



Chăm Sóc Bản Thân và Gia Đình Mới Của Quý Vị

Caring for Yourself and Your New Family

Chúc mừng quý vị sinh con!

Tài liệu này được chia thành hai phần để giúp quý vị biết về:

- ▶ **Tự Chăm Sóc Bản Thân**
- ▶ **Chăm Sóc Trẻ Sơ Sinh**

Trong phong bì này có một số tài liệu chúng tôi hy vọng quý vị sẽ đọc. Các tài liệu khác được để trong giá đựng trên tường cạnh trạm y tá.

Chúng tôi hy vọng quý vị thấy tài liệu này hữu ích trong khi quý vị nằm bệnh viện và khi về nhà.

Mục Lục

Tự Chăm Sóc Bản Thân Sau Khi Sinh Qua Âm Đạo hoặc Giải Phẫu Cesarean

Các Thay Đổi trong Dạ Con (Tử Cung)	1
Đau Bụng (Các Cơn Đau Hậu Sản).....	1
Các Thay Đổi về Chất Dịch Tiết Ra Từ Âm Đạo	1
Các Thay Đổi ở Vùng Giữa Âm Đạo và Hậu Môn (Vùng Đáy Chậu)	1
Sinh Bằng Cách Giải Phẫu Cesarean.....	2
Kiểm Soát Hơi.....	3
Các Thay Đổi về Thân Nhiệt	3
Các Thay Đổi về Tiểu Tiện.....	3
Sưng Chân và Cổ Chân.....	4
Trĩ.....	4
Phân Cứng (Bón).....	4
Kiểm Soát Đau Đớn.....	4
Ăn Uống Đầy Đủ	5
Kiểm Soát Sức Lực	5
Các Thay Đổi về Cảm Xúc	5
Trầm Cảm Hậu Sản	6
Cảm Nghĩ của Cha Em Bé'	6
Dạy Dỗ Con Cái.....	6
Trở Lại Sinh Hoạt Tình Dục	7
Chăm Sóc Em Bé	
An Toàn cho Em Bé'	9
Các Đặc Điểm của Em Bé	9
Chăm Sóc Em Bé	10
Dỗ Em Bé	12
Các Giác Quan của Em Bé	12
Hành Vi của Em Bé	13

Tự Chăm Sóc Bản Thân Sau Khi Sinh Qua Âm Đạo hoặc Giải Phẫu Cesarean

Các Thay Đổi trong Dạ Con (Còn gọi là tử cung)

Sau khi sinh con thì tử cung của quý vị cứng chắc và tròn. Có thể sờ và cảm thấy phần trên của tử cung ngay ở trên rốn. Tử cung của quý vị nhỏ dần sau khi sinh. Y tá sẽ sờ vào tử cung của quý vị để chắc chắn là đang nhỏ dần lại và vẫn cứng chắc. Từ sáu đến tám tuần sau khi sinh, tử cung của quý vị trở lại như trước khi có thai.

Đau Bụng (Còn gọi là các cơn đau hậu sản)

Một số phụ nữ bị các cơn co thắt được gọi là đau bụng hậu sản trong tuần lễ đầu sau khi sinh. Đau bụng hậu sản là do tử cung của quý vị co giãn (co thắt từng đợt). Những đợt này cảm thấy như đang chuyển bụng khi sinh). Nếu đã có con trước đây thì quý vị có thể bị co thắt nhiều hơn. Cho con bú sữa mẹ làm cho tử cung của quý vị co lại và giảm ra máu. Quý vị có thể cảm thấy co thắt mạnh hơn trong khi hoặc sau khi cho con bú sữa mẹ. Những cơn đau bụng này thường biến mất sau tuần lễ đầu tiên.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Tập các tư thế thoải mái và hít thở hơi sâu.
- ▶ Đi tiểu trước khi cho con bú sữa mẹ.
- ▶ Uống thuốc giảm đau ít nhất là ba mươi phút trước khi cho con bú sữa mẹ.
- ▶ Chườm chai nước nóng trên bụng nếu quý vị sinh con qua âm đạo.

