

CẨM NANG
GIA ĐÌNH

VƯƠNG XUÂN YÊN
biên dịch

Phương pháp
NUÔI DẠY TRẺ
từ 0 đến 6 tuổi



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

*Phương pháp
nuôi dạy trẻ
từ 0 đến 6 tuổi*

TỦ SÁCH CẨM NANG GIA ĐÌNH

Vương Xuân Yến

Biên dịch

**PHƯƠNG PHÁP
NUÔI DẠY TRẺ
TỪ 0 ĐẾN 6 TUỔI**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ - 2000

*Biên dịch theo “Ấu nhi dưỡng dục toàn thư”,
Trần Can Sinh chủ biên.
Nhà xuất bản KHKT Hồ Bắc – TQ
tái bản năm 1998*

Lời giới thiệu

Sách này giới thiệu một cách toàn diện kiến thức nuôi dạy trẻ từ thời kỳ còn trong bụng mẹ, các chỉ tiêu phát triển thời kỳ trẻ sơ sinh, cách nuôi dưỡng trẻ thế nào cho khoa học, vệ sinh y tế, tâm lý trẻ em, các bệnh thông thường và cách phòng trị.

Với nội dung phong phú, có hệ thống, mới mẻ, đây là một quyển sách phổ cập y học có tính khoa học và thực dụng, thích hợp với các bậc phụ huynh và là sách tham khảo bổ ích cho các nhân viên nuôi dạy trẻ.

Xin giới thiệu cùng bạn đọc

NXB Phụ nữ

THỜI CƠ SINH ĐẸ TỐT NHẤT

Điều kiện cần thiết phải có để mang thai

Mang thai là một quá trình sinh lý phức tạp. Bất kỳ một mắt xích khác thường nào trong giai đoạn này đều không đem lại sự thành công.

Đầu tiên, cần có hệ sinh sản nam bình thường, có thể sản xuất tinh trùng khỏe mạnh với số lượng nhất định, có khả năng phóng tinh, để có thể thụ tinh khi tinh trùng theo tinh dịch vào âm đạo.

Thứ đến, cần có hệ sinh sản nữ bình thường, có thể sản xuất trứng bình thường, đồng thời trứng đi vào được ống dẫn trứng, kết hợp với tinh trùng và bám chắc vào niêm mạc tử cung để phát triển thành thai nhi. Ngoài ra, trong quá trình phát triển của thai nhi, còn bị ảnh hưởng bởi các nhân tố như hoàn cảnh môi trường, di truyền, miễn dịch, thuốc...

Thời cơ sinh đẻ tốt nhất

Khi đã biết được điều kiện cần thiết và các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình mang thai, chúng ta còn cần phải hiểu và biết cách chọn lựa thời cơ mang thai như thế nào là tốt nhất.

Thứ nhất, nam và nữ đều phải khỏe mạnh, không có bệnh truyền nhiễm và bệnh mạn tính. Ví dụ như đang trong thời kỳ hoạt động của bệnh viêm gan, bệnh lao...thì cần phải chữa khỏi hoặc ức chế bệnh xong mới có thể mang thai; nếu bị bệnh mạn tính cần tích cực chữa trị, để tình trạng bệnh ức chế hẳn mới được có thai. Có một số bệnh nghiêm trọng, như bệnh suy tim và bệnh về chức năng tim giai đoạn 2 hay 3 trở lên, tim mẹ yếu thì không thể nhận thêm gánh nặng khi mang thai nên không thích hợp mang thai. Khi bị bệnh viêm gan cấp, người mẹ sẽ rất dễ lây cho con, và sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của thế hệ sau. Ngoài ra cần đặc biệt chú ý cơ quan sinh sản có bị bệnh dẫn đến không thể có thai được, ví dụ như bị viêm niêm mạc tử cung, viêm tuyến tiền liệt, bệnh cơ quan sinh dục..., những bệnh này đều không thích hợp cho việc thụ thai.

Thứ hai, đồng thời với sự chuẩn bị thể trạng khỏe mạnh, yếu tố tâm lý cũng cần được chuẩn bị tốt. Nên giữ trạng thái tâm lý thanh thản, vui vẻ để thai nhi được hình thành trong một hoàn cảnh

tốt; tránh căng thẳng tinh thần, sốc mạnh có thể gây ảnh hưởng lớn đến tâm lý. Trạng thái tâm lý tích cực có thể điều chỉnh trạng thái ổn định cho cơ thể, khắc phục được những trở ngại tâm lý, giảm chứng nôn ói, cao huyết áp ở phụ nữ mang thai, tránh được nguy cơ bị sảy thai, sinh khó....

Thứ ba, cần có hoàn cảnh làm việc tốt. Tránh tiếp xúc với chất phóng xạ, chất độc, khói thuốc....

Thứ tư, nên mang thai ở độ tuổi thích hợp, mang thai ở tuổi quá lớn hay quá nhỏ đều có nhiều yếu tố bất lợi. Tuổi quá lớn chất lượng tế bào trứng giảm, thai nhi sẽ dễ mang bệnh về nhiễm sắc thể.

Thứ năm, ngăn ngừa tình trạng hôn nhân gần. Tuy khả năng phát bệnh di truyền trong những người thân không nhiều nhưng họ mang nhiều những yếu tố gây bệnh như nhau, vì vậy khi một người mang một yếu tố gây bệnh nào đó, phối ngẫu với người cũng rất có khả năng mang yếu tố gây bệnh này, khả năng con sinh ra bị mắc bệnh này sẽ tăng rõ rệt.

Thứ sáu, cần bảo đảm dinh dưỡng đầy đủ và cung cấp thức ăn đa dạng cho người mẹ. Mẹ khỏe thì con mới khỏe, muốn có một đứa con khỏe mạnh thì mẹ phải được cung cấp dinh dưỡng tốt. Vì

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 4 đến 6 tuổi

dinh dưỡng của thai nhi hoàn toàn dựa vào dinh dưỡng của mẹ, mẹ dinh dưỡng không đủ, thai nhi sẽ phát triển chậm.

Thứ bảy, hỏi ý kiến về những bệnh di truyền, tránh để ra đời bé bị mắc bệnh di truyền. Đối với những người đã sinh con mắc bệnh di truyền thì trước khi chuẩn bị cho lần mang thai sau cần đến bệnh viện để hỏi ý kiến bác sĩ và chuẩn bị tốt mọi việc để bé ra đời bình thường khỏe mạnh.

CHẤT LƯỢNG SINH SẢN VÀ NHỮNG NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG

Chất lượng sinh sản là sinh được một đứa con bảo đảm tốt về trí lực và thể lực, không sinh ra một thế hệ sau với trí lực và thể chất kém. Để có được điều này, ngoài việc nâng cao phẩm chất tư tưởng đạo đức, trình độ văn hoá, khoa học, còn cần nâng cao tố chất của bản thân mỗi con người.

Những yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng sinh sản:

Bị bệnh trong thai kỳ: vấn đề bị bệnh trong thai kỳ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng đang ngày càng được nhiều người quan tâm. Đầu tiên do mầm bệnh có thể gây sảy thai, thứ đến có thể làm thai nhi phát triển không bình thường về thể lực và trí lực. Dưới đây là một vài bệnh thường gặp

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

trong những bệnh bị nhiễm trong thai kỳ.

Bệnh viêm gan siêu vi B:

Là bệnh viêm gan thường gặp nhất, tiêu chí biểu thị bị nhiễm bệnh là HBsAg dương tính. Bệnh có thể lây sang thai nhi qua nhau thai, ngoài ra bệnh còn có thể nhiễm lúc sinh qua tiếp xúc với máu và nước ối của mẹ. Sau khi sinh, mẹ cũng có thể lây bệnh cho con qua nước bọt, mồ hôi, sữa.

Mẹ bị viêm gan B cấp tính trong cuối thai kỳ có khoảng 70% thai nhi sẽ bị nhiễm bệnh; Nếu giữa thai kỳ tỷ lệ đó là 25%; Không có biểu hiện rõ rệt ở trẻ sơ sinh nếu mẹ bị bệnh ở đầu thai kỳ.

Nếu mẹ có HBsAg dương tính thì 50% trẻ có HbsAg dương tính.

Nếu mẹ có HBeAg dương tính (biểu thị thời kỳ truyền nhiễm), đa số trẻ sinh ra đều bị nhiễm bệnh. Vì vậy để sinh ra đứa con khỏe mạnh cần kiểm tra sức khỏe trước hôn nhân. Nếu đã mắc bệnh viêm gan B cần chọn phương pháp ngừa thai, sau khi chữa khỏi bệnh mới mang thai. Nếu sau khi mang thai mới kiểm tra phát hiện mang bệnh thì cần trị liệu theo chỉ định của bác sĩ.

Virus bệnh tế bào lớn (CMV - cytomegalo virus):

Bệnh này rất phổ biến, theo thống kê khoảng

90% người lớn đã từng bị nhiễm virus này. Thông thường khi bị nhiễm virus, không có triệu chứng rõ rệt, phụ nữ sau khi mang thai do có sự thay đổi hệ thống nội tiết và chức năng miễn dịch, nên virus sinh sôi phát triển nhanh chóng. Bề ngoài thai phụ không thấy biểu hiện gì nhưng trong máu có IgM dương tính. Virus này ảnh hưởng nghiêm trọng đến thai nhi như gây tử vong, sảy thai hay dị dạng.

Bệnh Rubela:

Bệnh này là một trong những nguyên nhân chính gây dị dạng ở thai nhi. Virus này qua nhau thai vào thai nhi, sinh sôi phát triển trong tế bào của thai nhi, làm giảm tốc độ phân tách tế bào, như vậy gây ảnh hưởng trở ngại đối với sự phát triển và phân hóa bình thường thành các cơ quan. Có thể tiêm chủng, sau đó lựa chọn biện pháp tránh thai, sau 3 tháng mới mang thai, để cơ thể sản sinh kháng thể kháng virus mới có tác dụng phòng bệnh.

Ảnh hưởng của môi trường bên ngoài đối với thai nhi

Thai nhi trong quá trình phát triển, rất dễ bị ảnh hưởng của các nhân tố ngẫu nhiên, như tiếng ồn, phóng xạ, chất hoá học độc hại... Vì vậy, phụ nữ trong thời kỳ mang thai ngoài việc

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

giữ gìn sức khỏe không để nhiễm bệnh, dinh dưỡng đầy đủ, tinh thần thoải mái còn cần tránh những kích thích có hại, gây tổn thương đến thai nhi.

Tiếng ồn: Tiếng ồn là một loại âm thanh không qui luật, các nhà môi trường học hiện đại đã nghiên cứu chứng minh tiếng ồn có hại đối với sức khỏe con người. Trong môi trường ồn (90 deciben trở lên), con người sẽ cảm thấy chóng mặt, ù tai, đau đầu, mất ngủ, huyết áp tăng, tim đập nhanh, giãn đồng tử...thời gian lâu sẽ ảnh hưởng đến các chức năng điều hòa của các cơ quan. Thai nhi trong bụng mẹ cũng có biểu hiện cảm nhận được tiếng ồn, tiếng ồn làm thai nhi bất an, thai máy (cử động của thai nhi) nhiều lần, từ đó sẽ tiêu phí nhiều dinh dưỡng và năng lượng, không có lợi cho sự phát triển của thai nhi, thời gian đầu thai kỳ có thể gây ức chế sự phân hoá phát triển các cơ quan mà dẫn đến dị dạng hoặc sảy thai. Nếu phải chịu tiếng ồn trong toàn bộ thai kỳ sẽ làm chậm sự phát triển của thai nhi. Vì vậy phụ nữ mang thai nên chú ý tránh tiếng ồn, không ở lâu trong môi trường có tiếng ồn.

Chất phóng xạ: Chất phóng xạ có khả năng xuyên thấu rất lớn, những tia phóng xạ thường, nếu chiếu với lượng nhỏ có thể gây tổn hại đến

tổ chức tế bào, là căn nguyên gây đột biến. Mang thai trong 12 tuần đầu là thời kỳ các tổ chức tế bào đang từng bước diễn biến hình thành những cơ quan khác nhau của cơ thể, thời kỳ này rất mẫn cảm với chất phóng xạ, rất dễ gây dị dạng cho thai nhi hoặc gây sảy thai. Vì vậy trong giai đoạn này tuyệt đối tránh tiếp xúc với chất phóng xạ.

Tia X là một trong những tia phóng xạ, mang thai trong thời kỳ đầu nên tránh kiểm tra sức khỏe bằng tia X. Nếu phụ nữ mang thai trong 12 tuần đầu của thai kỳ mà chụp X quang vùng bụng hoặc chụp X quang vùng ngực nhiều lần thì cũng nên nạo thai. Qua 12 tuần đầu của thai kỳ, đa số các cơ quan đã được hình thành, nhưng tuyến sinh dục và hệ thống thần kinh vẫn còn tiếp tục phát triển, nên vẫn cần tránh chụp X quang. Cuối thai kỳ, các cơ quan đã phát triển xong, một lượng nhỏ tia X không gây dị hình cho thai nhi.

Ngoài ra, khi máy truyền hình đang làm việc tuy rằng có thể sản sinh một lượng nhỏ tia X, nhưng độ xuyên thấu rất kém, không gây hại cho cơ thể, và cũng không gây hại cho thai phụ, nhưng khi xem tivi vẫn cần giữ khoảng cách nhất định (thông thường nên cách xa 2 m trở lên). Thời gian xem truyền hình cũng không nên quá dài, không nên xem những tiết mục có tính kích

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

thích mạnh, để tránh gây căng thẳng tinh thần, ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi và giấc ngủ. Xem truyền hình xong tốt nhất nên rửa mặt.

Một số chú ý khác

1. Trong thuốc bảo vệ thực vật đa số có chứa photpho, clo hữu cơ, urê..., chúng đều có khả năng gây dị dạng cho thai nhi. Những chất này có thể gây ảnh hưởng xấu đến thai nhi hoặc thậm chí làm thai chết trong tử cung thông qua sử dụng nước, thức ăn bị ô nhiễm nông dược hay do tiếp xúc trực tiếp. Vì vậy phụ nữ mang thai cần nghiêm cấm tiếp xúc với nông dược.

2. Trong những chất kim loại và hợp chất vô cơ, thủy ngân và chì là có độc đối với con người. Phụ nữ mang thai nếu dùng nước uống bị ô nhiễm bởi nước thải có chứa thủy ngân có thể gây tổn hại đến thần kinh não của thai nhi, tiếp xúc với chì ở nồng độ cao có thể gây sảy thai, gây tê liệt, thiếu máu và tổn thương cho thận của thai nhi. Ngoài ra, không khí bị ô nhiễm như bị lưu huỳnh cũng gây ảnh hưởng xấu cho thai nhi. Hoàn cảnh môi trường có ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng sinh sản, những phụ nữ mang thai làm việc trong điều kiện môi trường hoá học, nhiệt độ cao, đông lạnh, ngành dược, thiếu oxy, áp suất cao, phóng xạ, cần hết sức chú ý tự bảo vệ mình, đặc biệt là trong 12 tuần

đầu của thai kỳ, cố gắng không tiếp xúc với những môi trường kể trên.

3. Ảnh hưởng của thuốc lá đối với thai nhi đã được nhiều người biết đến. Hút thuốc là một trong những nguyên nhân gây dị dạng cho thai nhi, hút thuốc không những ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ mà còn ảnh hưởng cả đến thai nhi. Nicotin trong thuốc lá gây co rút huyết quản nhau thai, lượng máu cung cấp cho thai nhi giảm, và vì hàm lượng CO_2 trong máu của mẹ tăng nhiều dẫn đến hàm lượng CO_2 trong máu thai nhi cũng tăng, gây tình trạng thiếu oxy, thêm vào đó là những ảnh hưởng của các chất độc hại khác dễ gây nên sảy thai, thai phát triển chậm, đẻ non, tử vong khi sinh, chết thai. Ngoài ra còn gây ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi. Một số kết quả nghiên cứu cho thấy những tác động xấu trong thời kỳ mang thai gây ảnh hưởng xấu cho trẻ sau này liên tục đến năm 11 tuổi. Vì sức khỏe con trẻ, những phụ nữ chuẩn bị làm mẹ hãy cai thuốc lá.

Bản thân mình không hút thuốc nhưng lại phải ngửi khói thuốc của những người xung quanh gọi là hút thuốc bị động, cũng rất bất lợi cho thai nhi

4. Nghiện rượu làm giảm khả năng sinh đẻ ở phụ nữ. Phụ nữ mang thai nếu uống rượu quá

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

nhiều sẽ dẫn đến thai nhi phát triển bất thường, gọi là “hội chứng ngộ độc rượu ở thai nhi”, gây trở ngại cho sự phát triển bình thường của hệ thần kinh, gây thể trọng thấp, đầu nhỏ, mặt, tim, tứ chi dị dạng... Để sinh được đứa con khỏe mạnh thì mẹ không nên uống rượu, đối với những phụ nữ thường hay uống rượu cần bỏ uống rượu vài tháng trước khi mang thai.

5. Phụ nữ trước và trong thời kỳ mang thai nếu dùng thuốc cần chọn thuốc an toàn, liều lượng thích hợp, có hiệu quả, cần thiết. Không được lạm dụng thuốc, nhưng cũng không phải là không được dùng bất cứ thuốc nào. Phụ nữ mang thai khi mắc bệnh cũng cần phải được bác sĩ chẩn đoán kịp thời và có phương pháp điều trị thích hợp.

NHỮNG DƯỢC PHẨM CẤM DÙNG HOẶC THẬN TRỌNG DÙNG KHI MANG THAI

Thuốc hạ nhiệt giảm đau

1. Aspirin có tác dụng hạ nhiệt giảm đau, chống thấp khớp, nhưng dùng trong thời gian dài sẽ gia tăng xuất huyết thai kỳ và xuất huyết ở trẻ sơ sinh. Loại thuốc này có thể làm khẹt ống dẫn động mạch hoặc gây tử vong thai nhi. Vì vậy, phụ nữ mang thai chỉ có thể dùng liều nhỏ hoặc trong thời gian ngắn. Dùng thuốc giảm đau với liều lớn, trong thời gian dài cũng gây sớm khẹt ống dẫn động mạch hoặc gây tử vong cho thai nhi.

2. Morphin thuộc nhóm thuốc gây nghiện có thể ảnh hưởng nhanh chóng đến thai nhi, ức chế hô hấp của thai nhi, dùng lâu dài gây nghiện cho mẹ và cả cho thai nhi.

Thuốc kháng sinh

1. Nhóm Tetracyclin gồm: Tetracyclin, Oxytetracyclin, , Chlortetracyclin, .. đều rất dễ qua nhau thai vào thai nhi, là những thuốc điển hình gây dị dạng. Dùng những thuốc này trong thời kỳ đầu của thai kỳ có thể ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển tứ chi và gây dị dạng ở thai nhi; sử dụng vào giữa thai kỳ gây trở ngại cho sự phát triển xương và răng, gây vàng men răng, dị hình ngón tay.

2. Gentamycin, Streptomycin, Kanamycin và Neomycin đều có thể gây ù tai, dị dạng ở hệ tiết niệu và tổn hại đến thận thai nhi, đặc biệt là Neomycin.

3. Cloramphenicol có thể gây ức chế chức năng xương, tổn hại hệ thống tạo máu, gây thiếu máu.

4. Sulfanilamid: Hậu quả lâu dài của Sulfanilamid đối với thai nhi khá lớn, có thể gây chứng cao bilirubin huyết; gây ảnh hưởng đến sự phát triển trí lực, vì vậy nên tránh sử dụng trong cuối thai kỳ và trước khi sinh.

Nhóm thuốc kích thích tố:

1. Estrogen: Phụ nữ mang thai nếu dùng liều lớn Estrogen có thể gây ảnh hưởng đến sự phát triển âm đạo và tử cung của bé gái, sau này lớn lên khả năng bị ung thư cao; gây ảnh hưởng đến sự phát triển tinh hoàn, dương vật ở bé trai, khi lớn

lên khả năng bị vô sinh cao.

2. Progesteron: Phụ nữ mang thai nếu uống Progesteron có thể gây nam hóa cơ quan sinh dục ngoài của bé gái.

3. Thuốc tránh thai: Là thuốc phối hợp giữa Estrogen và Progesteron; đa số những phụ nữ đang dùng thuốc tránh thai mà bị vỡ kế hoạch thì thai nhi dễ bị dị dạng ở cột sống, hậu môn, tim, khí quản, thực quản, tứ chi... Vì vậy nếu muốn có thai, phải ngưng dùng thuốc tránh thai trước đó từ 3 - 4 tháng, nếu đã lỡ mang thai trong lúc dùng thuốc tránh thai thì nên ra thai.

4. Hydrocortisone, Prenisolone, Dexamethasone: nếu dùng những thuốc này vào đầu thai kỳ, khi chưa mang thai, có thể gây dị dạng ở hệ thống trung khu thần kinh cho thai nhi, gây sứt môi, hở hàm ếch, thể trọng thấp hoặc không nào.. Vì vậy trong thời gian dùng thuốc này cần tránh thai.

Những thuốc khác

1. Diphenine là thuốc chống động kinh, có tác dụng rõ rệt gây dị dạng ở thai nhi, có thể gây dị dạng đầu nhỏ, trí lực kém, sống mũi rộng gầy, sụp mí mắt, phát triển chậm...

2. Một số thuốc Đông dược như xạ hương, bã đậu, con đĩa, nga truật, ... đều có thể gây sảy thai, dị dạng, tử vong cho thai nhi.

CHẨN ĐOÁN CÓ THAI VÀ CÁCH TÍNH NGÀY DỰ SINH

Chẩn đoán có thai.

Thời gian mang thai của toàn bộ thai kỳ khoảng 280 ngày, mỗi tháng 4 tuần là 28 ngày, tức 40 tuần. Tùy theo đặc điểm của các giai đoạn khác nhau mà chia thai kỳ ra làm 3 giai đoạn. 12 tuần đầu là thời kỳ đầu, từ 12 - trước 28 tuần là thời kỳ giữa và từ 28 - 40 tuần là thời kỳ cuối của thai kỳ.

Làm thế nào để biết được mình đã mang thai? Sau khi thụ thai do ảnh hưởng của kích thích tố nên có những thay đổi về tình trạng sức khỏe:

Mất kinh: Là dấu hiệu đầu tiên của sự mang thai, đối với những phụ nữ bình thường khỏe mạnh có chu kỳ kinh đều thì trễ kinh 8 - 10 ngày là có thể đã có thai, thời gian mất kinh càng lâu khả năng có thai càng lớn.

Phản ứng thời kỳ đầu mang thai: Khoảng một nửa số phụ nữ mang thai sau khi trễ kinh khoảng 10 ngày thì có những biểu hiện buồn nôn, nôn, chán ăn, kén ăn, thích ăn thức ăn chua, hay buồn ngủ, mệt mỏi, chóng mặt...với những mức độ khác nhau. Những triệu chứng này gọi là “phản ứng thời kỳ đầu mang thai”

Thay đổi ở vú: Do ảnh hưởng của Estrogen, vú ngày càng lớn, cứng lại, căng, khi sờ thấy hơi đau, núm vú sậm màu.

Tiểu nhiều: Do tử cung ngày càng lớn, chèn ép vào bàng quang gây cảm giác muốn đi tiểu nhiều lần.

Khám sức khỏe ở bác sĩ phụ khoa: Bác sĩ có thể thấy tử cung to ra, mềm. Cổ tử cung màu lam tím.

Xét nghiệm nước tiểu: Khoảng sau 38 ngày ngưng kinh thử HCG trong nước tiểu thấy dương tính.

Siêu âm: Ngưng kinh 5 – 6 tuần có thể thấy túi phôi, 6 – 8 tuần có thể thấy phôi thai và cử động tim thai.

Cách tính ngày dự sinh

Nếu chu kỳ kinh nguyệt đều, chu kỳ 28 ngày, tính ngày dự sinh tương đối đơn giản, đủ 40 tuần

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

là đến ngày sinh. Phương pháp này dựa vào ngày có kinh lần cuối, cụ thể là lấy số tháng trừ 3 hoặc cộng 9, số ngày cộng 7. Ví dụ: Ngày có kinh lần cuối là ngày 2 tháng 9 năm 1996, thì ngày dự sinh sẽ là ngày 9 tháng 6 năm 1997. Nếu tính theo âm lịch thì số tháng trừ 3 hoặc cộng 9 chỉ khác là số ngày cộng 15. Ví dụ ngày có kinh lần cuối là ngày 8 tháng 10 năm 1996, ngày dự sinh sẽ là ngày 23 tháng 7 năm 1997.

Ngày dự sinh và ngày sinh thực tế có thể sai lệch từ 1 đến 2 tuần. Nếu chu kỳ kinh không đều, chu kỳ kinh quá dài hay quá ngắn cũng không tính bằng phương pháp này được, cần biết được ngày rụng trứng để tính, cũng có thể dựa vào nhiệt độ cơ thể, thời gian xuất hiện phản ứng của đầu thai kỳ, thời điểm thai máy, siêu âm để tìm ngày dự sinh.

BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG THAI KỲ VÀ KHÁM SỨC KHỎE TRƯỚC KHI SINH

G iữ gìn sức khỏe trong đầu thai kỳ

Đầu thai kỳ là thời gian 12 tuần đầu của thai kỳ – thời kỳ tạo hình của thai nhi, cũng gọi là thời kỳ mẫn cảm. Các cơ quan bắt đầu phân hoá, nếu không được phát triển tốt thì chức năng của nó cũng không thể hoàn thiện, trong thời kỳ này rất dễ bị ảnh hưởng của yếu tố di truyền và môi trường. Thời kỳ này, nếu nhau thai không phát triển hoàn thiện thì rất dễ gây sảy thai tự nhiên. Phụ nữ mang thai nên tránh các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng sinh sản như đã nêu ở phần trước, và cũng không nên sinh hoạt vợ chồng trong thời kỳ này. Không nên đi du lịch, tránh tiếp xúc với những chất lạ. Cần ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, ăn nhiều rau xanh, trái cây...

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Tránh lao động nặng, nếu có thời gian nên đọc sách để tăng thêm kiến thức nuôi dạy con.

Nếu có phản ứng đe dọa sảy thai như chảy máu âm đạo, đau bụng... hay thấy trong người không khỏe thì cần đi khám ngay.

Giữ gìn sức khỏe giữa thai kỳ

Giữa thai kỳ là thời kỳ từ tuần thứ 13 đến 28 của thai kỳ, là giai đoạn ổn định của thai nhi. Điều quan trọng nhất trong thời kỳ này là bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng. Lúc này thai phụ ăn nhiều hơn, có thể ăn thêm thịt bò, thịt dê, thịt gà, thịt heo, cá, tôm, cần chú ý bổ sung canxi, uống nước canh xương hầm, sữa, ăn nhiều trứng...ăn nhiều rau xanh trái cây, mang giày dép đế bằng, không đi đường xa. Có thể đi làm như bình thường, tránh làm những việc lao động nặng. Mùa đông nên ra ngoài trời có ánh nắng mặt trời, không xem những chuyện, phim kích động, nên xem những tranh ảnh em bé dễ thương, phong cảnh đẹp..., không hút thuốc, không uống rượu, trà đặc, cà phê và thuốc bổ dinh dưỡng. Nên hạn chế sinh hoạt vợ chồng, tránh tắm trong bồn tắm, mỗi ngày đều vệ sinh đầu vú. Mỗi tháng nên đi khám thai đúng hẹn, học cách biết tự mình kiểm tra thai máy và tình trạng hoạt động của thai nhi. Mang thai trước 28 tuần cần kiểm tra siêu âm, loại trừ thai nhi dị dạng, và biết

được tình trạng thai nhi.

Giữ gìn sức khỏe cuối thai kỳ

Thời kỳ mang thai từ sau 28 tuần là giai đoạn cuối thai kỳ. Thai nhi trong giai đoạn này phát triển rất nhanh, các cơ quan và chức năng thần kinh cũng từng bước hoàn thiện. Thai phụ nên khám thai định kỳ, thông thường mang thai từ 28 – 36 tuần thì mỗi 2 tuần khám thai một lần. Mang thai từ 36 – 40 tuần thì 1 tuần khám thai 1 lần.

Thời kỳ này là thời kỳ thai nhi phát triển nhanh nhất. Để bảo đảm thai nhi phát triển khỏe mạnh và mẹ có đủ sữa cho con bú sau khi sinh thì mẹ cần chú ý tăng cường dinh dưỡng đầy đủ.

Phụ nữ mang thai nên mặc đồ rộng, thoải mái, giữ vệ sinh thân thể, năng tắm, thay quần áo, đặc biệt là thay quần lót. Không sinh hoạt vợ chồng trong thời kỳ này vì dễ gây đẻ non, gây nhiễm trùng. Chú ý an toàn, không nên tự đi xe, ngồi xe buýt, hay đến những nơi đông người chen chúc để đề phòng bị chèn ép té ngã. Ngoài ra cần tiếp tục vệ sinh vú, mỗi ngày rửa đầu vú bằng nước xà bông hoặc nước ấm, nếu đầu vú thụt vào thì mỗi ngày cần nhẹ nhàng kéo ra.

Chú ý nghỉ ngơi, bảo đảm ngủ đủ giấc, tốt nhất nên chọn tư thế nằm nghiêng, hoặc tùy theo vị trí

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

của thai nhi mà theo chỉ dẫn của bác sĩ nên nằm nghiêng bên trái hay bên phải. Nếu thấy hiện tượng bị phù ở chân cần hạn chế đứng, ngồi thẳng, hoặc khi nằm trên giường kê cao chân. Cần luôn tự kiểm tra tình trạng thai máy.

Cuối thai kỳ, thai phụ cần chuẩn bị tâm lý, vật chất, nếu thấy không khỏe và có dấu hiệu sắp sinh, người nhà nên đưa thai phụ đến bệnh viện kịp thời.

Khám tiền sản

Để được mẹ tròn con vuông, phụ nữ mang thai nên khám thai trước khi sinh.

Trong vòng 3 tháng đầu của thai kỳ, nên đi khám thai lần thứ nhất, làm các xét nghiệm thông thường về máu, nước tiểu, kiểm tra huyết áp, thể trọng... để sau này dễ đối chiếu và phát hiện bất thường kịp thời. Từ tuần thứ 20 - 24 của thai kỳ nên bắt đầu đi khám định kỳ. Trong giai đoạn trước 28 tuần của thai kỳ, mỗi 4 tuần khám thai 1 lần; từ 28 - 36 tuần, mỗi 2 tuần khám thai 1 lần; sau 36 tuần thì mỗi tuần khám thai 1 lần. Nếu có bất thường nên theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, tăng số lần khám, đặc biệt là giai đoạn cuối của thai kỳ, khả năng mắc bệnh cao, kiểm tra sức khỏe đúng hẹn, sớm phát hiện được những bất thường, có biện pháp xử lý tích cực là việc rất có lợi cho mẹ và con.

Nội dung khám tiền sản:

1. *Hỏi bệnh sử thai phụ.* Khám thai lần đầu,

bác sĩ sẽ hỏi: họ tên, tuổi, tuổi kết hôn, mang thai lần thứ mấy, các bệnh đã mắc trước đây.

Hỏi về lần mang thai này: Ngày có kinh kỳ cuối, ngày dự sinh. Ngày thai máy lần đầu, có bị các triệu chứng như đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, tim hồi hộp, tức ngực, phù, ra huyết, có bị bệnh truyền nhiễm phải dùng thuốc chữa không, chu kỳ kinh; hoặc hỏi về lần mang thai trước: Chu kỳ kinh trước đây, tình trạng sinh con lần trước bao gồm: không bị sảy thai, không nạo thai, sinh hút, sinh non, sinh khó, thai chết lưu, sót nhau, băng huyết sau khi sinh, thời kỳ hậu sản có bị bệnh gì không, thai nhi có bình thường không...

Về bệnh sử: Hỏi thai phụ có bị cao huyết áp, tim mạch, viêm gan, viêm thận, bệnh tiểu đường, bệnh chảy máu không ... tìm hiểu thời gian phát bệnh, diễn biến và tình hình điều trị.

Hỏi về gia đình: Hỏi xem gia đình có bệnh di truyền không; sinh đôi, thai dị dạng và bệnh mạn tính...

2. *Kiểm tra sức khỏe toàn diện.* Tình trạng sức khỏe, dinh dưỡng, chiều cao, thể trọng của thai phụ, nghe tim phổi, khám nhũ hoa, chú ý trường hợp núm vú bị thụt vào; phù chân, tĩnh mạch trương nở.

Làm một số xét nghiệm: Máu, nước tiểu, chức năng gan, thời gian đông máu, dịch tiết âm đạo,

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

kiểm tra tìm trùng roi, nấm ...nếu cần thiết kiểm tra bằng siêu âm.

Thể trọng: Mỗi tuần thể trọng thai phụ tăng không quá 0, 5 kg; nếu quá mức này thường bị phù hoặc bị phù ngấm. Vì vậy, còn tính đến khả năng song thai, nước.ối quá nhiều.

3. *Khám sản khoa.* Kiểm tra vị trí thai nhi và tìm thai: Vị trí thai bình thường là đầu hướng xuống, mông hướng lên trên. Đầu thai nhi là bộ phận lớn nhất của cơ thể thai nhi, khi sinh, có thể mở rộng đường ra cho thai nhi để thai nhi dễ lọt qua đường âm đạo. Vào giữa thai kỳ, nước ối nhiều, thai nhi cũng còn nhỏ, phạm vi hoạt động của thai nhi lớn, thai dễ xoay đầu thành ngôi mông, đến cuối thai kỳ đa số sẽ trở lại ngôi đầu. Nhưng cũng có nhiều nguyên nhân làm thai nhi hoạt động nhiều và làm thai nhi tiếp tục ở vị trí ngôi mông, trường hợp này cần chú ý nhiều vì ngôi mông thường gây sinh khó. Nếu lúc sinh, chân ra trước, khi vỡ ối, cuống rốn rất dễ trượt ra qua khe hở giữa mình và tứ chi của thai nhi với xương chậu của mẹ, và một khi cuống rốn bị chèn ép, sự cung cấp máu cho thai nhi gặp trở ngại, có thể làm chết thai nhi. Tỷ lệ tử vong trong trường hợp này gấp 3 – 8 lần sinh ngôi đầu. Vì vậy khi khám thai thấy ngôi mông ở tuần thứ 28 – 32 thì nên theo sự chỉ dẫn của bác sĩ luyện tập thích hợp để ngôi thai về bình thường, hoặc

khi thai nhi lớn khó xoay đầu, bác sĩ sẽ có biện pháp thích hợp để đưa ngôi thai về bình thường, nếu thai quá lớn khó xoay thì cần nhập viện sớm, chuẩn bị tâm lý sinh mổ.

Tim thai: Trường hợp bình thường, nhịp tim của thai nhi từ 120 – 160 lần / phút, nhịp tim đều. Nếu dưới 120, hoặc hơn 160 hoặc không đều, cần chú ý theo dõi tình trạng thai nhi.

Thai lớn nhỏ: Tùy vào sự phát triển của thai nhi, tử cung mẹ ngày càng lớn, chiều cao tử cung ngày càng tăng. Để biết tình trạng phát triển của thai nhi, mỗi lần khám thai đều đo chiều cao tử cung, so sánh với số liệu phát triển bình thường có thể dự đoán thai lớn hay nhỏ.

Ngoài ra còn khám xương chậu lớn nhỏ để dự đoán tình trạng khi sinh.

Đo huyết áp: Huyết áp người bình thường là 12 / 8 ~ 17 / 113 và cũng là 90 / 60 ~ 130 / 85 mmHg. Đo huyết áp trong khám thai định kỳ để phát hiện sớm chứng cao huyết áp ở thai phụ. Nếu bị cao huyết áp thai phụ nên chú ý nghỉ ngơi, dinh dưỡng, bổ sung protein, sắt, canxi. Ăn nhạt, dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ, định kỳ khám sức khỏe đo huyết áp, nếu thấy các triệu chứng chóng mặt, hoa mắt, buồn nôn, tức ngực, phù tăng.. đều phải đến bệnh viện thăm khám.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Kiểm tra máu: Khi mang thai lượng huyết tương tăng, đây là tăng huyết tương tính sinh lý, làm huyết tương loãng gây nên “thiếu máu sinh lý”. Đa số phụ nữ mang thai có lượng hồng cầu $3, 5 \times 10^{12} / l$.

Hemoglobin (Hb) khoảng 100g/l. Thông thường nếu không có thay đổi rõ ở mẹ thì không ảnh hưởng đến thai nhi, nhưng cũng có thiếu số thai phụ mang thai sau 30 tuần hemoglobin giảm rõ rệt, xuất hiện triệu chứng thiếu máu như mệt mỏi, hay nghiêm trọng hơn thấy chóng mặt, tim hồi hộp, phù, kém ăn. Điều này có liên quan đến ăn uống dinh dưỡng không đầy đủ hoặc bệnh về gan, thận... Nếu phát hiện bị thiếu máu cần tích cực chữa trị, tăng cường dinh dưỡng. Vì nếu thai phụ thiếu máu lượng hemoglobin trong huyết tương ít sẽ không cung cấp đủ oxy cho thai nhi, ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của thai nhi.

