

Tờ Thông Tin

(Fact Sheet)

Đưa Bé Hay Khóc

(The Crying Baby)

Không nhận trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ có tính cách giáo dục. Xin tham vấn với bác sĩ của quý vị hay giới chức y tế khác để chắc chắn rằng tin liệu này đúng với bệnh trạng của con em quý vị.

Trẻ khóc là bình thường. Tiếng khóc là cách duy nhất để bé cho quý vị biết có điều gì đang làm bé khó chịu và bé đang cần quý vị. Khi bé khóc, có thể bé bị đói bụng, khát nước, nóng quá, lạnh quá, không khoẻ, đau bụng, đau đớn, quá mệt, hoặc không được thoải mái. Bé có thể vừa bị giật mình và chỉ cần được ôm chặt và nâng niu một chút. Có một số em bé khóc rất nhiều từ khi mới sinh. Chân bé co lên, bàn tay nắm chặt, mặt đỏ gay và trở nên rất khổ sở. Vấn đề này thường trầm trọng hơn vào buổi chiều và tối. Những bé khác có thể bắt đầu phát ra những cơn khóc ngắn hoặc lên những cơn khóc rất dữ dội sau khi đã lớn được vài tuần. Những cơn khóc này thường trở nên bớt mãnh liệt sau thời gian 6 đến 8 tuần, và đa số các bé trở nên ổn định khi tuổi bé khoảng từ 4 đến 5 tháng. Tuy nhiên, có nhiều bé vẫn còn tiếp tục khóc lâu hơn. Nếu việc này xảy ra, quý vị hãy nhớ là bé vẫn còn đang lớn và còn phát triển thêm nhiều, và sau này bé sẽ có thể yên ổn được lâu hơn.

Có thể quý vị rất lo âu khi cháu bé không nín khóc hoặc lên những cơn khóc dữ dội, đặc biệt là trong những lúc quý vị không hiểu được chuyện gì sai lầm. Có điều gì đó đang làm bé khó chịu nhưng có thể quý vị không bao giờ biết được điều ấy là gì. Đừng nghĩ rằng quý vị phải làm ngơ với tiếng khóc của bé vì không tìm ra nguyên do bé khóc. Không phải bé muốn “làm khó” quý vị. Các hài nhi thường cần nhiều sự xoa dịu và bồng bế khi chúng bị nhiều bực bội. Có nhiều bé, đặc biệt là những bé thật linh lợi và có thể chất năng động, có thể cần được giúp đỡ nhiều hơn những bé khác để ổn định. Các hài nhi sẽ không phát triển thói xấu hoặc trở nên nhõng nhẽo nếu chúng được vỗ về và xoa dịu.

Phải làm gì

(What to do)

Những ý kiến sau đây sẽ giúp được đa số các bé. Hãy làm thử và với thời gian quý vị sẽ học được điều nào áp dụng tốt nhất cho mình. Cứ thử mỗi phương cách trong một thời gian xem có hiệu quả không và tránh đừng đổi từ cách nọ qua cách kia quá nhanh. Thế nào cũng có những cách có hiệu quả lần này nhưng lại không có hiệu quả lần khác. Khi một phương cách tỏ ra không còn hiệu quả, quý vị nên tạm ngưng dùng đến nó trong 1 hoặc 2 ngày, hoặc ngay cả đợi đến 1 hoặc 2 tuần sau, rồi hãy áp dụng trở lại.

Ôm bé

(*Holding*)

- Quý vị hãy ôm và dỗ dành cháu bé đang khóc, nếu có thể được. Ôm bé sát vào lòng và thu người bé vào trong người quý vị. Gắng giữ bé yên không cọ quậy. Cố tránh đừng chuyển bé từ vị thế nọ sang vị thế kia thường xuyên, hoặc bế lên và để xuống liên tục. Quý vị có thể đu đưa hoặc rung nhẹ, hoặc bế bé đi chung quanh chậm chậm nếu những việc này giúp được bé, nhưng tránh những chuyển động nhanh, thật gấp rút hoặc thay đổi không đều. Quý vị hãy tự nhắc nhở rằng quý vị không làm bé nín khóc được.
- Không phải lúc nào cũng dễ. Có nhiều bé đẩy ra và không muốn được ôm chặt. Nếu xảy ra như thế, hãy thử ôm bé vào lòng nhưng quay mặt bé ra ngoài và cho bé thời gian để dịu xuống.

