuyên Gia HealthySteps (Các Chuyên Gia HS) đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ phụ huynh của trẻ sơ sinh. Ngoài việc hỏi các bậc phụ huynh cách họ thích nghi và đối phó với việc làm phụ huynh sớm, tình trạng thiếu ngủ, v.v., hãy hỏi họ những gì họ đã học được từ con mình cho đến nay. Khi quý vị tham gia vào cuộc trò chuyện về con của họ, quý vị có thể chia sẻ thông tin và để nghị hỗ trợ.

Đồ Hoạ Thông Tin Về Não Bộ Của Trẻ Sơ Sinh của chúng tôi (bên phải) cung cấp cái nhìn tổng quan về những điều quan trọng mà phụ huynh cần biết về con mình. Tài liệu hướng dẫn này và đồ họa thông tin được thiết kế để trở thành tài liệu Học Tập Sớm dành cho trẻ sơ sinh và các buổi thăm khám sớm, đồng thời bổ sung cho các nguồn tài liệu khác: *The Quick Checks* (dành cho quý vị) và *What's Up* (dành cho phụ huynh). Dưới đây là 8 Điều Trẻ Sơ Sinh Muốn Quý Vị Biết, cùng với các dấu đầu dòng cung cấp thông tin bổ sung, phong phú cho các bậc phụ huynh về các chủ đề này:

1. Tất cả những trải nghiệm của con đều làm thay đổi “nền tảng” của não bộ và có thể giúp ích hoặc gây hại cho sự phát triển của não bộ.

- Não bộ của em bé được xây dựng từ đầu và cũng giống như một ngôi nhà, cần có nền tảng vững chắc. Nền tảng này được xây dựng thông qua sự tương tác giữa người chăm sóc trưởng thành, những đứa trẻ khác và em bé. Tất cả các kỹ năng khác đều được xây dựng trên nền tảng này: sức khỏe cảm xúc (trẻ cảm thấy thế nào về bản thân), giao tiếp cá nhân (cách trẻ hòa hợp với người khác), kỹ năng giải quyết vấn đề (như lắng nghe, chú ý và thử nghiệm các giải pháp), và kỹ năng về khả năng nhận thức được sử dụng để suy nghĩ, lý luận và ghi nhớ).

2. Con mất 4 đến 8 tuần để học cách mỉm cười. Con không hề không vui, chỉ là con chưa thể kiểm soát được cơ mặt của mình mà thôi. Nhưng hãy chờ xem, nụ cười của con sẽ rất tuyệt vời!

- Nụ cười của trẻ sơ sinh ban đầu mang tính phản xạ, trái ngược với nụ cười mang tính xã hội. Trẻ sơ sinh không tức giận hay cau có – chúng chỉ chưa phát triển khả năng kiểm soát các cơ của mình, bao gồm cả các cơ ở mặt. Điều này rất quan trọng vì những người mới làm phụ huynh có thể hiểu lầm và sợ rằng con mình không thích mình. Một ít thông tin có thể đem lại sự nhẹ nhõm lớn. Và nếu phụ huynh nói rằng trẻ sơ sinh của họ đã mỉm cười, hãy cứ đồng tình – không có lý do gì để làm hỏng niềm vui của họ.



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

Ba Mẹ Có Thể Giúp Não Bộ Của Con Phát Triển Ngay Từ Ngày Đầu Tiên!

8 Điều Trẻ Sơ Sinh Muốn Quý Vị Biết



Tất cả những trải nghiệm của con đều làm thay đổi “nền tảng” của não bộ và có thể giúp ích hoặc gây hại cho sự phát triển của não bộ.



Con mất 4 đến 8 tuần để học cách mỉm cười. Con không hề không vui. Con chỉ chưa thể kiểm soát cơ mặt của mình mà thôi. Nhưng hãy chờ xem, nụ cười của con sẽ rất tuyệt vời!



Con thích lúc chúng ta thay nhau “nói chuyện” qua lại, giống như trò đuổi bắt. Con có thể quay đi để nghỉ ngơi, nhưng con sẽ quay lại.



Con ghi nhớ tất cả những khi ba mẹ nhìn, cười hoặc là mắng con. Não bộ của con không bao giờ tắt, ngay cả khi con đang ngủ hoặc có vẻ như con không chú ý.



Đừng lo lắng-ba mẹ không thể chịu đựng con được! Con vẫn chưa thể xoa dịu bản thân mình, nhưng xoa dịu con bây giờ sẽ dạy con cách xoa dịu chính mình.



Tức giận, bạo lực và quá nhiều căng thẳng đều không tốt cho con. Dù chỉ là một em bé nhưng con sẽ bị thay đổi bởi những trải nghiệm này.



Thật khó để xoa dịu con nếu ba mẹ đang căng thẳng. Nếu ba mẹ buồn bực, hãy đặt con xuống và nghỉ ngơi một chút.



Con học hỏi từ việc ở bên mọi người, chứ không phải màn hình. Tắt tivi hoặc máy tính bảng để con được tương tác với bạn.