Tiểu cầu có vai trò rất quan trọng trong quá trình đông máu. Bình thường tiểu cầu trong máu là $100 \times 10^9 \sim 300 \times 10^9 / l$. Khi tiểu cầu thấp hơn $50 \times 10^9 / l$ sẽ gây triệu chứng chảy máu toàn thân, có hại cho cả mẹ và thai nhi. Khi kiểm tra phát hiện thấy tiểu cầu thấp cần chú ý để tránh bị xuất huyết nghiêm trọng khi sinh và sau khi sinh.

Định kỳ kiểm tra thể trọng: Theo sự phát triển của thai nhi, thể trọng của thai phụ cũng ngày càng tăng. Khi đủ tháng, thể trọng thai nhi khoảng

3kg, nhau thai khoảng 0, 5kg, tử cung khoảng 2kg, nước ối thường 800 ~ 1200ml. Cộng thêm lượng máu tăng trong cơ thể mẹ, tăng trọng lượng bầu vú, trọng lượng mỡ toàn thân, vì vậy mà thể trọng thai phụ có thể tăng 12 – 13kg so với trước khi mang thai.

Nếu thai phụ không tăng thể trọng liên tiếp trong 2 – 3 tuần, cần tìm nguyên nhân, khám kiểm tra tình trạng thai nhi, có chế độ dinh dưỡng, chữa trị thích hợp. Và nếu thai phụ có thể trọng vượt quá mức 0, 5 kg/tuần, thể trọng tăng trong toàn bộ thai kỳ lớn hơn 13 kg cũng cần tìm nguyên nhân, xem thai nhi có lớn quá không hay nước ối quá nhiều. Ngoài ra còn cần để ý đến kiểu phù ngầm, bên ngoài không thấy phù nhiều nhưng lượng nước bên trong các tổ chức quá nhiều, nếu có hiện tượng cao huyết áp, protein niệu... cần nghĩ đến chứng cao huyết áp ở phụ nữ có thai.

Tóm lại, kiểm tra sức khỏe định kỳ có thể theo dõi kịp thời tình trạng sức khỏe của thai phụ và tình trạng phát triển của thai nhi, phát hiện sớm những bất thường và có hướng xử lý. Đồng thời, bác sĩ cũng sẽ hướng dẫn thai phụ vệ sinh trong thời kỳ mang thai, để thai phụ có nhận thức đúng về mang thai và sinh đẻ, loại trừ những lo lắng không cần thiết, giữ được tâm trạng tốt chờ đón ngày sinh nở.

TỰ KIỂM TRA TÌNH TRẠNG THAI NHI

Tuy khám thai định kỳ là điều rất quan trọng, nhưng suy cho cùng đa số thời gian thai phụ không ở tại bệnh viện mà là ở tại nhà hay cơ quan làm việc. Vì vậy, mỗi thai phụ tự kiểm tra tình trạng thai nhi là điều vô cùng quan trọng và cần thiết. Trong phương pháp tự mình kiểm tra tình trạng thai nhi, thông thường nhất là kiểm tra thai máy. Theo dõi thai máy vừa thuận tiện lại có hiệu quả. Không cần đến máy móc thiết bị nào, lúc nào cũng có thể kiểm tra và lại là phương pháp theo dõi rất chính xác, mẹ có thể trực tiếp cảm nhận cử động của thai nhi. Chỉ cần thai máy là biểu hiện thai đang sống. Số lần thai máy nằm trong phạm vi bình thường nói lên tình trạng phát triển tốt của thai nhi.

Phương pháp đếm số lần thai máy

Mỗi ngày sáng, trưa, tối đếm số lần thai máy, cộng số lần thai máy của 3 lần đếm nhân với 4, sẽ được số lần thai máy trong 12 giờ. Nếu số lần thai máy trong 12 giờ bằng hay lớn hơn 30 lần là bình thường, nếu nhỏ hơn 20 lần là không bình thường. Ngoài ra, nếu thấy thai nhi trong bụng cử động mạnh dữ dội sau đó ngưng cử động hẳn thì có thể thai nhi bị thiếu oxy cấp tính, hai trường hợp trên đều phải lập tức đến bác sĩ khám ngay.

Đếm số lần thai máy là phương pháp tự kiểm tra tình trạng thai nhi đơn giản có hiệu quả, mỗi phụ nữ có thai đều cần nắm vững phương pháp này, nó có lợi cho cả mẹ và con.

Ngoài việc tự kiểm tra tình trạng thai nhi, thai phụ còn có thể tự kiểm tra tình trạng sức khỏe của mình như kiểm tra thể trọng, vòng bụng, chiều cao tử cung. Thể trọng tăng nhanh quá hay chậm quá đều biểu hiện khả năng có bất thường ở mẹ hoặc thai nhi. Vòng bụng và chiều cao tử cung tăng theo sự phát triển của thai nhi. Mang thai sau 3 tháng, bụng thai phụ sẽ từ từ lớn lên và có thể tự sờ thấy đáy tử cung ở phần dưới bụng. Thai nhi ngày một lớn, tử cung ngày càng lớn theo, đáy tử cung ngày càng cao. Mang thai 6 tháng, đáy tử cung bằng với rốn. Đến cuối thai

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

kỳ, đáy tử cung lên đến khoảng giữa rốn và xương ức hay cao hơn một chút. Nếu chiều cao tử cung và vòng bụng tăng quá nhanh, có thể thai nhi quá lớn, song thai hoặc nước ối quá nhiều. Ngược lại, chiều cao tử cung và vòng bụng tăng quá chậm biểu thị thai nhi phát triển không tốt, thai chậm phát triển hay có khả năng dị dạng.

GIÁO DỤC THAI NHI

Khái niệm về giáo dục thai nhi

Khái niệm này đã có từ rất lâu, phụ nữ mang thai cần tránh bi ai, kinh động, tránh lớn tiếng, tránh than khóc, để tránh ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi. Nói một cách cụ thể, cần chú ý dinh dưỡng, tinh thần, tu dưỡng đạo đức, mỹ học trong thời kỳ mang thai, để sinh được đứa bé khỏe mạnh thông minh.

Ngày nay theo quan niệm của y học hiện đại, giáo dục thai nhi là coi trọng sự bảo vệ môi trường bên trong tử cung. Đầu tiên là mẹ cần có tâm lý ổn định, cần có cảm nhận tâm lý giữa mẹ và con. Thai phụ ngoài việc tự chú ý đến dinh dưỡng của bản thân, các ảnh hưởng của môi trường xung quanh, còn cần nỗ lực bồi dưỡng trạng thái tâm lý và tình

cảm tích cực, để tạo ảnh hưởng tốt đến thai nhi trong bụng. Giáo dục thai nhi không phải là liên hệ trực tiếp giữa cơ thể mẹ và con mà là đem ảnh hưởng bên ngoài làm biến đổi tâm lý, biến đổi tâm lý sẽ biến hoá thành biến đổi sinh lý, từ đó ảnh hưởng đến sự phát triển não của thai nhi.

Tầm quan trọng của giáo dục thai nhi

Muốn bồi dưỡng một con người để có sức khỏe tâm lý, tính cách tốt và tài năng, tuy đa số do giáo dục từ hoàn cảnh gia đình, xã hội, thế nhưng cũng không nên xem nhẹ yếu tố di truyền và bồi dưỡng giáo dục sự phát triển tiềm ẩn trong thời kỳ mang thai.

Có một số trẻ khi mới ra đời là thích quấy khóc, cử động không yên; có trẻ lại yên tĩnh không quấy khóc. Đây hiển nhiên là do yếu tố di truyền tạo nên đặc tính riêng của mỗi loại thần kinh và tình trạng giáo dục thai nhi... Vì vậy, thực hiện sức khỏe tâm lý nên bắt đầu từ thời kỳ thai nhi. Cơ thể mẹ khi mang thai, các biến đổi về tâm sinh lý và các biến đổi vật lý, kích thích hoá học đều ảnh hưởng đến sức khỏe của thai nhi. Có thể nói rằng, giáo dục thai nhi là cơ sở để giáo dục sức khỏe tâm lý, là nền tảng bồi dưỡng nhân tài ưu tú.

Cũng có người hoài nghi cho rằng sống trong môi trường bên trong tử cung thì thai nhi có thể tiếp nhận sự giáo dục được không? Giáo dục thai

nhì là từ chỗ hiểu được cảm giác của thai nhi trong lòng mẹ làm cơ sở. Diễn biến quá trình mang thai cũng là quá trình hệ thần kinh của thai nhi không ngừng phát triển hoàn thiện. Theo sự phát triển của thai nhi, các cơ quan thị giác, thính giác, xúc giác có tính cảm nhận tăng dần. Khi người ta kích thích âm thanh từ bên ngoài, hoặc chiếu ánh sáng mạnh, hoặc dùng tay tiếp xúc nhẹ nhàng đụng khê vào thai nhi trong bụng thì sẽ thấy thai máy tăng, tiếng tim thai tăng nhanh. Hơn nữa, kích thích mạnh, yếu khác nhau, thai nhi sẽ cử động với mức độ khác nhau.

Qua nghiên cứu cho thấy, khi thai nhi được 4 tháng phản ứng rất nhạy với ánh sáng, từ 5 – 6 tháng bắt đầu có cảm giác, từ 7 – 8 tháng thì có cảm nhận thính giác. Biết được đặc điểm phát triển của thai nhi, có thể tác động một cách tích cực vào sự phát triển thính giác, thị giác, xúc giác, cảm nhận chấn động của thai nhi, làm tế bào não không ngừng phát triển, sự liên hệ giữa các tế bào càng thêm chặt chẽ. Sau khi thai nhi ra đời, não phát triển mạnh khỏe, sự phát triển trí lực khác thường rõ rệt. Trẻ trong những môi trường gia đình, trường học, xã hội tốt thì khả năng quan sát sẽ phát triển nhanh chóng, mức phát triển tư duy, tưởng tượng, trí nhớ, biểu đạt ngôn ngữ và thực hiện động tác cũng tăng rõ so với những trẻ không được giáo dục thai nhi.

Một trường hợp nói lên sự “ thần kỳ ” của giáo dục thai nhi là có một nghệ sĩ đàn violon người Nga khi vợ mang thai đã thường xuyên chơi bản nhạc vui mới sáng tác và vợ ông đệm nhạc. Sau này đứa con của họ được sự quan tâm hun đúc tài năng của gia đình, khi lên bốn đã biết chơi violon. Một hôm đứa trẻ này đột nhiên chơi bản nhạc mà bố mẹ bé chưa dạy bao giờ. Bản nhạc này lại đúng là bản nhạc mà đứa trẻ khi còn trong bụng mẹ đã được nghe. Điều này làm bố mẹ cậu bé vô cùng kinh ngạc về trí nhớ của cậu bé khi còn là thai nhi trong bụng mẹ. Thực tiễn chứng minh, trẻ em đã từng được giáo dục bằng âm nhạc lúc còn là thai nhi, sau khi ra đời hiểu biết về âm nhạc hơn hẳn những trẻ bình thường khác, đặc biệt là khả năng mô phỏng tiết tấu rất xuất chúng. Vì vậy, phụ nữ khi mang thai thường nghe nhạc, đặc biệt là những nhạc hay, có thể làm thai nhi trong bụng cảm thấy dễ chịu, điều này có lợi trong việc bồi dưỡng tính cách cho trẻ và sự phát triển của trẻ. Ngoài ra, trạng thái tâm lý và tính tình của mẹ cũng ảnh hưởng đến hệ thống nội tiết của toàn cơ thể, và gián tiếp ảnh hưởng đến thai nhi. Ví dụ, thai phụ tinh thần xáo trộn, buồn bực; sợ hãi, nhịp tim tăng nhanh, thai nhi trong bụng cũng cảm nhận được sự xáo động này mà không yên.

Tóm lại, giáo dục thai nhi là quá trình phát

triển hệ thống thần kinh của thai nhi, do mẹ mang thai nhận được kích thích tốt từ môi trường bên ngoài mà duy trì được trạng thái tâm lý tốt, đồng thời làm hệ nội tiết điều tiết cân bằng, qua máu truyền vào thai nhi, ảnh hưởng tốt đến sự phát triển của thai nhi, đặc biệt là sự phát triển của não, từ đó làm tư chất tự nhiên của thai nhi phát triển theo hướng tốt. Từ đó có thể thấy, đối với việc bồi dưỡng sức khỏe tâm lý cho trẻ sơ sinh thì giáo dục thai nhi rất quan trọng và có ý nghĩa xã hội thực tế.

Phương pháp giáo dục thai nhi

1. *Vai trò của người cha:* Giáo dục thai nhi không chỉ là việc của riêng người mẹ, người chuẩn bị làm cha cũng nên tích cực tham gia và có trách nhiệm quan trọng. Sinh con và nuôi con là nghĩa vụ và trách nhiệm của cả cha và mẹ.

Khi vợ mang thai thì càng cần sự chăm sóc, động viên an ủi của chồng, người chồng cần chăm sóc vợ mình về ăn uống và tinh thần, tạo bầu không khí gia đình ấm áp, tạo cho người vợ đang mang thai có được trạng thái tâm lý ổn định, vui vẻ, đó cũng là một phần của giáo dục thai nhi. Tại Nhật Bản, có một hội âm nhạc gọi là “Hội Âm nhạc giáo dục thai nhi”, qui định phụ nữ mang thai phải mời chồng mình cùng tham gia, cho rằng như vậy thai nhi

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

trong bụng sẽ càng “vui hơn”. Các khoa học gia phát hiện, vợ trong thời kỳ mang thai, nếu người chồng thường xuyên la mắng lớn tiếng, cãi nhau, làm gia đình không ổn định, đứa trẻ sinh ra về mặt tâm lý và tình cảm sẽ rất yếu ớt, tính cách yếu đuối, thậm chí có thể trở thành đứa trẻ có trạng thái tâm lý bất thường. Có thể thấy lời nói, cử chỉ và thái độ của người chồng không những ảnh hưởng đến người vợ đang mang thai mà còn ảnh hưởng cả đến thai nhi trong bụng mẹ.

Người chồng nên chủ động, tích cực giúp đỡ vợ, cùng thực hiện tốt giáo dục thai nhi. Ví dụ buổi tối trước khi đi ngủ, người chồng có thể nói chuyện với thai nhi, biểu đạt sự yêu thương, mong đợi đối với đứa bé trong bụng, dù rằng thai nhi chẳng nghe được một lời nào, cũng không hiểu gì, thế nhưng nói chuyện với thai nhi bằng phương pháp này thì thai nhi có thể cảm nhận được. Thực ra, âm thanh dịu dàng là một cách thể hiện tình thương yêu. Ngoài ra có thể dùng tay xoa nhẹ bụng của vợ, giống như đang chơi đùa cùng thai nhi, thậm chí mỗi ngày có thể hát một khúc nhạc vui, hay một đoạn ru con ...điều này sẽ làm thai nhi trong bụng cảm thấy thật tuyệt vời. Lúc này, người vợ cũng sẽ cảm thấy được sự yêu thương, quan tâm chăm sóc của chồng, cảm giác hạnh phúc này sẽ truyền đến cả thai nhi. Vì vậy, trong toàn bộ thai kỳ, mẹ tuy ở

địa vị trực tiếp, cha ở địa vị gián tiếp, nhưng sự phát triển của thai nhi và đặc biệt là phát triển trí lực thì vai trò của cha và mẹ đều ngang nhau.

2. *Kích thích âm nhạc*: Thai nhi tuy sống trong bụng mẹ nhưng không phải là một thế giới yên tĩnh. Trong lòng mẹ ấm áp, có những kích thích âm thanh như nhịp tim của mẹ, tiếng đập của mạch máu, nhu động ruột.. có thể thúc đẩy sự phát triển của não. Nếu mọi người tạo thêm những kích thích âm nhạc nữa thì càng có lợi cho sự phát triển não của thai nhi.

Các khoa học gia cho rằng, âm nhạc có tác động tâm lý và vật lý. Những người trẻ tuổi sắp trở thành cha, mẹ có thể thường xuyên tham gia các buổi nhạc hội, thưởng thức những nhạc hay ... tạo trạng thái tinh thần vui vẻ, ổn định, điều hoà các phản ứng sinh hóa trong cơ thể, tạo điều kiện tốt hơn nữa cho thai nhi phát triển. Ngoài ra, âm nhạc nghe được từ tai mẹ có thể xuyên qua thành bụng, kích thích trực tiếp hệ thần kinh của thai nhi, làm sản sinh dòng điện sinh học do kích thích nhận được từ tế bào thần kinh thính giác, tạo phản ứng sinh hoá, truyền đến bộ phận thần kinh tương ứng, tăng tốc độ phát triển của đại não, thúc đẩy chức năng não theo xu hướng hoàn thiện. Hiện nay tại phương Tây có rất nhiều quốc gia chọn âm nhạc để giáo dục thai nhi một cách phổ biến, dùng

âm nhạc kích thích thính giác thai nhi thu được kết quả rất tốt. Một bệnh viện tại Úc qua điều tra và báo cáo: 35 thai phụ trong thời kỳ mang thai mỗi ngày đều thưởng thức âm nhạc, những đứa bé sau khi ra đời khi trưởng thành có 7 người là nhạc sĩ, 2 người là diễn viên múa, những người còn lại đều có tố chất tốt về âm nhạc. Những đứa bé đã được giáo dục thai nhi có thành tích học tập tốt hơn hẳn, thông minh hoạt bát hơn so với những đứa bé không được tiếp nhận hình thức giáo dục này. Tại Trung Quốc hiện nay cũng có không ít vùng đã triển khai giáo dục thai nhi bằng âm nhạc. Thực tế chứng minh, âm nhạc có lợi cho sự phát triển của đại não, đứa bé sinh ra thông minh lanh lợi, có năng khiếu âm nhạc. Cần chú ý âm nhạc này là loại âm nhạc vui, tạo cảm giác tinh thần thoải mái vui vẻ, không chọn nhạc buồn, kích động, xáo trộn tinh thần, tạo cảm giác bất an. Khi nghe nhạc với cần chỉnh âm thanh vừa phải, nếu phối hợp với động tác xoa nhẹ bụng thì hiệu quả càng tốt. Vì động tác xoa nhẹ kích thích xúc giác của thai nhi, làm kích thích thần kinh thính giác và xúc giác của thai nhi liên hệ với nhau, càng có lợi cho sự phát triển hệ thống thần kinh não.

3. *Kích thích bằng đối thoại:* Cố gắng giao lưu với thai nhi bằng cách đối thoại. Có thể bằng cách mẹ hát cho con nghe, người cha hát kể bên cạnh thành bụng mẹ, như vậy không những tăng thêm

tình cảm cha mẹ và thai nhi mà còn luyện tập ngôn ngữ. Có người còn chủ trương nên gọi tên đứa bé trong bụng bằng cái tên dễ thương, kể chuyện cho thai nhi, tạo nên bầu không khí tốt đẹp giáo dục thai nhi, để bé khi ra đời cảm nhận được ngay tình cảm yêu thương của cha mẹ. Thực tiễn chứng minh, Khi mang thai mẹ thường nói chuyện với thai nhi sẽ thúc đẩy sự phát triển ngôn ngữ và trí lực khi bé ra đời.

4. *Kích thích bằng cử chỉ vuốt ve*: Trường hợp bình thường, khi được 16 tuần (4 tháng), thai nhi bắt đầu cử động trong nước ối, thai phụ có thể tự cảm nhận được thai máy. Lúc này nếu mẹ có cử động đáp ứng thích hợp thì sẽ kích thích cảm giác vận động của thai nhi, đồng thời thúc đẩy sự phát triển của đại não.

Mang thai sau 4 tháng: Trước khi ngủ, nằm trên giường, thai phụ có thể dùng tay đặt lên bụng, nhấn nhẹ bụng thì không lâu thai nhi sẽ cử động như là đáp lại mẹ. Thai khoảng 6 tháng bắt đầu có phản ứng khi vỗ nhẹ hoặc đụng nhẹ làm thai nhi cử động, mỗi ngày luyện tập 10 – 15 phút, cho đến trước ngày dự sinh 2 - 3 tuần thì ngưng. Tập luyện như vậy có thể luyện tập lực cho cơ của thai nhi, tạo cho bé có phản ứng nhanh nhẹn linh hoạt sau khi ra đời, biết đi đứng sớm hơn. Nhưng cần chú ý, động tác luyện tập cần nhẹ nhàng mềm

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

mại, tránh gây chấn động, mức độ tập vừa phải. Nếu thấy thai không yên thì ngừng tập ngay để tránh ảnh hưởng xấu cho thai nhi. Nếu thấy hiện tượng co tử cung hay đau bụng xuất huyết cần ngừng tập ngay.

5 Kích thích ánh sáng: Thị giác của thai nhi phát triển chậm hơn các cảm giác khác, nhưng không phải hoàn toàn không cảm nhận thị giác. Khi chiếu đèn trực tiếp vào thành bụng, thai nhi sẽ lẩn tránh ánh sáng, thậm chí có thể xoay đầu. Sau tuần thứ 36 (thai 9 tháng), khi thai nhi thức tỉnh, dùng đèn pin có ánh sáng yếu tắt mở liên tục chiếu trực tiếp vào bụng thai phụ, có lợi cho sự phát triển thị giác của thai nhi. Nhưng cần tránh ánh sáng mạnh, và thời gian chiếu cũng không nên quá dài, mỗi ngày 5- 10 phút là vừa.

Cần đưa giáo dục thai nhi vào một trong những nội dung học về chất lượng sinh sản. Cần tích cực áp dụng giáo dục thai nhi theo phương pháp khoa học đồng thời cần có sự nỗ lực của cả cha và mẹ để tạo hoàn cảnh giáo dục tốt, tạo được những kích thích có lợi cho sự phát triển của thai nhi.

PHỐI HỢP CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI SINH VÀ TRONG LÚC SINH

Chuẩn bị trước khi sinh

1. *Chuẩn bị tâm lý trước khi sinh:* Quá trình mang thai gần 10 tháng, chờ đợi giờ phút quan trọng khi sinh - thời điểm quan trọng nhất liên quan đến sức khỏe và sự thông minh của đứa trẻ. Sản phụ, chồng, mọi người trong gia đình cần làm tốt việc chuẩn bị tư tưởng, đồng thời cần quan tâm, chăm sóc, an ủi, động viên thai phụ. Coi trọng khám thai trước khi sinh, và cần chuẩn bị kiến thức sinh đẻ nhất định cho sản phụ trước khi sinh.

Sinh đẻ là hiện tượng sinh lý bình thường, sản phụ cần loại bỏ tâm lý căng thẳng, để có được tâm lý thoải mái, nhẹ nhàng, vui vẻ chào đón đứa bé ra đời.

Cuối thai kỳ, đặc biệt là lúc gần sinh, thai

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

nhì phát triển nhanh, thể tích tăng, nhu cầu về dinh dưỡng cũng tăng lên, vì thế đòi hỏi chức năng các cơ quan hô hấp, tuần hoàn, tiêu hoá, bài tiết của thai phụ ở mức cao nhất, cũng vì thế mà thai phụ có những triệu chứng không khỏe ảnh hưởng đến hoạt động tâm lý. Ngoài ra, gần đến ngày sinh, tâm lý thai phụ thường có thêm phần lo lắng, thêm vào đó là cử động đi lại nặng nề chậm chạp gây nên tâm lý xung đột, tính tình thất thường, tinh thần bị ức chế... Qua nghiên cứu tâm lý cho thấy, ở tuần thứ 30 -40 của thai kỳ, biên độ thay đổi tính tình ở thai phụ cao nhất, mạnh nhất, trường hợp nghiêm trọng có thể gây tâm lý hoang mang. Khi sắp sinh có hội chứng cao huyết áp, sinh trẻ thiếu trọng lượng, sau khi sinh tử cung hồi phục chậm, ít sữa...

Từ xưa đến nay phụ nữ vẫn coi sinh đẻ là đau nhất trong những cái đau, không thể so sánh với bất cứ cái đau nào. Sản phụ cho rằng sinh con có thể đem đến sự tổn hại cho sức khỏe thậm chí nguy hiểm đến tính mạng, từ đó gây nên tình trạng căng thẳng, nội tiết tố tiết ra không đều, dẫn đến tử cung co bóp không đều đặn, tế bào cơ bắp thiếu oxy làm đau thêm.

Gần đến ngày sinh cần nghỉ ngơi, thư giãn thích hợp, chuẩn bị tinh thần tốt trước khi sinh,

sắp xếp tốt việc nhà, việc cơ quan. Đồng thời vẫn phải duy trì chế độ ăn uống dinh dưỡng, nghỉ ngơi đầy đủ.

Có rất nhiều thai phụ trước khi sinh, tinh thần rất hồi hộp, lo lắng, lại khó ngủ, lúc này nên đọc một vài loại sách hướng dẫn chăm sóc trẻ em hoặc nghe nhạc nhẹ, đợi khi tinh thần dịu xuống sẽ từ từ ngủ được.

Trước khi sinh nên chọn nhà hộ sinh, tốt nhất là nên sinh ở nơi đã khám thai định kỳ. Nếu tình hình cấp thiết thì chọn sinh ở bệnh viện gần nhất. Nếu trong thời kỳ mang thai bị bệnh hay có những triệu chứng bất thường như ra huyết, thai máy bất thường, vỡ ối sớm, ngôi thai ngược, song thai... cần chọn bệnh viện có đầy đủ phương tiện hoặc nhập viện sớm để tiện kiểm tra theo dõi.

Trước khi sinh nên làm tốt vệ sinh cá nhân, gội đầu, tắm, thay áo, tốt nhất nên cắt tóc ngắn, cắt móng tay để phòng khi sơ ý làm xước bé; thay đồ lót, gần sinh âm đạo tiết dịch nhiều, tốt nhất nên vệ sinh rửa âm đạo ngày 2 lần và thay đồ lót. Dùng xà bông và nước ấm rửa núm vú chuẩn bị tốt cho bé chào đời.

2. *Chọn cách sinh bình thường qua đường âm đạo hay sinh mổ:* Những năm gần đây, có

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

rất nhiều sản phụ chọn sinh mổ, sản phụ và gia đình cho rằng sinh mổ an toàn cho đứa bé, thậm chí cho rằng sinh mổ đứa bé sau này thông minh. Cũng có sản phụ sợ đau nên yêu cầu cho sinh mổ. Như vậy cuối cùng thì sinh theo kiểu nào tốt?

Đầu tiên chúng ta tìm hiểu sinh theo đường âm đạo. Kiểu sinh này là tự nhiên, là phương pháp cổ điển nhất. Đa số sản phụ đều sinh theo kiểu này một cách thuận lợi, thực ra đây là hiện tượng sinh lý bình thường. Biểu hiện của quá trình này là:

a. Trải qua giai đoạn sinh, tử cung co bóp và giãn nở có qui luật, thúc đẩy phôi thai nhi được luyện tập, làm phế nang trương nở, hoàn thiện, sản sinh nhiều vật chất loại phospholipid, tạo điều kiện thuận lợi để khi bé ra đời có thể tự mình hô hấp được.

b. Thai nhi dưới tác động co bóp của tử cung, sức ép trên đường ra, nước ối trong khoang miệng, khoang mũi, phổi sẽ bị ép đẩy ra ngoài, nên khả năng trẻ sơ sinh bị hít vào phế quản, phổi mà gây viêm phổi sẽ thấp.

c. Trong quá trình sinh, tử cung co bóp, chèn ép trên đường ra của thai nhi làm xung huyết ở đầu thai nhi, tạo kích thích tốt cho trung khu hô

hấp ở não, dễ gây tiếng khóc chào đời đầu tiên, cũng tức là bắt đầu hô hấp tự chủ. Trẻ sơ sinh ra đời theo đường âm đạo, do sức ép của đường ra, đầu thai nhi có thể bị méo, dài do thích ứng với hình thể âm đạo của mẹ, nhưng sản phụ không nên lo lắng, đây cũng là hiện tượng bình thường và thường sau 2 - 3 ngày thì trở lại bình thường, không có hại cho bé, và cũng không ảnh hưởng đến sự phát triển trí lực của bé

d. Sinh theo đường âm đạo, cổ tử cung mở lớn, có lợi cho việc thải những chất dịch tiết ra ngoài, giảm các chứng hậu sản, về mặt khôi phục sức khỏe nhanh hơn so với sinh mổ.

Sinh mổ: Là phẫu thuật mổ bụng lấy thai, đã có lịch sử hơn 300 năm nay. Mổ lấy thai cần gây mê, đa số các bệnh viện tiến hành gây mê ngoài màng cứng. Bản thân phương pháp này có nguy hiểm nhất định, thậm chí có khi nguy hại đến tính mạng sản phụ. Ví dụ có thể gây hạ huyết áp đột ngột, tim cung cấp máu ít gây thiếu oxy cho thai nhi, khi ra đời trẻ sơ sinh bị ngạt thở. Ngoài ra, bản thân mổ là một kiểu gây nên vết thương, chảy máu trong khi mổ, tăng khả năng nhiễm trùng, nghiêm trọng có thể gây nhiễm trùng vết mổ. Nếu vết mổ bị nứt, có thể gây chảy nhiều máu là một trong những nguyên nhân gây nguy hiểm đến tính mạng sản phụ. Hồi phục sau mổ luôn chậm hơn

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

sinh thường. Phụ nữ đã qua sinh mổ thì lần sau nếu hồng thai, khi nạo, khả năng thủng tử cung cao hơn. Hơn nữa, lần mang thai sau, khi gần đến ngày sinh, khả năng vỡ tử cung cũng vì vậy mà tăng, khả năng xuất huyết sau sinh cao hơn so với sinh thường. Tuy vậy sinh mổ cũng có ưu thế của nó. Trường hợp cấp cứu, không có điều kiện sinh theo đường âm đạo kịp thời thì sinh mổ là giải pháp cứu cả mẹ và con. Tại bệnh viện, các bác sĩ sẽ dựa vào tình hình cụ thể của sản phụ để có quyết định kịp thời, chính xác. Nói chung, mọi người đều thấy rằng trong trường hợp bình thường thì sinh theo đường âm đạo là hợp với tự nhiên, có lợi cho sức khỏe của mẹ và con.

3. Chuẩn bị trước khi sinh.

Đầu tiên cần chuẩn bị nơi ở cho sản phụ sau khi về nhà, môi trường phòng ở cần sạch sẽ, thoáng mát, yên tĩnh, thoải mái. Thường thì nhiệt độ nên khoảng từ $22 - 26^{\circ}\text{C}$, độ ẩm duy trì từ 55 - 65% là vừa.

Giường ngủ của bé cần đặt ở nơi có ánh sáng, không khí thoáng, rộng rãi, ánh sáng không nên quá mạnh, vì trẻ sơ sinh khó thích ứng với ánh sáng mạnh. Giường của trẻ sơ sinh nên cao hơn giường của người lớn một chút, màu sắc drap giường và tấm chăn, mền đắp cho trẻ nên chọn màu sáng, không nên lòe loẹt. Ngoài ra, còn cần chuẩn bị kinh phí khi nhập viện phòng khi cần gấp.

Chuẩn bị đồ dùng cho sản phụ và trẻ sơ sinh:

Chủ yếu là chọn đồ lót loại chất liệu cotton thoáng mát, rộng rãi, mềm mại, thông khí, hút mồ hôi, kiểu áo cần thuận lợi cho việc cho con bú. Áo cho trẻ sơ sinh nên chọn loại xẻ trước. Sau khi sinh, trong 24 giờ thai phụ vẫn còn ra huyết nên cần chuẩn bị băng vệ sinh, khăn lau mồ hôi, quần áo lót để thay, nên chọn loại áo váy như kiểu trong bệnh viện để dễ thay. Áo lót nên chọn kiểu cài phía trước để thuận tiện khi cho con bú và vệ sinh vú. Chuẩn bị khăn lau cho mẹ và bé, khăn giấy, dụng cụ ăn, chậu rửa mặt, rửa chân, xà bông tắm, gội, phấn rôm loại dùng cho trẻ sơ sinh, quần áo trẻ sơ sinh, bao tay, tất... Mùa đông nên có thêm áo ấm, tấm lót cho trẻ sơ sinh (1- 2 tấm), mền (chăn) đắp cho trẻ, áo trẻ sơ sinh (vài cái) nên chọn loại vải mềm, thoáng mát, không có nút mà dùng dây cột một bên, kiểu vạt lệch, không cổ là tốt nhất. Tã lót, cho dù là mùa nào thì cũng phải chuẩn bị ít nhất là 20 cái, loại tã có tính thấm nước cao, màu trắng là tốt nhất để tiện theo dõi tình trạng phân của trẻ sơ sinh. Ngoài ra đối với những người không thể có điều kiện cho con bú sữa mẹ, cần chuẩn bị thêm các dụng cụ cho bé bú bình như bình sữa (4 - 5 cái), núm vú, dụng cụ

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

chải để vệ sinh bình sữa và núm vú, nồi dùng riêng để luộc khử trùng bình sữa. Sau khi cho trẻ bú xong, rửa bình ngay, sau khi rửa sạch cho vào nồi nước, đun sôi, nấu sôi thêm 10 phút, núm vú thì cho vào khi nước sôi, thời gian nấu ngắn hơn (2 – 3 phút), gắp ra, để sạch sẽ, đậy nắp kín chuẩn bị cho lần dùng sau.

Phối hợp trong quá trình sinh:

Dấu hiệu sắp sin: Trước khi sinh thường có dấu hiệu báo trước, nên chuẩn bị mọi việc, không nên đi xa, không nên lo sợ hoang mang.

1. Đau bụng không theo qui luật (tử cung co bóp): Trước khi sinh 1 – 2 tuần, tử cung vẫn cảm hơn, thường có cơn co không theo qui luật. Sản phụ có thể cảm thấy bụng gò cứng, trương đau vùng bụng dưới, đi tiểu nhiều lần, nhưng sau khi nghỉ ngơi thì các triệu chứng trên sẽ giảm nhẹ hay hết đau. Nhưng kiểu đau này không từ từ tăng mức độ, chỉ là đau xuất hiện cách đêm, sáng ra là hết, gọi là đau giả sinh. Gặp trường hợp này không nên lo sợ, nghỉ ngơi thì sẽ hết. Nếu thấy cơn đau tiếp tục kéo dài, khoảng cách giữa các cơn đau ngắn lại, đau bụng thành cơn có qui luật, cách 5 – 10 phút lại có cơn đau, mỗi lần đau đến $\frac{1}{2}$ phút, cho dù đã nằm nghỉ nhưng vẫn không đỡ, đó chính là dấu hiệu đau bụng sinh, cần nhanh chóng đưa đến bệnh viện.

2. Âm đạo có một lượng nhỏ dịch tiết như máu: Thông thường khi thấy dấu hiệu này sau 1-2 ngày là sinh, cần chú ý vệ sinh âm đạo, mỗi ngày vệ sinh và thay đồ lót 2 - 3 lần. Nếu thấy ra máu màu đỏ tươi hay với lượng nhiều như khi ra kinh nguyệt là dấu hiệu bất thường, cần lập tức đưa đến bệnh viện.

3. Âm đạo chảy nước: Nếu đột nhiên thấy chảy nước làm ướt quần lót, chảy từ từ từng chút một, khi cử động dịch chảy ra nhiều hơn, cần nghĩ ngay đến vỡ ối, lúc này cho dù có đau bụng hay không đều phải đưa đến bệnh viện kịp thời.

Giai đoạn đầu khi sinh: Là thời kỳ cổ tử cung bắt đầu mở, (mỗi 5 - 6 phút tử cung co bóp 1 lần) cho đến khi cổ tử cung mở tối đa đường kính khoảng 10 cm. Lúc đầu cổ tử cung mở chậm, sinh lần đầu cần khoảng 12 - 16 giờ, lần sinh sau cần khoảng 6 - 8 giờ. Tùy theo độ mở cổ tử cung, thai nhi từ từ xuống thấp. Sản phụ cần phối hợp với nữ hộ sinh, bác sĩ để sinh thuận lợi. Đầu tiên sản phụ cần bình tĩnh, không nên lo sợ khi nghe tiếng kêu đau của những người khác vì nếu càng lo sợ càng không dám tiếp nhận sự sinh đẻ như một quá trình sinh lý tự nhiên. Hoặc vì quá lo sợ mà không ăn uống gì vì sợ đau thêm, như vậy sẽ rất mất sức, tử cung co bóp không đủ sức, quá trình sinh kéo dài, không

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

có lợi cho thai nhi. Hiện nay có nhiều bệnh viện có tổ chức phòng sinh gia đình, để chồng vào phòng sinh cùng vợ, sự có mặt của người chồng, động viên vợ lúc sinh cùng phối hợp bác sĩ, nữ hộ sinh sẽ tạo cho sản phụ cảm giác yên tâm khi “vượt cạn”.

Giai đoạn thứ nhất này khá dài, lúc này sản phụ cảm thấy đau vùng bụng dưới và đau lưng, khi các cơn đau không theo qui luật (khoảng cách giữa các cơn đau dài), sản phụ cần ăn uống bình thường, đặc biệt là ngủ và hoạt động. Hoạt động vừa phải giúp cho cổ tử cung dễ mở, có một số sản phụ trong giai đoạn này không ăn không ngủ, mỗi lần đau thì la lớn tiếng, thần kinh mệt mỏi, làm tử cung co bóp yếu, kéo dài quá trình sinh. Bụng đói, thiếu năng lượng, trao đổi chất mất cân đối có thể dẫn đến giảm chức năng của các cơ quan khác nhau cũng làm kéo dài quá trình sinh.

Trong giai đoạn này, sản phụ nên tự mình biết điều chỉnh, nhẫn nại, chịu đựng để ổn định tinh thần, cố gắng tranh thủ thời gian nghỉ lấy sức, nằm nghiêng, nhắm mắt, thư giãn toàn thân chuẩn bị chịu đựng cơn đau tiếp theo.