Chuyển động bé

(*Movement*)

- Hãy bế bé lên. Mang bé đi, đu đưa qua lại hoặc nhún lên xuống nhẹ nhàng, hoặc dùng bất cứ chuyển động nào chậm và nhịp nhàng. Gắng tránh làm nhiều động tác cùng lúc. Khi quý vị nhận ra là mình đang vừa vỗ, vừa nhún, vừa đu đưa bé và miệng vừa suýt suýt cùng lúc, quý vị thử xem có thể làm bớt việc lại không.
- Hãy mang bé trong đai vải trước ngực hoặc trong cái nôi. Đi tới lui và thử xem quý vị vẫn có thể làm được việc hằng ngày không.
- Cho bé vào xe đẩy và đẩy bé ra ngoài đi dạo. Trước hết, hãy quấn bé trong một tấm vải và sau đó cài giây an toàn. Nhờ thế bé có thể được giữ yên mà cũng chắc chắn bé được an toàn. Hầu nhi thích cảm giác gió hiu hiu, chúng thích nhìn cây và bóng râm chuyển động nhưng không thích nắng chói vào mắt. Hãy đi bộ nơi yên tĩnh, quý vị sẽ cảm thấy thư thả hơn. Tránh những người không chịu được tiếng khóc trẻ con vì họ sẽ chỉ làm tăng nỗi ưu phiền cho tất cả mọi người.
- Hãy dùng chiếc ghế nhún (bouncinette) trong những thời gian ngắn. Để chiếc ghế nhún trên sàn nhà, đừng để trên bàn hay ghế dài.
- Hãy cho bé lên xe và lái đi một vòng. Trong xe, nhớ chắc chắn cho bé nằm trong loại nôi an toàn đúng theo tiêu chuẩn Úc.

Cho bé nút

(*Sucking*)

- Nút có thể giúp bé thanh thần và dịu cơn khóc. Hãy để bé nút nắm tay của bé, ngón tay cái hoặc các ngón tay kia. Thử cho bé nút vú giả cao su. Một mẹo nhỏ là hãy đặt cái vú giả ngoài môi của bé - môi sẽ tự động bám chặt vú cao su.
- Nếu bú sữa mẹ, thử cho bé nút vú mẹ. Nếu bú bình, thử cho bé uống nước đun sôi để nguội. Đôi khi, cho bé bú cửu kể sớm hơn một chút cũng có thể giúp ích, nhưng cũng đừng cho bú thường xuyên trước ba giờ đồng hồ, vì điều này có thể khuyến khích bé quen đòi bú vặt và quen dùng vú mẹ hoặc bình sữa thay vú cao su.

Cách tắm để xoa dịu

(A Soothing bath)

Có nhiều bé sẽ thoải mái và thích tắm nhưng cũng có bé bị căng thẳng và không thích tắm. Ngâm mình trong nước có thể làm bé dịu xuống. Cứ thử xem. Nhớ cho nước lạnh vào trước, sau đó hãy thêm nước nóng rồi kiểm tra nước đừng quá nóng trước khi cho bé vào tắm. Không bao giờ để bé một mình trong bồn tắm.

Xoa bóp cho bé

(Baby massage)

Xoa bụng bé chậm chậm với sức tay ép trên bụng mạnh vừa đủ, theo chiều kim đồng hồ. Quý vị sẽ tìm thấy thêm các tin liệu về cách xoa bóp cho bé trong phần lớn các sách về hài nhi.

Chơi với bé

(Playing)

Thử đánh lạc hướng bé bằng một món đồ chơi mà bé thích. Cách này nhiều khi không hiệu quả nếu bé quá bực bội hoặc quá mệt và có thể làm tình hình tệ hơn. Đừng tiếp tục thử nếu cách này không giúp được.