Tìm hiểu thêm về sự phát triển não bộ của em bé:
healthysteps.org hoặc zerotothree.org
©2019 ZERO TO THREE. Đã đăng ký bản quyền.

3. Con thích lúc chúng ta thay nhau “nói chuyện” qua lại, giống như trò đuổi bắt. Con có thể quay đi để nghỉ ngơi, nhưng con sẽ quay lại.

- Khi em bé thủ thỉ, đó có thể là sự khởi đầu của một cuộc trò chuyện. Nói với phụ huynh rằng họ có thể nhìn con mình, mỉm cười và trò chuyện lại. Ban đầu có thể cảm thấy ngớ ngẩn nhưng phụ huynh có thể làm theo sự dẫn dắt của em bé và thủ thỉ theo cách tương tự. Phụ huynh có thể vui mừng khi biết rằng con mình có thể đã nhận ra giọng nói của họ ngay từ khi chúng được sinh ra.
- Những gì em bé được tiếp xúc là vấn đề rất quan trọng. Hãy nói với các phụ huynh rằng trò chuyện với con là cách tốt nhất để hỗ trợ sự phát triển não bộ. Sự phát triển não bộ Phụ huynh nên biết rằng giao tiếp cần phải đi theo cả hai hướng – em bé sẽ học hỏi từ những phản hồi dành cho chúng. Dạy phụ huynh làm theo các tín hiệu của trẻ và đi theo tốc độ của chúng – mỗi trẻ đều khác nhau.

4. Đừng lo lắng—Ba mẹ không thể chiều chuộng con được! Con vẫn chưa thể xoa dịu bản thân mình. Nhưng xoa dịu con bây giờ sẽ dạy con cách xoa dịu chính mình.

- Có một niềm tin được chấp nhận rộng rãi rằng việc bế một em bé đang khóc sẽ làm chúng hư hỏng. Yêu cầu phụ huynh chia sẻ những gì họ đã nghe về điều này.
- Nhiều phụ huynh tin rằng khóc rất tốt cho phổi của em bé. Hỏi họ xem họ có muốn nghe về nghiên cứu chứng minh khác không. Nói với phụ huynh rằng không giống như các loài động vật khác, con người khi sinh ra hoàn toàn phụ thuộc và khá bất lực. Ví dụ, khi một con bé được sinh ra, nó có thể đi được trong vòng hai giờ. Em bé mất khoảng 12 tháng để tập đi những bước đi đầu tiên.
- Em bé cần được thoải mái về mặt thể chất, cũng giống như chúng cần được cho ăn và tắm rửa. Việc bế và ẵm trẻ khi em bé khóc đáp ứng được nhu cầu về sự an toàn và được che chở của trẻ. Khả năng đáp ứng này cần phải bắt đầu từ khi sinh ra. Những em bé không được đáp ứng một cách nhất quán có thể trở nên đeo bám, thiếu thốn, bất an hoặc độc lập một cách sai lầm vì chúng học được rằng chúng không thể trông cậy vào bất cứ ai để đáp ứng nhu cầu của mình. Tất nhiên, không phải trẻ nào cũng thích được bế suốt. Khuyến khích phụ huynh đọc và làm theo các tín hiệu của trẻ.
- Khi phụ huynh luôn đáp ứng nhu cầu của em bé, trẻ sẽ biết rằng người chăm sóc chúng là đáng tin cậy và sẽ đảm bảo an toàn cho chúng. Sự nhất quán này xây dựng sự tự tin, được che chở và độc lập. Những em bé được chăm sóc và nhận được những phản hồi thích hợp sẽ học cách xoa dịu bản thân khi dần dần có được những kỹ năng cần thiết để điều chỉnh cảm xúc của chính mình.

5. Con học hỏi từ việc ở bên mọi người, chứ không phải màn hình. Thỉnh thoảng xin hãy tắt TV và cắt điện thoại đi.

- Phụ huynh cần biết rằng việc xem TV hoặc video không được khuyến khích đối với em bé dưới hai tuổi. Màn hình không đáp lại phản ứng của trẻ (thậm chí không phải *Dora the Explorer* hay *My Baby Can Read*) và không phải là một người giữ trẻ tốt. Mặc dù em bé sẽ nhìn chăm chăm vào TV và có vẻ hoàn toàn say mê nhưng điều đó không có nghĩa là trẻ đang học. Ngoài ra, nếu TV bật, nó có thể làm mất tập trung những đứa trẻ và người lớn khác trong phòng, những người có thể nói chuyện và chơi với em bé. Tốt hơn nên phát nhạc nếu muốn có tiếng ồn xung quanh. Nếu có trẻ lớn hơn trong nhà và em bé xem TV hoặc video, hãy khuyến khích phụ huynh nên nói chuyện với em bé về những gì đang diễn ra trên màn hình. Hãy xem nguồn tài liệu Screen Sense của ZERO TO THREE.
- Hầu hết các em bé đều thích nhìn rõ nhất khuôn mặt của mẹ (khuôn mặt của bố hoặc của phụ huynh khác là khuôn mặt mà trẻ yêu thích thứ hai). Em bé có thể cảm thấy mệt mỏi với hoạt động này và cần được nghỉ ngơi sau khi bị kích thích. Trẻ có thể nhìn đi nơi khác, ngáp hoặc nấc để cho biết chúng cần nghỉ ngơi. Hãy trấn an phụ huynh rằng điều này là bình thường nên họ không coi đó là chuyện cá nhân hoặc đuổi theo ánh nhìn của trẻ.