Trong lúc này cần ăn uống như bình thường, uống nước, ăn những thực phẩm dễ tiêu hoá, thanh đạm, trứng gà, mì, cháo, canh rau... Còn

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

có lợi cho thai nhi. Hiện nay có nhiều bệnh viện có tổ chức phòng sinh gia đình, để chồng vào phòng sinh cùng vợ, sự có mặt của người chồng, động viên vợ lúc sinh cùng phối hợp bác sĩ, nữ hộ sinh sẽ tạo cho sản phụ cảm giác yên tâm khi “vượt cạn”.

Giai đoạn thứ nhất này khá dài, lúc này sản phụ cảm thấy đau vùng bụng dưới và đau lưng, khi các cơn đau không theo qui luật (khoảng cách giữa các cơn đau dài), sản phụ cần ăn uống bình thường, đặc biệt là ngủ và hoạt động. Hoạt động vừa phải giúp cho cổ tử cung dễ mở, có một số sản phụ trong giai đoạn này không ăn không ngủ, mỗi lần đau thì la lớn tiếng, thần kinh mệt mỏi, làm tử cung co bóp yếu, kéo dài quá trình sinh. Bụng đói, thiếu năng lượng, trao đổi chất mất cân đối có thể dẫn đến giảm chức năng của các cơ quan khác nhau cũng làm kéo dài quá trình sinh.

Trong giai đoạn này, sản phụ nên tự mình biết điều chỉnh, nhẫn nại, chịu đựng để ổn định tinh thần, cố gắng tranh thủ thời gian nghỉ lấy sức, nằm nghiêng, nhắm mắt, thư giãn toàn thân chuẩn bị chịu đựng cơn đau tiếp theo.

Trong lúc này cần ăn uống như bình thường, uống nước, ăn những thực phẩm dễ tiêu hoá, thanh đạm, trứng gà, mì, cháo, canh rau... Còn

cần đi tiểu đều, tránh để bàng quang căng, ảnh hưởng đến sự hạ thấp đầu thai nhi. Khi có cơn đau, có thể hít từ từ bằng mũi và thở ra qua miệng. Lặp lại nhiều lần, khi tử cung co bóp mạnh, nằm nghiêng, chú ý nhịp thở, hai tay đỡ bụng, khi hít vào hai tay vuốt bụng hướng lên bên trong, khi thở ra hai tay xoa theo hướng phía dưới và hai bên bụng. Sản phụ bị đau vùng thắt lưng thì dùng tay xoa vùng thắt lưng. Sản phụ nên chủ động phối hợp với bác sĩ để thăm khám, như thăm khám âm đạo, chọc ối, kiểm tra qua đường hậu môn. Thăm khám âm đạo được thực hiện trong điều kiện vô trùng, trực tiếp kiểm tra độ mở của cổ tử cung, độ xuống của đầu thai nhi, ngôi thai, xương chậu sản phụ xem có gì trở ngại cho thai nhi khi ra không. Tuy nhiên đối với sản phụ, việc thăm khám âm đạo tương đối khó chịu, khi thăm khám âm đạo sản phụ nên phối hợp với bác sĩ, gập hai đùi, mở chân, chịu khó nhịn đau, hít thở sâu, không nên gò cứng rất khó kiểm tra mà lại thêm đau.

Phối hợp trong giai đoạn sinh thứ 2: Là giai đoạn từ lúc cổ tử cung mở hoàn toàn đến khi thai nhi được sinh ra. Cổ tử cung mở hoàn toàn, đầu thai nhi hạ thấp đến đáy xương chậu, chèn ép vào trực tràng, gây cảm giác muốn đi cầu. Khi cơn co tử cung đạt đến cao điểm, thời gian

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

cách khoảng cũng gần bằng thời gian đau, lúc này sản phụ không thể nghỉ ngơi ở khoảng giữa các cơn đau, mà nên phấn chấn tinh thần, cố gắng lợi dụng cơn co tử cung, dùng lực rặn, giúp thai nhi được sinh ra, thả lỏng phần mông và cơ bắp, chân đặt cạnh mông, giữ chặt trên giường sinh, hai tay nắm thanh nắm, khi cơn co tử cung bắt đầu, hít vào, từ từ thở ra, tùy theo mức co tử cung, nín hơi rặn như khi đi cầu, ngậm chặt miệng, không la lớn, không để hở hơi, thân không nên lắc, giữ thân thẳng, lưng đặt sát giường, cố gắng như vậy cho đến khi cơn co tử cung qua đi, mở miệng thở từ từ. Ở giai đoạn này sản phụ mất sức rất nhiều, ra nhiều mồ hôi, nên lúc này có thể uống một ít nước, tốt nhất là nước đường để thêm năng lượng. Tranh thủ nghỉ lấy sức giữa các cơn co tử cung, chuẩn bị cho lần rặn tiếp theo. Động tác này cần lặp lại nhiều lần, đường kính lớn nhất của đầu thai nhi mới xuống đến cửa âm đạo. Khi đầu thai nhi bắt đầu được rặn ra, cần nghe theo hướng dẫn của bác sĩ hay nữ hộ sinh, buông hai tay, há miệng thở, không chế lực rặn, để đầu thai nhi ra từ từ, tránh bắn mạnh ra ngoài gây rách tầng sinh môn. Sau khi đầu thai nhi đã ra, nữ hộ sinh sẽ đỡ đầu em bé, giúp sản phụ sinh phần lưng và thân bé ra. Sau đó em bé sẽ được hút chất nhớt, vệ sinh, đo kích thước, thể trọng, đánh dấu ở tay hoặc chân, sẵn

phụ sẽ được thấy mặt bé và được báo là bé trai hay gái.

Lần đầu tiên nghe tiếng khóc chào đời của đứa con mình vừa sinh ra thì cho dù là trai hay gái, người mẹ sẽ cảm thấy ngập tràn niềm vui và hạnh phúc.

Giai đoạn thứ ba là giai đoạn ra nhau thai.
Trong khi em bé được đưa đi làm vệ sinh, tử cung tạm ngừng co bóp, sản phụ tự nhiên cảm thấy nhẹ hẫng, vài chục phút sau, tử cung tiếp tục co, thể tích tử cung co nhỏ, bánh nhau bong tróc và ra ngoài. 5 - 15 phút sau nữ hộ sinh nhắc sản phụ hít thở sâu, nén bụng rặn để ra nhau.

Trường hợp bình thường sau khi sinh, em bé sẽ được đưa đến bên mẹ để cho bú, trước khi cho bé bú, cần vệ sinh đầu vú, cho bé sớm tiếp xúc với mẹ, để bé được bú mẹ sớm. Cho bé bú sớm có lợi cho việc tiết sữa mẹ và co tử cung, giảm xuất huyết sau sinh và còn làm phân tán cảm giác đau sau sinh cho người mẹ.

Ngoài ra sau khi vợ mới sinh xong, người chồng cần hiểu được sự gian nan mà vợ phải trải qua, không nên chỉ chú ý đến đứa bé là trai hay gái mà cần tiếp tục an ủi, động viên vợ mình.

MỚI SINH ĐẾN 1 TUẦN TUỔI

Chỉ tiêu bình thường của trẻ sơ sinh

Thể trọng (kg)	:	2, 5 ~ 3, 8
Chiều cao (cm)	:	47 ~ 53
Vòng ngực (cm)	:	$32 \pm 1, 5$
Vòng đầu (cm)	:	$34 \pm 1, 2$ (33 ~ 34)

Giai đoạn này bé được gọi là trẻ mới sinh. Bé vừa mới ra khỏi lòng mẹ, sự phát triển của các cơ quan nội tạng còn chưa hoàn thiện, khả năng mắc bệnh và tử vong cao nhất vì vậy cần hết sức chú ý chăm sóc nuôi dưỡng.

Đặc điểm của trẻ mới sinh

Đặc điểm bình thường của trẻ mới sinh đủ tháng: Mang thai 37 tuần đến 42 tuần và khi sinh thể trọng 2, 5 kg trở lên là trẻ đủ tháng.

Bề ngoài: Trẻ đủ tháng tiếng khóc thanh, da

hồng mịn, tay chân cử động tự do, cơ bắp có trương lực nhất định, nhìn toàn thân thấy đầu lớn, thân nhỏ hơn.

Hô hấp: Lần hô hấp đầu tiên sau khi sinh là tiếng khóc của bé, phổi nở, ngực của trẻ sơ sinh nhỏ, cơ hô hấp mỏng, chủ yếu là hô hấp cơ hoành. Sau khi sinh 12 giờ, từ từ chuyển thành hô hấp kiểu bụng, đầu tiên hô hấp hơi nhanh, mỗi phút 40 – 60 lần. Sau khi sinh 2 ngày, từ từ giảm chậm đến mỗi phút 20 – 40 lần.

Nhịp tim: Sau khi sinh trong vòng 24 giờ, mỗi phút 100 ~ 140 lần, sau đó từ từ giảm đến mỗi phút khoảng 120 lần. Khi vừa mới bú xong và sau khi khóc, nhịp tim nhanh hơn một chút.

Chức năng tiêu hoá: Diện tích đường tiêu hoá của trẻ sơ sinh tương đối lớn, nhu động nhanh, vì vậy có thể thích ứng với việc hấp thu một lượng lớn thức ăn lỏng. Nhưng vì thực quản không có nhu động, cơ vòng thượng vị phát triển chưa hoàn thiện, dung tích dạ dày nhỏ, nên dễ làm sữa chảy ngược trở lại khoang miệng ra ngoài.

Lượng glucogen dự trữ trong gan của trẻ sơ sinh không nhiều, vì vậy sau khi sinh 8 ~ 12 giờ cần cho bé bú sữa và nước đường để tránh chứng đường huyết thấp ở trẻ sơ sinh. Các bà mẹ cho trẻ bú sữa mẹ, cho bú sớm, sau khi sinh nửa giờ là có thể cho bé bú.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Sau khi sinh trong vòng 12 giờ bắt đầu thấy bé đi cầu ra phân sù màu xanh đen, dính. Nếu trong vòng 24 giờ vẫn không thấy đi tiêu ra phân sù thì cần kiểm tra xem đường tiêu hoá của bé có bị tắc bầm sinh không.

Chức năng tiết niệu: Sau khi sinh không lâu trẻ sơ sinh đã tiểu. Nước tiểu trong, hơi vàng, mỗi ngày hơn 10 lần. Nếu sau 24 giờ vẫn không thấy bé tiểu cần khám để tìm nguyên nhân.

Thể trọng: Vì lượng sữa bú ít, hơn nữa lượng nước thoát hơi qua da và hô hấp khá nhiều, lại thải ra qua tiêu tiểu, nên sau khi sinh từ 2 – 4 ngày, thể trọng của bé so với lúc mới sinh có phần giảm xuống, thông thường không quá 10%. Sau khi sinh 4 ngày, thể trọng bắt đầu từ từ tăng lên, 7 ~ 10 ngày sẽ lấy lại thể trọng bằng lúc mới sinh. Nếu sự lấy lại thể trọng này quá chậm hoặc thời gian dài thì cần khám để tìm nguyên nhân.

Nhiệt độ cơ thể: Trung khu điều hoà nhiệt độ cơ thể của trẻ sơ sinh còn chưa phát triển hoàn thiện, lớp mỡ dưới da mỏng, khả năng giữ nhiệt thấp, thoát nhiệt nhanh, dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh. Vì vậy nhiệt độ cơ thể của bé không ổn định, cần chú ý giữ ấm cho bé.

Chức năng của hệ thần kinh và đại não: Khi mới sinh ra bé đã có phản xạ đòi bú, phản xạ bú, phản xạ nuốt, phản xạ ánh sáng; thính giác và

khứu giác còn kém, thị giác chưa nhạy, nhưng xúc giác và cảm giác về nhiệt độ khá nhạy. Vì đại não chưa phát triển hoàn thiện, nên thường xuyên có những động tác không phối hợp và không tự chủ.

Ngủ: Trẻ sơ sinh mỗi ngày trung bình ngủ 15 – 20 tiếng, ngoài thời gian bú sữa, thay tã gần như thời gian còn lại là ngủ. Sau đó, từ từ thời gian ngủ ngắn lại. Nếu trẻ sơ sinh thường bị ngủ không được bao lâu là khóc thì cần cho bú, nếu sau khi bú vẫn còn khóc phải tìm nguyên nhân.

Chức năng miễn dịch: Trẻ sơ sinh có tính miễn dịch riêng đối với nhiều loại bệnh. Vì trẻ có được miễn dịch Immunoglobulin G (IgG) từ mẹ qua nhau thai, nhưng còn thiếu khả năng tự tổng hợp IgG nên khả năng kháng bệnh rất thấp, và khi mắc bệnh thường nặng hơn. Vì vậy cần chú ý môi trường chăm sóc, vệ sinh ăn uống.

Da: Khi mới sinh ra, trẻ sơ sinh có một lớp mỏng như sáp trên da, có tác dụng bảo vệ da. Da của trẻ sơ sinh mỏng manh mềm mại, nhiều mạch máu nên có màu hồng. Sau khi sinh 3 ngày, sẽ xuất hiện vàng da sinh lý biểu hiện ở da có màu hơi vàng, sau 7 – 14 ngày sẽ từ từ biến mất. Vì da mỏng dễ bị trầy xước và nhiễm khuẩn nên chú ý giữ vệ sinh da cho bé.

Ngoài ra, sau khi sinh 3 – 4 ngày, da của trẻ

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

trở nên khô, lớp biểu bì tróc ra, khoảng sau 1 tuần, để lộ ra lớp da mịn màng trơn nhẵn.

Chăm sóc trẻ sơ sinh

Làm vệ sinh cho bé khi vừa mới ra đời:

1. Khi trẻ mới sinh ra, trẻ sẽ được nữ hộ sinh làm vệ sinh, hút các chất nhớt, chất tiết, nước ối ra khỏi đường hô hấp để tránh những chất này vào phế quản phổi gây nghẽn hay viêm phổi.

2. *Vệ sinh rốn*: Bước vệ sinh thứ hai sau khi sinh là vệ sinh rốn cho bé, nữ hộ sinh sẽ cắt rốn và băng rốn, tất cả dụng cụ đều được vệ sinh vô trùng để tránh nhiễm trùng rốn và gây nhiễm trùng toàn thân, đặc biệt là tránh uốn ván rốn.

3. *Giữ ấm cho trẻ sơ sinh*: Thai nhi sống trong tử cung ở môi trường 37°C , khi ra đời nhiệt độ môi trường thấp hơn nhiệt độ cơ thể mẹ, mà trung khu điều tiết nhiệt độ cơ thể ở trẻ sơ sinh chưa phát triển hoàn thiện, rất dễ bị ảnh hưởng của môi trường làm thân nhiệt trẻ hạ nhanh chóng. Vì vậy, giữ ấm cho trẻ sơ sinh là việc làm rất quan trọng. Thông thường sau khi làm vệ sinh rốn cho trẻ xong, cần để trẻ sưởi ấm, đặc biệt là mùa đông.

4. *Chăm sóc da cho trẻ sơ sinh*: Sau khi sinh, có thể dùng dầu parafin hay dầu ăn đã tiệt trùng bôi nhẹ lên đầu, nách, hai bên bẹn, giữ vệ sinh cho

da bé, lau sạch dần “cứt trâu” trên đầu bé, nếu đầu bé bị sưng tụ máu thì không nên xoa để tránh làm sưng thêm.

5. *Chăm sóc mắt cho trẻ sơ sinh*: Vì khi sinh ra qua đường âm đạo, dễ nhiễm vi khuẩn ở chất tiết âm đạo, nên sau khi ra đời, trẻ sơ sinh sẽ được nhỏ thuốc nhỏ mắt chuyên dùng cho trẻ sơ sinh.

Chăm sóc thường ngày cho trẻ sơ sinh

1. *Môi trường sống của trẻ sơ sinh*: Thường thì môi trường sống của bé là ở cùng với mẹ trong một phòng, phòng cần sạch sẽ, yên tĩnh, không khí mới, đầy đủ đồ cần thiết dùng cho bé và mẹ, nhiệt độ phòng từ 22 ~ 26°C. Mùa đông cần định giờ thông gió, một ngày 2 lần, chú ý đắp mền, chăn ấm cho bé. Mùa hè cần mở cửa sổ thông gió, phòng gắn máy lạnh cũng cần định giờ thông thoáng không khí mới, giữ nhiệt độ và không khí mới để tránh bị lây nhiễm đường hô hấp trên. Mỗi 4 giờ đo nhiệt độ bé 1 lần, nếu nhiệt độ quá thấp, cần tìm cách giữ ấm cho bé, giữ thân nhiệt bé khoảng 36,5°C, về sau số lần thăm nhiệt cho bé giảm dần.

2. *Chăm sóc da cho bé*: Da của bé mỏng, mềm cần tránh bị trầy xước, gây chảy máu và nhiễm trùng. Vì vậy quần áo bé cần sạch sẽ, mềm, rộng rãi, thoáng khí. Quần áo mặc bên trong là loại không có cổ, không nút áo, dễ thay, dễ mặc, không

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

làm xước da bé. Chăn mền đắp cũng cần rộng, mềm, sạch. Khi đắp cho bé cũng không nên đắp cao quá vai, để tránh khi bé cử động chân tay sẽ che lên mũi, mặt.

Trẻ sơ sinh trao đổi chất nhiều và mạnh vì vậy cần tắm tã cho bé. Thông thường ngày thứ 2 sau khi sinh là có thể tắm cho bé, tắm không những làm bé dễ chịu, giữ vệ sinh da cho bé mà còn làm giảm nhiệt vào mùa hè, mùa hè có thể tắm 1~ 2 lần, mùa đông cách ngày một lần. Không tắm cũng phải rửa mặt mỗi ngày, dùng khăn ẩm lau quanh cổ, nách, lưng, bộ phận sinh dục.

3. *Chăm sóc rốn*. Hàng ngày khi chăm sóc cho bé cần để ý đến rốn của bé xem có bị ẩm, có chất rỉ ra như mủ hay sưng đỏ không, nếu thấy những hiện tượng trên cần đưa bé đi khám ngay. Cần giữ rốn bé được khô ráo, khi tắm tránh để thấm nước, sau khi tắm vệ sinh rốn bằng bông thấm cồn 70⁰ sát trùng. Thường sau khi sinh từ khoảng 7 ngày dây rốn của bé sẽ tự rụng.

4. *Quan sát tiêu tiểu của bé*. Sau khi sinh trong vòng 12 giờ bé sẽ đi tiêu, 2 ~ 3 lần sau khi bú, sữa sau khi qua tiêu hoá ở dạ dày ruột sẽ thải ra ngoài dưới dạng phân mềm màu vàng. Sau khi sinh trong vòng 24 giờ bé sẽ tiểu, mỗi ngày 7 -10 lần, nước tiểu màu vàng nhạt, trong, không mùi, lượng nước tiểu mỗi lần khoảng 20 ml.

5. Chích ngừa (tiêm chủng) cho trẻ sơ sinh:

Trẻ sơ sinh cần được tiêm chủng định kỳ theo qui định ở bệnh viện trong chương trình tiêm chủng mở rộng như tiêm chủng ngừa bạch hầu, uốn ván, ho gà, bại liệt, viêm gan siêu vi B...

Nuôi dưỡng trẻ sơ sinh

Nuôi trẻ bằng sữa mẹ

1 Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ.

1.1 Sữa mẹ là thức ăn “thiên nhiên” lý tưởng nhất của bé, thành phần của sữa mẹ thích hợp với nhu cầu phát triển của bé. Hàm lượng các chất dinh dưỡng như protid, lipid, đường, chất khoáng, vitamin... đều rất dễ hấp thu đối với bé.

1.2 Trong sữa mẹ có rất nhiều loại kháng thể, giúp bé tăng khả năng miễn dịch.

1.3 Trong sữa mẹ có chất làm thúc đẩy sự phát triển của tế bào não, võng mạc, từ đó tăng sự phát triển trí lực và nâng cao thị giác.

1.4 Sữa mẹ có chứa các nguyên tố vi lượng, vitamin, canxi, phospho với tỉ lệ thích hợp dễ hấp thu.

1.5 Nuôi con bằng sữa mẹ kinh tế, thuận tiện, an toàn. Nuôi con bằng sữa mẹ ít tốn kém lại tăng dinh dưỡng cho mẹ, càng làm tình mẫu tử thêm

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

thấm thiết. Chỉ cần mẹ đủ dinh dưỡng, sữa nhiều, nhiệt độ lại thích hợp, không bị biến chất, bất cứ lúc nào cần là có. Cho con bú vừa đơn giản lại vệ sinh, bé ít bị nhiễm bệnh.

1.6 Cho con bú tăng thêm tình cảm mẹ con, thường xuyên tiếp xúc với mẹ, nghe giọng nói của mẹ, nhịp tim và mùi của mẹ sẽ kích thích sự phát triển đại não của bé, thúc đẩy sự phát triển trí lực của bé. Khi bú mẹ, bé không những thỏa mãn được nhu cầu bú, mà còn có được cảm giác an toàn, cảm giác được thương yêu, an ủi.

1.7 Cho con bú còn giúp sức khỏe của mẹ mau hồi phục. Khi trẻ bú sẽ kích thích sự co tử cung, từ đó giúp đẩy hết chất tiết còn dư trong tử cung ra ngoài. Tử cung co lại nhanh chóng, giảm nhẹ xuất huyết sau sinh, và còn làm giảm khả năng mắc bệnh ung thư vú, ung thư buồng trứng.

Tóm lại, sữa mẹ là thức ăn lý tưởng nhất đối với bé. Để bảo đảm việc thành công khi nuôi con bằng sữa mẹ thì người làm cha và gia đình cần chăm sóc người mẹ cho con bú, giúp người mẹ có tinh thần thoải mái, ngủ đủ giờ, dinh dưỡng phong phú đầy đủ để có đủ sữa cho con bú.

2 Phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ

Thời gian bắt đầu cho bú: Trước đây có người cho rằng ngày đầu không cho trẻ sơ sinh bú, trẻ

sinh khó thì đến ngày thứ 3 mới cho bú mẹ, với lý do là mẹ sau khi sinh còn mệt, sữa không nhiều, trẻ sơ sinh còn ngủ nhiều nên chưa muốn bú. Những năm gần đây, người ta ngày càng cố gắng để trẻ sơ sinh được bú mẹ sớm, bình thường sau khi sinh 30 phút là có thể cho trẻ bú mẹ, cho dù lúc đó chưa có sữa. Vì sau khi sinh từ 10 – 20 phút trẻ sơ sinh đang ở trạng thái hưng phấn, bú sớm, kích thích sự tiết sữa, làm cơ thể mẹ tăng tiết sữa nhiều hơn, kích thích mút càng sớm, sữa sẽ có sớm (xuống sữa sớm); kích thích bú càng nhiều, lượng sữa tiết ra càng nhiều.

Thời gian cho bú: Thời gian cho bú từ 15 – 20 phút là vừa. Thông thường, 10 phút đầu là bé đã bú khoảng hơn nửa lượng sữa cần. Lúc này bé vì đói nên bú mạnh, thêm kích thích bú làm kích thích tuyến sữa mẹ chủ động co rút, tia sữa phun ra mạnh vào miệng bé, và thế là bé nuốt được nhiều, không cần nhiều thời gian là bé đã bú một lượng sữa khá nhiều. Sau đó bé no dần, sức bú giảm, tuyến sữa co rút ít lại, lượng sữa giảm dần, lượng sữa ra cũng giảm, bé bú no hoặc không ngậm vú nữa, bắt đầu ngủ. Cả quá trình này khoảng 15 – 20 phút.

Khi mẹ và con ở cùng phòng thì nên cho bú theo nhu cầu, khi nào bé cần bú thì cho bú. Thông thường nếu mẹ đủ sữa, bé bú xong sẽ ngủ 3 – 4

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

tiếng, và cũng là thời gian cách quãng của mỗi lần bú không quá 3 – 4 tiếng. Nếu bé ngủ 3 – 4 tiếng mà vẫn không dậy bú, cần đánh thức dậy cho bú. Nếu không đủ sữa, cho bú nhiều lần vẫn không đủ lượng bé cần thì có thể cho bé bú thêm sữa bò, sữa dê. Ngoài ra, trước khi xuống sữa, cho bé mút vú trước, sau khi ra một ít sữa đầu, cho bé uống một ít nước đường vừa đủ để tránh hiện tượng hạ đường huyết vì đói.

3. Các bước cho bé bú sữa mẹ.

Trước khi cho bé bú cần chuẩn bị tốt một số việc, thay tã cho bé, rửa tay sạch, rửa núm vú bằng nước sôi để nguội còn ấm (không rửa bằng xà bông).

Tư thế ngồi trên giường hay trên ghế tương đối thuận tiện. Tốt nhất là một chân đặt trên một cái ghế thấp. Nếu vết may ở âm đạo đau thì có thể chọn tư thế nửa nằm hoặc ngồi bên. Nếu sinh mổ có thể nhờ người khác giúp đỡ khi cho bé bú.

Mẹ bế bé trong tư thế một tay đỡ đầu bé, một tay nâng bầu vú, để miệng bé ngậm hết núm vú mẹ, không để hở tránh không khí vào khi bé bú gây phí sức và làm bé nuốt không khí vào bụng.

Khi sữa nhiều, tốt, độ chảy nhanh, cần dùng hai tay chặn núm vú, khống chế lượng sữa tránh để bé bị sặc sữa.

Để bé bú cả hai bên bầu vú. Mỗi lần nên để bé bú một bên vú hết rồi đến bên kia, lần bú sau cho bé bú trước bên vú mà lần trước cho bú sau. Làm như vậy để hai bên vú đều có cơ hội được bé bú hết, và như vậy có lợi cho việc tiết sữa.

Nếu sữa mẹ thực sự quá nhiều, bé bú một lần không hết, sau mỗi lần cho bú, dùng dụng cụ hút sữa hoặc nặn bằng tay, để lấy phần sữa còn dư ra, nếu để vú thường xuyên còn sữa dư, không lâu sẽ làm giảm tiết sữa, và còn là nguyên nhân gây đau vú cho mẹ.

Sau khi bú xong, mẹ đỡ bé đứng bé từ từ, để đầu bé tựa vào vai mẹ, vỗ nhẹ sau lưng bé, để bé ợ không khí nuốt phải khi bú ra ngoài. Sau đó đặt bé nhẹ nhàng xuống giường ngủ, nên đặt nằm nghiêng, để phòng khi bé trớ sữa gây sặc vào đường hô hấp. Sau cùng, nặn ra vài giọt sữa, lau núm vú, đợi khô rồi mặc áo vào, lót một khăn nhỏ để thấm sữa chảy ra, chọn loại áo ngực thích hợp để nâng ngực phòng ngực chảy xệ.

4. Đánh giá việc cho bú: Khi mẹ cho con bú, có thể cảm giác được sự vận động đầu lưỡi của con, vận động phập phồng của bụng bé, cảm nhận được sự xuống sữa; khi cho bú xong có cảm giác bầu vú nhẹ hẳn. Bé bú xong tự nhả vú ra, nhanh chóng ngủ. Trẻ sơ sinh một ngày có ít nhất 6 lần làm ướt

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

tâ, mỗi ngày đi cầu 2 – 3 lần phân màu vàng. Thể trọng bé ngày càng tăng, trung bình mỗi ngày tăng 18 – 30 g, mỗi tuần tăng 125 – 240g, điều này nói lên sữa mẹ đủ, bé được bú no. Nếu sau khi bú 15 – 20 phút, bé vẫn ngậm vú mẹ lâu, mút vú, khi kéo ra thì bé khóc, hoặc ngủ được một lúc lại dậy, dậy là khóc ngay, tiếng khóc lớn; màu phân hơi xanh lục, thể trọng tăng chậm hoặc không tăng, những biểu hiện này nói lên sữa mẹ không đủ, bé chưa được bú no, cần nghĩ đến việc cho bé bú thêm sữa bò.

5. Cho con bú có ảnh hưởng đến thể hình của mẹ không? Một số bà mẹ không cho con bú vì sợ làm xấu bộ ngực, ảnh hưởng đến thể hình. Thật ra, nỗi lo này là thừa, vì bộ ngực đẹp là do bản thân hình thể của ngực và yếu tố di truyền.

Có những phụ nữ đã cho cả mấy con của mình bú mà vẫn không làm biến hình bộ ngực; có phụ nữ không cho con bú, ngực vẫn chảy xệ. Kích thước lớn nhỏ và hình dạng của ngực không phải do cho con bú mà thay đổi được. Khi mang thai, bộ ngực lớn dần, đặc biệt là khi bé ra đời mấy ngày sau, ngực căng lớn nhất, cho dù bé có bú hay không. Có nhiều phụ nữ cho con bú không những không sợ thể hình xấu đi mà còn có một số phụ nữ nhờ cho con bú mà đẹp thêm.

Có hai phương pháp có thể chọn:

Thứ nhất, nên chọn loại áo ngực thích hợp để nâng đỡ ngực, không những trong thời kỳ cho con bú, mà còn cả thời kỳ sau khi mang thai. Thường mang thai đến tháng thứ 7 thì kích thước ngực tăng rõ rệt, nên thay áo ngực loại lớn hơn cho phù hợp.

Thứ hai, không nên vì cho bú mà ăn quá nhiều đến mức tự gây béo phì cho bản thân. Vì ngoài việc mang thai, béo phì cũng có thể làm ngực chảy xệ. Hy vọng những bà mẹ chú trọng đến thân hình của mình cho con bú lại vẫn giữ được thân hình đẹp.

Những cấm kỵ khi cho bé bú mẹ

Khi mẹ bị những bệnh sau thì không nên cho con bú: bệnh viêm gan, lao phổi, bệnh tim, thận nặng, tiểu đường, u bướu ác tính, bệnh thần kinh... Khi mẹ bị cảm có thể cho bé bú, nhưng khi cho bú cần chú ý rửa tay sạch, đeo khẩu trang, không nên hôn bé, tránh hắt hơi, ho trước mặt con để tránh lây bệnh cho con.

Khi mẹ đang bị bệnh mạn tính cần uống thuốc điều trị mà những thuốc này có thể qua sữa ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh; mẹ nghiện rượu, thuốc lá... trong những trường hợp này không nên cho con bú.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Khi núm vú mẹ bị nứt, mưng mủ cần tạm ngưng cho bé bú. Nếu bầu sữa căng đau quá nhiều, sưng đỏ cục bộ, có hiện tượng sốt toàn thân, cần ngưng cho bú, vì lúc này sữa đã bị biến chất, không có lợi cho sức khỏe của bé, chờ khi vú khỏi hẳn mới có thể cho bé bú lại. Nếu tích sữa nhiều, vú căng đau, sờ vào thấy từng cục cứng, không có hiện tượng sốt, có thể cố gắng cho bé bú, như vậy khi bé mút sẽ hút sữa ra, tránh viêm tuyến sữa.

Nuôi trẻ bằng cách nuôi hỗn hợp

Vì sữa mẹ không đủ, có thể dùng sữa bò để bổ sung phần còn thiếu. Phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ và sản phẩm thay sữa gọi là phương pháp nuôi hỗn hợp. Có hai kiểu:

1. Theo cữ bú mẹ, mỗi lần cho bé bú mẹ xong, tiếp tục bú bình cho đến khi bé no. Đặc điểm của phương pháp này là thường xuyên kích thích bú để duy trì tiết sữa, khi lượng sữa mẹ khôi phục thì không cần bú bình nữa mà chỉ cho bé bú mẹ.

2. Dùng sản phẩm thay sữa thay thế hoàn toàn một lần cho bé bú, số lần cho bú thay thế trong ngày cần dựa theo tình hình cụ thể, tốt nhất không nên quá $\frac{1}{2}$ số lần cho bú mẹ. Vì cách này có số lần cho bé bú mẹ ít, không có lợi cho việc tiết sữa.

Nuôi con hoàn toàn bằng sữa bò

Vì nhiều lý do như mẹ bệnh, cần dùng sữa bò

hay sản phẩm thay thế sữa để nuôi bé. Thông thường dùng sữa bò tươi hoặc sữa bột.

Trường hợp không nuôi con bằng sữa mẹ thì cho bé bú bằng sữa bò tươi là thức ăn chính, vì thành phần dinh dưỡng sữa bò gần giống sữa mẹ, giá rẻ, dễ mua. Nhưng so với sữa mẹ, casein trong protein sữa bò nhiều, hình thành những miếng đông lại trong dạ dày, khó tiêu hoá; sữa bò có chứa acid béo chưa no và lactose nhiều hơn sữa mẹ; dễ bị nhiễm khuẩn, dễ biến chất. Protein và khoáng chất nhiều hơn trong sữa mẹ trên 2 - 3 lần, và vì thận của trẻ sơ sinh chưa phát triển hoàn thiện, chức năng bài tiết sản phẩm trao đổi protein và khoáng chất còn kém, nên dùng sữa bò thay thế hoàn toàn sữa mẹ là không thích hợp lắm, cần pha loãng sữa bò ra (bằng nước ấm đã nấu chín) để giảm hàm lượng protein và khoáng chất, thêm đường (15%) để bù lại calo sau khi đã pha loãng, đun sôi tiệt trùng xong mới cho bé bú.

Hai ngày đầu tiên sau khi mới ra đời, cần dùng sữa loãng (tức 2 phần sữa bò:1 phần nước). Sau đó, khi bé lớn dần, tỉ lệ sữa bò và nước có thể thay đổi thành 3: 1 hoặc 4:1. Thông thường khi sinh 20 - 28 ngày, có thể cho bú sữa bò nguyên không cần pha loãng với nước. Nếu là trẻ sinh thiếu tháng hay trẻ thiếu cân, chức năng tiêu hoá của những trẻ này kém, có thể bắt đầu cho bú với

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

tỉ lệ 1 sữa bò: 1 nước. thực tế hiện nay trong sữa bò tươi đã pha sẵn nước nên cần dựa vào tình hình cụ thể để pha sữa.

Lượng sữa bò mà các trẻ sơ sinh cần dùng chênh lệch khá lớn, cần nắm rõ theo từng trường hợp cụ thể, chủ yếu bảo đảm bé được bú no. Mỗi lần bé bú xong, ngủ yên tĩnh, thể trọng tăng ổn định mỗi ngày 25 – 30g là vừa.

Sữa bột dễ bảo quản và dễ đem theo, dễ pha khi cần. Hiện nay thị trường sữa bột cho trẻ em rất phong phú, nhiều loại, còn chia theo độ tuổi, pha sữa theo hướng dẫn trên nhãn, bao bì. Thông thường cách pha theo trọng lượng là 1g sữa bột thêm 8 g nước, nếu pha theo dung tích tỉ lệ là 1:4.

Những sản phẩm sữa nêu trên, trong hai ngày đầu mới sinh, mỗi lần đều có thể cho bú khoảng 30ml. Cách tính sơ lược như sau: ngày thứ nhất mỗi kg cân nặng cho bú tổng cộng 30 – 60ml, ngày thứ hai từ 60 – 90ml, ngày thứ ba từ 90 – 120ml. Từ ngày thứ ba trở đi, mỗi ngày mỗi kg trọng lượng tăng thêm 10ml, ngày thứ 10 trở đi có thể cho bú khoảng bằng 1/5 thể trọng.

Sữa bò không dễ tiêu hoá bằng sữa mẹ, thời gian lưu lại trong dạ dày lâu hơn sữa mẹ, thời gian tiêu hoá sữa mẹ khoảng 2 giờ, sữa bò khoảng 4 giờ. Vì vậy, thời gian cách quãng không nên quá

ngắn, đồng thời cũng không nên cho bú quá no, để tránh bị khó tiêu.

Chú ý tránh để sữa bị nhiễm khuẩn. Trong cách pha sữa quan trọng nhất là giữ vệ sinh sạch sẽ, nếu chỉ cần bị nhiễm khuẩn ở một giai đoạn nào đó cũng có thể gây tiêu chảy cho bé. Khi pha sữa cần chú ý đây nắp cẩn thận.

Giữ vệ sinh sạch sẽ trong từng bước pha sữa

Trước khi pha sữa cần rửa tay sạch, lau khô tay bằng khăn sạch. Chuẩn bị bình pha sữa từ 5 – 6 cái và núm vú tương ứng, nồi dùng riêng để luộc bình sữa, cọ rửa bình sữa, núm vú bằng cọ chuyên dùng, cho vào nồi có sẵn nước ngập bình, sau khi nước sôi, đun thêm 10 phút nữa, để nguội chuẩn bị dùng. Núm vú khi nấu lâu dễ bị hư, vì vậy sau khi nước sôi đun thêm 3 – 5 phút là có thể lấy ra dùng. Những đồ dùng này mỗi ngày đều phải nấu sôi 1 lần, cất giữ trong dụng cụ sạch, khi pha sữa mới lấy ra dùng, mỗi lần cho bé bú xong, có thể rửa bình sữa bằng nước sôi cho sạch, để dùng cho lần sau. Nhưng mỗi lần cho bú cần thay một núm vú mới đã qua nấu tiệt trùng.

Khi pha sữa bột cần chú ý: Cho lượng nước cần thiết vào trước, sau đó mới cho sữa bột vào, không cho ngược lại, tốt nhất là khi chuẩn bị cho bé bú mới pha sữa. Sữa bé bú còn dư tốt nhất nên

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

bỏ, rửa sạch bình nấu tiệt trùng chuẩn bị cho lần dùng sau.