Các Thay Đổi về Chất Dịch Tiết Ra Từ Âm Đạo (Còn gọi là chất dịch hậu sản)

Âm đạo của quý vị có thể tiết chất dịch hậu sản đến sáu tuần. Trong ba ngày đầu sau khi sinh, chất dịch này có màu đỏ tươi. Trong chất dịch có thể có những cục máu nhỏ và to cỡ khoảng đồng các một đô la. Từ năm đến bảy ngày sau khi sinh, chất dịch sẽ tiết ra ít hơn và đổi sang màu hơi hồng. Sau đó, chất dịch có màu trắng hơi vàng đến nâu và ra chút ít, giống như những ngày cuối kinh kỳ.

Trong thời gian quý vị ở trong bệnh viện, y tá sẽ xem số lượng chất dịch tiết ra. Nếu có ra cục máu lớn hơn đồng các một đô la, xin giữ lại cho y tá xem. Nếu quý vị tiết chất dịch nhiều hơn lượng kinh bình thường hoặc nếu máu “ùa” ra thì hãy gọi y tá.

Sau khi quý vị về nhà, nếu chất dịch tiết ra mỗi giờ thấm ướt nhiều hơn một băng vệ sinh đầy (maxi pad) trong hơn hai tiếng hoặc nếu quý vị thấy nặng mùi, hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh.

Các Thay Đổi ở Vùng Giữa Âm Đạo và Hậu Môn (Còn gọi là vùng đáy chậu)

Giữ cho vùng này sạch sẽ bằng cách rửa kỹ mỗi lần dùng phòng vệ sinh. Việc này rất quan trọng. Quý vị được giao cho chai nước rửa khi đến đây. Luôn luôn rửa và chùi sạch vùng đáy chậu từ phía trước ra phía sau, và thấm khô nhẹ nhàng.

Trong hai mươi bốn giờ đầu tiên, chườm nước đá vùng đáy chậu để giảm sưng và bớt đau. Gác bọc nước đá trong miếng vải mỏng trước khi chườm. Chườm nước đá không bọc lên da thì có thể làm đau. Nếu quý vị có vết khâu ở vùng đáy chậu thì có thể cảm thấy đau và ngứa khi đang lành.

Sau hai mươi bốn giờ, ngồi ngâm trong nước ấm (sitz bath) cũng có thể giúp bớt đau và lành vùng này. Nếu quý vị có vết khâu ở vùng đáy chậu thì ngâm như vậy cũng giúp mau lành. Có hai cách ngâm nước ấm:

1. Mở nước ấm vào bồn tắm sạch lên cao từ năm đến mười phân (hai đến bốn inches). Ngồi ngâm trong bồn **mười phút. Ngâm mỗi ngày từ hai đến ba lần.**
2. Mua một sitz bath (khuôn ngâm để trên bồn cầu). Đổ nước ấm vào đó là ngồi ngâm trong **mười phút. Ngâm mỗi ngày từ hai đến ba lần.** Quý vị có thể mua sitz bath tại tiệm bán quà và tại một số tiệm thuốc tây và tiếp liệu y khoa.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Nằm trên giường trong mười phút sau khi ngâm sitz bath để không khí làm khô vùng đáy chậu. Dùng máy sấy tóc để thổi ở mức độ nguội giúp cho mau khô. Thổi qua lại ngang chỗ có vết khâu, đừng thổi thẳng vào đó.
- ▶ Co thắt và thả lỏng các cơ âm đạo mỗi khi nghỉ đến hoặc ít nhất mỗi ngày ba lần. Cách này được gọi là tập Kegel. Hãy đọc về cách tập này trong tài liệu **“Basic Exercise Guidelines After You Have Had Your Baby” (Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn Tập Cơ Bản Sau Khi Quý Vị Sinh Con)**, trong phong bì này. Quý vị cũng có thể đọc và in tài liệu này từ www.bcwomens.ca trong mục danh sách tài liệu Các Đề Tài Sức Khỏe A-Z.
 - Khi quý vị ở nhà, hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh nếu:
 - quý vị cảm thấy khác ở vùng đáy chậu
 - trở nên đau hoặc sưng nhiều hơn
 - quý vị để ý thấy nặng mùi (có chất tiết ra có mùi hôi)
 - vết khâu bị hở ra
 - quý vị có các quan ngại khác

Sinh Bằng Cách Giải Phẫu Cesarean

Nếu quý vị sinh con bằng cách giải phẫu ở bụng, băng quấn vết mổ thường được tháo ra vào ngay sau ngày giải phẫu. Làm như vậy để giúp cho tiến trình lành vết mổ. Nếu bác sĩ dùng kẹp bấm để đóng vết mổ thì sẽ được y tá tháo ra thường là vào ngày thứ nhì hoặc thứ ba sau khi sinh. Vào lúc này, da đã lành đủ mức để dính lại với nhau. Loại khâu không cần cắt chỉ sẽ tự tan sau khi sinh khoảng bảy ngày.