Phải làm gì khi mà hình như không cách nào có hiệu quả

(What to do when nothing seems to be working)

- Quý vị có thể cảm thấy mình bất lực vì bé vẫn cứ khóc. Nhưng thử nghĩ – nếu quý vị bị quá bực bội thì không phải lúc nào cũng dễ dàng lấy lại sự yên bình. Đối với bé cũng vậy. Hãy ráng nhớ là quý vị không thể luôn luôn làm bé nín khóc được nhưng vẫn có thể dỗ dành an ủi bé.
- Hãy hoà nhịp với tiếng khóc của bé. Đừng để sự khổ sở của bé trở nên quá mức trước khi quý vị quyết định dỗ dành bé. Tuy nhiên, cũng đừng vội đến ngay với bé. Hãy thở sâu vài lần trước, nếu làm thế có thể giúp quý vị chậm lại.
- Nếu bé vẫn tiếp tục khóc và quý vị bắt đầu cảm thấy quá nản, hãy đặt bé nằm xuống ở một nơi an toàn và quý vị đi qua phòng khác nghỉ ngơi một chút. Hãy tự nhủ là quý vị đã làm hết sức mình. Khi quý vị trở lại phòng của bé, có thể quý vị sẽ thấy dễ dỗ yên bé hơn.
- Đôi lúc, quý vị cảm thấy thất bại trong khả năng làm cha mẹ. Đa số các bậc phụ huynh đều có cảm giác như thế vào lúc này hoặc lúc khác. Có thể quý vị cảm thấy khó khăn khi phải nhờ giúp đỡ, nhưng sự việc sẽ dễ dàng hơn nếu có người trợ giúp. Cứ thử đi. Rồi thì mọi việc sẽ khá hơn, nhưng trong lúc này quý vị phải sinh tồn! Hãy tử tế với (và chăm sóc) chính mình.

Có lẽ quý vị sẽ được nghe rất nhiều lời khuyên làm cho quý vị rất dễ bị lẫn lộn và quý vị tự hỏi mình phải làm sao. Luôn luôn lời khuyên tốt nhất là hãy làm những gì mà quý vị cảm thấy đúng đối với mình. Có thể điều quý vị nghĩ tốt nhất là bế bé lên và ôm ấp bé. Hãy chuẩn bị cho những người có lòng hảo tâm bảo rằng quý vị đang chịu thua bé và bé được làm theo ý của nó. Hãy yên lòng. Bé còn quá nhỏ để biết suy tư như vậy.

Nếu bé khóc nhiều quá, bạn bè hoặc thân nhân có thể đề nghị quý vị đổi sữa bột hoặc dùng thuốc tây hoặc thuốc đông y. Quý vị có thể bàn với bác sĩ hoặc y tá tại Trung Tâm Y Tế Ấu nhi về vấn đề này. Nếu tiếng

khóc của bé thay đổi, hoặc quý vị nghĩ là bé bị bệnh, hoặc có thể bị một vấn đề về thể lý, hãy mang bé đi khám bác sĩ hoặc đến bệnh viện địa phương.

Nếu quý vị cảm thấy không chịu đựng nổi, hãy cố gắng liên lạc với y tá tại Trung tâm Y Tế Ấu nhi hoặc gọi điện thoại Đường dây Cố vấn Tresillian (1800 637 357) hoặc Đường dây Cố vấn Karitane (1800 677 961) để được giúp đỡ và hướng dẫn.

NÊN NHỚ

(REMEMBER)

- Hãy hành động an toàn. Bế bé lên và vỗ về bé.



The Children's Hospital at Westmead

Tel: (02) 9845 3585

Fax: (02) 9845 3562

<http://www.chw.edu.au/>



Sydney Children's Hospital, Randwick

Tel: (02) 9382 1688

Fax: (02) 9382 1451

<http://www.sch.edu.au/>

© Bệnh viện Nhi đồng Westmead & Bệnh viện Nhi đồng Sydney, Randwick - 1997-2005.

Tài liệu này được tái duyệt vào ngày Thứ Hai, 28 tháng 6 năm 2004.