6. Thật khó để xoa dịu con nếu ba mẹ đang căng thẳng. Nếu ba mẹ buồn bực, hãy đặt con xuống và nghỉ ngơi một chút.

- Việc xoa dịu một em bé quấy khóc có thể khiến quý vị mệt mỏi, bực bội và hết sức khó chịu. Trong khi khuyến khích phụ huynh chăm sóc em bé đang khóc, điều quan trọng là phải cân bằng việc này với việc đáp ứng nhu cầu của phụ huynh. Bình thường hóa những cảm giác này bằng cách khuyến khích phụ huynh tìm kiếm sự giúp đỡ từ bạn đời, gia đình hoặc bạn bè của họ. Yêu cầu họ xác định ai có thể giúp đỡ và coi việc yêu cầu giúp đỡ là điểm mạnh chứ không phải điểm yếu. Cảnh báo phụ huynh không bao giờ lắc em bé, đặt trẻ ở nơi an toàn (chẳng hạn như cũi hoặc xe đẩy) và nghỉ ngơi nếu họ ở một mình và mệt mỏi.
- Đừng cho rằng quý vị sẽ biết liệu phụ huynh có đang gặp khó khăn với tâm trạng hoặc sức khỏe tâm thần của họ hay không—hãy hỏi trực tiếp và tiến hành sàng lọc thường xuyên. Trao đổi với các phụ huynh về tâm trạng và hệ thống hỗ trợ của họ. Bình thường hóa những biến động tâm trạng, kiệt sức và lo lắng ban đầu khi chăm sóc trẻ sơ sinh, nhưng cũng đảm bảo rằng tất cả phụ huynh đều biết các triệu chứng của Rối Loạn Tâm Trạng và Lo Âu Thời Kỳ Sau Sinh:
 - a. Cảm giác trầm cảm và/hoặc lo lắng kéo dài
 - b. Tự tử hoặc ý tưởng bạo lực
 - c. Các triệu chứng cản trở hoạt động hàng ngày sau khoảng một tháng đầu tiên

7. Tức giận, bạo lực và quá nhiều căng thẳng đều không tốt cho con. Dù chỉ là một em bé nhưng con sẽ bị thay đổi bởi những trải nghiệm này.

- Bởi vì não bộ của trẻ sơ sinh phát triển rất nhanh trong những năm đầu đời và khoảng thời gian này tạo nền tảng cho sự phát triển não bộ sau này nên chúng đặc biệt dễ bị tổn thương khi phải đối mặt với sự tức giận, sợ hãi và hung hăng. Chấn thương này có thể tác động tiêu cực đến não bộ nhạy cảm và đang phát triển của trẻ, đồng thời ảnh hưởng đến sức khỏe và hành vi trong suốt cuộc đời của trẻ.



8. Con ghi nhớ tất cả những khi ba mẹ nhìn, cười hoặc la mắng con. Não bộ của con không bao giờ tắt, ngay cả khi con đang ngủ hoặc có vẻ như con không chú ý.

- Khuyến khích phụ huynh trở thành người kể chuyện hoặc bình luận viên thể thao. Nói với họ rằng sẽ không sao nếu họ không biết phải nói gì; họ chỉ có thể mô tả những gì đang diễn ra xung quanh họ (như bình luận viên thể thao trên đài). Ví dụ: “Con thích tắm, hãy lấy khăn ẩm và vẩy nước lên vai của con nào. Cảm giác có thích không?”
- Hãy cho phụ huynh biết rằng nghiên cứu cho thấy em bé có thể bị ảnh hưởng bởi những cuộc tranh cãi xảy ra trong nhà ngay cả khi chúng đang ngủ trong lúc tranh cãi.

Gặp gỡ phụ huynh của trẻ sơ sinh là cơ hội bổ ích cho Các Chuyên Gia HS. Nhiều phụ huynh cảm thấy khiêm nhường và choáng ngợp trước sự ra đời của em bé và có thể cởi mở hơn

trong việc hỗ trợ cũng như phản hồi trong thời điểm dễ bị tổn thương này. Trong những buổi thăm khám đầu tiên này, quý vị có thể đưa ra quy trình song song cuối cùng khi mang đến cho phụ huynh những thông tin và sự trấn an rất cần thiết xung quanh việc kết nối với con họ. Mỗi quan hệ này đặt nền tảng cho sự kết nối bền chặt và tôn trọng giữa phụ huynh và con cái.