

## Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng



# Chăm sóc trẻ sơ sinh

Trở thành cha mẹ hay chào đón thêm một em bé đến với gia đình là một khoảng thời gian đầy hào hứng. Nhưng đó cũng là dấu hiệu cho một thay đổi rất lớn mà nhiều người sẽ cảm thấy choáng ngợp và căng thẳng. Sau đây là cách làm thế nào để em bé và bạn có một sự khởi đầu tốt đẹp nhất.

### Chia sẻ là quan tâm

- Sử dụng mạng xã hội hoặc gọi điện thoại để kết nối với những người có thể hỗ trợ
- Chấp nhận sự giúp đỡ và thay phiên nhau chăm sóc em bé để bạn có thời gian cho bản thân
- Tranh thủ ngủ khi con bạn ngủ để bạn có thêm năng lượng khi con bạn thức giấc

### Chơi cùng con

- Hạ thấp người ngang tầm bé để bé có thể thấy và nghe bạn
- Hát cho bé và chơi nhạc với nổi và chuông
- Xếp chồng các cốc hoặc các khối đồ chơi nhiều màu sắc
- Kể chuyện cho bé nghe và cho bé xem sách ảnh

### Giao tiếp rõ ràng

- Bắt chước các nét biểu cảm và âm thanh bé tạo ra, và đáp lại tiếng bi bô hay các từ mà bé phát ra
- Gọi tên bé khi nói chuyện với bé
- Miêu tả lại những gì bé con của bạn đang làm

### Học cùng con

- Tạo cho con một môi trường thú vị – những đồ trang trí nhiều màu sắc bằng các chất liệu khác nhau sẽ kích thích các giác quan của bé

- Hãy để bé khám phá thế giới xung quanh qua năm giác quan – thị giác, khứu giác, thính giác, vị giác và xúc giác

### Đỗ dành khi em bé khóc

- Khóc là cách mà em bé của bạn muốn nói khi bé muốn được quan tâm, âu yếm
- Hãy cố gắng tìm ra nguyên nhân làm cho bé khóc. Bé khóc có thể vì bé đói, mệt hay do bé nóng quá, lạnh quá hoặc bé cần được thay tã
- Hát ru cho bé hay mở nhạc nhẹ nhàng với âm lượng nhỏ có thể giúp bé phân tâm. Treo lục lạc hoặc chuông xoay gần nôi để bé có thể nhìn theo
- Đung đưa bé nhẹ nhàng hoặc vỗ nhẹ lưng bé theo nhịp sẽ giúp bé bình tĩnh hơn
- Nếu bạn lo lắng, hãy nói chuyện với nữ hộ sinh hoặc chuyên viên y tế

### Hãy nhẹ nhàng với con khi con đang học, và với cả bản thân cha mẹ nữa!

Đừng chỉ vì một vài thứ không diễn ra tốt đẹp hôm nay hoặc vì bạn đã tức giận mà nghĩ rằng bạn là một người cha, người mẹ không tốt. Hãy nhớ về những điều bạn đã làm tốt dù nhỏ như thế nào

**ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý**

**XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO**

Các nội dung về nuôi dạy trẻ dựa trên cơ sở khoa học được phát triển bởi chương trình 'Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời', được UNICEF, WHO, và các cơ quan quốc tế phối hợp triển khai.