Quý vị có thể được dán băng keo ngang vết mổ. Băng keo này giúp giữ vết mổ khép lại cho đến khi lành hẳn. Quý vị không cần tháo băng keo này. Băng keo sẽ từ từ tự tróc ra. Nếu quý vị bị tê vùng xung quanh vết mổ trong vài tháng cũng không phải là lạ. Cảm giác sẽ từ từ trở lại bình thường.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Muốn ra khỏi giường, nằm nghiêng qua một bên và dùng cánh tay chống dậy. Khi ở trong bệnh viện thì cũng có thể quay đầu giường cao lên.
- ▶ Mặc quần áo rộng để tránh đè và cọ xát vào vết mổ.
- ▶ Dùng gối hoặc quần khăn lông lại để kê bụng khi ho.

Chăm Sóc Vết Mổ

- ▶ Tắm vòi sen trong những ngày đầu tiên.
- ▶ Đừng dùng xà bông hoặc rượu cồn xoa bóp trên vết mổ.
- ▶ Đừng khiêng nhắc vật gì nặng hơn em bé trong vài tuần đầu.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc tài liệu **Cesarean Birth (Sinh Bằng Cách Giải Phẫu Cesarean)** trong giá đựng trên tường cạnh khu y tá.

Kiểm Soát Hơi Trong Bụng

Đau bụng hơi thường xảy ra sau khi sinh bằng cách giải phẫu cesarean. Những cơn đau này nặng nhẹ khác nhau tùy người. Đau bụng hơi thường xảy ra nhất trong khoảng từ một đến bốn ngày sau khi giải phẫu.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Sau khi sinh bằng cách giải phẫu cesarean, quý vị có thể ăn uống bất cứ gì mình muốn ngay khi cảm thấy ăn được và không bị nôn mửa. Đừng uống các loại nước tạo nhiều hơi như nước cam và táo, và các loại thức uống có ga (carbonated).
- ▶ Thay đổi tư thế trên giường ít nhất là bốn tiếng một lần. Nằm nghiêng bên trái cong đầu gối là một tư thế tốt.
- ▶ Đi bộ khoảng cách ngắn vài lần mỗi ngày. Gia tăng số lần đi bộ mỗi ngày khi có thể được.
- ▶ Uống nước ấm. Nước ấm tốt hơn nước lạnh.

Các Thay Đổi về Thân Nhiệt

Quý vị có thể cảm thấy nóng người hơn vì vú có thêm sữa. Nhiều phụ nữ cũng thấy họ ra mồ hôi nhiều hơn bình thường trong hai mươi bốn đến bốn mươi tám giờ sau khi sinh.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Uống từ sáu đến tám ly nước hoặc chất lỏng trong mỗi ngày.
- ▶ Gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh nếu thân nhiệt quý vị lên cao hơn 38 độ Celsius.
- ▶ Mặc quần áo sao cho thân nhiệt ở mức thoải mái.

Các Thay Đổi về Tiểu Tiện

Quý vị có thể cần đi tiểu thường xuyên trong hai đến năm ngày đầu. Trong một hoặc hai ngày đầu sau khi sinh, quý vị có thể không cảm thấy được khi nào cần đi tiểu.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Uống từ sáu đến tám ly nước hoặc chất lỏng trong mỗi ngày.
- ▶ Đi tiểu cách nhau từ hai đến ba tiếng.
- ▶ Gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh nếu quý vị bị các khó khăn khi đi tiểu như:
 - cảm thấy đau hoặc đè nặng bên trong (bị tức)
 - cảm thấy xót (buốt rát)
 - quý vị không tiểu được
 - cảm thấy rất muốn tiểu nhưng tiểu ra rất ít
 - cần đi tiểu nhiều lần hơn trong một giờ.

Sưng Chân và Cổ Chân

Chân và cổ chân của quý vị có thể bị sưng trong hai mươi bốn đến bốn mươi tám giờ đầu. Có thể phải sau nhiều tuần mới bớt sưng. Như vậy là bình thường.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Gác chân lên cao hơn hông khi nghỉ ngơi, xem TV hoặc đọc sách.
- ▶ Đừng bắt chéo chân chữ ngũ.
- ▶ Nếu chân và cổ chân của quý vị trở nên sưng nhiều hơn, đỏ và đau, hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh.