Khi thử nhiệt độ sữa trong bình có thể nhỏ một vài giọt lên lưng bàn tay hay mặt trước cánh tay của mẹ, tuyệt đối không thử bằng cách để người lớn mút thử, để tránh nhiễm khuẩn vào sữa của bé.

Xử lý trường hợp bất thường

Làm thế nào để biết được trẻ sơ sinh có bình thường hay không?

Trẻ sơ sinh đủ tháng có thể trọng trung bình là 3 kg, chiều dài 50 cm. Trẻ có bình thường hay không thể hiện ở nhiều mặt, như tiếng khóc lớn, thanh, thân thể có phát triển bình thường hay không, màu sắc da, phản xạ, trương lực cơ, hô hấp, nhịp tim... Trong đó đặc biệt quan trọng là cơ quan hô hấp có bình thường hay không, đây là vấn đề quyết định đến tính mạng của trẻ sơ sinh. Đồng thời chức năng hô hấp lại có liên quan đến trạng thái tuần hoàn và chức năng não. Vì vậy, phán đoán trẻ sơ sinh có bình thường hay không chủ yếu là dựa vào những điểm nêu trên.

Mỗi một đứa trẻ khi ra đời trong khoảng thời gian từ 1 đến 5 phút đầu tiên, nữ hộ sinh sẽ đánh giá tổng hợp dựa vào tình hình của trẻ, gọi là phương pháp đánh giá Apgar (xem bảng sau)

Bảng đánh giá Apgar

Dấu hiệu biểu hiện	Điểm đánh giá	Điểm đánh giá	Điểm đánh giá
	0	1	2
Nhịp tim/phút	0	< 100	>100
Hô hấp	0	Tiếng khóc yếu, hô hấp chậm, không qui luật	Tiếng lớn trong Hô hấp tốt
Trương lực cơ	Nhão	Tứ chi hơi yếu	Tứ chi hoạt động
Phản xạ hầu ho	Không	Có một số	Buồn nôn, động tác
Màu da		Thân mình hồng, tứ chi xanh tím	Toàn thân hồng hào

Từ bảng tổng hợp trên, ta thấy hô hấp là điểm đánh giá quan trọng.

Ở bảng này với năm chỉ tiêu trên, điểm cao nhất là 2, thấp nhất là 0. Cộng điểm của năm chỉ tiêu lại nếu từ 8 – 10 là bình thường, 7 hoặc dưới 7 là không bình thường, nếu nhỏ hơn hoặc bằng 3 thì biểu hiện bị nghẹt thở nghiêm trọng cần cấp cứu ngay. Nếu khi mới ra đời 1 phút, điểm đánh giá là 0 – 3, nhưng khi được 5 phút khôi phục đến 8, thì nói lên chức năng hô hấp, tuần hoàn và hệ thần kinh đã hồi phục lại rất nhanh, không ảnh hưởng lớn lắm. Nhưng nếu sau 5 phút điểm đánh giá vẫn từ 0 ~ 3, hoặc sau 5 phút điểm đánh giá vẫn thấp,

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

điều này nói lên não bị ảnh hưởng lớn, cần theo dõi nghiêm ngặt. Thông thường thì nếu trẻ sơ sinh có tiếng khóc lớn, toàn thân hồng hào, nói lên tình trạng tốt, ngược lại như không hô hấp, sắc mặt trắng, là trẻ bị ngạt thở nghiêm trọng cần kịp thời cấp cứu.

Trẻ đẻ non: mang thai từ 28 đến 37 tuần mà sinh, thể trọng nhỏ hơn 2500g thì gọi là trẻ đẻ non. Ở những trẻ này các chức năng của cơ thể chưa phát triển tốt, không thể dễ dàng thích ứng ngay với môi trường bên ngoài. Rất dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ bên ngoài, hay có trở ngại về hô hấp, dễ nhiễm bệnh, vì vậy cần được chăm sóc đặc biệt.

Vì những đặc điểm này, đối với trẻ đẻ non cần hết sức chú ý chăm sóc, cần có sự nhẫn nại và lòng tin. Đầu tiên nên chú ý giữ ấm cho bé, nhiệt độ phòng nên ở $24 - 26^{\circ}\text{C}$, giữ cho thân nhiệt của bé ở $36,5 - 37^{\circ}\text{C}$, tốt nhất là nuôi bé trong lồng kính. Tiếp đó là nuôi dưỡng. Tốt nhất là cho bú sữa mẹ, cũng như trẻ sinh đủ tháng có thể cho bé bú sau khi sinh nửa giờ. Chỉ có sữa mẹ mới thích ứng với tình trạng chưa tốt về chức năng tiêu hoá ở trẻ đẻ non, kháng thể trong sữa mẹ (sữa non) càng có lợi cho việc tăng cường sức đề kháng cho bé. Đối với những trẻ đẻ non quá yếu, có thể nặn sữa mẹ cho ăn qua ống, trường hợp cần thiết cho ăn qua đường mũi.

Khả năng tiêu hóa ở trẻ đẻ non kém, dung tích dạ dày nhỏ, cần cho ăn theo nguyên tắc nhiều lần, mỗi lần một ít, thông thường 2 – 3 tiếng cho ăn một lần, mỗi lần 15 – 30 ml, trong lúc cho ăn có thể nghỉ một cách quãng. Nếu cho ăn bằng sữa bò thì nồng độ sữa pha loãng hơn trẻ bình thường một chút, bắt đầu với tỉ lệ 1 sữa bò: 1 nước. Bình sữa, lỗ của núm vú dùng loại nhỏ, nếu lỗ lớn quá dễ gây sặc vào khí quản. Ngoài ra còn phải tránh để trẻ bị nhiễm bệnh, thực hiện chế độ theo dõi chặt chẽ, phát hiện sớm những triệu chứng để kịp thời xử lý.

Một số trạng thái đặc thù của trẻ mới sinh

Vú sưng to và thấy “kinh nguyệt”: Trong vòng 1 tuần đầu, dù bé là trai hay gái đều có thể thấy hiện tượng hai bên vú nở to, đến khoảng tuần thứ hai sau khi sinh là thấy rõ nhất, thậm chí có bé còn thấy chảy một vài giọt sữa. Đây là một hiện tượng sinh lý thường gặp, thường thì sau 2 – 3 tuần là tự khỏi, không cần chữa trị, nhưng tuyệt đối không nên ép chặt để tránh mưng mủ nhiễm trùng.

Còn có trường hợp bé gái mới sinh 5 – 7 ngày, thấy hiện tượng có dạng như máu chảy ra từ âm đạo, gọi là “kinh nguyệt giả”. Đó là do bé bị ảnh hưởng bởi estrogen của mẹ qua nhau thai, thông thường sau vài ngày là tự khỏi.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Da đầu bé bị phù do khi sinh đầu ra trước bị ép chặt ở một chỗ nào đó gây nên, thường xảy ra ở sản phụ mới sinh lần đầu, thường thấy ở đỉnh đầu, sờ vào thấy hơi cứng, viền không rõ, hình dạng không rõ, sau 1 - 2 ngày sẽ từ từ khỏi.

Bị tụ máu ở đầu do dụng cụ hút thai hoặc do sinh hút gây nên, thường bị ở đỉnh đầu, một bên hay hai bên. Ngày thứ 2 - 3 sau khi sinh mới phát hiện, khi mới sinh thường có phù da đầu, tụ máu ít khó phát hiện. Ngày thứ 2 - 3 mới từ từ rõ, sờ bằng tay có cảm giác mềm, trẻ không cảm thấy đau, màu sắc bên ngoài bình thường. Trường hợp này từ từ về sau sẽ tự khỏi, thường cần 2 - 4 tháng. Không được dùng kim tiêm để rút dịch máu ra, làm như vậy rất dễ bị nhiễm trùng.

BÉ TỪ 1 TUẦN ĐẾN 1 THÁNG TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (g): thể trọng lúc mới sinh + 1000

Chiều cao (cm): chiều cao lúc mới sinh + 2

Thóp trên đỉnh trước (cm) $(2 \sim 2,5) \times (2 \sim 2,5)$

Trẻ sơ sinh sau một tuần so với lúc mới sinh đã có thể thích ứng rất tốt với hoàn cảnh môi trường ngoài cơ thể mẹ, lúc này, đa số các bé đã ra viện, về nhà bắt đầu một cuộc sống mới.

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận thức: Phần lớn vẫn ở trạng thái ngủ, không quan tâm lắm đến thế giới bên ngoài, bắt đầu quen với khuôn mặt của mẹ, ngửi được mùi của mẹ. Khoảng 1 tháng thì biết phân biệt giọng nói của mẹ.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Phát triển động tác: Hoạt động vẫn còn bị hạn chế. Người lớn đặt bé ở đâu thì bé không thể thay đổi, nhưng cử động tay chân có sức hơn, đặt bé nằm sấp có thể từ từ ngóc đầu lên.

Khả năng sinh hoạt: Phần lớn thời gian trong ngày là ở trạng thái ngủ, thông thường khoảng 20 tiếng. Lượng sữa bú tăng dần, số lần tiêu tiểu cũng tăng theo.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. **Nuôi bằng sữa mẹ:** Sức bú của bé ngày càng lớn. Khi cho bú cần chú ý phương pháp cho bú, toàn thân bé áp sát vào mẹ, miệng của bé ngậm trọn núm vú mẹ. Nếu cách thức cho bú không đúng, rất dễ gây nứt núm vú. Thời gian cho bú vẫn không hạn chế. Nếu không đủ sữa, thời gian bú quá lâu (quá 15 phút), cũng dễ gây nứt núm vú. Vì vậy khi cho bú cần đổi bên. Chú ý bổ sung dinh dưỡng cho mẹ để tăng tiết sữa, kiên trì cho bú mẹ.

2. **Nuôi hỗn hợp:** Đối với người không đủ sữa, có thể bổ sung một lượng thích hợp sữa bò, cho bú thêm sau khi bú mẹ. Vì lỗ của núm vú bình sữa lớn, lượng sữa chảy ra nhiều, dễ mút ra nhiều hơn bú vú mẹ, hơn nữa sữa bò chứa nhiều đường, ngọt hơn so với sữa mẹ, sau khi bú sữa bò

bằng bình, bé không thích bú mẹ nữa. Tóm lại, cho dù thay đổi cách cho bú giữa bú bình và bú mẹ hay toàn bú bình thì bé vẫn ngày càng thích bú sữa bò hơn.

3. *Nuôi con bằng sữa bò*: Trẻ sơ sinh 1 - 2 tuần tuổi mỗi lần dùng 10g sữa bột, thêm nước ấm đã chín 80g, mỗi ngày cho bú 7 - 8 lần. Trẻ từ 2 - 4 tuần tuổi, mỗi lần dùng 15g sữa bột, thêm nước ấm đã chín 120ml, mỗi ngày cho bú 6 lần.

Sữa bò tươi, trẻ 1 - 2 tuần tuổi thì pha loãng theo tỉ lệ: 2 phần sữa bò thêm 1 phần nước, trẻ 2 - 4 tuần tuổi thì 3 phần sữa bò thêm 1 phần nước. Sau đó cứ 100ml sữa sau khi pha loãng thêm 5g đường trắng, sau khi đun sôi mới cho bé bú.

Nếu là sữa bột thông thường, pha sữa theo tỉ lệ dung tích, 1 thìa gạt sữa bột thêm 4 thìa gạt nước ấm đã chín. Cũng có thể pha theo tỉ lệ trọng lượng, tức 1g sữa bột thêm 8g nước. Khi pha sữa cần lấy sữa bột ra chén trước, pha thêm một ít nước sôi để nguội, dùng muỗng khuấy đều, sau đó dùng nước sôi thêm vào đến lượng cần có. Nếu dùng nước sôi pha trực tiếp thì do nhiệt độ cao, sữa bột sẽ bị vón lại khó phân tán. Sau khi pha xong, mỗi 100ml sữa thêm 5g đường trắng, cuối cùng đun sôi rồi cho bé bú.

Trường hợp dùng sữa bột chuyên dùng cho

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

bé thì pha sữa theo chỉ dẫn ghi trên nhãn hộp.

Cho dù bú mẹ hay bú sữa bò thì trẻ từ 3 tuần tuổi bắt đầu cần tăng cường thức ăn có vitamin C, như nước rau, nước quả.. Mỗi ngày khoảng 2 lần, mỗi lần 1 muống canh là đủ.

Trong giai đoạn này bé còn cần được bổ sung vitamin A, D theo chỉ dẫn của y bác sĩ. Vitamin D có thể tổng hợp thông qua tia cực tím trong ánh nắng mặt trời. Vì vậy, khi thời tiết ấm áp, có thể bế bé ra ngoài, để lộ mặt hoặc tay, chân ra ngoài nắng. Tắm nắng nhiều để phòng thiếu canxi.

4. Rửa núm vú bằng nước sạch mỗi ngày, không dùng xà bông có tính kiềm. Những dụng cụ cho bú như bình sữa núm vú... sau khi cho bé bú xong cần rửa sạch, đun sôi tiệt trùng mới dùng lại.

5. Tạo điều kiện cho bé được sống trong môi trường vệ sinh sạch sẽ, không khí mới, ánh nắng đủ, thoải mái, an toàn. Nhiệt độ phòng tốt nhất nên từ 20 – 24⁰C, độ ẩm duy trì ở 50 – 60%, định giờ mở cửa sổ thông gió, cần chú ý giữ ấm cho bé để tránh bị cảm.

Cách tắm cho bé tại nhà

Vật dụng: Quần áo, tã của bé, khăn tắm, khăn lau mặt, phấn rôm, xà bông tắm cho bé, chậu tắm, khăn tắm lớn, nước ấm, ghế nhỏ.

Môi trường: Nhiệt độ phòng 24 – 28°C, nhiệt độ nước 38 - 42°C, giường tắm chuyên dùng cho bé.

Chuẩn bị nước ấm để tắm cho bé (cần phải thử nhiệt độ trước để tránh gây phỏng cho bé), đặt bé trên ghế hay giường tắm, cởi quần áo, dùng khăn nhỏ thấm nước tắm cho bé bắt đầu từ cổ, chú ý giữ ấm cho bé.

Rửa mặt: Thấm nước vào khăn mặt, tay trái bế bé, tay phải vắt khăn khô, nhẹ nhàng lau mắt, mặt, miệng, mũi và tai.

Gội đầu: Dùng khăn tắm nhỏ ôm bọc bé lại, để lộ phần đầu cổ, mặt hướng lên, nằm ngửa trên đùi mẹ, tay trái giữ đầu bé, đồng thời dùng ngón giữa và ngón cái của tay trái ép hai bên tai của bé. Khi gội đầu, tránh để nước vào tai bé, để tránh gây viêm tai, sau đó dùng tay phải thấm nước vào khăn nhẹ nhàng thấm lên đầu, thoa xà bông, gội lại cho sạch, lau khô tóc cho bé. Trong quá trình gội, tránh để nước, xà bông, bắn vào mắt, tai, miệng, mũi của bé.

Lúc này đa số các bé đều đã rụng rốn, nên khi tắm cho bé có thể để bé ngâm mình trong nước ấm, để xà bông vào tay rồi thoa lên mình bé. Chú ý rửa sạch những vùng có nếp gấp, dưới nách, bẹn, cổ.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Sau khi tắm xong, dùng khăn tắm ôm choàng bế bé lên giường, lau khô mình, thoa phấn rôm, chú ý thoa ở những phần da có nếp gấp, không để phấn rơi vào mắt, miệng, mũi gây ho. Ngoài ra còn chú ý đến vệ sinh khô ráo cho rốn, tốt nhất nên dùng cồn 75% thấm vào bông gòn lau rốn cho bé để tránh nhiễm khuẩn rốn. Mặc áo, tã cho bé.

Tắm cho bé nên vào lúc chưa ăn, nếu mới ăn no mà tắm dễ gây trớ sữa. Trong suốt quá trình tắm nên chú ý giữ ấm, tránh gây sợ hãi cho bé. Động tác phải nhẹ nhàng, nhiệt độ nước thích hợp trong khi tắm còn cần quan sát tình trạng toàn thân của bé, tình trạng da, để sớm phát hiện bé có bị mụn nhọt, mẩn đỏ không.

Xử lý trường hợp bất thường

Bệnh tưa miệng: Sau khi sinh khoảng 2 - 3 tuần, khi bé khóc, bạn có thể ngẫu nhiên phát hiện hai bên má trong, lợi, lưỡi, thậm chí trên niêm mạc miệng của bé có những đốm trắng nhỏ như sữa hoặc bám thành mảng, phần gốc đáy màu hồng. Đó là bệnh tưa. Loại nấm này tồn tại trong khoang miệng của mỗi người, bình thường do số lượng ít, sức đề kháng mạnh nên không gây sung. Nhưng ở trẻ sơ sinh sức đề kháng yếu thì rất dễ phát bệnh. Trẻ sơ sinh có thể bị

nhiễm nấm lúc sinh qua âm đạo, bú bình sữa bị nhiễm bẩn, hoặc dùng kháng sinh thời gian quá dài làm mất cân bằng quần thể vi khuẩn trong cơ thể đều có thể dẫn đến tưa miệng. Trường hợp nhẹ không thấy rõ triệu chứng, nặng thì có thể ảnh hưởng đến việc ăn uống. Trường hợp do dùng thuốc kháng sinh có thể theo chỉ dẫn của bác sĩ ngưng thuốc.

Hăm đỏ: hăm do tã là một bệnh ngoài da thường thấy ở trẻ sơ sinh. Trẻ sơ sinh da mềm mỏng, nhiều mạch máu, bị ma sát nhẹ, hoặc bị nhiễm bẩn do không thay tã kịp cho bé, vi khuẩn trên da phân giải urê trong nước tiểu và phân hình thành amoniac kiềm, hoặc dùng xà bông bột để giặt tã nhưng chưa xả sạch với nước, còn vết kem trên tã gây kích ứng da dẫn đến hăm đỏ. Trẻ bị tiêu chảy càng dễ bị. Trường hợp nghiêm trọng có thể gây loét da, tổn thương da, trẻ vì đau sẽ quấy khóc không yên.

Để ngăn ngừa cần siêng thay tã cho bé. Mỗi lần tiêu tiểu xong tốt nhất nên dùng nước ấm rửa cho bé, lau khô, nếu đã bị thì nên rửa sạch sẽ, lau khô, có thể thoa dầu gan cá, không dùng phấn rôm. Tã sau khi giặt sạch ủi qua hoặc phơi nắng sau đó mới dùng.

BÉ TỪ 1 THÁNG ĐẾN 2 THÁNG TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường:

Thể trọng (g): thể trọng lúc mới sinh + 1400

Chiều cao (cm): chiều cao lúc mới sinh + 2

Thóp trên đỉnh trước (cm) $(2 \sim 2,5) \times (2 \sim 2,5)$

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Có thể chú tâm quan sát vật cách bé trong khoảng 5m, nhưng vẫn còn mơ hồ. Trong vòng 30 ngày tuy nhìn không rõ vật, nhưng biểu hiện rất phong phú, có thể nghe được tiếng động. Khi được 2 tháng, mắt nhìn rõ vật, phản ứng khi nghe được âm thanh.

Phát triển động tác: Khi để bé nằm sấp, bé có thể nhô phần mông lên, gối đầu số gập về phía bụng, đôi khi có thể đưa mông lên, cầm đôi

lúc có thể nhấc lên cách giường, quay đầu sang một bên. Bế đứng bé, đầu bé có thể thẳng. Xuất hiện khá nhiều các vận động chân tay và có thể nắm tay đưa vào miệng.

Giao tiếp với mọi người: Khi “nói chuyện” với mẹ, biết chú ý quan sát nét mặt mẹ. Mẹ chọc cho bé cười có thể làm bé nín khóc. Có lúc ngóc đầu lên hay cúi đầu xuống, bắt đầu biết cười, nhưng chưa cười ra tiếng.

Khả năng sinh hoạt: Sức bú của bé so với lúc chưa đầy tháng tăng rõ rệt. Thời gian thức lâu hơn, Mỗi ngày ngủ 18 – 20 tiếng, lượng sữa bú tăng dần. Khi được 1 tháng một lần bú trên 150 ml, đến khoảng 2 tháng tăng đến khoảng 180 ml. Ít bị trở sữa hơn, số lần tiêu tiêu so với tháng trước giảm, mỗi ngày 5 – 6 lần.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. *Tiếp tục cho bú mẹ:* Vì sức bú của bé ngày càng tăng, cần chú ý không để bé bú một bên vú lâu quá 15 phút. Trước khi cho bú, rửa tay sạch, lau khô, giữ da luôn sạch sẽ để tránh làm bẩn đầu vú. Ngoài ra cần phòng tránh bị nứt đầu vú, gây nhiễm trùng, sưng vú.

Vi lượng sữa bé cần bú nhiều hơn, lúc này khả năng tiết sữa có phần giảm. Nếu thể trọng

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

bé tăng chậm, có thể nghĩ đến phương pháp cho bé bú thêm 1 hoặc 2 lần sữa bò. Thường vào buổi chiều từ 4 – 6 giờ thêm 1 lần sữa bò (100 – 120 ml). Cần tăng cường dinh dưỡng cho mẹ, ăn nhiều thêm món lỏng để tăng tiết sữa.

2. *Nuôi con bằng sữa bò*: Trẻ sơ sinh 1 tháng tuổi khi nuôi bằng sữa bò, cần chú ý không nên cho bé bú quá nhiều, để tránh gây khó tiêu. Bé có thể trọng lúc mới sinh là 3 – 3, 5 kg, thì thông thường khi sau 1 tháng tuổi mỗi ngày có thể bú khoảng 700 ml sữa bò. Trong khoảng từ 1 đến 2 tháng tuổi cho bú khoảng 800 ml là vừa. Nếu cho bú 6 lần, mỗi lần khoảng 140 ml, đối với bé bú nhiều mỗi lần có thể cho bú 150 – 180 ml, nhưng tốt nhất không quá 150ml. Nếu bú hết 150 ml mà thấy bé vẫn khóc như chưa no, có thể cho bé bú khoảng 30 ml nước đường.

3. Trẻ sơ sinh được 45 ngày tuổi cần cho bú thêm nước quả tươi, nước canh rau... Đối với trẻ bị bón, dùng thêm nước quả tươi, có thể làm phân mềm, dễ đi cầu.

4. Thời gian cho dùng nước quả tốt nhất là vào lúc khát sau khi tắm, hay sau khi bú sữa xong.

5. Treo một số đồ chơi nhỏ, màu sắc đẹp hay có thể phát ra âm thanh ở giường của bé.

Mẹ cần thường xuyên “nói chuyện” với bé để bé sớm phát triển trí lực.

6. Thường xuyên bế bé ra hoạt động ngoài trời, tắm nắng, để tránh bị còi xương.

7. Tiêm chủng theo lịch.

Xử lý các trường hợp bất thường

Bệnh mẩn ngứa: Khi bé 2 tháng tuổi, trên mặt, đầu, đặc biệt là lông mày có những sẩn như da đầu, hoặc nổi 3 – 4 nốt sẩn trên mặt, khi nóng quá hay sau khi phơi nắng những nốt này tăng thêm, đó là mẩn ngứa thường gặp. Nguyên nhân của nó còn chưa rõ, có thể liên quan đến cơ địa. Thông thường khi bị mẩn ngứa thì theo chỉ dẫn của bác sĩ dùng thuốc bôi lên là khỏi.

Trên đỉnh đầu trẻ sơ sinh thường có đọng những vảy, nó sẽ tự khỏi hoàn toàn. Không nên dùng tay cạy ra mà có thể dẫn đến nhiễm trùng.

Cần giữ vệ sinh sạch sẽ cho bé và các đồ dùng, gối của bé.

BÉ TỪ 2 THÁNG ĐẾN 3 THÁNG TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	$4,9 \pm 1,22$
Chiều cao (cm)	:	$56,5 \pm 4,6$
Chiều cao ngồi (cm)	:	$37,5 \pm 1,8$
Vòng ngực (cm)	:	$37,3 \pm 1,8$
Vòng đầu (cm)	:	$37,8 \pm 1,2$

Thóp trên đỉnh trước (cm²) $\pm (2 \sim 2,5) \times (2 \sim 2,5)$, hơi lõm

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận thức: Bé có thể thấy được mọi vật, trẻ sơ sinh 60 ngày là có thể nhìn thấy cái trống lắc trước mặt. Bé sau 90 ngày đã biết cười khi mẹ chọc cười. Khi bế bé ra đường, bé biết biểu lộ nét mặt hiếu kỳ.

Phát triển động tác: Hoạt động tay chân của bé ngày càng mạnh. Khi gần đến 3 tháng tuổi, bé có thể cầm nắm đồ chơi trên tay trong thời gian dài, biết mút ngón tay. Bé bé đứng trên đùi mẹ, bé biết đạp chân như muốn nhảy lên.

Giao tiếp với mọi người: Trong quá trình giao tiếp với mẹ, có biểu hiện vui thích, biết cười, hai chân đạp vui vẻ. Bé có thể cười ra tiếng.

Khả năng sinh hoạt: Thời gian ngủ gần như người lớn, ban ngày không ngủ, tối ngủ. Có thể cả đêm không cần thay tã. Mỗi lần có thể bú khoảng 180ml sữa.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Tiếp tục cho bú mẹ: Nếu sữa mẹ không đủ có thể thêm chế phẩm sữa thay thế, sữa bò tươi, sữa bột chuyên dùng cho bé, hay một số thức ăn bổ sung như sữa đậu nành, nước cơm... ăn thêm sau mỗi lần bú mẹ.

2. Nuôi bằng phương pháp hỗn hợp: Tiếp tục cho thêm nước trái cây tươi, nước canh rau, dầu gan cá, và còn có thể thêm nước canh thịt, cháo. Có rất nhiều bé bú sữa bò rất mập, mẹ thấy con mình mập tròn thì rất mừng, cho rằng đó là tiêu chí của sức khỏe. Thực ra bé béo mập không có nghĩa là sức khỏe tốt, bé quá mập sẽ

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

có lượng mỡ dư quá mức yêu cầu của cơ thể và như vậy để tiếp nhận lượng mỡ này tim sẽ phải làm việc quá mức, gan, thận cũng không được nghỉ ngơi nên gây mệt mỏi cho các cơ quan này.

Để bé không bị quá mập, cần giữ lượng sữa bò cho bé bú khoảng dưới 900ml mỗi ngày. Khi mỗi ngày cho bú 6 lần, mỗi lần không vượt quá 150ml.

3. Chú ý tập cho bé, không nên lúc nào cũng muốn bé ngủ. Như vậy bé sẽ chậm biết ngóc đầu, chậm ngồi. Mỗi ngày nên bế bé lên, Tổng thời gian bế bé khoảng hơn 2 tiếng, như vậy bé sẽ muốn đứng thẳng người lên, giúp tập luyện cơ bắp, cơ ngực, cơ bụng, khi bé hoạt động hai tay cũng là một cách tập luyện cơ cánh tay. Ngoài ra còn có thể tập thể dục cho bé vào lúc bụng trống, tập cho bé nằm sấp, ngóc đầu, mỗi ngày 1 đến 2 lần.

4. Ngoài trừ khi thời tiết xấu, mùa đông, mưa gió, nên bế bé ra ngoài trời ngắm cảnh, tắm nắng.

5. Khi bé 2 tháng, 3 tháng cần đưa bé đi chích ngừa theo lịch.

Xử lý các trường hợp bất thường

Sốt: Tình trạng bé bị sốt khi được 2 – 3 tháng tuổi không phải là hiếm thấy. Do sự phát triển

của trung khu thân nhiệt chưa hoàn thiện, thân nhiệt bé rất dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường bên ngoài. Nếu bé mặc quá nhiều áo, trời quá nóng, hoặc đi trên xe đông người... đều có thể làm bé sốt. Chỉ cần để bé nằm ở nơi mát, uống một chút nước chín để nguội, sau 2 -3 giờ sẽ hạ sốt. Hoặc tắm nước ấm cũng có thể hạ thân nhiệt cho bé.

Bé tiếp nhận kháng thể từ mẹ thì thường trong nửa năm có sức đề kháng nhất định, không bị nhiễm bệnh gây sốt, nhưng cha mẹ bị cảm có thể lây cho con gây sốt.

Nếu bé bị sốt do sữa hay nước vào tai khi tắm thì cần đến khám tại bệnh viện.

Bé khi bị lạnh rất dễ mắc bệnh viêm phổi, cần đưa đến bệnh viện ngay.

Cần chú ý giữ nhiệt cho bé, nhưng cũng cần tránh môi trường quá nóng, đắp chăn mền quá kỹ. Trẻ sơ sinh bị sốt chủ yếu hạ sốt bằng phương pháp vật lý, lau mát hoặc nằm gối nước lạnh.

BÉ TỪ 3 THÁNG TUỔI ĐẾN 4 THÁNG TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thế trọng (kg)	:	$6,02 \pm 1,46$
Chiều cao (cm)	:	$61,1 \pm 4,8$
Chiều cao ngồi (cm)	:	$39,7 \pm 1,8$
Vòng ngực (cm)	:	$39,8 \pm 1,8$
Vòng đầu (cm)	:	$39,6 \pm 1,3$

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Có thể chuyển hướng nhìn từ vật này sang vật khác. Có phản ứng nhất định đối với âm thanh, có thể tìm ra nguồn phát âm thanh. Hai mắt có thể tập trung nhìn một vật, thị lực đã phát triển ra ngoài 5m. Khi có vật thể để sát mắt biết chớp mắt. Nhận biết được người thường ngày chăm sóc bé.

Phát triển động tác: Khi nằm sấp hay người ở tư thế đứng, có thể ngóc đầu, tay có thể nắm được đồ chơi trước ngực, giữ hai nách bé có thể đứng lên.

Phát triển ngôn ngữ: Khi chọc bé cười bé có thể cười ra tiếng. .

Giao tiếp với mọi người: Khi nhận ra người quen có biểu hiện vui mừng, bật cười tự nhiên khi chọc bé cười. Bé cười mím khi “nói chuyện” với bé, thậm chí cười lớn.

Khả năng sinh hoạt: Thời gian ngủ vào ban ngày giảm, thời gian ngủ buổi tối tăng. Khi bón thức ăn lỏng rất ít bị chảy ra ngoài, hiện tượng trớ sữa ít hơn lúc trước.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Bé 3 tháng tuổi có thể cho bú 1 lần 150 – 200ml sữa. Khi cho bú sữa mẹ, nếu mẹ không đủ sữa có thể thêm chế phẩm sữa thay thế.

2. Cần tiếp tục cho ăn thêm nước trái cây, nước canh rau, dầu gan cá. Dựa theo tình trạng thể trọng để tăng lượng thức ăn.

3. Bé được 4 tháng tuổi có thể bỏ bớt cử bú nửa đêm.

4. Thời gian ngủ mỗi ngày 18 – 20 tiếng.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

5. Cần thường xuyên nói chuyện với bé, hát cho bé nghe, cho bé nghe nhạc.

6. Nên treo một vài món đồ chơi có màu sắc trên giường bé nằm, tập cho bé cách cầm nắm đồ chơi.

7. Thời tiết tốt nên bế bé ra ngoài thay đổi không khí, tắm nắng.

8. Mỗi ngày xi cho bé đi cầu theo giờ, tạo thói quen đi cầu có giờ giấc.

9. Tiêm chủng theo lịch.

Xử lý các trường hợp bất thường

Quấy khóc. Bình thường một ngày bé cũng khóc vài lần, nếu một bé 3 – 4 tháng mà những lúc phải khóc thì lại không khóc, cả ngày lúc nào cũng ngoan ngoãn nằm trên giường thì cần nghĩ bé có bị bệnh gì nghiêm trọng không.

Khi bé khó chịu trong người hoặc muốn gì thì chỉ biết khóc để biểu hiện, như đói, khát nước, ướt tã, môi trường quá nóng hay quá lạnh đều có thể khóc. Đó đều là những biểu hiện bình thường, biểu hiện khóc này không gây hại, sắc mặt, nhiệt độ cơ thể đều bình thường, sau khi được bú, thay tã bé sẽ nhanh chóng không khóc nữa. Vì vậy, cần tăng cường chăm sóc cho bé, chú ý cho bú kịp thời, giữa cử bú cho uống

nước, thay tã cho bé khi bị ướt, sau khi bé đi cầu cần rửa sạch, giữ vệ sinh khô ráo phần mông cho bé. Tùy thời tiết, nhiệt độ mà mặc quần áo, đắp mền thích hợp, như vậy bé sẽ bớt khóc.

Có bé do được bế ru đu đưa hoặc bế quá nhiều tạo thành thói quen, cụ thể là khi đặt bé nằm xuống một lát là khóc ngay, cha mẹ bế lên thì nín; có bé còn phải vừa bế vừa đi lại đu đưa mới nín khóc. Đối với những bé này, áp dụng nguyên tắc: khi bé nằm trên giường khóc không cần thiết phải bế ngay, có thể một lúc sau mới bế bé. Cũng không nên vì sợ bé thành thói quen đòi bế mà mặc kệ không bế bé khi bé khóc, để nước mắt chảy cả vào tai gây viêm tai, và vì khóc quá lâu, bụng bé bị không khí vào. Tóm lại, cần quan sát kỹ bé, tìm ra nguyên nhân làm bé khóc để giải quyết, đối với những bé hay khóc, thường xuyên bế bé ra ngoài tản bộ, hít thở không khí mới. Theo độ tuổi lớn dần, tình trạng khóc sẽ bớt đi.

Những bé đang yên, tự nhiên khóc không ngừng, đồng thời hai đùi co lại, sắc mặt trắng, khóc liên tục 10 - 20 phút rồi ngưng, về mặt thần kinh, ăn uống bình thường, không nôn ói, hiện tượng này có thể do co thắt ruột gây đau bụng, mỗi ngày có thể xảy ra 2 - 3 lần, thuộc về một trong những bệnh đau bụng do chức năng.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Bé đau bụng: Biểu hiện chủ yếu là tự nhiên bật khóc, quấy khóc không yên. Cần để ý xem có bị lồng ruột không. Lồng ruột là do đoạn ruột này lồng vào một đoạn ruột khác, ruột không thông, làm nhu động tăng mạnh, gây đau bụng dữ dội. Biểu hiện bật khóc không ngưng, hai đùi gập, sắc mặt trắng, không bú sữa, bế lên cũng không thấy đỡ, vừa yên được 5 – 6 phút lại khóc và lặp lại như vậy nhiều lần, nếu để lâu sẽ nguy hiểm đến tính mạng. Ngoài ra nếu bé khóc kèm theo sốt cần nghĩ đến chứng viêm gây đau, như viêm ống tai, viêm tai giữa.

Không muốn bú sữa bò: Những bé vốn nuôi bằng sữa bò, đến 3 – 4 tháng tuổi tự nhiên không thích bú sữa bò nữa, nhưng chịu uống nước trái cây, nước uống... Đối với những bé này, cần chú ý xem có kèm sốt, tiêu chảy, nôn ói, tình trạng thần kinh có tốt không. Loại trừ yếu tố do bệnh, thì có thể do cho bé bú lượng sữa quá nhiều. Vì trước 3 tháng tuổi bé không thể hấp thu hoàn toàn protein trong sữa bò, cho bú sữa bò quá nhiều, lượng protein tăng nhiều, làm gan, thận gánh vác quá mức. Bé sau 3 tháng tuổi, có thể hấp thu lượng protein trong sữa nhiều hơn, nếu để thời gian dài, khi lượng protein nhiều sẽ làm gan, thận làm việc nhiều, dẫn đến biểu hiện không muốn ăn, bé sẽ không thích bú sữa bò.

Đối với những bé này, có thể dùng cách thay

sữa hoặc uống sữa tươi, thay những thức ăn dặm thêm vào sữa, thậm chí thay núm vú.

Thông thường, tạm thời trong mấy ngày bé bú ít, chỉ cần cung cấp đủ nước thì sẽ không có gì đáng ngại, thường thì bé có thể ăn theo tình trạng tiêu hoá của mình, và khoảng từ 7 - 10 ngày thì sẽ trở lại bình thường.

Tiêu chảy: Tình trạng đi cầu của bé có một phạm vi biến đổi. Nếu bé bú mẹ thì phân thường là màu vàng, mềm đồng đều, thường có mùi chua; Bé bú sữa bò phân màu vàng nhạt hoặc màu vàng đất, dạng đặc hơn, thường có lẫn màu xám trắng, mùi hôi. Số lần đi cầu thay đổi tùy theo lượng ăn vào, nếu ít một ngày khoảng 1 - 2 lần, nếu nhiều 5 - 6 lần. Thông thường bé bú mẹ đi cầu nhiều lần hơn.

