



Mọi em bé đều khóc.

Một số em bé thì dễ chịu, còn một số khác thì ngày nào cũng khóc hàng giờ dù cho quý vị có làm gì đi nữa. Nghe con khóc là điều bực dọc cho cha mẹ. Quý vị không biết chuyện gì xảy ra và cảm thấy mình có trách nhiệm giải quyết vấn đề.

Bé khóc không phải vì bé hư, vì giận dỗi, hay vì muốn điều khiển quý vị. Bé rất yêu thương người chăm sóc mình.

Mọi em bé thỉnh thoảng đều khóc, nhưng quý vị có thể giúp cho con mình khóc ít hơn.

Bồng bé lên ngay khi bé vừa mới khóc. Làm như vậy không phải là tập cho bé hư. Mà là dạy cho bé tin tưởng vào quý vị. Nếu đáp ứng yêu cầu của bé ngay tức khắc, thì bé sẽ khóc ít hơn.

Địu bé bằng địu hay địu vải. Những bé được ẵm nhiều giờ trong ngày thường khóc ít hơn.

Một số bé sẽ ít khóc hơn nếu được cho ăn và ngủ đúng giờ mỗi ngày.

Đối với những bé thường khóc khi mệt, phải giữ cho môi trường chung quanh tĩnh lặng. Vặn đèn mờ hơn, và chỉ cần một người lớn ở cạnh bé.

Nếu con mình ngày nào cũng khóc dai dẳng, mà không nín được, hãy hỏi bác sĩ hay y tá xem bé có bị dị ứng, không hợp với thức ăn, ợ hơi, eczema (chàm), hay có các bệnh trạng khác không.

Nếu con quý vị dưới sáu tháng và đã ăn thức ăn đặc, chỉ nên cho bé bú sữa mẹ hay sữa bột cho đến khi bé được sáu tháng.

Dỗ dành bé

Tất cả các em bé đều có thích nút. Con của quý vị có thể cần nút ngay cả khi không đói. Hãy thử cho con ngậm núm vú cao su, hay rửa sạch tay, rồi cho con bú tay của quý vị, hoặc giúp cho con tự bú tay mình.

Các em bé cần được ẵm bồng. Bé sẽ thấy an tâm khi được ở cạnh quý vị.

Đẩy xe đi bộ cũng có thể giúp ích.

Hầu hết các bé dưới bốn tháng cảm thấy an tâm khi được quấn trong mền ấm hay vải bọc. Quấn bé với hai tay xuôi hai bên hông. Rồi ẵm bé đi bộ hay đong đưa bé. Nếu bé vẫn không nín khóc, cho bé ngậm núm vú cao su hay giúp cho bé tự bú tay mình.

Các em bé cũng thích những hoạt động nhịp nhàng, vì thế nên bồng bé đi bộ, hay ngồi trong ghế đánh



đu. Hoặc là để bé lên vai và xoay tới xoay lui nhẹ nhàng.

Bé cần ợ sau khi bú hay thậm chí khi đang bú dừng lại để ợ.

Khiến bé chú ý đến cái gì khác

Nếu bé nhõng nhẽo nhưng không khóc nhiều, hãy tìm cách khiến cho bé chú ý đến cái gì khác.

Chơi "u à" hay cho bé nhìn ra cửa sổ để thấy đường sá đông đúc hay các trẻ em khác đang chơi. Chỉ cho bé xem một thứ đồ chơi hay cái gì đang chuyển động.

Tiếng động

Hầu hết các em bé thích nghe tiếng động nào gọi cho bé nhớ đến những gì bé đã nghe khi còn trong bụng mẹ. Thật ra trong bụng mẹ không hoàn toàn im lặng. Bé nghe rõ được tiếng tim mẹ đập và máu chảy. Những tiếng động nhịp nhàng, đồng đều, nhất quán sẽ tốt nhất.

Thử dùng đồng hồ có tiếng kêu tích tắc, máy hút bụi, quạt máy, hay máy điều hòa, máy rửa chén, hoặc máy giặt, hay máy sấy. Nhưng đừng bao giờ để bé lên trên một thiết bị gia dụng kiểu này.

Thử đem bé vào phòng tắm, vặn vòi sen và quạt hút gió lên, nhưng đừng vặn đèn.

Hát cho bé nghe.

Những gì không giúp ích

Các thứ thuốc như thuốc an thần, thuốc kháng histamin, thuốc trị say sóng, lactase hay Simethicone không giúp cho bé bớt khóc, mà còn gây nguy hiểm nữa. Hỏi bác sĩ hay y tá của bé trước khi cho bé dùng bất kỳ loại thuốc nào.

Trường hợp bé không nín khóc

Cởi quần áo bé ra và xem có vật gì vướng trong đó làm bé khó chịu, hoặc có cọng tóc nào vướng vào ngón tay hay ngón chân không.

Bé có thể bị bệnh. Nếu bé nôn mửa, hay tiêu chảy, hoặc có nhiệt độ cao hơn 100.5 °, hay trông có vẻ bị đau hay có những biểu hiện như bị bệnh, hãy gọi bác sĩ hay y tá của bé.

Bé có thể đang mọc răng. Hãy hỏi bác sĩ hay y tá nên làm gì.

Quý vị dịu em bé bằng đu hay đu vải để quý vị được rảnh hai tay làm việc khác. Bé thích được gần gũi với người thân thậm chí khi bé khó chịu.

Hãy nhớ rằng việc la khóc của bé không phải hướng đến quý vị. Bé còn khó chịu nhiều hơn quý vị.

Nếu quý vị thật sự bức mình hay nóng giận

Để em bé nằm ngửa ở một nơi an toàn, chẳng hạn như trong nôi của bé và đi ra chỗ khác cho đến khi nào quý vị thấy dịu đi. Tránh không nghe tiếng khóc một lúc.

Dùng headphone nghe nhạc, hay đi tắm vòi sen và vặn quạt hút gió.

Gọi điện thoại cho bạn bè, hay cha mẹ để trò chuyện.

Parental Stress Line (Đường Dây Giúp Cha Mẹ Bị Căng Thẳng) cung cấp dịch vụ hỗ trợ miễn phí và kín đáo bằng điện thoại, 24 giờ 7 ngày tại **1-800-632-8188**.

Tự chăm sóc mình

Ngủ không đủ giấc làm cho mọi việc khó khăn hơn. Hãy cố ngủ khi con quý vị đang ngủ.

Có thể có một nhóm các bà mẹ hỗ trợ gần nhà, hay Trung Tâm Nguồn Giúp Đỡ cho Gia Đình trong thành phố quý vị. **Đường dây Parent Helping Parent** (Cha Mẹ Giúp Đỡ Cha Mẹ) tại **1-800-632-8188** có thể giúp quý vị tìm được một nhóm các cha mẹ hỗ trợ.

Hoặc thử xem tại **www.onetoughjob.org** để biết các bí quyết dạy bảo con cái.

ĐỪNG BAO GIỜ LẮC

MẠNH EM BÉ.

Lắc mạnh hay đánh em bé có thể gây tổn thương não vĩnh viễn hay tử vong.

Muốn biết thêm thông tin, vui lòng gọi 617-624-5490 (có hỗ trợ thông dịch bằng tiếng khác), hay xem ở www.mass.gov/dph/fch.