Có những bé đi cầu nhiều, phân màu lục vàng, dạng hồ hoẵng, có lẫn những thức ăn hay sữa chưa tiêu hóa, nhưng tinh thần và sự thèm ăn của bé vẫn tốt, thể trọng cũng tăng bình thường, biểu hiện này không gọi là bệnh. Đa số khi bé đến tháng thứ 4 - 5 ăn thêm thức ăn dặm thì đi cầu sẽ trở lại bình thường. Cần nói rõ là có những bé đi cầu nhiều lần, nhưng lượng phân mỗi lần ít, có chứa chất dính màu lục đậm, đó là do bú không đủ sữa, khi tăng lượng sữa cho bé bú thì số lần đi cầu sẽ giảm rõ rệt.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Bé 3- 4 tháng nếu bị tiêu chảy thì nguyên nhân thường gặp là do chăm sóc về ăn uống chưa cẩn thận, như nuôi bằng sữa mẹ do lượng sữa mẹ đột nhiên tăng, bé bú quá nhiều mà gây nên. Nếu trước khi bú cho bé uống một chút nước, để lượng sữa vào ít đi một chút, số lần đi cầu sẽ giảm bớt, tính chất phân cũng chuyển biến tốt hơn. Bé nuôi bằng sữa bò, nếu bú lượng sữa quá nhiều hoặc cho bé ăn thêm thức ăn dặm quá sớm, quá nhiều cũng gây tiêu chảy. Nếu có những tình trạng trên, thì pha loãng sữa hoặc điều chỉnh lại thức ăn dặm cho bé.

Nếu sau khi đã điều chỉnh lại chế độ ăn cho bé mà số lần đi cầu vẫn nhiều, thậm chí phân có lẫn mủ máu, đồng thời sốt, không muốn ăn, nôn, tình trạng thần kinh yếu thì bé có thể bị bệnh lý, cần đưa bé đi khám kịp thời.

Tiêu chảy làm bé mất nước và chất điện giải, dễ gây mất nước. Bé càng nhỏ càng dễ mất nước nghiêm trọng, có bé chỉ mới đi cầu vài lần là miệng đã khô, mắt lõm, tiểu ít. Để tránh mất nước có thể truyền dịch, trường hợp nhẹ có thể uống dung dịch muối đường bổ sung.

Đối với bé bị tiêu chảy, ngoài việc bổ sung nước, lượng sữa cho bé bú nên giảm với lượng vừa phải. Trong lúc chăm sóc bé cần thay tã thường xuyên khi tã ướt, sau khi bé đi cầu phải

rửa sạch hậu môn, lau khô, để tránh gây viêm da do tã lót. Ngoài ra, cần chú ý bình sữa, núm vú phải được nấu tiệt trùng sạch sẽ, không cho bú sữa đã bị hư. Nếu khi có người lớn bị bệnh lý, không nên tiếp xúc với bé hoặc trước khi tiếp xúc với bé phải rửa tay, những việc này đều có tác dụng nhất định trong phòng tiêu chảy cho trẻ sơ sinh.

Táo bón: Gọi là táo bón không những chỉ nói đến số lần đi cầu ít, mà chủ yếu là nói đến đi cầu có phân rắn khác thường, làm cho việc đi cầu trở nên khó khăn. Có khi do phân quá cứng khi ra khỏi hậu môn phần đầu có dính vết máu hay dịch dính, làm đau hậu môn, thường mỗi lần đi cầu bé la khóc, kém ăn, bụng trướng, thường thấy phân bụng dưới bên trái cứng đó là phân nén lại.

Có nhiều nguyên nhân gây táo bón ở trẻ sơ sinh, thông thường là lượng sữa bú không đủ, uống ít nước, và lượng đường trong sữa quá thấp hoặc có dinh dưỡng không tốt, trẻ bị bệnh còi xương vì cơ bụng yếu, cơ ruột không đủ sức gây nên táo bón. Ngoài ra bị nứt hậu môn, hậu môn bị ép, hoặc bệnh kết tràng bẩm sinh cũng là những nguyên nhân dẫn đến táo bón.

Bé được nuôi bằng sữa mẹ ít bị táo bón hơn bé nuôi bằng sữa bò. Nếu sữa mẹ không đủ mà

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

gây táo bón có thể thêm một ít sữa đặc có đường (1 phần sữa đặc có đường thêm 6 phần nước). Đối với bé nuôi bằng sữa bò có thêm một ít đường vào sữa, tốt nhất là đường mạch nha, ngoài việc thay đổi thành phần sữa còn có thể cho bé uống nước trái cây, mật ong...

Bé 3 – 4 tháng tuổi không nên dùng thuốc nhuận tràng, nếu bé bị táo bón tích phân nhiều không tự rặn ra được, có thể dùng ống bơm đi chuyên dùng cho bé để thúc đẩy trực tràng đẩy phân ra hoặc bôi một ít vazelin vào hậu môn.

Để phòng ngừa táo bón, tốt nhất nên tập cho bé có thói quen đi cầu đúng giờ, thường bé được 3 tháng tuổi là bắt đầu tập cho bé, buổi sáng sau khi bú xong thì xi bé đi cầu, đồng thời chú ý nhiệt độ môi trường, cần để bé ngồi bô theo tư thế thoải mái.

Nổi mẩn ngứa ở trẻ sơ sinh: Khi mới bị bệnh, thường có những nốt mẩn đỏ bắt đầu từ phần má từ từ lan ra cả mặt, da có thể biến thành dạng mẩn có nước, sau khi vỡ chảy dịch ra, tạo thành vảy màu vàng. Vì mẩn ngứa kích thích da, làm cho bé quấy khóc không yên, ảnh hưởng đến giấc ngủ và nghỉ ngơi, có thể bị nặng gây nhiễm trùng.

Đặc điểm bệnh mẩn ngứa ở trẻ sơ sinh là

bệnh lúc nhẹ lúc nặng, có trường hợp liên tục vài tháng không trị dứt được, vì vậy khi chăm sóc cho bé cần kiên nhẫn, cần phân tích về mặt ăn uống xem có liên quan đến loại sữa, thức ăn dặm, thức ăn của mẹ không. Nếu nghi ngờ do không hợp với sữa, có thể thay đổi loại sữa, tránh để bé ở môi trường quá nóng, quá ẩm, ra mồ hôi. Áo mặc ở trong nên chọn loại bằng vải cotton, không chọn loại sợi nylon tổng hợp, không dùng xà bông rửa mặt, để tránh kích thích da gây ngứa, đau. Nên cắt móng tay cho bé, nếu có điều kiện có thể cho bé mang bao tay vải phin hoặc khi ngủ tránh để bé gãi suốt mặt gây nhiễm trùng thứ phát.

Dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ

Sốt: Trẻ sơ sinh 3 – 4 tháng tuổi nếu nhiệt độ cơ thể khoảng 38°C , thì y học gọi là sốt nhẹ. Lúc này nên kiểm tra xem có phải do chăm sóc chưa tốt. Ví dụ như nhiệt độ môi trường xung quanh quá cao, bé mặc áo quá nhiều, tã lót quá kỹ quá chặt, hoặc bế bé trong lòng quá lâu, nhiệt ở mẹ truyền sang cho bé. Những nguyên nhân trên đều có thể làm thân nhiệt bé cao hơn bình thường. Đó là những nguyên nhân bên ngoài gây sốt, chỉ cần loại bỏ nguyên nhân, để bé nằm nghỉ ở nơi mát, cho bé uống thêm nước, thì thường sau 1 – 2 giờ là nhiệt độ sẽ hạ. Cũng như vậy, khi mùa đông đến ủ ấm

quá mức, ví dụ như để hai túi giữ ấm trong chăn mền của bé thì cũng làm thân nhiệt bé tăng tạm thời, đó là do chức năng điều hòa nhiệt của bé còn chưa hoàn hảo, dễ bị ảnh hưởng của môi trường.

Nguyên nhân gây sốt thường gặp nhất ở trẻ sơ sinh là bị viêm nhiễm đường hô hấp, như cảm hoặc viêm nhiễm đường hô hấp trên. Ngoài ra viêm tai giữa, viêm amidan, viêm da mưng mủ cũng có thể gây sốt.

Hiện nay y học cho rằng sốt là một loại phản ứng phòng ngự của cơ thể đối với bệnh tật, khi sốt tốc độ trao đổi chất tăng, chức năng miễn dịch hoạt động mạnh, tạo nhiều kháng thể, chức năng gan cũng tăng theo. Những điều này đều có tác dụng kháng viêm. Vì vậy, trước khi chứng viêm chưa khống chế mà ép nhiệt độ hạ xuống, không những không có lợi cho việc khống chế chứng viêm, mà còn làm ảnh hưởng đến việc chẩn đoán bệnh. Nhưng khi nhiệt độ sốt quá cao (trên 39°C), thời gian quá lâu, thì cần cho bé uống thuốc hạ sốt. Thông thường khoảng mỗi 4 giờ uống một lần thuốc hạ sốt. Ngoài việc dùng thuốc, còn có thể dùng biện pháp vật lý hạ sốt như dùng dung dịch cồn 75% pha với nửa phần nước để làm dung dịch lau mát, thông thường lau trán, dưới nách, bẹn.

Ho: Ho là bệnh thường gặp ở trẻ sơ sinh.

Nguyên nhân chủ yếu gây ho cho bé là nhiễm trùng đường hô hấp, khi mới bệnh bao giờ cũng bắt đầu bằng sốt, chảy mũi trong, hắt hơi, nghẹt mũi, sau 1 - 2 ngày thì ho, cũng có trường hợp khi mới bắt đầu đã ho. Do viêm họng hầu và khí quản, tiết chất nhiều, kích thích niêm mạc đường hô hấp mà gây ho. Vì bé không biết khạc đàm, đàm trong miệng sẽ nuốt xuống hoặc tích tại họng hầu. Vì vậy thường có tiếng đàm "khò khè", bé thường bị kích thích ới do ho gây nên, trong chất ới ra thường có lẫn dịch đàm.

Cần chú ý là nếu ho quá mạnh, tiếng ho khàn, khi thở muốn nghẹt, môi tím tái, bé có thể đã bị viêm họng cấp. Viêm họng phát triển khá nhanh, gây nguy hiểm đến việc hô hấp, cần đi khám chữa trị kịp thời. Nếu ho tăng, có kèm thở dốc, tinh thần mệt mỏi hoặc bực bội không yên... rất có thể do phát triển đến viêm phế quản, viêm phổi, cần nhanh chóng đưa đến bệnh viện.

Nguyên tắc trị ho chủ yếu là loại trừ viêm ngừng ho và loại đàm, tiêu viêm là biện pháp cơ bản, sau khi khống chế được chứng viêm, ho sẽ khỏi. Ho khan nhiều gây ảnh hưởng đến nghỉ ngơi và giấc ngủ của bé, có thể dùng thuốc giảm ho. Đối với trẻ bị viêm phổi, thường dùng phối hợp thuốc ho và thuốc tiêu đàm. Nếu chỉ dùng

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

thuốc ho mà không tiêu đàm có thể làm hô hấp khó hơn, bệnh nặng thêm.

Khi chăm sóc, cần chú ý cho bé uống nước nhiều, nơi ở cần có không khí mới, tránh ẩm, để đàm loãng, dễ khạc ra ngoài.

BÉ TỪ 4 THÁNG TUỔI ĐẾN 5 THÁNG TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (. kg)	:	6, 74 $\pm$ 1, 54
Chiều cao (cm)	:	62, 4 $\pm$ 4, 8
Chiều cao ngồi (cm)	:	41, 0 $\pm$ 1, 7
Vòng ngực (cm)	:	41, 2 $\pm$ 1, 9
Vòng đầu (cm)	:	40, 8 $\pm$ 1, 3

Đặc điểm của bé

Bé 5 tháng tuổi khi ở tư thế nằm sấp trên giường cứng, ngực và bụng sát giường, tứ chi có thể chống thẳng toàn thân, đầu và thân có thể nâng lên cách mặt giường, khi nằm ngửa có thể nhấc đầu lên, hai tay bám chống để ngồi dậy, giữ được đầu thẳng. Có bé còn đưa tay hoặc chân lên miệng được, mút ngón chân, hoạt động của

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

tay so với trước tiến bộ rất nhiều, có thể nắm đồ vật trong tay, biết lắc đồ chơi, còn biết đưa đồ lên miệng. Có bé còn biết dùng hai tay ôm lấy đồ vật, biết làm nhăn giấy, khi tắm biết đập nước, té nước chơi.

Bé 5 tháng tuổi bắt đầu có khả năng nhớ, có thể phân biệt ai là mẹ và có tình cảm tốt với mẹ, có thể nhớ những yếu tố bên ngoài gây cảm giác đau cho bé, bắt đầu cảm thấy tiêm chích rất đau, như nhiều lần đến bệnh viện, thấy nhân viên mặc áo trắng thì rất sợ và khóc.

Để tắm gương soi trước mặt bé, bé biết cười với hình của mình trong gương, thậm chí dùng tay đánh. Khoảng 50% bé ở tuổi này biết phân biệt đâu là người quen, người lạ. Đối với người lạ thường không có biểu hiện tình cảm, không vui. Về thị giác, lúc này bé có thể tìm và chú ý những vật thể có màu sắc.

Bé 5 tháng tuổi, thính giác đã nhạy hơn nhiều, có phản ứng đối với nhiều loại âm thanh, trong đó âm thanh của người là có sức thu hút nhất, như trong phòng có nhiều người, bé rất nhanh chóng nhận ra âm thanh của bố và quay đầu lại. Bé phát ra âm thanh phức tạp hơn so với trước, khi không vui thì la khóc, khóc lớn tiếng, còn biết thổi phun nước bọt hoặc bậm môi để phát ra âm thanh, thậm chí có một số bé còn

có thể phát ra đồng thời một số phụ âm và nguyên âm, như “ b “ và “ a ’ cùng lúc phát ra thành “ba” “ba”, nhưng không có hàm ý là bố.

Khi bé ăn, nếu ngồi dựa hay bố mẹ bế ngồi có thể ăn những thức ăn lỏng bằng muỗng nhỏ hoặc thức ăn mềm.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Cho dù bé được nuôi bằng sữa mẹ hay sữa bò đều phải cho bé ăn dặm thêm bột, cháo, nước quả, rau, lòng đỏ trứng, cá, đậu hũ...

2. Thời gian ngủ mỗi ngày cần từ 16 – 18 tiếng.

3. Khi nằm sấp trên giường tập cho bé ngóc đầu nâng người dậy.

4. Tập cho bé lẫy.

5. Tập cho bé với bắt những vật thể treo.

6. Để bé có nhiều cơ hội được nhìn thấy người và vật.

7. Chọn cho bé những đồ chơi có thể lắc động khi để trên bàn tay.

8. Tiêm chủng theo lịch.

Thức ăn dặm cho bé: Ở tuổi này cho dù bé

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

được nuôi bằng sữa mẹ hay sữa bò đều cần phải ăn dặm, điều này có hai ý nghĩa, một là bổ sung dinh dưỡng, hai là chuẩn bị nửa đầu cho việc dứt sữa.

Lượng sắt trong sữa mẹ và sữa bò đều thấp, sắt trong sữa bò không dễ hấp thu như trong sữa mẹ, nếu bé chỉ dùng sữa là thức ăn chính. Muốn cung cấp đủ sắt cho bé cần cho ăn thêm những thức ăn giàu sắt như lòng đỏ trứng, lượng sắt dự trữ trong cơ thể bé thường đến 4 tháng tuổi là đã dùng hết. Vì vậy, từ tháng thứ 4 cần bắt đầu cho ăn lòng đỏ trứng, cách cho ăn là luộc chín nguyên trứng, bóc lấy lòng đỏ, quện vào nước hay nước cơm thành dạng hồ, tốt nhất thêm một ít muối hoặc đường, cho bé ăn bằng muỗng nhỏ, bắt đầu với $\frac{1}{4}$ lòng đỏ trứng, từ từ khi bé thích ứng mới tăng lên $\frac{1}{2}$ hoặc 1 trứng.

Bé 5 tháng tuổi bắt đầu vào thời kỳ nửa đầu dứt sữa, lúc này ngoài lòng đỏ trứng cần thêm những thức ăn như cháo, rau nhuyễn, trái cây nhuyễn...những thức ăn này nên cho bé ăn từ lượng ít đến nhiều, từ 1 loại đến nhiều loại. Cách làm cụ thể là khi thêm một loại thức ăn mới, sau 3 -4 ngày, hoặc một tuần thấy bé tiêu hóa bình thường mới thêm loại thứ hai. Ở tuổi này có thể cho bé ăn một bữa bột, cháo thay một cữ sữa. Lòng đỏ trứng, rau, có thể cho ăn cùng bột,

cháo, để tăng khẩu vị cho bé. Dụng cụ cho ăn cần dùng chén, đĩa, muỗng thay cho bình sữa để bé thích ứng từ từ với cách ăn sau khi dứt sữa. Chọn loại rau có màu xanh đậm hoặc rau có màu vàng đậm cho bé ăn, vì những loại rau này có nhiều caroten, như rau bồ xôi, củ cà rốt... Trái cây có thể cho bé ăn như chuối, táo, nẫu chín hay dùng muỗng múc ăn sống.

Mục đích của việc dứt sữa nửa đầu là chủ yếu tập cho bé từ từ có thói quen ăn những thức ăn ngoài sữa, để bé thưởng thức những mùi vị mới, như khi người lớn đang ăn, bé biểu lộ thích ăn thì nên cho bé nếm thử thức ăn mà bé có thể ăn được.

Xử lý các trường hợp bất thường

Phòng ngừa tai nạn ngoài ý muốn: Bé 4 - 5 tháng tuổi đã có thể quay đầu hay ngóc đầu trên giường, với lấy đồ chơi trước mặt, khi bé khóc do cử động chân tay có thể làm bé thay đổi hoàn toàn vị trí ban đầu. Vì vậy, khi bé 5 tháng tuổi nằm trên giường, phải chú ý đến khe giường, dùng chăn mềm ngăn lại để tránh bé bị té ngã hay bị kẹt vào khe giường. Ngoài ra, những đồ chơi buộc trên giường cần buộc chặt để tránh đồ chơi rơi làm bé bị thương.

Bé 4 - 5 tháng thường muốn ngồi dậy chơi,

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

khi bế ngồi hay kê gối cho bé ngồi cần chú ý kê chặt, nhưng cũng không nên vây kín để phòng khăn rơi làm ngạt bé. Túi nylon có thể dùng để đựng đồ chơi, nhưng không để túi rỗng bữa bãi, đặc biệt là khi không có người ở cạnh bé, để phòng trường hợp bé chui đầu vào túi gây sự cố ngạt thở.

Phòng ngừa bệnh lây nhiễm: Bé được 4 tháng thì cơ hội tiếp xúc với môi trường bên ngoài cũng tăng thêm và cơ hội bị lây bệnh cũng nhiều hơn, ngoài ra, lúc này kháng thể của mẹ cho bé cũng từ từ ít đi, mất hẳn, mà khi đó khả năng tự sản sinh miễn dịch ở bé còn chưa có, vì vậy bé rất dễ bị nhiễm bệnh. Để phòng bệnh cho bé, nhất thiết chú ý duy trì chế độ sinh hoạt hợp lý, cho ăn đúng cách, đủ dinh dưỡng, để nâng cao khả năng kháng bệnh ở bé. Chích ngừa theo lịch.

Mùa đông, xuân, thu dễ bị nhiễm bệnh đường hô hấp, cần cách ly với người bệnh, nên đưa bé ra ngoài hít thở không khí trong lành, chú ý dinh dưỡng, thường xuyên thay không khí mới cho phòng ở, mặc quần áo cho bé tùy tình hình thời tiết, tránh để bé đến những nơi công cộng đông người hoặc nhà có người bệnh.

Khả năng tiêu hoá của bé kém mà cơ thể ngày một lớn, cần dinh dưỡng nhiều hơn, bình thường dạ dày đã phải làm việc nhiều, nên khi

ăn uống không thích hợp hay bị cảm, thức ăn bị nhiễm bẩn sẽ rất dễ gây bệnh tiêu hóa cho bé.

Phòng ngừa viêm nhiễm đường hô hấp trên, đây là bệnh thường gặp nhất ở bé, 90% là do nhiễm virus, nhưng đối với bé, sau khi bị nhiễm virus gây bệnh, thường làm cho niêm mạc đường hô hấp trên mất sức đề kháng, vi khuẩn nhiễm vào nên thường thấy viêm nhiễm vừa do virus vừa do vi khuẩn.

Viêm nhiễm đường hô hấp trên là chỉ mũi, mũi họng và niêm mạc họng bị viêm cấp tính, do sức đề kháng của bé thấp, nếu khi bị nặng mà không kịp thời chữa trị bệnh sẽ lây đến các cơ quan phụ cận, gây viêm giác mạc cấp tính, viêm mũi, viêm họng, viêm tai giữa, nếu để lâu gây viêm khí quản, phế quản, phổi, trường hợp nghiêm trọng qua máu có thể gây bại huyết, nhiễm đường tiết niệu.

Tuy nguyên nhân chủ yếu gây bệnh viêm nhiễm đường hô hấp trên là do virus, nhưng ở trẻ sơ sinh thường là nhiễm hỗn hợp virus vi khuẩn, vì vậy các bác sĩ đều cho rằng cần dùng một số kháng sinh. Đối với bé chủ yếu là chăm sóc tốt, để bé được nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước, giảm bớt lượng sữa, cố gắng để không khí phòng luôn mới, cần kịp thời hạ nhiệt bằng lau mát.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Bệnh viêm nhiễm đường hô hấp trên thường lây nhiễm qua đường hô hấp và tiếp xúc trực tiếp, như khi người lớn bị cảm cúm có thể lây qua bé khi hít hơi, ho, nói chuyện.. Vì vậy khi mẹ bị bệnh, cố gắng hạn chế tiếp xúc với bé, hoặc đeo khẩu trang, rửa tay sạch trước khi cho bé bú.

Viêm tai giữa ở trẻ sơ sinh: Biểu hiện chủ yếu ở bé khi bị viêm tai giữa là khóc, quấy, dùng tay móc tai, còn có thể kèm sốt, nôn, tiêu chảy, lỗ màng nhĩ có dịch mủ chảy ra.

Nguyên nhân chủ yếu làm trẻ sơ sinh dễ bị viêm tai giữa có liên quan đến đặc điểm giải phẫu sinh lý. Ở trẻ sơ sinh ống nối giữa họng và tai ngắn, lại rộng và thẳng, nếu bé bú nằm, khi bị ho sặc, đem chất tiết có nhiễm khuẩn vào ống tai họng đến tai giữa, gây viêm tai giữa.

Chăm sóc cho trẻ sơ sinh rất quan trọng, ngoài việc dùng kháng sinh còn phải làm sạch mủ ở trong tai, sau đó dùng kháng sinh nhỏ tai, dùng Neomycine, Cloramphenicol nhỏ tai mỗi lần 2 – 3 giọt, mỗi ngày 4 – 6 lần, sau khi nhỏ thuốc nằm ngửa 10 – 15 phút, bố mẹ dùng ngón tay ấn nhẹ vào xương mềm của ống tai, để dịch thuốc thấm đều vào màng nhĩ, lưu lại một thời gian ở đó, sau khi nhỏ thuốc nhét tai bằng bông gòn khô để tránh dịch thuốc rỉ ra ngoài.

Tiêu chảy: Tiêu hoá không tốt là bệnh thường gặp ở bé 4 – 5 tháng tuổi. Ở tuổi này, chức năng dạ dày ruột của bé kém, dịch vị và men tiêu hóa tiết ra hơi ít, khả năng đề kháng với bệnh nhiễm thấp, một khi có sự thay đổi môi trường xung quanh thì sẽ bị ảnh hưởng và dễ bị tiêu chảy. Nếu không kịp thời chữa trị, có thể kéo dài không hết, ảnh hưởng đến sự hấp thu dinh dưỡng, giảm sức đề kháng, dễ nhiễm bệnh.

Nguyên nhân chủ yếu gây tiêu chảy là chăm sóc về ăn uống cho bé chưa tốt, đặc biệt là bé bú sữa bò, chỉ cần cho bé bú quá nhiều hay quá ít, bú sữa không đúng giờ, cho ăn dặm quá sớm hoặc thêm thức ăn dặm quá gấp hay thay đổi tính chất thức ăn đột ngột, đều có thể gây nên tiêu chảy. Có những bé không hợp với sữa bò hoặc khó tiếp nhận một số thức ăn cũng đều có thể gây tiêu chảy. Bình sữa, núm vú, dụng cụ cho bé ăn nếu không sạch sẽ vi khuẩn sẽ lây nhiễm gây tiêu chảy. Tiêu chảy là do tác dụng của nóng sốt và độc tố gây rối loạn chức năng tiêu hóa.

Cách chữa trị là khống chế việc ăn uống, cho bé bú ít hoặc tạm thời không cho bú, mục đích là để đường tiêu hóa nghỉ ngơi, giảm nhẹ sự làm việc của dạ dày, để dễ hồi phục chức năng bình thường. Nếu bé bú sữa mẹ có thể vẫn

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

cho bé bú tiếp, không cần ngưng, nhưng bắt đầu cần giảm thời gian cho bú và kéo dài thời gian cách quãng, đợi khi tiêu chảy có chuyển biến tốt từ từ cho bú lại như bình thường. Nếu sau khi bù nước cho bé nuôi bằng sữa bò, có thể cho bé bú sữa bò loãng (nửa sữa bò và nửa nước), sau đó từ từ tăng tỉ lệ sữa bò đến mức bình thường theo tình trạng của bé,

Đối với bé bị tiêu chảy, còn cần bổ sung lượng nước và muối khoáng mất đi do tiêu chảy, có thể dùng dung dịch muối đường. Cho bé ăn với phương pháp ăn nhiều lần, mỗi lần một ít, trường hợp nặng cần đưa đến bệnh viện kịp thời.

Bệnh còi xương: Y học gọi là bệnh còi xương do thiếu vitamin D. Do thiếu vitamin D làm canxi, phospho trong thức ăn không được cơ thể hấp thu sử dụng đủ, vì vậy ảnh hưởng đến canxi hoá xương gây nên bệnh còi xương. Bé thường bắt đầu phát bệnh ở 3 tháng tuổi, thời kỳ đầu sự trở ngại về phát triển của xương không rõ, chủ yếu biểu hiện ở ngủ không yên, dễ giật mình, khóc đêm, ra nhiều mồ hôi. Vì ra nhiều mồ hôi đầu, nên thường lác đầu sát trên gòl gây rụng tóc.

Nguồn cung cấp vitamin D chủ yếu cho cơ thể là tia cực tím trong ánh sáng mặt trời chiếu vào da, làm cho ergosterol và dehydrocholesterol

trong da chuyển thành cholecalciferol tức nguồn vitamin D3 nội tại. Mùa đông ít hoạt động ở môi trường ngoài, hơn nữa tia cực tím trong ánh nắng không đủ, nên mùa đông tỉ lệ mắc bệnh còi xương cao. Phương pháp dự phòng là nên để bé tắm nắng nhiều vào mùa đông, cách làm cụ thể là bế bé ra ngoài trời hay mở cửa sổ để nắng chiếu vào. Nếu đóng cửa sổ có cánh thủy tinh thì tia cực tím không vào và không đạt được mục đích chiếu tia cực tím. Mùa hè phơi nắng trực tiếp quá nóng, thời gian lâu sẽ gây tổn thương làn da mỏng manh của bé, có thể để bé hoạt động bên ngoài ở nơi mát cũng có hiệu quả.

Thời kỳ trẻ sơ sinh cơ thể phát triển nhanh, đặc biệt là trẻ đẻ non, lượng canxi, phospho dự trữ không đủ, nên dễ bị bệnh còi xương.

Tỉ lệ canxi, phospho trong sữa mẹ thích hợp và dễ hấp thu đối với bé, nhưng tỉ lệ này trong sữa bò thì không thích hợp. Vì vậy bé được nuôi bằng sữa mẹ ít bị bệnh còi xương hơn bé nuôi bằng sữa bò.

Thiếu máu do thiếu sắt: Lượng sắt dự trữ trong cơ thể của trẻ sơ sinh chỉ đủ cho nhu cầu của bé đến 3 – 4 tháng tuổi. Bé từ 4 – 5 tháng phát triển rất nhanh, lượng sắt cần cung cấp cũng lớn thêm, lúc này nếu không bổ sung sắt

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

kịp thời sẽ dễ sinh bệnh thiếu máu do thiếu sắt, Vì vậy sau tháng thứ 5, cần cho bé bổ sung thêm những thức ăn đậm có nhiều sắt, đặc biệt là những bé phát triển nhanh, bé dễ non cần bổ sung sắt sớm hơn.

Ngoài việc do tốc độ phát triển quá nhanh dẫn đến thiếu máu, cũng có trường hợp do hấp thu sắt không đủ gây thiếu máu. Vì thức ăn chính của bé 4 – 5 tháng tuổi là sữa, cho dù là sữa mẹ hay sữa bò thì hàm lượng sắt đều thấp. Mỗi 100ml đều chứa lượng nhỏ hơn 0, 2mg, vì vậy, nếu không kịp thời cung cấp thêm thức ăn giàu sắt cũng dễ gây thiếu máu. Hơn nữa chức năng dạ dày, ruột của bé còn kém, dễ bị tiêu chảy, ảnh hưởng không tốt đến việc hấp thu sắt, lượng sắt thải ra ngoài theo phân tăng, từ đó gây thiếu máu.

Ngoài ra, vì hàm lượng sắt trong sữa mẹ và sữa bò không đủ cho nhu cầu của bé nên nếu chỉ cho bú sữa mà không cho bé ăn dặm theo tuổi hay ăn không đủ thì đều có thể gây thiếu máu do thiếu sắt. Vì vậy, bé 3 tháng tuổi bắt đầu cho ăn thêm canh rau, nước quả; 4 tháng ăn thêm rau nghiền, trái cây nghiền, lòng đỏ trứng, bắt đầu với $\frac{1}{4}$ trứng, đợi khi bé thích ứng từ từ tăng lên $\frac{1}{2}$; bé 5 tháng tuổi có thể ăn mỗi ngày 1 lòng đỏ trứng.

· Bé bị thiếu máu do thiếu sắt có thể dùng

thuốc bổ sung sắt theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Bệnh lồng ruột: Bé đột nhiên khóc dữ dội thành cơn, hai đùi co gập, đó là biểu hiện đau bụng thường gặp, cần xem có phải bị lồng ruột không.

Biểu hiện khi bị lồng ruột là khóc thành cơn, mỗi lần 10 – 20 phút, thời gian cách quãng có thể ngủ yên, hoặc chơi nhưng sau vài giờ lại khóc và lặp lại nhiều lần. Bé bị lồng ruột có biểu hiện tinh thần kém, mệt mỏi, sắc mặt trắng, sau khi đau bụng không lâu thì bị nôn ói, dịch nôn ra thường có mật hoặc như phân. Lúc mới bị bệnh phân còn bình thường, sau khi bị bệnh, 4 – 12 giờ sau, phân thải ra có dạng như dịch quả lẩn máu, nhưng không có mùi hôi, có khi chỉ cần kiểm tra ở hậu môn cũng thấy có vết máu. Cần đưa bé đến bệnh viện để kịp thời chữa trị.

BÉ TỪ 5 THÁNG TUỔI ĐẾN 6 THÁNG TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (. kg)	:	$7,36 \pm 1,6$
Chiều cao (cm)	:	$64,5 \pm 4,8$
Chiều cao ngồi (cm)	:	$42,1 \pm 1,8$
Vòng ngực (cm)	:	$42,3 \pm 2,0$
Vòng đầu (cm)	:	$42 \pm 1,2$

Đặc điểm của bé

Thể trọng của bé khi 5 tháng tuổi gấp đôi thể trọng lúc bé mới sinh (khoảng 6 kg), chiều cao tăng 2 cm, bắt đầu mọc răng sữa dưới ở giữa. Bé biết chuyển từ tư thế nằm ngửa sang nằm sấp một cách khá dễ dàng, người lớn đỡ hai nách bé có thể đứng thẳng, động tác bé cầm nắm đồ vật phát triển hơn, có thể dùng tay với

lấy đồ vật, kéo đồ chơi đang treo, mỗi tay có thể cầm nắm một món đồ chơi, biết phán đoán nguồn âm thanh, nói chuyện với bé ở một cự ly nhất định bé sẽ nhanh chóng nhận ra người nói, có thể phát âm những âm thanh dài.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Dù bé bú mẹ hay bú sữa bò đều cần cho bé ăn dặm, cơm nhão, bột, lòng đỏ trứng, rau xanh, trái cây...để tăng cường bổ sung dinh dưỡng, bé được nếm nhiều loại mùi vị.

2. Tập cho bé khi nằm sắp biết chống tay nâng ngực lên.

3. Để bé có nhiều dịp nhìn ngắm cảnh vật xung quanh, chọn đồ chơi có thể cầm trong tay và lắc phát ra âm thanh.

4. Thời gian ngủ mỗi ngày 16 – 18 tiếng.

5. Chọn quần áo rộng rãi thoải mái, chất liệu mềm, có tính hút nước mạnh, thoáng, kiểu dáng đơn giản, dễ cởi, mặc, áo bên trong có thể mặc loại cổ choàng.

6. Chích ngừa theo lịch.

Xử lý các trường hợp bất thường

Tiêu chảy vào mùa đông: Mỗi khi mùa thu

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

đông đến, trẻ sơ sinh thường mắc bệnh tiêu chảy đặc trưng, nó có khác so với tiêu chảy thông thường, đó là bệnh tiêu chảy do viêm ruột gây bởi virus, thường gặp ở bé từ 5 – 12 tháng tuổi. Thường bệnh phát cấp tính, kèm triệu chứng sốt và cảm như ho, chảy mũi, như triệu chứng bệnh viêm đường hô hấp trên, nhưng tinh thần còn tốt, phân có dạng nước hoặc hoa trứng, thường kèm nôn, trường hợp nghiêm trọng kèm mất nước, thời gian bệnh ngắn thường từ 4 – 7 ngày, dài từ 2 – 3 tuần.

Do khi bị bệnh, hoạt tính men của ruột non giảm rõ rệt, nên khi phát bệnh cần tạm ngưng cho bú sữa, thay bằng chế phẩm đậu, hoặc sữa lên men, dùng ít đường trong thức ăn, nồng độ cần giảm thấp (2%). Vì bệnh có thể tự hồi phục, đa số sau 4 – 8 ngày từ từ khỏi.

Sốt: Ở trẻ nhỏ quá trình trao đổi chất mạnh hơn người lớn, nên thân nhiệt thường cao hơn người lớn một chút. Thân nhiệt bé trong một ngày cũng có thể dao động ở mức nhất định, thường là sáng thấp, tối cao, nhưng phạm vi dao động không quá 1°C . Trên lâm sàng thân nhiệt bé là:

Thăm nhiệt đường hậu môn: $36,5 - 37,5^{\circ}\text{C}$

Thăm nhiệt ở dưới nách: $36 - 37^{\circ}\text{C}$

Ở người lớn và trẻ lớn thăm nhiệt dưới lưỡi
 $36,2 - 37,0^{\circ}\text{C}$

Nếu thăm nhiệt ở hậu môn quá 38°C , ở dưới nách quá $37,4^{\circ}\text{C}$ (dưới lưỡi quá $37,5^{\circ}\text{C}$) thì được xem là bị sốt.

Trẻ sơ sinh có thể sốt do bị ảnh hưởng của môi trường bên ngoài, nếu sốt nhẹ ($38 - 38,5^{\circ}\text{C}$) không cần hạ nhiệt, tức khắc, nếu nhiệt độ trên 39°C , cần hạ nhiệt ngay.

Hạ nhiệt bằng phương pháp vật lý, như tắm trong nước ấm, nhúng bé sốt cao trong thau nước khoảng 38°C trong 20 phút, hoặc dùng vải mỏng thấm còn 30% lau nách, bẹn, dưới cổ..., hoặc dùng túi nước lạnh, nước đá đệm đầu, hoặc đắp khăn, 15 - 30 phút thay khăn một lần, nếu thấy hiện tượng lạnh run cần lấy khăn ra ngay. Thuốc hạ sốt dùng loại nhét hậu môn hoặc nhỏ mũi chuyên dùng cho trẻ sơ sinh.

Cần nói rõ là những biện pháp hạ nhiệt trên đây chỉ là tạm thời, chỉ khi không chế được chứng viêm thì thân nhiệt mới trở lại bình thường.

Nghẹt mũi: Trẻ sơ sinh bị nghẹt mũi, trước đây người ta cho rằng do bé bị cảm gây nên, nhưng nguyên nhân chủ yếu lại do đặc điểm giải phẫu sinh lý tạo nên. Vì xương mũi ở bé chưa phát triển hoàn thiện, đường cong uốn khúc trong mũi hẹp, nên khi chất tiết nhiều thì rất dễ gây nghẹt mũi, điều này không có liên quan nhất

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

định với cảm. Thực ra, năng tắm cũng làm tăng sức đề kháng cho bé là một cách xử lý nghẹt mũi tốt. Ngoài ra, cần giữ ấm cho bé vào mùa lạnh, mùa lạnh giữ nhiệt độ phòng khoảng 15 – 16°C, đồng thời độ ẩm cần khoảng 60%, nếu có nước mũi hay vảy rỉ mũi nên lấy ra, nếu nghẹt mũi nhẹ, không ảnh hưởng đến giấc ngủ của bé và bé bú thì không cần quá gấp, trường hợp nặng có thể nhỏ thuốc nhỏ mũi mỗi lần 1 giọt, mỗi ngày 2 – 3 lần, không nên lạm dụng thuốc nhỏ mũi, nếu không sẽ gây hậu quả không tốt.

Lệch cổ: Đầu bé không ngay, lệch sang bên, mặt không thẳng với phần cổ, nếu không kịp thời uốn nắn dần dần phần đầu phát triển không đối xứng, khi khám bác sĩ có thể sờ thấy một cục sưng nhỏ hình tròn hay hình oval, đường kính 2 – 3 cm, hơi cứng, đụng vào không đau, mặt da ngoài không sưng đỏ.

Phương pháp chữa trị: Thông thường dùng túi cát hay gói đệm đầu để chỉnh lại phần lệch vào vị trí đúng, xoa bóp nhẹ phần sưng để nó nhỏ lại. Tập cổ xoay theo chiều nghiêng, mỗi ngày làm 100 - 150 lần, có thể chia ra tập nhiều lần, sau khoảng nửa năm sẽ khỏi, nếu trên 1 tuổi mà vẫn không khỏi có thể nghĩ đến điều trị bằng phẫu thuật.

BÉ TỪ 6 THÁNG TUỔI ĐẾN 7 THÁNG TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	$7,79 \pm 1,66$
Chiều cao (cm)	:	$66,3 \pm 4,6$
Chiều cao ngồi (cm)	:	$43,0 \pm 1,7$
Vòng ngực (cm)	:	$43,0 \pm 1,9$
Vòng đầu (cm)	:	$42,8 \pm 1,2$

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận thức: Tay và mắt bắt đầu phối hợp nhịp nhàng, nghe tiếng nhạc biết tỏ thái độ vui thích bằng cử động của tay và chân, thích ở bên mẹ, khi xa mẹ thì không vui, thậm chí khóc lớn. Bé thấy mình trong gương có thể bật cười, có biểu hiện khác nhau đối với các sự vật khác nhau.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Phát triển động tác: Khi nằm sấp tay có thể chống nâng thể trọng; nằm ngửa, chân có thể đưa lên miệng. Từ tư thế nằm ngửa có thể lật qua tư thế nằm sấp, biết ngồi. Khi đỡ bé đứng, hai chân có thể chịu thể trọng toàn thân. Hai tay có thể nắm bắt đồ vật tùy thích, khi lấy được vật gì thường hay cho vào miệng. Hai chân hay cử động, đỡ nách bé, chân nhún nhảy lên xuống.

Phát triển ngôn ngữ: Biết kêu những tiếng dài gây sự chú ý, có thể phát âm những âm tiết đơn, biết phân biệt âm thanh quen thuộc và có biểu hiện với âm thanh đó.

Giao tiếp với mọi người: Đối với những người xung quanh có thái độ riêng.

Khả năng sinh hoạt: Biết ăn cháo bằng muỗng, biết biểu hiện ý muốn đi tiểu tiện, đại tiện.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Tiếp tục cho ăn dặm, lượng thức ăn thêm tùy thuộc vào tình trạng phát triển thể trọng của bé.
2. Sau khi dậy tập cho bé thói quen đi tiểu.
3. Chơi những trò chơi đơn giản, như người

lớn đi trốn sau cửa, hoặc trốn sau lưng người khác, đột nhiên xuất hiện, trò chơi này có thể làm trẻ cười vui thích thú.

4. Chọn đồ chơi cử động có thể cầm được trong tay bé, chuông lắc, hộp nhỏ, hay cái chén nhỏ.

5. Mỗi ngày nên có thời gian nhất định để bé nghe nhạc, dần dần để bé cử động tay chân theo điệu nhạc.

6. Để đồ chơi ở những vị trí khác nhau bên cạnh bé, để bé tập lấy đồ chơi, tập xoay lật người, cha mẹ có thể giữ tay cho bé.

7. Khi bé phát âm, cha mẹ nên nói chuyện với bé, để thúc đẩy việc phát âm của bé.

8. Mỗi ngày giờ ngủ đảm bảo 16 – 18 giờ.

9. Cần biết thời gian bé đi tiểu tiện đại tiện trong ngày, Khi bé có biểu hiện này cần cho bé ngồi bô ngay.

10. Chích ngừa theo lịch.

Xử lý các trường hợp bất thường

Bé bị cảm: Bé 6 – 7 tháng tuổi đã hết kháng thể từ mẹ truyền cho, nên dễ bị cảm hay nhiễm đường hô hấp trên.

Cảm ở trẻ em có hai cách lây trực tiếp qua

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

hắt hơi, ho, nói chuyện, hô hấp đem vi khuẩn phân tán trong không khí, người khỏe mạnh hít vào, vi khuẩn sẽ phát triển sinh bệnh, và gián tiếp qua việc dùng chung chén bát, thìa, khăn mặt, khăn tay, đồ chơi..

Vì cảm do virus gây bệnh, đến nay vẫn chưa có thuốc trị đặc hiệu, kháng sinh không có tác dụng đối với virus. Nhưng trị bệnh cảm ở trẻ nhỏ thường trị theo triệu chứng, như khi bị nghẹt mũi ảnh hưởng đến việc bú sữa và hô hấp của bé thì có thể dùng thuốc nhỏ mũi, khi sốt cao dùng các phương pháp làm hạ thân nhiệt, nếu triệu chứng nặng thêm có thể do bị nhiễm cả vi khuẩn, có thể dùng thêm kháng sinh để điều trị.

Bệnh nổi mẩn cấp ở trẻ sơ sinh. Đây là bệnh nổi ban thông thường ở trẻ. Thường gặp ở trẻ dưới 1 tuổi, do virus gây nên, lây truyền qua nước bọt, mùa đông và xuân tỉ lệ mắc bệnh nhiều hơn. Khi bị bệnh qua một lần thì thông thường không bị lại lần thứ hai.

Biểu hiện lâm sàng là sốt cao đột ngột tới $39 - 40^{\circ}\text{C}$, thậm chí cao hơn, thường kèm khó chịu, khó ngủ, ho, chảy mũi, có trường hợp buồn nôn, nôn, liên tục 3 - 4 ngày, thân nhiệt tự nhiên hạ xuống. Khi thân nhiệt hạ thì trên da xuất

hiện những ban đỏ đầu tiên ở cổ, sau lan dần toàn thân, nhưng trên mặt và tứ chi tương đối ít. Ban đỏ mọc 1 ngày, 1- 2 ngày biến mất, không để lại vết, sốt ngày thứ 2 -3, phần gáy, sau tai, cổ hạch bạch huyết hơi sưng, nhưng ấn vào không đau. Trẻ sau khi bị bệnh sẽ nhanh chóng khỏe lại, rất ít tai biến. Trị liệu chủ yếu là trị triệu chứng, chăm sóc chu đáo.

BÉ TỪ 7 THÁNG TUỔI ĐẾN 8 THÁNG TUỔI

Chỉ tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	8, 39 $\pm$ 1, 88
Chiều cao (cm)	:	68, 8 $\pm$ 5, 2
Chiều cao ngồi (cm)	:	44, 1 $\pm$ 1, 8
Vòng ngực (cm)	:	43, 9 $\pm$ 2, 1
Vòng đầu (cm)	:	43, 9 $\pm$ 1, 3

Răng: 2 răng cửa giữa hàm dưới

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Biết phân biệt âm thanh, biết nhận ra màu sắc tươi đẹp. Khi kích thích da ở một điểm nào đó, bé có thể đưa tay chạm một cách chính xác vào điểm bị kích thích.

Phát triển động tác: Bé có thể tự ngồi, đỡ

hai bên nách, bé có thể đứng lên rất thẳng, có thể lật người để lấy đồ chơi, có thể tự cầm bình sữa để bú và chủ động lấy đồ chơi.

Phát triển ngôn ngữ: Biết phát âm “ba - ba” “ma-ma” và một số phụ âm, nhưng không ý thức, có thể nghe hiểu tên gọi của bé, có thể hiểu những ngôn ngữ rất đơn giản, có thể bắt chước phát âm theo người lớn khi lặp lại nhiều lần, biết phát âm liên tục âm tiết mà bé hiểu ý. Khi hỏi bé bình sữa để ở đâu, bé biết hướng ánh mắt tìm và dùng ngón tay chỉ vị trí bình sữa.

Giao tiếp với mọi người: Bắt đầu biết nhận rõ người quen, có biểu hiện vui mừng hoặc không vui, biết dang hai tay đòi người lớn bế bé, không những biết biểu lộ tình cảm vui mừng đối với bố mẹ và người quen mà còn biết biểu hiện lạ đối với người không quen. Khi bị lấy đi đồ chơi mà bé thích, biết biểu hiện không vui.

Khả năng sinh hoạt: Biết tự cầm bình sữa bú, biết tự mình cầm đồ ăn để ăn. Hiểu được ý nghĩa “nằm xuống”, “ngủ”, có thể biết đi cầu vào một thời gian cố định.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Tăng lượng thức ăn cho bé tùy theo tình trạng thể trọng mỗi tháng, thức ăn dặm có thể

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

ăn thêm như bánh bao, mì, những đồ ăn cứng hơn để kích thích mọc răng.

2. Để những đồ chơi màu sắc đẹp quanh tầm nhìn của bé, bồi dưỡng khả năng quan sát cho bé. Cho bé nghe những âm thanh khác nhau để phát triển thính lực.

3. Khi bé nằm sấp, bố mẹ lấy đồ chơi, kích thích bé tập bò đến lấy đồ chơi, nhưng khi bé không biết bò lên phía trước, người lớn có thể dùng tay làm bàn đạp cho chân của bé giúp bé lấy đà bò lên.

4. Bố mẹ lặp lại nhiều lần những tên quen thuộc thường ngày để bé tập bắt chước phát âm. Khi nói chuyện nên liên hệ giữa tên của đồ vật và động tác, để bé hiểu được. Người lớn nên phát âm chuẩn, dùng từ đơn giản chính xác.

5. Tùy mỗi trẻ số giấc ngủ ban ngày từ 2 – 3 lần, mỗi ngày thời gian ngủ từ 16 – 18 tiếng. Cần giám thời gian ngủ ban ngày, tăng thời gian ngủ buổi tối.

Xử lý các trường hợp bất thường

Chăm sóc bé khi bị sốt

1. Sắp xếp một môi trường dễ chịu, nhiệt độ phòng thích hợp, thông thoáng, không khí mới, nhưng cần chú ý không để gió thổi trực tiếp vào

người bé, môi trường phải sạch sẽ, bảo đảm giấc ngủ và nghỉ ngơi cho bé.

2. Chú ý bổ sung dinh dưỡng và nước. Khi bé bị sốt, sự hao phí dinh dưỡng và nước tăng, trong khi đó chức năng tiêu hóa bị ảnh hưởng, vì vậy cần giảm lượng sữa và thức ăn với mức thích hợp, cố gắng cho bé uống nước quả và nước chín, như vậy vừa giúp tiêu hoá tốt hơn lại bổ sung được lượng nước cần thiết cho bé. Đối với bé bị đau họng hoặc bé dễ bị nôn ói, có thể cho uống sữa lạnh và nước mát nhiều lần mỗi lần một ít.

3. Phòng ngừa sốt cao gây co giật, khi bé sốt cao cần kịp thời hạ sốt, tránh để sốt cao đột ngột gây co giật.

4. Lựa chọn phương pháp hạ sốt thích hợp, nếu sốt nhẹ dưới $38,5^{\circ}\text{C}$, có thể không cần dùng thuốc hạ sốt, mà dùng cách lau mát bằng cồn hay bằng nước. Nếu sốt cao không hạ thì mới dùng thuốc.

5. Cần theo dõi sát tình trạng sốt và chuyển biến bệnh của bé, bằng cách đặt tay lên trán để ước đoán thân nhiệt cao hay thấp, tốt nhất dùng nhiệt kế thăm nhiệt ở nách một ngày vài lần và ghi lại nhiệt độ, làm như vậy không những phụ huynh sẽ theo dõi được thân nhiệt của bé mà khi đến bệnh viện khám bệnh các số liệu này

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

cũng giúp bác sĩ chẩn đoán bệnh. Theo dõi tình trạng sốt không thể biểu thị hoàn toàn cho bệnh tình của bé mà còn phải theo dõi cả những biểu hiện tinh thần, tình trạng ăn uống cho dù là sốt nhẹ.

Sốt cao gây co giật: Trẻ nhỏ sốt cao thường xuyên bị co rút gân, còn gọi là làm kinh, nhưng không phải do hệ thần kinh bị viêm nhiễm gây nên, đa số từ 6 tháng đến 3 tuổi, đặc biệt là trên dưới 1 tuổi khả năng phát bệnh tăng, nếu bố mẹ lúc nhỏ đã từng bị qua thì khả năng con bị sẽ cao hơn từ 3 – 10 lần những bé khác.

Nguyên nhân gây sốt có thể là bị cảm, viêm amidan, viêm phế quản hoặc các bệnh khác. Khi bé đột nhiên bị co giật tại nhà, phụ huynh không nên mất bình tĩnh, không nên la lớn hoặc lay vỗ bé, nếu toàn thân bé thẳng, đầu ưỡn ra sau, không nên dùng sức ép, cũng không nên bắt bé phải ngồi hay trong tư thế ôm bế bé trong lòng, cần nhanh chóng đặt bé lên giường hoặc trên bàn, không cần gối đầu, để bé nằm nghiêng một bên, để tránh dịch chảy ra từ khoang miệng vào khí quản ảnh hưởng đến hô hấp. Khi bé đang nằm nghiêng, cởi nút áo ra bớt để tránh cổ áo quá chặt ảnh hưởng đến hô hấp.

Cần kịp thời xử lý trường hợp bé bị sốt cao,

dùng khăn lau mát, hoặc khăn có đá lạnh nhỏ; hoặc rượu trắng, cồn, thêm đồng lượng nước nóng hoà vào, dùng khăn thấm rồi lau cho bé ở phần cổ, nách, bẹn, những nơi có mạch máu chính đi qua. Ngoài ra có thể lau trước ngực, sau lưng, lau cồn cần chú ý tránh để bé bị lạnh.

Phòng ngừa những tai nạn ngoài ý muốn:

Bé 7 - 8 tháng biết với lấy đồ chơi, có thể tự mình ngồi, nếu sơ ý rất dễ xảy ra tai nạn.

1. Chú ý thành giường, nếu bé ngồi xe tập đi cần có thành xung quanh hoặc dây đai an toàn, tránh để bé bị ngã từ trên giường xuống.

2. Những đồ vật bén nhọn cần cất nơi an toàn, không để trong tầm tay bé. Thuốc, bình xịt côn trùng, những sản phẩm có chất độc cần để xa tránh để bé bị ngộ độc.

3. Khi tắm cho bé cần có người giúp đỡ trông coi để phòng bé bị té hay ngạt nước.

4. Những hạt nhỏ như hạt dưa, đậu phộng, kẹo hình cầu nhỏ, hạt châu... phải để xa bé, đặc biệt không được cho vào miệng bé để tránh lọt vào khí quản.

5. Máy sưởi ấm, túi sưởi ấm, bình nước nóng, nồi cơm điện đều cần để xa bé, tránh để bé bị phỏng.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

6. Ổ cắm điện cần đặt ở vị trí đủ cao và an toàn, để tránh bé tiếp xúc bị điện giật.

7. Tuyệt đối không chơi đùa bằng cách dùng túi nylon, đồ chơi trùm vào đầu bé để tránh gây ngạt thở.

BÉ TỪ 8 THÁNG TUỔI ĐẾN 9 THÁNG TUỔI

Chỉ tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	$8,39 \pm 1,88$
Chiều cao (cm)	:	$68,8 \pm 5,2$
Chiều cao ngồi (cm)	:	$44,1 \pm 1,8$
Vòng ngực (cm)	:	$43,9 \pm 2,1$
Vòng đầu (cm)	:	$43,9 \pm 1,3$

Răng: 2 răng cửa dưới

Đặc điểm của bé

Có từ 75 – 90% bé 8 tháng tuổi biết vịn đứng. Một khi bé biết đứng, phạm vi hoạt động của bé sẽ lớn thêm, bé có thể biết đặt một chân trước một chân sau, để trọng tâm lên trên một chân, bé còn biết dùng một tay vịn thành giường để

đứng lên, những động tác này chính là sự chuẩn bị cho bước đi đầu tiên của bé.

Bé 8 tháng tuổi có thể ngồi vững một mình trong vài phút, phần mông có thể hoạt động cách mặt giường, có thể di chuyển từ đầu giường bên này sang đầu giường bên kia, và có thể giữ thăng bằng không ngã.

Lấy đồ vật và phán đoán cự ly chính xác hơn trước, thường trong khoảng 20cm có thể cầm được món đồ một cách chính xác, những đồ chơi ở xa, bé có thể tự bò đến lấy. Nếu muốn lấy miếng bánh nhỏ, biết dùng ngón trỏ và những ngón khác phối hợp cầm miếng bánh, giống như một cái kềm kẹp đồ vật, đối với những vật nhỏ cũng có thể cầm nhặt được, như một mảnh vụn bánh trên mặt bàn bé cũng có thể nhặt được và cho vào miệng.

Bé biết dùng ánh mắt để thể hiện yêu cầu, biết nhìn chăm chú vào đồ vật mà bé thích, hy vọng lấy được đồ vật đó. Đồng thời biết có phản ứng “không”, biết đẩy đồ vật bé không thích ra chỗ khác.

Lúc này, bé biết dang tay đòi bế, đối với mẹ biểu hiện tình cảm thân thiết yêu quý, đối với người lạ, chỉ cần có bố mẹ ở bên cạnh dỗ bé thì từ từ bé cũng để cho người lạ bế ẵm.

Khả năng nhận biết: Biết tập trung chú ý đồ

vật nào đó trong thời gian khá lâu, như xem các trẻ khác chơi trò chơi, xem xe ô tô chạy và có biểu hiện tình cảm theo động tác.

Phát triển động tác: Biết bò, biết tự mình ngồi dậy. Biết nắm vịn để đứng lên, biết chuyển từ tư thế ngồi sang tư thế nằm, biết vỗ tay, biết để đồ chơi gõ vào lòng bàn tay. Dùng ngón cái và những ngón khác nhặt những vật nhỏ.

Phát triển ngôn ngữ: Biết phát âm những âm tiết cao trong. Biết bắt chước phát âm theo người lớn, lặp lại âm tiết đơn giản, biết liên hệ giữa động tác và ngôn ngữ, biết làm những động tác trả lời đơn giản. Như khi nói “tạm biệt”, bé biết vẫy tay; “không thích”, biết lắc đầu.

Giao tiếp với mọi người: Biết cảm nhận tình cảm và giọng của người khác mà có những phản ứng khác nhau, biết đòi bế; biểu hiện vui mừng với người thân, lạnh nhạt với người lạ; bé khóc khi bị lấy đi đồ chơi mình thích; vui mừng khi được thương yêu âu yếm, ngược lại khóc lớn khi bị la mắng.

Khả năng sinh hoạt: Biết ngồi bên cạnh người lớn để hút ăn, biết nhai đồ ăn.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Tăng lượng thức ăn tùy vào tình trạng

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

thể trọng của bé. Ngoài việc cho bé ăn thêm thức ăn dặm, cần cho bé ăn thêm một số thức ăn cứng hơn như bánh qui, bánh bao, bánh mì để tập nhai cắn thức ăn, có tác dụng ma sát giúp răng nhanh chóng mọc ra.

2. Gọi ý, kích thích bé tập bò, bố mẹ có thể đặt tay làm bàn đạp để bé đạp lên bò tới phía trước.

3. Người lớn tập cho bé biết phân biệt, hiểu được giọng điệu nhẹ nhàng biểu hiện sự cổ vũ khuyến khích, giọng điệu nghiêm khắc biểu hiện sự cấm chỉ.

4. Khuyến khích bé lấy đồ chơi, đồ ăn ở xung quanh, để một số đồ chơi nhỏ, giấy màu, đồ vật... để bé tập bò đi lấy.

5. Thường xuyên nhắc nhở, luyện tập cho bé biết tập trung chú ý.

6. Tập cho bé làm một số động tác theo lời yêu cầu bằng cách chơi trò chơi như khi nói "tạm biệt", yêu cầu bé vẫy tay.

7. Người lớn giúp bé hoặc để bé vịn thành giường đứng lên; dạy bé bắt chước người lớn vỗ tay, có thể làm động tác có kèm nhạc.

8. Rút ngắn thời gian ngủ ngày, tăng thời gian ngủ đêm, mỗi ngày ngủ 16 - 18 tiếng.

9. Bé lớn dần, số lần ngủ ban ngày cũng giảm bớt, ban ngày ngủ khoảng 3 lần, mỗi lần 1 - 2 tiếng. Chủ yếu tập cho bé ngay từ nhỏ có thói quen ngủ đúng giờ, dễ ngủ. Sớm tập cho bé khi thức hoạt động sau 2 tiếng thì thấy mệt mà tự muốn đi ngủ, không cần bế ẵm ru ngủ hoặc phải đu đưa vừa đi vừa hát mới chịu ngủ, vì nếu mỗi lần ngủ phải ru như vậy thì sẽ tập cho bé có thói quen không tốt và mỗi lần ngủ dễ giật mình, ngủ không ngon giấc. Thời gian ngủ trong một ngày khoảng 16 tiếng cho bé 8 - 9 tháng tuổi. Không những cần bảo đảm bé ngủ đủ giờ mà còn bảo đảm chất lượng giấc ngủ. Thói quen tốt là ngủ đúng giờ, thức đúng giờ, biết tự mình ngủ, ngủ ngon. Như vậy tinh thần bé sẽ thoải mái vui vẻ.

Xử lý các trường hợp bất thường

Bị phỏng: Bé 8 - 9 tháng tuổi đối với thế giới bên ngoài rất hiếu kỳ, rất thích tìm hiểu khám phá, thích đụng vào, xem...cho dù do nghịch lửa hay bị phỏng nhẹ đều gây cảm giác đau, tổn hại đến sức khỏe của bé, trường hợp phỏng nặng có thể nguy hiểm đến tính mạng. Vì vậy, thường ngày cần coi giữ bé cẩn thận, không để bé chơi những nơi gần lửa, dễ bị phỏng. Ở những gia đình có dùng khí hoá lỏng (gas) cần chú ý không để bé nghịch van, khi cần có thể cắt bộ phận điều áp

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

trong một hộp gỗ nhỏ khoá lại. Ngoài ra diêm quẹt, bật lửa, bình thủy, phải để ở những nơi xa tầm tay bé, ổ cắm điện cần ở vị trí cao. Thức ăn nóng cần để cẩn thận, nguội bớt mới cho bé ăn. Khi pha nước tắm nên đổ nước lạnh trước rồi mới cho nước nóng vào.

Trường hợp bé lỡ bị phỏng, có thể xử lý theo cách sau đây:

1. Cần nhanh chóng cởi bỏ hay dùng kéo cắt bỏ phần quần áo nơi bị phỏng hay cháy, nếu diện tích phỏng nhỏ hay vừa cần dùng nước sạch rửa vết thương khoảng 15 phút, ở những nơi không rửa được như mặt có thể dùng khăn, vải mềm đắp lên.

2. Giữ vết thương sạch, không dùng nước tương, dấm bôi lên vết thương, cũng không nên bôi những thuốc có màu như thuốc đỏ, thuốc tím..

3. Nếu có bong nước, chú ý không để thành bong nước vỡ, có thể đắp bằng khăn gạc tiệt trùng, tránh để ma sát gây vỡ.

4. Khi diện tích vết thương phỏng lớn hơn 20% diện tích toàn thân tức là bị phỏng nặng, cần đưa đến bệnh viện ngay.

Hẹp bao qui đầu: Hiện tượng da bao qui đầu quá dài là hiện tượng bình thường ở trẻ sơ sinh,

trẻ nhỏ, nhưng bình thường da bao qui đầu phải rất dễ lật lên, nếu do bao qui đầu quá dài, làm miệng bao quá hẹp, không lật lên được thì gọi là hẹp bao qui đầu. Trường hợp này thường chủ yếu do bẩm sinh. Vì miệng bao da qui đầu hẹp, bé tiểu không thoải mái, mỗi lần đi tiểu phải mất nhiều sức, đến mặt đỏ lên, thậm chí khóc. Ngoài ra, mỗi lần tiểu, dòng chảy nước tiểu khá nhỏ, đặc biệt là khi bị viêm bao da qui đầu và bị phù thì việc đi tiểu càng trở nên khó khăn. Vì bí kín nên khó giữ vệ sinh, khiến cho qui đầu dễ bị nhiễm trùng, làm mủ. Nếu trẻ bị hẹp bao qui đầu, có biểu hiện sưng đỏ cần đi khám để có biện pháp chữa thích hợp.

BÉ TỪ 9 THÁNG TUỔI ĐẾN 10 THÁNG TUỔI

Chỉ tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	$9 \pm 1,96$
Chiều cao (cm)	:	$71,3 \pm 5,2$
Chiều cao ngồi (cm)	:	$45,5 \pm 1,8$
Vòng ngực (cm)	:	$44,9 \pm 2,1$
Vòng đầu (cm)	:	$45,0 \pm 1,3$

Răng: hai răng cửa trên và dưới, hoặc trên 2 cái dưới hai cái, hai bên nướu thêm hai cái, tổng cộng 4 - 6 cái.

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Nhận biết người quen hay vật quen, biết chọn đồ chơi mà bé thích, thường có biểu hiện thích thú đối với những động tác của người lớn.

Phát triển động tác: Bé tập đứng một mình, dùng tay nắm vịn để đứng lên và biết từ tư thế đứng ngồi xuống, từ tư thế ngồi nằm xuống hoặc đang nằm ngồi dậy, bò tới một cách nhanh nhẹn. Biết lấy đồ chơi trong ngăn kéo, nhặt đồ vật nhỏ bằng ngón trỏ và ngón cái, biết tìm nhặt đồ vật bị rơi xuống đất.

Phát triển ngôn ngữ: Hiểu được ý nghĩa những từ đơn giản, bắt chước phát âm, biết tên gọi những đồ vật thường dùng. Biết phát âm nhiều âm tiết trùng lặp, không những biết phát âm “ba ba” “ma ma”, mà còn biết nói những âm tiết “ta ta” “an an”.

Giao tiếp với mọi người: Biết phản ứng khi nghe gọi tên mình, biết đòi người quen bế ẵm, biết biểu hiện rất vui mừng khi gặp bé cùng lứa tuổi, thích chơi trốn tìm với người lớn.

Khả năng sinh hoạt: Biết phối hợp động tác mặc áo, rửa mặt.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Chú ý cho bé ăn thêm nhiều loại đồ ăn, như mì, cháo, bánh qui, bánh bao, rau, đậu, trứng, cá, gan, thịt nạc...

2. Dạy bé một số động tác đơn giản như vỗ tay, vẫy tay, gật đầu...

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

3. Giúp bé tập từ vị trí ngồi đứng lên, bò, đập, đặc biệt là kích thích bé tập bò tích cực, dùng đồ chơi để dụ bé, cổ vũ bé mỗi khi làm thành công một động tác.

4. Người lớn thường xuyên lặp lại nhiều lần tên gọi những đồ vật xung quanh giúp bé phát âm và hiểu ý nghĩa.

5. Tăng cường giải nghĩa cho bé, thúc đẩy bé dùng ngôn ngữ và động tác để trả lời câu hỏi của người lớn.

6. Tiêm chủng .

7. Giúp bé tập bò đi. Sự phát triển của bé cần qua các giai đoạn ngóc đầu, lật, bò, ngồi, đứng, trong đó bò là giai đoạn quan trọng. Bò là một động tác toàn thân, giúp bé luyện tập phần ngực, bụng, thắt lưng, tứ chi, các tổ chức cơ bắp, giúp cơ rắn chắc, đầy đặn. Bò giúp bé tăng cường chức năng của các hệ thống hô hấp, tiêu hoá, thần kinh, tuần hoàn máu..có lợi cho sức khỏe của bé.

Khi bé 8 - 9 tháng tuổi, cần để bé tập bò mỗi ngày vài lần, có thể dùng đồ chơi nhiều màu sắc để hấp dẫn bé, tạo cho bé hứng thú tập bò.

8. Không nên dạy bé bằng tiếng " trẻ con ".

Bước phát triển trí lực đầu tiên của bé là ngôn ngữ, có cơ sở ngôn ngữ, bé mới hiểu được sự vật, cơ sở ngôn ngữ càng tốt, khả năng lý giải và tiếp nhận sự vật càng cao. Phát triển ngôn ngữ bao gồm phát âm, từ ngữ và ứng dụng từ ngữ... Trong cuộc sống hàng ngày, có nhiều phụ huynh có thói quen dùng tiếng "trẻ con" dạy cho bé, như xe hơi gọi thành "bim bim", chó gọi thành "gâu gâu", khi nghe thì có thể hiểu nhưng cách dạy này không tốt, vì cách này giống như bắt bé phải học hai bộ từ ngữ, tạo thêm khó khăn không cần thiết cho bé, hơn nữa bé sẽ không sớm phân biệt được sự liên quan giữa từ ngữ và sự vật. Phương pháp đúng là, từ nhỏ khi bắt đầu học nói, dạy bé phát âm chuẩn và dùng từ hoàn chỉnh, đồng thời giúp bé ghi nhớ thúc đẩy sự phát triển khả năng ngôn ngữ của bé.

Xử lý các trường hợp bất thường

Ho: Ho là một phản ứng phòng vệ của cơ thể, Khi hô hấp vì nguyên nhân bệnh nào đó mà làm chất tiết tích đọng, hoặc có vật lạ vào khí quản, sẽ phát sinh phản xạ ho. Mục đích ho là để đẩy đàm và vật lạ ra ngoài, thông thoáng khí quản, để hô hấp bình thường.

Bé 9 – 10 tháng tuổi do nơi giáp giới mũi họng và chức năng của nắp khí quản chưa hoàn thiện, một số nước bọt trong khoang miệng rất

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

để lọt nhấm vào khí quản, yết hầu của những bé này thường có tiếng “ khi khi ”, ngẫu nhiên ho, đàm không nhiều, không sốt, ăn uống vẫn tốt, thể trọng tăng đều, nguyên nhân ho này không phải do vi khuẩn gây bệnh hoặc virus gây nên, không cần lo lắng, lớn thêm một chút nữa bé sẽ tự khỏi, không cần dùng thuốc.

Phân có máu. Bé đi cầu có dính máu thường làm bố mẹ rất lo sợ, cần chú ý kiểm tra những trường hợp sau đây:

1. Thông thường quan sát lượng máu trong phân, tốc độ, màu sắc, có thể sơ bộ biết được chảy máu đường tiêu hóa trên hay dưới, nếu phân ra nhiều máu một lần, phân màu nâu như cà phê hoặc nâu đen, đa số là xuất huyết dạ dày và đường tiêu hoá trên, nếu máu màu đỏ thường là xuất huyết đoạn dưới ruột, hậu môn.

2. Do đồ ăn, do thuốc có màu làm thay đổi màu phân. Ví dụ như ăn trái hồng, dưa hấu; ăn thịt heo cũng có thể có phân màu đỏ sẫm.

3. Do bị bệnh truyền nhiễm, như vi khuẩn lỵ, xuất huyết, viêm ruột hoại tử ...đều có thể dẫn đến phân có máu.

Đau bụng: Nếu trẻ lớn đau bụng, thì trẻ biết nói cho bạn biết, nhưng còn trẻ nhỏ thì khi kêu đau vùng bụng và tính chất đau khó chính xác,

đối với trẻ sơ sinh chưa biết nói càng khó xác định bị đau bụng, cần kiểm tra kỹ. Ở trẻ sơ sinh khi bị đau bụng biểu hiện khóc lớn từng cơn, sắc mặt tái, ra mồ hôi lạnh, vùng bụng trướng, căng, hai chân co gập, hai tay kẹp chặt nách gập lại...nếu do co thắt ruột hoặc do nhu động ruột mạnh gây nên, nhấn tay vào bụng, bé có thể tạm thời ngừng khóc. Còn nếu do bị bệnh đường ruột, viêm phúc mạc, khi ấn vào bụng càng làm đau thêm, cần quan sát kỹ tình trạng của bé để kịp thời chẩn đoán điều trị.

BÉ TỪ 10 THÁNG TUỔI ĐẾN 11 THÁNG TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	9, 00 $\pm$ 1, 96
Chiều cao (cm)	:	71, 3 $\pm$ 5, 2
Chiều cao ngồi (cm)	:	45, 5 $\pm$ 1, 8
Vòng ngực (cm)	:	44, 9 $\pm$ 2, 1
Vòng đầu (cm)	:	45, 0 $\pm$ 1, 3

Răng: hai răng cửa trên và dưới, hai răng trên, tổng cộng 4 – 6 răng

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Biết quan sát trong thời gian khá dài đồ vật mà bé thích, biết dùng tay phối hợp với âm thanh biểu thị những sự vật khác nhau mà bé quan sát được.

Phát triển động tác: Khi đỡ bé đứng lên, bé rất thích nhẩy lên nhẩy xuống, hai tay chơi đồ chơi, biết chuyển đồ chơi từ tay bên này sang tay kia, có thể đứng một mình trong phút chốc, khi có chỗ bám có thể bước đi qua lại.

Phát triển ngôn ngữ: Biết bắt chước người lớn gọi “pa pa”, “ma ma”, Không những nhận biết được người và vật thông thường mà còn hiểu được những từ đơn giản. Biết phát âm nhiều âm tiết trùng lặp.

Giao tiếp với mọi người: Biết bắt chước động tác, âm thanh của một vật nào đó mà bé quan sát được, thích hoạt động độc lập, biết dùng nét mặt để biểu lộ tình cảm, biết phối hợp tay và từ đơn giản để giao tiếp với người lớn.

Khả năng sinh hoạt: Biết tự mình ôm bình sữa bú, biết uống nước bằng ly do người lớn bưng cho.

Đặc điểm phát triển thần kinh: Khi bé được 10 tháng tuổi, không những biết bò một cách nhanh nhẹn mà còn biết dùng tay và đầu gối để nâng thể trọng, bụng có thể nâng lên hoàn toàn cách mặt giường. Đa số các bé ở tuổi này đều có thể vịn đứng đi được vài bước, khi đứng biết tự mình ngồi xuống, còn biết đổi từ tư thế ngồi sang tư thế nằm sấp.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Động tác hoạt động của tay linh hoạt hơn trước, một tay có thể cầm hai vật nhỏ, mỗi tay có thể làm một động tác khác nhau, ví dụ một tay vịn thành giường giữ thăng bằng cho thân, một tay chơi đồ chơi lúc lắc, biết kéo ngăn kéo, biết lấy đồ vật mà bé thích từ ngăn kéo ra.

Bé 10 tháng tuổi, khi mặc áo cho bé, bé biết giơ tay, nhưng luôn xô tay nhằm ra ngoài ống tay; khi mang giày, chân đạp lên mặt giày.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Cho bé ăn thêm những thức ăn có tính giòn như bánh qui, bé đã có 4 – 6 cái răng, sức nhai cũng đã khá hơn.

2. Khi bé quan sát một vật mà bé thích, người lớn nên đứng bên cạnh giải thích thêm cho bé.

3. Giúp bé từ chỗ vịn đứng đến chỗ tập bước đi, để bé dựa lưng hay ngực vào thành giường để đứng lên, hoặc dựa lưng vào tường đứng trong giấy lát, người lớn đứng bên cạnh xem chừng. Khi bé vịn thành giường đứng lên, người lớn có thể dùng đồ chơi dụ bé để bé tập đi lại.

4. Dạy bé làm một số động tác đơn giản, như vỗ tay, gập đầu.

5. Dạy bé trả lời bằng động tác đối với một

số từ đơn giản, như “tạm biệt” biết vẫy tay, nói “vui thích” biết vỗ tay, nói “cám ơn” biết gật đầu.

6. Không nên dùng bình sữa trong thời gian dài, vì có thể gây biến dạng miệng, ảnh hưởng đến sự mọc răng, nên tập thói quen dùng ly uống nước.

7. Chọn cho bé đồ chơi biết cử động.

8. Thời gian ngủ mỗi ngày từ 14 – 15 tiếng. Giờ ngủ ngày nên giảm, cố gắng lợi dụng thời gian thức của bé để bé chơi, chăm sóc nuôi dạy bé.

Xử lý các trường hợp bất thường

Chứng tạm ngưng hô hấp: Là một chứng do chức năng thần kinh phát sinh trong thời kỳ trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ. Đặc điểm của chứng này là một khi tức giận, ví dụ như không đáp ứng yêu cầu của bé, hoặc đột nhiên giằng đồ chơi mà bé đang chơi, hoặc sợ hãi, bị đau (khi tiêm thuốc), thì bé khóc lớn, nhưng chỉ một lát sau đang khóc thì ngưng hô hấp, sắc mặt tím xanh, toàn thân cứng đơ, nhãn cầu trợn ngược, mất ý thức, trường hợp nghiêm trọng do não thiếu oxy gây động kinh. Sau đó cơ bắp duỗi, từ từ trở lại bình thường.

Thường sau khi sinh 6 – 12 tháng bắt đầu bị

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

bệnh, đa số do tính tình hoặc bị kích động tinh thần mà phát bệnh. Mỗi lần lên cơn từ trên 10 giây đến 1 phút. Cũng có trường hợp kéo dài 2 – 3 phút.

Vì bệnh không phải do nguyên nhân thực thể nên không cần dùng thuốc, theo tuổi tăng dần bệnh sẽ từ từ khỏi.

Lưỡi như bản đồ: Có trẻ bị chứng trên mặt lưỡi có những hình thù không xác định, màu đỏ, rìa màu trắng, như dạng bản đồ.

Bệnh này là một bệnh của niêm mạc lưỡi chưa rõ nguyên nhân, thường thấy ở những bé trên 6 tháng tuổi, cơ thể yếu. Bệnh bắt đầu phát từ đầu lưỡi, sau đó do biểu bì tróc ra nên có màu đỏ, trơn bóng, vài mảng liên kết lại với nhau thành những hình thù không xác định như bản đồ. Nhiều ngày sau bệnh tự khỏi, nhưng bệnh mới lại phát, lặp lại vì vậy hình trên lưỡi thường xuyên thay đổi. Thông thường, bệnh nhi không có cảm giác gì, đa số do phụ huynh ngẫu nhiên phát hiện, có bé khi ăn bị thức ăn kích thích nên cảm thấy khó chịu, nhưng không cảm thấy đau rõ rệt. Thường không ảnh hưởng đến việc ăn uống, đối với sức khỏe của bé cũng không thấy ảnh hưởng rõ, có thể dùng một ít vitamin nhóm B.

Chảy nước dãi: Trong thời kỳ trẻ sơ sinh, hiện tượng này là một loại hiện tượng sinh lý. Bé 3 – 4 tháng tuổi, tuyến nước bọt tiết nước bọt nhiều hơn, lúc này bé còn chưa quen nuốt nước bọt xuống, nên đọng tại khoang miệng và chảy ra ngoài một cách tự nhiên, khi đến tháng thứ 7 – 8 do mọc răng nước bọt tiết ra càng nhiều hơn, hiện tượng chảy nước dãi càng rõ.

Đối với những bé này cần chú ý giữ vệ sinh thường ngày, có thể đeo yếm cho bé, thường xuyên thay, giặt yếm, tránh để dính ra cổ, giữ sạch da cho bé.

Khi bé bị một bệnh nào đó cũng có thể chảy nước dãi, như viêm khoang miệng...

Ăn không ngon hoặc không chịu ăn: Bé 10 – 11 tháng tuổi, ngoài việc uống sữa, có rất nhiều thức ăn bé có thể ăn, nhưng sự thèm ăn ở mỗi bé khác nhau khá nhiều. Có bé thích ăn đồ ngọt, có bé lại thích ăn đồ ăn vị mặn, có bé chỉ thích uống sữa, không thích ăn thức ăn khác. Thường thì chỉ cần bé không quá biếng ăn, những thức ăn bình thường cho bé ăn hàng ngày cũng có thể cung cấp đủ nhu cầu cần thiết về năng lượng.

Nhưng nếu bé giảm sự thèm ăn đối với món ăn thường ngày bé vẫn ưa thích, lượng ăn cũng ít đi, thì đó là ăn không ngon. Nếu khi bón ăn

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

mà bé không mở miệng hoặc ăn vào không lâu lại nôn ra, hoặc khi cho ăn thì bé lắc đầu trốn tránh, dùng tay đẩy ra, đó là bé cự tuyệt không ăn.

Nguyên nhân ăn không ngon hay cự tuyệt ăn ở bé thường do bệnh gây nên. Ví dụ như các bệnh cấp tính, mạn tính, mưng mủ, nhiễm trùng, nhiễm virus, sốt cao, còi xương, thiếu máu do thiếu dinh dưỡng... bệnh do thiếu dinh dưỡng, tiêu chảy, viêm gan đều làm giảm tiết dịch tiêu hóa và giảm chức năng tiêu hóa, từ đó gây nên giảm cảm giác thèm ăn, thậm chí cự tuyệt ăn. Một vài trường hợp viêm nhiễm cục bộ như viêm loét trong khoang miệng, viêm họng, viêm lưỡi... vì khi ăn gây đau nên bé thường có biểu hiện cự tuyệt ăn. Loại cự tuyệt ăn này không phải là bé không muốn ăn mà là khi ăn bé bị đau nên tuy đói nhưng không dám ăn, vì vậy bé thường khóc không yên, một khi ăn vào là khóc.

Đối với bé cự tuyệt ăn, cần chữa trị theo đúng nguyên nhân. Đối với bé không ăn đồ ăn dặm nhưng lại chịu bú sữa, có thể cho bé uống thêm sữa bò hoặc cho bé uống thêm nước đường, nước trái cây hoặc nước sôi để nguội, tóm lại cần bổ sung đủ lượng nước cần thiết, khi cần có thể dùng đến truyền dịch tĩnh mạch thích hợp. Những bé cự tuyệt ăn do viêm lỗ miệng, viêm

họng, để cho bé uống sữa lạnh, đồ ăn lạnh có thể làm giảm cảm giác đau cục bộ, giảm kích thích của thức ăn.

BÉ TỪ 11 THÁNG TUỔI ĐẾN 1 TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	$9,44 \pm 2,08$
Chiều cao (cm)	:	$73,8 \pm 5,4$
Chiều cao ngồi (cm)	:	$46,7 \pm 1,9$
Vòng ngực (cm)	:	$45,6 \pm 2,0$
Vòng đầu (cm)	:	$45,7 \pm 1,3$

Răng: hai răng cửa trên và dưới, hai răng hai bên, tổng cộng 8 cái răng

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Có thể bắt chước động tác và âm thanh của một người hoặc vật nào đó mà bé quan sát được, ví dụ bắt chước người lớn lắc đầu, gật đầu, bắt tay, chớp mắt, trả lời được những câu đơn giản.

Phát triển động tác: Khi dắt tay bé, bé có thể đi; bé biết đẩy xe nhỏ đi hướng về phía trước hoặc quay hướng khác. Bé biết chủ động đứng lên, không cần người lớn đỡ; tay bé lắc đồ chơi một cách linh hoạt, biết đặt một miếng xếp hình lên trên một miếng khác.

Phát triển ngôn ngữ: Biết nói một vài từ đơn giản thường nghe, như “ tạm biệt”, “cảm ơn”, biết chỉ một bộ phận cơ thể khi được hỏi đến, biết một số tên gọi của đồ vật; biết dùng động tác để trả lời câu hỏi của người lớn, bắt đầu biết dùng từ đơn giản, một từ có thể biểu hiện rất nhiều ý nghĩa. Biết biểu lộ “đồng ý” hay “không đồng ý”, vui mừng khi được khen, không vui khi bị la mắng.

Giao tiếp với mọi người: Bắt đầu biết biểu lộ vui mừng phấn khởi với những đứa bé khác

Khả năng sinh hoạt: Biết uống nước từ ly hoặc chén do người lớn cầm cho, khi ăn chất lỏng, hai tay biết đỡ ly hoặc chén. Khả năng hoạt động tăng rõ rệt so với trước.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Tiếp tục cho bé ăn thêm đồ ăn dặm cùng với việc cho bú sữa như ăn cháo, cơm nhão, mì, bánh bao, rau thái nhỏ, thịt thái nhỏ, chế phẩm đậu...

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

2. Chọn thời điểm mùa xuân hay mùa thu từ từ dứt sữa cho bé, giảm số lần và lượng sữa cho bú, chuẩn bị cho dứt sữa hoàn toàn.
3. Thời gian ngủ mỗi ngày từ 14 – 15 tiếng.
4. Để bé tập các động tác ngồi, đứng, chạy.
5. Dạy bé khi gặp bố mẹ biết gọi “ba” “mẹ”.
6. Tập cho bé chỉ các bộ phận cơ thể, ví dụ người ta nói mũi, bé biết chỉ lên mũi.
7. Dạy bé biết cầm chén ăn cơm, ly uống nước.
8. Chọn đồ chơi có âm thanh và cử động được cho bé.

Xử lý các trường hợp bất thường

Ngăn ngừa những tai nạn ngoài ý muốn cho trẻ sơ sinh: Những tai nạn ngoài ý muốn là nguyên nhân thường gặp gây tử vong cho bé dưới 1 tuổi, vì vậy cần hết sức chú ý để phòng. Những tai nạn ngoài ý muốn thường gặp là:

1. *Dị vật vào khí quản:* Tất cả những đồ vật nhỏ có thể nuốt xuống được như nút áo, hạt châu, đậu phộng, hạt đậu nhỏ.... đều phải để xa tầm tay bé, đồng thời khi cho bé ăn đừng dứt cho bé miếng to hay cứng quá, khi bé đang ăn đừng chọc bé cười, để phòng gây sặc thức ăn vào khí quản.

2. *Bị thương do té ngã*: Không được để bé trên giường hay trên ghế salon mà không có người coi giữ, tốt nhất là để bé tránh xa những đồ dùng gia đình có góc cạnh nhọn, để tránh bị thương khi té ngã.

3. Khi tắm cho bé, cần dùng một tay đỡ bé để tránh trơn ngã, không được để bé nghịch nước một mình trong chậu tắm. Ngoài ra, bình thường không nên vì tiết kiệm thời gian mà hứng đầy nước sẵn trong bồn tắm, việc này đối với trẻ dưới 1 tuổi là một nhân tố nguy hiểm có thể gây nên tai nạn ngoài ý muốn.

4. *Vết thương phỏng*: Các đồ điện gia dụng khi không dùng đến phải tháo đầu cắm ra khỏi ổ cắm. Không để bé chơi trong bếp. Không lấy bình thủy hoặc đồ nước nóng bên cạnh bé, để tránh lỡ tay gây phỏng bé.

5. *Ngộ độc*: Tất cả thuốc men, chất tẩy rửa, chất sát trùng, mỹ phẩm, cần để xa tầm tay bé, tốt nhất là để trong tủ khóa lại để tránh bé uống nhầm gây ngộ độc.

BÉ TỪ 1 TUỔI ĐẾN 1 TUỔI 6 THÁNG

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	$9,87 \pm 2,08$
Chiều cao (cm)	:	$76,5 \pm 5,6$
Chiều cao ngồi (cm)	:	$47,9 \pm 2,0$
Vòng ngực (cm)	:	$46,2 \pm 2,0$
Vòng đầu (cm)	:	$46,2 \pm 1,3$

Răng: 4 răng trên và dưới, hai răng hàm, tổng cộng 8 – 12 cái.

Thóp trên đỉnh đầu khép kín, cá biệt trường hợp kéo dài nhưng không quá 18 tháng là khép kín thóp.

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Nhận biết được hình vẽ

đơn giản, có hứng thú xem những cảnh vật xung quanh; biết dùng tay và âm thanh để biểu đạt sự thích thú và mãn nguyện; biết bắt chước động tác của người lớn như lắc đầu, gật đầu, bắt tay, chớp mắt...

Phát triển động tác: Bé từ biết đứng chuyển sang biết đi một mình, biết bước lên bậc cầu thang; biết nghiêng người lấy đồ vật, biết chơi những đồ chơi đơn giản; biết dùng ngón tay sờ mó vật thể, biết dùng ngón cái và những ngón khác chụm lại để nhặt đồ vật.

Phát triển ngôn ngữ: Biết dùng từ đơn giản biểu hiện yêu cầu, biết chủ động gọi bố, mẹ.

Giao tiếp với mọi người: Biết chơi cùng những bé khác, biết giữ đồ chơi trong tay, không cho người khác lấy đi, có lúc còn muốn giành đồ chơi trong tay bé khác.

Khả năng sinh hoạt: Biết nhai những miếng trái cây như táo, lê, thích dùng muỗng để ăn, khi có thức ăn trong miệng bé nhai rất tự nhiên, biết dùng muỗng múc cơm.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Tiếp tục mở rộng phạm vi tiếp xúc cho bé, giúp bé nhận thức thêm nhiều sự vật, bồi dưỡng khả năng chú ý và quan sát.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

2. Cần để bé tập đi một mình, tập bước lên xuống cầu thang.

3. Tập chỉ ra các bộ phận cơ thể. Trong cuộc sống hàng ngày cần thường xuyên nói chuyện với bé, động viên bé dùng những từ đơn giản biểu đạt ý muốn của mình, dạy bé biết xưng hô khi gặp người quen.

4. Chọn đồ chơi biết phát ra âm thanh và cử động được cho bé.

5. Khi bé bắt đầu tiếp xúc với những bé khác, bồi dưỡng giáo dục cho bé quan hệ tốt đẹp, cùng chơi với bạn.

Xử lý các trường hợp bất thường

Thủy đậu: Là một loại bệnh do nhiễm virus, tương đối nhẹ, bệnh nhiễm cấp tính. Mùa đông và xuân tỉ lệ mắc bệnh cao, bệnh nhiễm ở bất cứ lứa tuổi nào, đa số ở bé sau 6 tháng tuổi. Sau khi bé bị nhiễm, khoảng 2 tuần bắt đầu phát bệnh, lúc đầu sốt, đau đầu, buồn nôn, nôn, đau bụng... Sau 24 giờ bắt đầu xuất hiện da mẩn, trước tiên ở đầu, thân mình, từ từ lan ra mặt và tứ chi. Mới đầu nổi những nốt lớn nhỏ màu đỏ, sau đó biến thành mẩn mụn đỏ, bong nước hình ovan, xung quanh bong nước đỏ, ngứa, lúc đầu nước bên trong nốt là dịch trong, rất nhanh sau đó nước sẽ chuyển thành dịch thể đục, rất dễ vỡ.

Những ngày sau kết thành vảy, 1 – 2 tuần sau rụng, nếu không có bội nhiễm thường không để lại dấu vết.

Trẻ sau khi bị nhiễm thủy đậu, thường không cần phải có những xử lý đặc biệt vẫn tự khỏi hoàn toàn, nhưng cần cách ly. Quần áo của bệnh nhi cần được giặt sạch, phơi nắng và luộc sôi để diệt trùng. Cần cho bệnh nhi uống nhiều nước, nghỉ ngơi nhiều, cho ăn những thức ăn dễ tiêu, có thể ăn thêm trái cây, cần giữ vệ sinh da sạch sẽ, năng tắm, thay áo. Khi đóng vảy ngứa nhiều hơn, vảy sẽ tự tróc ra, không nên dùng tay cạy ra để tránh nhiễm trùng. Trẻ sau khi mắc qua bệnh thủy đậu thì có thể miễn dịch suốt đời.

Bệnh rubela: Rubela là một bệnh nổi ban thường gặp ở trẻ sơ sinh do virus rubela gây nên, là một bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp. Thường gặp ở trẻ trên 1 tuổi, biểu hiện chủ yếu là sốt cao đột ngột, liên tục 1 – 2 ngày sau đó đau họng, chảy nước mũi, ho... Một số ít trường hợp có kèm đau bụng tiêu chảy hoặc nôn ói. Trẻ thường nổi mẩn sau khi sốt 1 – 2 ngày, nổi ban bắt đầu từ mặt và cổ, sau đó lan đến toàn thân. Lúc đầu là những nốt màu đỏ nhạt, sau từ từ cụm lại thành mảng màu đỏ, hạch sau tai và gáy sưng, hơi đau. Ngày thứ hai ra ban, nốt ban ở mặt và tứ chi từ từ nhỏ lại, co lại như dạng mũi

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

kim, có khi hơi ngứa, thường sau 3 – 4 ngày ban tự nhiên tan biến, hết triệu chứng. Bệnh này thường khỏi trong vòng 1 tuần, không để lại dấu vết.

Thông thường bệnh này không cần dùng kháng sinh gì, chỉ trị theo triệu chứng, ví dụ nếu sốt thì dùng các biện pháp hạ nhiệt.

Mồ hôi trộm: Mồ hôi trộm là mồ hôi ra vào ban đêm ở trẻ sơ sinh, khi đang ngủ, mồ hôi chảy ra, một đêm chảy mồ hôi vài lần, ướt cả áo gối. Mồ hôi trộm không có liên quan đến thời tiết, cũng có nghĩa là cho dù thời tiết nóng hay lạnh đều ra mồ hôi vào ban đêm. Ra mồ hôi trộm thường gặp ở trẻ nhỏ, đặc biệt là ở trẻ nhỏ yếu sức.

Mồ hôi là dịch tiết ra từ tuyến mồ hôi của da, chịu sự chi phối của dây thần kinh giao cảm. Khi thần kinh bị kích thích hoặc khi ở trạng thái không ổn định sẽ ra mồ hôi. Ví dụ thời tiết quá nóng, đắp quá nhiều, bị giật mình, bực tức đều ra mồ hôi. Nhưng nguyên nhân ra mồ hôi trộm khá phức tạp, thường thì do hệ thần kinh ở trẻ nhỏ phát triển chưa hoàn thiện, trong lúc ngủ sự quản lý thần kinh “lông lẻo” gây nên. Cũng có khi do ban ngày trẻ hoạt động quá nhiều, khi ngủ sự trao đổi chất quá mạnh gây nên. Lâm

sàng thường thấy nguyên nhân do trẻ bị lao, còi xương hoặc hoại huyết ...nửa đêm đều có hiện tượng ra mồ hôi trộm.

Nếu trẻ bị ra mồ hôi trộm nhưng vẫn ăn uống bình thường, thần kinh và giấc ngủ không có khác thường rõ rệt thì cũng không nên quá lo lắng. Thường xuyên ra mồ hôi trộm sẽ làm mất đi chất dinh dưỡng, tiêu phí năng lượng, có ảnh hưởng nhất định đối với cơ thể. Ngoài ra, ra mồ hôi trộm làm ướt áo, dễ gây cảm, thường xuyên như vậy sẽ không có lợi cho sự phát triển của trẻ. Những trẻ ra mồ hôi trộm do bị bệnh lao, còi xương ...thì cần trị bệnh trước. Chữa khỏi bệnh, mồ hôi trộm sẽ giảm đi, nhưng cho dù là nguyên nhân nào dẫn đến ra mồ hôi trộm thì thường ngày tốt nhất nên tập thể dục ở mức thích hợp, như thường tắm nắng, lau mình bằng nước ấm, tăng cường dinh dưỡng trong ăn uống, tăng sức đề kháng cơ thể, bảo đảm giờ ngủ cho trẻ, làm như vậy trẻ sẽ không bị ra mồ hôi trộm nữa.

BÉ TỪ 1,5 TUỔI ĐẾN 2 TUỔI

Chỉ tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg)	:	10, 88 $\pm$ 2, 28
Chiều cao (cm)	:	81, 6 $\pm$ 6, 4
Chiều cào ngồi (cm)	:	50, 4 $\pm$ 2, 1
Vòng ngực (cm)	:	47, 8 $\pm$ 2, 0
Vòng đầu (cm)	:	47, 4 $\pm$ 1, 3

Thóp trên đỉnh đầu khép kín

Răng 8 cái trên và dưới, tổng cộng 16 cái.

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Biết tập trung chú ý trong thời gian ngắn; biết nhận ra quần áo và đồ dùng của mình; biết tên của các bạn thường

tiếp xúc với bé; nhận biết được đồ vật và động vật thường thấy xung quanh. Biết nhận ra màu đỏ. Có phản ứng với sự việc đột ngột xảy ra, như khi mở đèn biết nói "Đèn sáng rồi".

Bé từ 1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi, khi gặp chuyện vui mừng là cười ra tiếng, gặp chuyện không vừa ý biết phản ứng bằng nhiều hình thức, như dậm chân cự tuyệt, la khóc, ném đồ vật. Biết nhận thức một số đồ dùng thường ngày, như chén, đĩa, muỗng, ghế, bàn... Biết lĩnh hội và làm một số việc đơn giản, như "Ngồi vào chỗ, ăn cơm", "Nói tạm biệt với cô", "Lấy đôi dép của mẹ ra đây"... Có bé còn biết vặn nắp nhỏ.

Phát triển động tác: Đi vững, nhảy nhót, lên xuống cầu thang, leo trèo, vút ném... và những động tác cơ bản. Biết bước qua vật chướng ngại cao cách đất 6 - 7 cm, nhưng động tác còn chưa linh hoạt lắm, chưa thuần thục, giữ thăng bằng chưa tốt. Biết xỏ hạt, đóng mở cửa, biết xếp những mẫu gỗ thành những hình đơn giản, biết làm những động tác có tính bất chước. Bé không những biết nhảy hai chân, mà còn biết đi thụt lùi, biết ném đồ vật làm mục tiêu, biết vẽ đường không thẳng, thích lấy một lúc nhiều thứ.

Phát triển ngôn ngữ: Biết nói một câu ngắn gồm 3, 4 từ, thích nói chuyện với người lớn, thích

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

hát và thích lặp lại đoạn cuối câu, thích học hát với người lớn. Có cảm nhận tiết tấu, và sơ bộ có khả năng lĩnh hội âm nhạc, biết nói ra tên của một số đồ vật, biết dùng hành động nhất định để thực hiện yêu cầu đơn giản của người lớn, có thể dùng lời nói để giao tiếp với người lớn và các trẻ khác.

Giao tiếp với mọi người: Khi được người lớn nhắc bé biết nói “Xin chào”, “Tạm biệt”, biết biểu lộ thái độ khác nhau đối với những người khác nhau. Biết cùng chơi với bạn, biết biểu lộ sự quan tâm đến bạn, ví dụ biết đỡ bạn dậy khi bạn bị ngã. Tình cảm của bé phong phú hơn trước, có tình cảm vui, buồn, bức tức... Bắt đầu biết tự hạn chế tình cảm của mình.

Khả năng sinh hoạt: Bé 1 tuổi rưỡi bắt đầu ngủ mỗi ngày một giấc buổi trưa, biết tự mình ăn cơm, lúc đầu động tác chưa chuẩn, vụng về, khi bé 2 tuổi có thể một mình ăn hết xuất ăn, biết trước khi ăn phải rửa tay, ăn xong phải súc miệng. Ngoài ra, biết khống chế tiểu tiện, đại tiện, ban ngày cơ bản là không còn đái dầm, biết chủ động nói bé muốn đi cầu hay đi tiểu, một số bé còn biết ngồi bần cầu; biết tự mình lên xuống giường nhỏ, biết cởi giày, vớ, biết kéo dây kéo quần, áo.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Cố gắng làm phong phú thêm nội dung sinh hoạt cho bé, mở rộng tầm nhìn cho bé đối với thế giới xung quanh. Vận dụng sự vật thực tế để giáo dục trực tiếp đối với bé, bồi dưỡng khả năng tập trung chú ý quan sát và trí nhớ cho bé. Cùng chơi trò chơi với bé, giúp bé phát triển các động tác cơ bản từ trò chơi.

2. Nên nói chuyện với bé bằng từ ngữ đơn giản, chính xác, không nên nói theo kiểu trẻ con. Người lớn nên chọn những bài hát thích hợp để dạy bé hát. Tạo điều kiện cho bé được tiếp xúc với mọi người xung quanh. Đối với những từ khó phát âm nên luyện tập bé lặp lại nhiều lần, và sửa chữa những âm chưa chuẩn, yêu cầu bé dùng ngôn ngữ để biểu đạt ý thức của bản thân. Không dùng những cử chỉ, dấu hiệu thay thế, người lớn nên dùng câu đầy đủ để giáo dục dạy dỗ bé. Dạy bé biết chào hỏi khi gặp người lớn, biết quan tâm chú ý đến các bạn.

3. Cuộc sống nên có nề nếp. Mỗi ngày nên bảo đảm thời gian ngủ 1 – 2 giờ buổi trưa. Giúp bé luyện tập khả năng tự lập trong sinh hoạt hàng ngày, người lớn không nên việc gì cũng làm thay bé.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

4. Tiêm chủng theo lịch.

5. Từ 1 tuổi rưỡi đến 2 tuổi do phạm vi hoạt động tăng nên lượng hoạt động cũng tăng theo, vì vậy cần nguồn cung cấp năng lượng nhiều hơn. Cần chọn thực phẩm động vật tốt hoặc đậu nành và chế phẩm đậu nành. Lượng protein, chất béo và chất bột đường cũng tăng. Về vitamin, ngoài vitamin A & D, lượng những vitamin cần thiết khác nhiều hơn so với trẻ sơ sinh một chút. Ngoài ra, nhu cầu canxi, phospho, sắt, magie, iod cũng tăng dần theo tuổi của bé.

Hiện nay có những phụ huynh cho rằng cung cấp dinh dưỡng cho trẻ càng nhiều càng tốt, mà không chú ý đến yếu tố dinh dưỡng và tỉ lệ các chất dinh dưỡng, thêm vào đó là bắt trẻ suốt ngày ở nhà, hoạt động ít, vì vậy xu hướng trẻ béo phì ngày càng nhiều. Điều này có liên quan đến sự hấp thu chất béo và đường. Y học đã chỉ ra, bệnh tim mạch ở người lớn có liên quan đến sự ăn uống khi còn là trẻ thơ, vì vậy, để phòng ngừa bệnh này, cần bắt đầu từ thời niên thiếu.

Xử lý các trường hợp bất thường

Chán ăn: Đầu tiên cần hỏi và quan sát tỉ mỉ, làm những kiểm tra cần thiết loại trừ những nguyên nhân do bệnh, như viêm gan, lao phổi gây chán ăn. Nếu chỉ là chán ăn đơn thuần do có

vấn đề về phương diện ăn uống, có thể sửa đổi bằng cách dưới đây:

1. *Nuôi dưỡng khoa học.* Bắt đầu từ khi cho bé ăn dặm cần nuôi dưỡng bé một cách khoa học và hợp lý, tạo thành thói quen tốt trong ăn uống. Bố mẹ không nên mù quáng nhét đầy vào dạ dày bé tất cả những chất dinh dưỡng, càng không nên quá cứng chiều bé, để bé muốn gì được nấy, giáo dục không nguyên tắc. Ăn uống không có chế độ thích hợp sẽ ảnh hưởng đến sự thèm ăn ở bé. Nuôi dưỡng khoa học làm thức ăn đa dạng, thô nhuyễn phối hợp với nhau; màu sắc, hình dạng, mùi vị hài hòa, có như vậy mới kích thích sự thèm ăn cho bé.

2. *Không cho bé ăn vặt hoặc ít ăn vặt.* Cần cho bé ăn đúng giờ, đúng lượng, trước khi ăn cơm không ăn vặt, ít ăn đồ ngọt và chất mỡ, thực phẩm chiên rán.

3. *Cần có môi trường ăn tốt, để bé ăn trong trạng thái vui vẻ thoải mái:* Môi trường ồn ào, khi ăn bị côn trùng quấy nhiễu đều làm ảnh hưởng đến việc cho bé ăn. Khi bé có khuyết điểm hoặc phạm lỗi không nên giáo dục, trách mắng bé ngay trên bàn ăn. Như vậy sẽ làm bé căng thẳng mà gây ảnh hưởng đến chức năng của hệ thống tiêu hóa.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

4. *Không nên quá cứng chiều bé*: tốt nhất không nên vừa ăn vừa bàn chuyện thích ăn món gì, không thích ăn món gì. Khi bé không ăn cơm, không nên đuổi theo bé để đút cơm hoặc dùng cách thưởng cho bé để dụ bé ăn, ví dụ như ăn vài muỗng thì kể cho bé nghe một câu chuyện. Và cũng không nên la mắng bé, ép buộc bé, đến nỗi bé vừa ăn vừa chảy nước mắt, làm như vậy cái được không bằng cái mất.

5. *Dùng thuốc thích hợp* cũng có thể tăng cảm giác thèm ăn cho bé, ví dụ như men tiêu hóa, hoặc có thể chữa theo Đông y tùy từng thể trạng của bé, cũng có hiệu quả rõ rệt.

Đái dầm: Đái dầm là chỉ những trẻ không có bệnh ở cơ quan bài tiết, trong lúc ngủ đái ra một cách không tự chủ. Sự bài tiết của cơ thể không những chịu sự khống chế của tầng vỏ đại não và hệ thần kinh xung quanh mà còn chịu sự điều tiết của bàng quang. Khoảng 2 tuổi, chức năng của tầng vỏ đại não còn chưa phát triển hoàn thiện, trong lúc ngủ say không thể khống chế việc muốn đi tiểu. Trong trường hợp bình thường, đa số trẻ em khi đến 3 tuổi đã có thể tự khống chế được sự bài tiết, và trong lúc ngủ, do bàng quang căng đầy nước tiểu sẽ đánh thức trẻ dậy. Hiện nay các chuyên gia y học cho rằng,

trẻ em sau 3 tuổi thường đái dầm hoặc sau 5 tuổi vẫn còn đái trong lúc ngủ thì mới gọi là bệnh. Vì vậy trẻ em trên 2 tuổi đôi khi vẫn còn đái dầm thì không phải là bệnh mà do hệ thần kinh phát triển chưa hoàn thiện gây nên, và là một hiện tượng sinh lý.

Thính lực gặp trở ngại: Có trẻ gặp trở ngại về thính lực do có liên quan đến việc phát triển khi còn là thai nhi, có một số trẻ thính lực bị giảm sút là do sau khi sinh mới bị. Trong những nguyên nhân gây điếc không do bẩm sinh, chiếm hàng đầu là do ngộ độc thuốc, kể đến là các di chứng của sốt cao và các loại bệnh khác.

Các thuốc gây điếc tai có chủ yếu là các thuốc kháng sinh, thường gặp là Streptomycin, Gentamycin... Thường là do nhân viên y tế không nắm vững cách sử dụng kháng sinh thích hợp đối với bệnh, không nắm vững liều lượng sử dụng đối với kháng sinh, chỉ cần sốt, dù nguyên nhân do bị nhiễm virus hoặc vi khuẩn đều dùng kháng sinh, còn có bác sĩ do để thuận tiện không dùng Penicillin mà dùng Gentamycin hoặc Kanamycin. Ngoài ra, có một số phụ huynh dùng kháng sinh một cách mê tín, thích tiêm thuốc, cho rằng tiêm thuốc sẽ mau khỏi hơn uống thuốc, vì vậy theo yêu cầu của phụ huynh, bác sĩ sợ rằng sẽ

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

làm bệnh bị ảnh hưởng xấu nên cũng chiều ý phụ huynh. Tuy nhiên, còn do nguyên nhân trẻ em rất nhạy cảm với những thuốc kể trên, liều nhỏ cũng gây trở ngại cho thính lực.

Thứ đến não bị viêm nhiễm cũng là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây điếc tai, thường gặp như viêm màng não, viêm não. Những bệnh nhi này nếu phát hiện sớm, sớm được điều trị thì đều có thể tránh khỏi. Ngoài ra, trẻ bị viêm tai giữa nhiều lần cũng có thể gây trở ngại cho thính lực. Thường là khi trẻ hạ sốt, giảm nhẹ triệu chứng, tai hết chảy mủ thì phụ huynh cho rằng bệnh đã khỏi, tự ý ngưng thuốc, kết quả là vài ngày sau bị lại, và như vậy tai chảy mủ nhiều lần, không những gây khó khăn trong việc điều trị, mà nguy hiểm là làm thủng màng nhĩ, gây trở ngại cho thính lực.

Trùm đầu ngủ: Có trẻ thích khi ngủ trùm đầu lại, đây là một thói quen không tốt. Vì khi ngủ, các cơ quan trong cơ thể vẫn không ngừng hoạt động, tổ chức tế bào vẫn không ngừng trao đổi chất, cần không ngừng được cung cấp dưỡng khí, và thải ra khí carbonic, ngủ trùm đầu, dưỡng khí vào ít, lượng khí carbonic thải ra nhiều, như vậy khí thở ra lại vào cơ thể, thời gian lâu sẽ gây nên các tổ chức thiếu dưỡng khí, ảnh hưởng

đến sự hoạt động bình thường của các cơ quan. Nếu hình thành thói quen ngủ trộm đầu không những ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ mà còn gây bệnh cho trẻ.

BÉ TỪ 2 TUỔI ĐẾN 3 TUỔI

Chỉ tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (. kg)	:	12, 24 $\pm$ 2, 56
Chiều cao (cm)	:	87, 9 $\pm$ 7, 0
Chiều cao ngồi (cm)	:	53, 5 $\pm$ 2, 2
Vòng ngực (cm)	:	49, 4 $\pm$ 2, 0
Vòng đầu (cm)	:	48, 2 $\pm$ 1, 3

Răng: 20 cái

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Thời gian tập trung chú ý vào vật lâu hơn, biết quan sát sự vật thay đổi và thể hiện qua các trò chơi. Có sự tưởng tượng đơn giản, biết nhớ việc của ai tháng trước, nhận biết một số màu cơ bản, nhận thức hình thể, có khái niệm không gian, thời gian, số đếm.

Phát triển động tác: Biết chạy, biết nhảy hai chân cùng lúc, biết ném. Có khả năng hoạt động khá lớn, biết nhặt đậu, xếp những miếng xếp hình thành những hình đơn giản... Khi bé được 3 tuổi, các động tác cơ bản linh hoạt, thành thạo, tư thế chính xác, hai chân nhảy hướng về trước, nhảy từ nơi cao hơn xuống dưới, vượt chướng ngại vật, đi cầu thăng bằng, hai chân thay phiên lên xuống cầu thang. Khi bé tròn 3 tuổi biết nhảy một chân, biểu diễn đơn giản, biết cầm bút vẽ những đường, nặn đất.

Phát triển ngôn ngữ: Biết nói câu khá hoàn chỉnh, biết nêu câu hỏi và biết trả lời, ngôn ngữ bắt đầu trở thành công cụ chủ yếu để bé giao tiếp với mọi người và nhận thức hiện tượng tự nhiên. Thích nghe kể chuyện, biết hát những bài trẻ em, có thể hát những bài ngắn. Khi 3 tuổi, bé biết nối những từ thành ngôn ngữ một cách có thứ tự, nội dung câu và kết cấu ngôn ngữ bắt đầu phức tạp hơn, biết dùng những câu đơn giản để biểu đạt ý muốn của bản thân, đồng thời biết kể lại ấn tượng của mình, nói rõ một sự việc đơn giản, biết kể ra nhân vật chính và tình tiết của câu chuyện mà bé đã được nghe qua.

Giao tiếp với mọi người: Thích chơi với bạn, biết đồng cảm, bực tức, xấu hổ, ghen ghét... lễ phép với người lớn, bắt đầu biết cách để thu hút

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

sự chú ý của người khác đối với bé. Khi 3 tuổi, bắt đầu biết khống chế tình cảm của bản thân, biết yêu thương, bảo vệ bé nhỏ tuổi hơn mình. Tình cảm không ổn định, khi mệt mỏi hoặc khi ý muốn không được thực hiện thì dễ tức giận. Thích quan sát và tham gia hoạt động cùng người khác.

Khả năng sinh hoạt: Biết tự mình rửa mặt, rửa tay, dùng khăn lau khô mặt, tay. Đã hình thành thói quen ngồi bô. Biết tự mặc quần một cách hoàn chỉnh. Biết tự mình cởi áo quần đơn giản, cởi giày, vớ. Biết ăn cơm một mình, tự ăn một cách khá sạch sẽ. Bé 3 tuổi không những biết cởi nút áo, cài nút áo...mà còn biết tự mặc áo, biết tự mình cởi quần ngồi bô. Về mặt ăn uống nếu được tập luyện và giáo dục sẽ hình thành thói quen ăn uống tốt cho bé.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Cần có ý thức để bé được tiếp xúc với xã hội và môi trường tự nhiên, để bé được xem, được nghe, tiếp xúc với sự vật cụ thể, tăng thêm và củng cố ấn tượng.

2. Để bé được chơi đồ chơi mà bé thích, chơi những trò chơi thú vị. Nên chọn những đồ chơi phù hợp với lứa tuổi của bé, tốt nhất là đồ chơi

biết hoạt động và có tính khởi phát, kích thích tưởng tượng và tư duy.

3. Thường xuyên để bé có cơ hội tập nói, không nên hạn chế bé nói chuyện. Cần dạy bé nói câu hoàn chỉnh, dạy nói được một việc đơn giản. Khi hỏi và trả lời nên chú ý dùng từ chính xác, phát âm chuẩn. Nên để bé nói nhiều, nghĩ nhiều, hỏi nhiều thúc đẩy sự phát triển ngôn ngữ.

4. Ngay từ nhỏ giáo dục bé nếp sống văn minh, lễ độ, biết nhường nhịn, quan tâm đến người khác, tôn trọng người lớn, đối với người lớn biết chủ động chào hỏi.

5. Tiếp xúc nhiều với xã hội, nhưng cần chú ý phòng tránh các bệnh lây nhiễm như cảm cúm theo mùa, không nên tùy tiện ra ngoài khi thời tiết xấu để tránh nhiễm bệnh.

6. Trong cuộc sống khi bé có ý thức sớm nhất về “tự mình làm” thì người lớn nên cổ vũ động viên bé và giúp đỡ bé biết tự lập, để bé nhanh chóng và nắm vững nhiều hơn kỹ năng sống.

Xử lý các trường hợp bất thường

Nhiễm trùng đường tiết niệu: Nhiễm trùng đường tiết niệu là một bệnh thông thường và dễ mắc ở trẻ nhỏ. Nguyên nhân thông thường là do

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

bị nhiễm *Escherichia coli*, *Staphylococcus* và *Bacillus proteus* gây nên. Đường lây nhiễm thường là từ dưới lên, thứ đến là lây nhiễm từ máu, vi khuẩn xâm nhập vào niệu đạo, bàng quang, thận... và bất cứ bộ phận nào, vì vậy đa số gọi là nhiễm trùng đường tiết niệu. Đường dẫn niệu của trẻ khá dài và uốn khúc, vách ống lại chưa khỏe chắc, nên bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, đặc biệt là ở bé gái vì đường ra niệu lộ bên ngoài, vi khuẩn dễ nhiễm từ ngoài vào bàng quang, nên bé gái thường dễ bị hơn bé trai.

Nhiễm trùng đường niệu ở trẻ thường gặp ở bất cứ tuổi nào, trẻ mới sinh và trẻ nhỏ tỉ lệ mắc bệnh này cao hơn, và ở trẻ mới sinh là bé trai nhiều hơn. Trẻ sau 6 tháng tuổi thì bé gái bị nhiều hơn, sau 2 tuổi bé gái bị nhiều hơn bé trai gấp nhiều lần, thậm chí đến 10 lần. Trẻ bị nhiễm trùng đường niệu khá nhanh, sốt cao, rung mình, sắc mặt tái, tinh thần ủ rũ, không muốn ăn, nôn ói hoặc đau bụng tiêu chảy, cũng có trẻ bị ngắt lịm. Có trẻ có biểu hiện niệu cấp, đi tiểu đau, đau bụng, đau tức vùng thắt lưng, xét nghiệm nước tiểu thấy bạch cầu tăng. Bệnh mạn tính ở trẻ thường sốt nhẹ, đau thắt lưng... nhưng khi kiểm tra vẫn thấy bạch cầu tăng.

Nhiễm trùng đường tiết niệu ở trẻ em, khi cấp tính cần nằm nghỉ trên giường, cho đến khi

hết triệu chứng, ăn uống những thức ăn dễ tiêu, uống nhiều nước để dễ thải vi khuẩn ra ngoài. Dùng thuốc tùy trường hợp cụ thể có thể dùng Nitrofurantoin, Sulfafurazol, Ampicillin... thường là thuốc dùng đường uống. Khi điều trị cần dùng thuốc đủ thời gian, thời kỳ cấp tính dùng thuốc từ 1 - 2 tuần, thời kỳ mạn cần dùng nhiều tuần cho đến nhiều tháng. Có thể dùng Potassium permanganate 1: 5000 hoặc bột boric acid để rửa bộ phận sinh dục ngoài. Khi rửa cần chú ý, đối với bé gái rửa từ trước ra sau, bé trai khi rửa bộ phận sinh dục cần lật bao qui đầu.

Những điểm cần chú ý để phòng bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu

1. Phòng và trị các bệnh đường ruột và bệnh truyền nhiễm, trị triệt để bệnh giun kim.

2. Mỗi tối nhất thiết phải rửa bộ phận sinh dục, năng tắm, thay quần áo lót.

3. Cố gắng rút ngắn thời gian bé mặc quần hở đáy, khăn, chậu rửa mặt dùng cho bé phải dùng riêng, không dùng chung với người lớn.

4. Khi bé đi cầu xong, khi lau bằng giấy, cần lau từ trước ra sau, và sau mỗi lần đi cầu cần rửa sạch hậu môn và mông.

5. Thường ngày nên uống nhiều nước, tăng

lượng nước tiểu, rửa đường niệu. Như vậy có thể giảm nhẹ sự nhiễm trùng đường niệu.

Mút tay: Là một thói quen không tốt ở bé, không những không vệ sinh, mà còn có hại cho sự phát triển của răng. Động tác mút tay làm cơ má co rút, sau này dẫn đến miệng hô và miệng hở thấy răng, mất thẩm mỹ. Trong các thói quen xấu ở khoang miệng ở trẻ, ngoài mút tay còn mút đồ vật, cắn móng tay, nghịch lưỡi, bặm môi, thở bằng miệng... Những thói quen này đều là nguyên nhân chính gây nên răng mọc lệch.

Các nhà tâm lý thần kinh cho rằng, hứng thú đầu tiên nhất ở bé tập trung ở miệng và khoang miệng, bé có thể cho tay hay bất cứ vật gì vào miệng, rất thích vận động hàm dưới, phát âm và nhổ nước miếng. Đây cũng là thời kỳ bé rất thích dùng miệng trong giai đoạn phát triển của bé, như thích cắn, thích nhai, khi đánh nhau bé thích cắn người khác... Nếu những nguyện vọng trên không được thỏa mãn thì bé sẽ có biểu hiện thụ động trong ăn uống, chán ăn, biếng ăn, ít nói. Hành vi này của bé là tâm lý có tính qui luật và có tính giai đoạn. Như khi miệng bé chạm vào núm vú sẽ sản sinh động tác mút, theo lứa tuổi lớn dần, hứng thú của bé sẽ dần dần chuyển hướng sang các phần khác trên cơ thể, nhưng

khi sự phát triển hành vi tâm lý ở một giai đoạn nào đó, nếu gặp khó khăn nghiêm trọng hay bị bệnh, sẽ biểu hiện cố chấp đối với hành vi nào đó, một số thói quen xấu sẽ kéo dài và mút tay là một trong những thói quen xấu đó.

Trở ngại về ngôn ngữ: Thông thường khi bé được 3 tuổi mà vẫn không biết nói chuyện hoặc giọng nói không rõ, thì có thể xem như bé đã bị trở ngại về ngôn ngữ. Có rất nhiều nguyên nhân gây nên trở ngại ngôn ngữ, y học chia làm 2 loại.

Một là phát sinh trở ngại ngôn ngữ: bao gồm phát âm khó khăn, nói không lưu loát hoặc nói lắp. Phát âm khó khăn đa số thường phát sinh do bị nhiễm trùng đường hô hấp trên và phát âm không đúng mức gây nên viêm họng mạn tính hoặc viêm thanh đới. Bé 3 tuổi trở lên bị nói lắp là một loại thay đổi nhịp điệu và qui luật nói chuyện, khoảng 1% có thể kéo dài cho đến lúc lớn. Ngoài ra, nói lắp có tính do bệnh sử gia tộc rõ rệt, tức là nói lắp có liên quan đến di truyền.

Hai là trở ngại ngôn ngữ thứ phát: thường gặp trong những nguyên nhân sau:

1. Nhược trí, do trí lực giảm sút gây trở ngại phát âm;

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

2. Thính lực còn thiếu hụt, vì thính lực trở ngại mà gây nên trở ngại ngôn ngữ;

3. Thường bị sốt cao hoặc bị một bệnh nào đó;

4. Bệnh thần kinh, chứng cô độc ở tuổi nhi đồng, trẻ không muốn mở miệng nói chuyện, theo thời gian có thể dẫn đến trở ngại ngôn ngữ nghiêm trọng, đồng thời có thể kèm trở ngại rõ rệt về hành vi và xáo trộn về tình cảm;

5. Liệt não, khoảng trên 50% trẻ bị liệt não có trở ngại về ngôn ngữ. Ngoài ra, trong cuộc sống thiếu môi trường kích thích ngôn ngữ thì thính lực, khả năng ngôn ngữ của bé sẽ không được tập luyện, cũng có thể gây trở ngại ngôn ngữ.

BÉ 3 TUỔI ĐẾN 4 TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thế trọng (kg) : 14

Chiều cao (cm) : 90

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Bắt đầu biết suy xét vấn đề, có tưởng tượng đơn giản, khả năng nhớ cao, có thể nhớ việc của nhiều tháng trước, biết nhận ra đồ vật trong hình ảnh, phân biệt rõ nam nữ và xưng hô, biết đếm số, biết tự xưng “tôi”.

Phát triển động tác: Động tác cơ bản linh hoạt, nhịp nhàng, tư thế chính xác. Có thể tự mình đi ra ngoài, biết chạy, nhảy, biết leo trèo lên xuống giá leo, khi nhảy từ vị trí cao hơn xuống biết giữ thăng bằng cơ thể, biết nhảy cao, nhảy xa, biết ném phi tiêu, biết nhắm mắt quay tròn, khi tròn 3 tuổi biết nhảy một chân, biết biểu

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

điền đơn giản, biết dùng bút vẽ, biết nặn đất sét.

Phát triển ngôn ngữ: Từ vựng khá phong phú, biết nối vài từ theo quy tắc ngôn ngữ, nội dung và kết cấu ngôn ngữ bắt đầu phức tạp hơn. Bé 3 tuổi không những tự mình biết nói tên, giới tính, tuổi, đồng thời còn biết tên của những thành viên chủ yếu trong gia đình. Biết nghe hiểu rõ ý nghĩa của khoảng vài trăm chữ, đồng thời biết dùng những chữ này để nói thành câu đơn giản, như “Con muốn uống nước”, “Con muốn ngủ”, “Con muốn đi mua bong bóng”. Biết nhận ra vài loại màu sắc, nói tên đồ chơi, biết phân biệt rõ nhiều ít, lớn bé, trên dưới, biết ý nghĩa của “1, 2, 3”, biết hát vài bài trẻ em hay vài đoạn hát ru.

Giao tiếp với mọi người: Thích trò chơi tập thể, thích quan sát và tham gia hoạt động chung với mọi người. Trong lúc hoạt động, bắt đầu biết hạn chế bản thân, biết yêu thương bảo vệ và giúp đỡ bạn nhỏ tuổi hơn.

Khả năng sinh hoạt: Trong sinh hoạt hàng ngày, biết tự mình rửa mặt, rửa tay, biết cách mặc áo.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Động viên bé thông qua biểu hiện bề ngoài

của sự vật để phán đoán nội dung, đặc điểm, cách dùng của nó. Dạy bé nhận biết được những màu cơ bản: đỏ, lục, lam, vàng, đen, trắng... và vài hình thể: hình tròn, hình vuông, tam giác...

2. Qua trò chơi và hoạt động, giúp các động tác của bé thành thạo, giáo dục lòng dũng cảm và ý chí cho bé, để bé tự do hoạt động, tập vẽ, nặn đất, chơi những đồ chơi xếp hình. Động viên bé chơi những trò chơi mô phỏng công việc của người lớn.

3. Thông qua sinh hoạt hàng ngày, trò chơi, kể chuyện, học hát, phụ huynh nên có ý thức tăng cường sự phát triển ngôn ngữ của bé, để bé nắm vững thêm nhiều từ vựng, nói được những câu phức tạp.

4. Giáo dục bé những đức tính tốt, dạy bé biết yêu thương đoàn kết với bạn, quan tâm đến bạn, không giành đồ chơi của bạn, khi tham gia trò chơi tập thể cần tuân theo kỷ luật.

5. Gia đình và trường học cần có phương pháp và thái độ giáo dục thống nhất, không nên quá nuông chiều con trẻ. Người lớn nên làm thế nào để bé tôn trọng, tin tưởng, và người lớn cũng cần phải tôn trọng bé. Cha mẹ không nên vì tính tình cá nhân thay đổi mà ảnh hưởng đến thái độ đối với con trẻ.

6. Cần giúp đỡ và hướng dẫn bé biết cách sống độc lập, ví dụ để bé cảm thấy mặc và cởi quần áo là những việc rất dễ làm. Trong cuộc sống cần tạo cho bé thói quen trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh phải rửa tay, giáo dục bé biết giữ vệ sinh và tập cho bé có thói quen vệ sinh. Ngoài ra, nên động viên bé học và tích cực tham gia vào những hoạt động lao động vừa sức, như quét nhà, lau bàn ghế, tưới hoa, từ đó giáo dục bé yêu lao động.

Xử lý các trường hợp bất thường

Béo mập: Có những phụ huynh chỉ muốn con mình mập, cho rằng càng mập càng khỏe, thực ra đây là quan niệm cũ, và cũng là một quan niệm sai lầm. Đánh giá theo quan điểm y học, béo mập không có nghĩa là khỏe mạnh, và cũng không phải là tiêu chí của sự khỏe mạnh. Thể trọng và chiều cao của trẻ có một tỉ lệ nhất định, nếu thể trọng vượt quá 20% thể trọng bình thường ở những trẻ cùng lứa tuổi thì được coi là béo mập. Những trẻ béo mập thường có biểu hiện ở sự gia tăng quá nhiều tế bào mỡ, mức tăng có thể vượt hơn những trẻ bình thường đến 3, 4 lần, thể tích của tế bào mỡ cũng tăng lên ở những mức độ khác nhau, lượng mỡ trong tế bào cũng tăng, sau này cho dù trẻ có gầy ốm đi thì số tế bào mỡ cũng không giảm và dễ mập lại.

Khi trẻ đã béo mập thường không thích hoạt động, kết quả là càng mập càng không thích hoạt động, càng không hoạt động lại càng mập thêm, tạo nên vòng tuần hoàn nguy hiểm. Vì đa số trẻ béo mập thường có động tác chậm chạp vụng về, nên thường có tính tự ti, tính tình cũng trầm mặc hơn.

Mặt khác, quá mập sẽ tăng gánh nặng cho tim, phổi, tùy mức tăng thể trọng mà huyết áp cũng tăng theo, trường hợp nặng ảnh hưởng đến chức năng tim, và còn có thể do phổi trao đổi khí không đủ nên dễ bị nhiễm bệnh ở đường hô hấp dưới. Ngoài ra, theo thời gian, trẻ béo mập đặc biệt rất dễ bị bệnh cao huyết áp, xơ vữa động mạch, bệnh mạch vành, bệnh tiểu đường, bệnh gan mật... Theo báo cáo có 30 % - 88% người lớn bị chứng béo mập là từ nhỏ đã bị béo mập. Vì vậy, để giảm chứng béo mập này và để phòng bệnh tật ngay từ nhỏ cần phòng tránh để trẻ không bị chứng này.

Hen suyễn: Trẻ nhỏ vì bị cảm, ho, hoặc ngứa phải mũi gì đó hoặc do một nguyên nhân nào khác mà đột nhiên xuất hiện hen, thậm chí thở khó, họng phát ra những tiếng kêu như gà kêu, đó là hen suyễn.

Vì hệ thống thần kinh và chức năng miễn dịch ở trẻ nhỏ chưa hoàn thiện, chưa vững vàng,

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

khi có nguyên nhân gây bệnh truyền nhiễm như virus và độc tố thì sẽ bị hen, khi tình trạng nhiễm được khống chế thì hen cũng giảm đi. Sau một khoảng thời gian, khi có một tác nhân lây nhiễm mới hen sẽ lại bộc phát. Ngoài ra, có trẻ gặp phải một chất nào đó, như phấn hoa, bụi, phấn côn trùng, cũng có thể bị hen, một khi ngừng tiếp xúc thì triệu chứng sẽ nhanh chóng mất đi.

Những điều cần chú ý để tránh lên cơn hen:

1. Trẻ có cơ địa dị ứng dễ bị nhiễm đường hô hấp nhiều lần và gây lên cơn hen, vì vậy cần dự phòng bị nhiễm đường hô hấp trên, chú ý việc tập thể dục tăng cường thể lực để giảm sự phát cơn hen.

2. Tiêm chủng theo tình trạng sức khỏe.

3. Quan sát chặt chẽ khi trẻ bị bệnh, xem có liên quan đến tác nhân gây bệnh nào, có thể làm xét nghiệm dị ứng dưới da tại bệnh viện. Cố gắng tránh các tác nhân gây dị ứng như phấn hoa, sữa, cá, tôm...

4. Tìm thuốc thích hợp với trẻ khi trẻ bị lên cơn hen, và dùng thuốc đúng giờ, đủ liều lượng.

5. Giữ vệ sinh phòng ở, không nuôi gia cầm gia súc...

BÉ TỪ 4 TUỔI ĐẾN 5 TUỔI

Chi tiêu phát triển bình thường

Thể trọng (kg):	16 (tròn 4 tuổi), 18 (tròn 5 tuổi)
Chiều cao (cm):	95 (tròn 4 tuổi), 100 (tròn 5 tuổi)

Đặc điểm của bé

Khả năng nhận biết: Trẻ 4 - 5 tuổi đã bước đầu có khả năng suy xét, biết phân biệt rõ các màu sắc cơ bản: màu đỏ, vàng, lam, trắng, đen..., khả năng nhớ tăng so với trước và cảm thấy hứng thú với mọi vật xung quanh, có tính hiếu kỳ, thích hỏi. Lúc này, thân trẻ có thể đứng thẳng, tay đánh nhịp khi đi, biết đi theo hướng chỉ định, biết nhảy một chân, trượt cầu trượt, chơi bập bênh, biết chạy đuổi theo bóng.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Phát triển động tác: Khả năng nói tăng rõ rệt, có thể kể lại cho cha mẹ nghe chuyện ở lớp, ở trường và chuyện của bản thân trẻ, ngữ pháp cũng khá chính xác, biết biểu đạt rõ yêu cầu, ước muốn và hy vọng của bản thân. Biết đọc thuộc lòng 5 – 10 bài thơ ca ngắn đơn giản, hát khá nhiều bài hát, biết nói những câu lễ độ, lịch sự như “Chào bạn”, “Chào dì”, “Chào cô”, có thể chỉ ra các cơ quan cảm giác trên thân thể của trẻ, đồng thời biết tên, công dụng của chúng, ví dụ chỉ vào tai và nói “Đây là tai, dùng để nghe nói chuyện”. Biết tên, công dụng của một số đồ gia dụng điện máy, đồ dùng gia đình và đồ làm bếp. Biết kể chuyện đơn giản.

Trẻ thích tham gia hoạt động tập thể, không những thích tiếp xúc với mọi người mà còn biết hạn chế bản thân, biết yêu quý bảo vệ trẻ nhỏ tuổi hơn.

Trong cuộc sống hàng ngày, biết tự mình rửa mặt, rửa tay, mặc và cởi áo quần, giày tất đơn giản.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Về mặt ăn uống, nên chú ý để trẻ được ăn tốt, ăn no nhưng phải tránh để trẻ bị béo phì, và cũng cần chú ý tránh để trẻ biếng ăn,

kén ăn, đưa đến thiếu dinh dưỡng.

2. Nên tạo cho bé cơ hội để tham gia các hoạt động bên ngoài, như đưa trẻ đến vườn trẻ, nơi vui chơi của bé, đến những nơi có sân chơi rộng để trẻ chạy nhảy, chú ý đến việc nâng cao năng lực vận động cho trẻ.

3. Dạy trẻ biết dùng đôi bàn tay để làm những công việc tỉ mỉ như xếp giấy (yêu cầu trẻ xếp được món đồ mà trẻ biết), cắt dán, học vẽ những hình đơn giản như hoa, cây cỏ, hình người.

4. Dạy cho trẻ xem đồng hồ.

5. Chọn cho trẻ đồ chơi biết cử động, có sự chuyển động, kích thích tưởng tượng và tư duy.

Xử lý các trường hợp bất thường

Phòng sâu răng: Đời người có hai lần mọc răng. Lần thứ nhất là răng sữa, lần thứ hai là răng vĩnh viễn. Trẻ sau hai tuổi thì toàn bộ răng sữa đã mọc ra, việc nhai đồ ăn không có trở ngại lớn. Có một số phụ huynh cho rằng, răng sữa trước sau rồi thì cũng phải thay, nên răng sữa tốt hay xấu không quan trọng, coi thường việc chữa trị sâu răng đối với răng sữa. Thực ra, răng sữa tốt xấu ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của răng vĩnh viễn, vì khi răng sữa bị sâu, không những ảnh hưởng đến việc nhai thức

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

ăn, ảnh hưởng đến sự hấp thu dinh dưỡng, mà còn ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của răng vĩnh viễn.

1. Cần chú ý vệ sinh răng miệng, ăn uống đúng giờ, đúng lượng, ít ăn vặt. Khi răng hàm đầu tiên mọc ra, phụ huynh nên giúp trẻ tập thói quen súc miệng, sau đó từng bước dạy trẻ đánh răng. Đánh răng là cách tốt để bảo vệ răng, cần đánh răng 1 lần trước khi ngủ. Đầu bàn chải không nên quá lớn, lông bàn chải không nên quá dày, quá cứng, cách đánh răng đúng là cách chải thẳng, tức là chải theo chiều lên xuống của kẽ răng, răng trên chải hướng xuống dưới, răng dưới chải ngược lên, chải cả mặt trong và mặt ngoài của răng.

2. Chú ý đến những đồ ăn dễ gây sâu răng như đường, kẹo... Cần hạn chế số lượng những đồ ăn này, đồng thời sau khi ăn cần súc miệng, không nên để trẻ ăn những thứ này khi sắp đi ngủ hay nửa đêm ăn kẹo, bánh.

3. Sử dụng với một lượng thích hợp thực phẩm chống sâu răng, lá trà là một loại thực phẩm có hàm lượng flo cao, vì vậy thường xuyên dùng nước trà súc miệng thì vừa an toàn lại vừa có tác dụng nhất định phòng chống sâu răng.

4. Phát hiện sớm răng bị sâu và trị liệu sớm

sâu răng.

Chảy máu cam: Huyết quản ở niêm mạc mũi của trẻ rất nhiều, dưới niêm mạc có hệ mạch máu nhỏ. Khi mũi bị thương, bị sốt, mạch máu nhỏ giãn ra, hoặc khi viêm mũi đều dễ đưa đến chảy máu mũi. Trong những trường hợp trên khi bị chảy máu mũi, cần để trẻ cúi đầu xuống về phía trước, sau đó dùng bông tiệt trùng nhẹ nhàng nhét vào mũi nút lại, nếu không có bông tiệt trùng có thể dùng khăn giấy tiệt trùng cũng được. Sau khi chặn lại, máu sẽ không chảy nữa, lau sạch vết máu, nằm nghỉ là được. Trước đây khi chảy máu cam thường để tư thế ngả đầu ra sau, nhưng phương pháp này không tốt, khi đầu ngả ra sau, máu từ mũi sẽ chảy vào họng, và bị nuốt vào dạ dày có thể gây cảm giác buồn nôn, hơn nữa không cách nào biết được lượng máu chảy ra nhiều hay ít, cũng không quan sát được máu đã ngưng chảy chưa. Trong tư thế cúi đầu về phía trước, sau khi lỗ mũi đã bị chèn lại, máu trong mũi sẽ nhanh chóng hình thành cục máu đông, và máu dần dần ngưng chảy. Khi sốt cao đắp khăn lạnh ở trán và mũi, làm như vậy cũng nhanh chóng làm máu ngưng chảy.

Nếu trẻ trường xuyên bị chảy máu mũi, ngoài chứng viêm mũi, dị vật trong mũi, còn

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

cần chú ý xem trẻ có bị bệnh gì nữa không, ví dụ như bệnh bạch huyết, chứng giảm tiểu cầu, thiếu máu, chức năng gan, lách bị tổn thương... chảy máu mũi chỉ là một trong số những triệu chứng thường gặp. Vì vậy, khi trẻ bị chảy máu mũi nhiều lần, ngoài việc kiểm tra nguyên nhân do mũi còn cần kiểm tra sức khỏe tổng quát để tránh chẩn đoán nhầm, kéo dài thời gian bị bệnh.

Động vật cắn (chó, mèo): Trẻ em yêu thích động vật còn hơn cả đồ chơi, có nhiều gia đình nuôi chó, mèo... và những con vật dễ thương khác, khi chơi có thể bị chúng cào xước thậm chí bị cắn, nếu không kịp thời chữa trị có thể gây những hậu quả không tốt.

Khi bị chó cắn, cho dù không phải chó bị điên (chó dại), đều phải đi chích ngừa. Tức là cho dù bên ngoài chó có vẻ bình thường nhưng bên trong có thể mang mầm bệnh dại. Hiện nay đối với trường hợp bị bệnh chó dại, chưa có thuốc chữa trị đặc hiệu, chỉ trị theo triệu chứng. Vì vậy, để tránh xảy ra bi kịch sau khi bị chó cắn, cần sớm đi chích ngừa bệnh dại.

Cũng như bị chó cắn, trẻ nếu bị mèo cào hay cắn, vết thương có thể mau lành, không có gì khó chịu, nhưng sau 1 – 2 tuần hoặc sau nhiều

tháng mới thấy hạch to lên ở vùng gần vết thương, kèm sốt, sợ lạnh, cơ thể mệt mỏi... Ngoài ra, sau khi bị khỉ, thỏ, chuột cắn cũng có những triệu chứng tương tự. Bệnh này có thể do nhiễm virus. Tuy có thể tự khỏi, nhưng cũng làm cho trẻ bị sốt, sưng cục bộ, khó chịu, đồng thời dễ gây nhầm với bệnh khác làm trẻ phải uống nhiều thuốc, tiêm thuốc, không những tổn thất về kinh tế mà còn gây lo lắng cho phụ huynh.

Về mặt trị liệu, muốn hạch tiêu biến, có thể uống thuốc Rifampin, thông thường uống thuốc 2 tháng sau mới thấy hiệu quả.

BÉ TỪ 5 TUỔI ĐẾN 6 TUỔI

Chỉ tiêu phát triển bình thường

Thế trọng (kg): 18 (trẻ 5 tuổi),

20 (trẻ 6 tuổi)

Chiều cao (cm): 100 (trẻ 5 tuổi),

105 (trẻ 6 tuổi)

Đặc điểm của bé

Trẻ ở độ tuổi này chạy nhảy rất thoải mái, có thể chạy liên tục 20 – 30 phút thậm chí lâu hơn, khi chạy nhảy biết né tránh, đuổi theo, chạy rất nhịp nhàng, khả năng giữ thăng bằng khá cao, biết đập bóng, đá bóng, có thể vừa chạy vừa đá bóng, thường ngày thích trò chơi tập thể. Trong lúc chơi, thường thích thay đổi luật chơi, thêm nhiều ý kiến thay đổi. Lúc này, khả năng giữ thăng bằng cao, không những trẻ có thể đứng

một chân, mà còn có thể nhắm mắt đi về phía trước. Biết chạy theo đường vẽ qui định có ngăn cách bằng đá hay bằng gỗ, có thể ném hòn đá, túi cát nhỏ, trái banh nhỏ ...ra rất xa, và cũng có thể ném rất trúng đích.

Trẻ biết nghe hiểu những gì mọi người xung quanh đối thoại với nhau, thích nói chuyện với mọi người. Biết nói ngày sinh nhật của mình, địa chỉ nhà hoặc trường, tên và nghề nghiệp của thành viên trong gia đình, biết nói khá nhiều tên của các đồ vật, cách dùng, thậm chí biết những đồ vật đó làm bằng vật liệu gì. Có thể kể lại nội dung truyện tranh sau khi xem, có thể đếm liên tục từ 1 đến 100. Biết nhận khá nhiều chữ và biết cách đọc những chữ này. Có thể đọc thuộc lòng, thậm chí thuộc lòng tác phẩm văn học đơn giản, biết đọc có diễn cảm 8 - 10 bài thơ, thuật lại được 3 - 4 câu chuyện đã được cô giáo hay phụ huynh kể qua.

Trẻ 6 tuổi, nói chuyện đã khá lưu loát. Biết dùng từ vựng để biểu đạt mong muốn của mình. Biết nghe người khác nói một cách lễ phép, có thể nói chuyện với người khác một cách thoải mái, bước đầu có khả năng phân tích các sự vật xung quanh. Có thể cộng trừ đơn giản, thích tự lập tự chủ, lúc này trẻ từng bước hình thành tính cách.

Phương pháp nuôi dạy và những điểm quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe

1. Bảo đảm lượng protein hấp thu qua các thức ăn thịt, đậu, trứng, sữa...Ngoài ra, chú ý tránh để trẻ biếng ăn, kén ăn, tạo cho trẻ không khí tốt khi ăn, khi làm các món ăn nên chú ý giá trị dinh dưỡng, màu sắc, mùi vị để kích thích sự thèm ăn.

2. Trẻ 5 – 6 tuổi là lứa tuổi thích học hỏi nhất, hứng thú với những sự vật xung quanh, phân tích, tổng hợp, suy luận những sự việc đơn giản. Phụ huynh, thầy cô nên chú ý để bảo vệ, động viên tính hiếu học, ham tìm tòi tích cực của trẻ, không nên bỏ lỡ cơ hội rất tốt này trong sự phát triển trí lực của trẻ.

3. Nên giáo dục trẻ khả năng sống độc lập, trong cuộc sống hàng ngày, cần động viên trẻ biết tự mặc áo, ăn cơm, rửa mặt, giặt áo, tiểu tiện, đại tiện, dậy và ngủ đúng giờ, cố gắng để trẻ độc lập tự sắp xếp trong sinh hoạt hàng ngày.

4. Giáo dục trẻ những đức tính tốt, nên bắt đầu từ những việc thường ngày dễ hiểu, như giáo dục trẻ yêu tổ quốc, cần giáo dục trẻ trước tiên biết yêu gia đình mình, yêu trường học, yêu quê hương mình từ đó dẫn đến lòng yêu nước. Hay

khi giáo dục trẻ yêu mến mọi người thì bắt đầu từ việc giáo dục trẻ biết yêu quý cha mẹ, yêu quý các bạn, thầy cô giáo, từ từ mở rộng yêu người lao động.

5. Trò chơi có thể làm trẻ vui, có lợi cho sự phát triển của trẻ. Ngoài các loại trò chơi với bóng, nhảy dây, trốn tìm, còn có những trò chơi trí tuệ, như đánh cờ, xếp hình, số học... trẻ có thể hình thành nhiều khái niệm, thúc đẩy sự phát triển khả năng quan sát, tiếp nhận, tư duy, trí nhớ.

6. Cần lợi dụng hoạt động trò chơi thúc đẩy nhận thức phẩm chất của trẻ, giáo dục tâm sinh lý. Đồng thời nên chú ý giáo dục an toàn, vệ sinh bảo vệ răng miệng, phòng các trường hợp bị thương, ngộ độc.

Xử lý các trường hợp bất thường

Răng mọc lệch, dị thường: Ví dụ răng mọc sai vị trí, bị cong, lồi, hàm trên và dưới ngậm lại không kín, lợi phát triển không bình thường... Đây là một bệnh thường gặp, ảnh hưởng không tốt đến sự phát triển của tổ chức cục bộ và sức khỏe toàn thân. Một là do răng không đều, lệch chỗ nên khó làm vệ sinh sạch sẽ, dễ bị sâu răng. Hai là răng xấp xếp không thẳng sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến mỹ quan, ảnh hưởng cả đến sự nhai, hô hấp và khả năng ngôn ngữ.

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Đối với trường hợp ảnh hưởng đến chức năng và sức khỏe của cơ thể, cần phải chữa trị. Chữa răng thích hợp nhất khoảng lúc trẻ 5 tuổi.. Thường chữa răng dị hình ở độ tuổi 12 – 16 tuổi. Vì nếu chữa răng ở giai đoạn quá sớm tức là giai đoạn thay răng thì sự thay đổi đến sự phát triển của răng khá lớn, và có thể chữa răng sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể. Nhưng nếu chữa quá muộn, canxi hóa xương đã hoàn tất, mà xương tăng trưởng khá chậm, hiệu quả chữa trị không cao.

Viêm tuyến nước bọt: Là bệnh lây nhiễm cấp tính do virus gây nên. Thường lây nhiễm vào mùa hè, thường gặp ở tuổi trước khi đi học và trong độ tuổi đi học.

Thời kỳ đầu sốt 1- 2 ngày, chán ăn, đau đầu, toàn thân mệt mỏi, sau đó sưng tuyến nước bọt, sưng to ở vùng dưới tai, phần sưng sờ vào thấy hơi cứng, ấn vào đau nhẹ, biên không rõ ràng. Đa số thường bị 1 bên sau đó đến bên kia, thường đến ngày thì sưng rõ nhất, 2 –3 ngày sau bớt sưng, các triệu chứng toàn thân từ từ hết. Một số rất ít trường hợp có thể dẫn đến viêm màng não, tim, gan, tuyến tụy, tinh hoàn...

Tuyến nước bọt sưng to hoặc sau khi sưng to, nếu có triệu chứng sốt cao, cổ cứng thẳng, nôn ói kiểu bắn ra, muốn ngủ... thì có thể bị viêm

não. Nếu xuất hiện triệu chứng đau bụng dữ dội hoặc tinh hoàn sưng đau.. thì có thể bị biến chứng viêm tụy và viêm tinh hoàn, cần kịp thời đến bệnh viện để chữa trị.

Viêm tuyến nước bọt thông thường có thể chữa trị bằng thuốc Đông y và Tây y. Trong lúc điều trị cần nằm nghỉ ngơi, uống nhiều nước. Ăn uống chủ yếu là những thức ăn lỏng, mềm, chú ý vệ sinh răng miệng, súc miệng sau khi ăn, đắp nóng nơi sưng để giảm đau.

Bệnh này do virus lây nhiễm qua không khí, bụi, vì vậy, khi đang phát bệnh, cần chú ý cách ly, và cách ly đến khi khỏi hoàn toàn mới thôi.

Khó ngủ: Trẻ 5 – 6 tuổi khó ngủ, ngoài những nguyên nhân do bệnh, đa số là do sinh lực dồi dào. Trẻ ở tuổi này thích chạy nhảy ở nơi rộng rãi, để trút ra sức lực dồi dào của trẻ, nhưng phụ huynh lại lo sợ trẻ bị té ngã trầy xước, từ đó hạn chế hoạt động của trẻ, và vì hoạt động bên ngoài ít, sinh lực của trẻ không có chỗ giải tỏa nên buổi tối khi lên giường khó vào giấc ngủ. Hơn nữa thường ngày trước khi ngủ, xem tivi hoặc nghe kể chuyện, hồi hộp, kích động trẻ làm trẻ khó ngủ. Ngoài ra, trước khi ngủ, chơi trò chơi căng thẳng, kích động trẻ, hưng phấn, làm trẻ khó lấy lại bình tĩnh. Trẻ 5 – 6 tuổi ham chơi hiếu động, hiếu kỳ, tư duy hoạt bát, chơi từ

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

sáng đến tối vẫn chưa đủ. Nếu ban ngày trẻ hoạt động đủ, thì thông thường buổi tối dễ ngủ. Do tình trạng của mỗi trẻ khác nhau nên không nên qui định áp đặt thời gian ngủ của trẻ hay dùng biện pháp mạnh ép trẻ ngủ, càng ép trẻ, trẻ càng không ngủ. Trẻ 5 – 6 tuổi thường mỗi ngày cần ngủ 11 – 12 tiếng. Tuy nhiên tùy sức khỏe, khu vực, thời tiết mà thời gian này có thể biến đổi.

Ngoài việc bảo đảm đủ giờ ngủ cho trẻ, còn cần tập cho trẻ có thói quen tốt khi ngủ để nâng cao chất lượng của giấc ngủ. Thông thường tư thế ngủ tốt là nằm nghiêng bên phải, hơi gập người, tư thế này làm thư giãn cơ bắp toàn thân và làm cho thức ăn xuống dạ dày thuận lợi.

Mục lục

A Thời kỳ mang thai

1. Thời cơ sinh đẻ tốt nhất
2. Chất lượng sinh sản và các nhân tố ảnh hưởng
3. Các dược phẩm cấm dùng và thận trọng dùng khi mang thai
4. Phương pháp chẩn đoán có thai và cách tính ngày sinh
5. Kiểm tra sức khỏe trong thai kỳ và trước khi sinh
6. Tự kiểm tra tình trạng thai nhi
7. Giáo dục thai nhi
8. Phối hợp chuẩn bị trước khi sinh và trong quá trình sinh

B Từ mới sinh đến 6 tuổi

1. Từ mới sinh đến 1 tuần tuổi

2. Từ 1 tuần đến 1 tháng tuổi
3. Từ 1 tháng đến 2 tháng tuổi
4. Từ 2 tháng đến 3 tháng tuổi
5. Từ 3 tháng đến 4 tháng tuổi
6. Từ 4 tháng đến 5 tháng tuổi
7. Từ 5 tháng đến 6 tháng tuổi
8. Từ 6 tháng đến 7 tháng tuổi
9. Từ 7 tháng đến 8 tháng tuổi
10. Từ 8 tháng đến 9 tháng tuổi
11. Từ 9 tháng đến 10 tháng tuổi
12. Từ 10 tháng đến 11 tháng tuổi
13. Từ 11 tháng đến 1 tuổi
14. Từ 1 tuổi đến 1 tuổi 6 tháng
15. Từ 1 tuổi 6 tháng đến 2 tuổi
16. Từ 2 tuổi đến 3 tuổi
17. Từ 3 tuổi đến 4 tuổi
18. Từ 4 tuổi đến 5 tuổi
19. Từ 5 tuổi đến 6 tuổi

Tủ sách
CẨM NANG GIA ĐÌNH

ĐÃ PHÁT HÀNH

- **Những điều cấm kỵ trong việc nuôi dạy trẻ**
- **Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi**

SẼ PHÁT HÀNH

- **Trắc nghiệm trí thông minh của trẻ**
- **Quả trách con cái thế nào cho hữu hiệu?**
- **1001 mẹo vặt trong cuộc sống hàng ngày**

Tủ sách CẨM NANG GIA ĐÌNH

Phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 đến 6 tuổi

Vương Xuân Yến

biên dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản:

TRẦN THU HƯƠNG

Chịu trách nhiệm bản thảo

MAI QUỲNH GIAO

Biên tập : **NGUYỄN HOÀNG**

Sửa bản in : **SONG TRẦN**

Bìa và trình bày : **AZ Design**

Tổng phát hành

Công ty Văn hóa Phương Nam

160/12-14 Quận Sự, Phường 9, Quận 11, TP.HCM

ĐT: 8558504 - 8589592 FAX: 8588908

Nhà sách Tiên Phong

175 Nguyễn Thái Học, HÀ NỘI

ĐT: 7.336.235 FAX: 7.336236

In 1.500 cuốn, khổ 13 x 19^{cm} tại Xí nghiệp in Công ty Văn hóa Phương Nam (Tên cũ: Công ty Văn hóa Tổng hợp Quận 11). Giấy chấp nhận đề tài XB số: 379-8 / QLXB do Cục Xuất bản ký ngày 10/ 5/99. In xong và nộp lưu chiểu tháng 1 năm 2000.

Phương pháp
NUÔI DẠY TRẺ
từ 0 đến 6 tuổi

Sách này giới thiệu một cách toàn diện kiến thức nuôi dạy trẻ từ thời kỳ còn trong bụng mẹ, các chỉ tiêu phát triển thời kỳ trẻ sơ sinh, cách nuôi dưỡng trẻ khoa học, vệ sinh y tế, tâm lý trẻ em, các bệnh thông thường và cách phòng trị.

0504 509



Giá: 18.000 Đ