Trĩ

Sưng tĩnh mạch ở đường hậu môn được gọi là trĩ. Trĩ có thể gây đau đớn rất nhiều gần hậu môn trong vài ngày đầu sau khi sinh. Từ từ trĩ sẽ nhỏ lại và trong đa số trường hợp sẽ biến mất.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Chườm bao nước đá ở vùng này ngay sau khi sinh. Tiếp tục chườm nếu thấy đỡ.
- ▶ Ngồi trên một “vòng” quần lại bằng khăn lông hoặc mua vòng cao su mềm. Như vậy sẽ giúp giảm bớt sức đè lên vùng này.
- ▶ Dùng kem xoa trĩ theo **chỉ thị** của bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh hoặc đề nghị của dược sĩ.
- ▶ Ăn các loại thực phẩm có nhiều chất sợi và uống ít nhất từ sáu đến tám ly nước mỗi ngày.
- ▶ Nằm ngâm trong bồn nước ấm.
- ▶ Sau mỗi lần đi cầu, rửa sạch vùng này bằng nước ấm từ chai nước rửa và chùi nhẹ.
- ▶ Đừng ngồi lâu trên bồn cầu. Đừng cố rặn.
- ▶ Dùng thuốc xổ hoặc thuốc làm mềm phân theo đề nghị của bác sĩ, nhân viên hộ sinh hoặc dược sĩ.

Phân Cứng (Còn gọi là táo bón)

Có thể mất đến một tuần thì quý vị mới đi cầu lại bình thường như trước. Ăn nhiều chất sợi hơn như bánh muffin cám, rau, trái cây và uống từ sáu đến tám ly chất lỏng trong mỗi ngày sẽ giúp làm mềm phân. Quý vị có thể cần uống thuốc làm mềm phân hoặc thuốc xổ nhẹ. Hỏi bác sĩ, nhân viên hộ sinh, y tá hoặc dược sĩ.

Kiểm Soát Đau Đớn

Quý vị có thể cảm thấy đau phần nào vì các lý do khác nhau sau khi sinh con. Quý vị đối phó với cơn đau như thế nào thì tùy theo kinh nghiệm trước đây của quý vị. Hãy thử những cách giảm đau có hiệu quả với quý vị trước đây. Quý vị có thể thử chườm nước đá, hít thở hơi dài (sâu), ngồi trên vòng cao su mềm và dùng thuốc giảm đau. Nếu tình trạng đau đớn khiến quý vị không thoải mái và chăm sóc được cho em bé thì hãy cho y tá, bác sĩ, hoặc nhân viên hộ sinh biết.

Quý vị có thể cần thuốc giảm đau ở nhà. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh về việc này trước khi rời bệnh viện.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Uống thuốc giảm đau đều đặn. Thông thường từ bốn đến sáu tiếng một lần trong vài ngày đầu.
- ▶ Thuốc giảm đau hiệu quả hơn nếu quý vị uống trước khi để cho bị quá đau.
- ▶ Nếu thuốc giảm đau không giúp quý vị được thoải mái, hãy nói chuyện với y tá, bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh.

Ăn Uống Đầy Đủ

Ăn uống quân bình các chất bổ dưỡng thật quan trọng cho sức khỏe của quý vị trong tương lai. Ăn uống quân bình chất bổ dưỡng gồm:

- chất đạm như thịt, cá, gà vịt, đậu hoặc đậu hũ,
- rau có màu xanh và vàng,
- trái cây,
- cereal và bánh mì nguyên chất,
- các sản phẩm sữa như sữa, da ua, và phô mai.

Các bà mẹ chọn cách cho con bú sữa mẹ thường ăn giống như khi họ đang có thai và uống khi khát.

Hãy hỏi bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh về các loại thuốc bổ và tăng cường folic acid.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Để cho người khác mua sắm và nấu nướng cho quý vị.
- ▶ Ăn từ bốn đến năm bữa ăn nhỏ trong ngày thay vì cố ăn ba bữa mỗi ngày.
- ▶ Để sẵn nhiều thực phẩm nấu sẵn để quý vị ăn bất cứ lúc nào.

Kiểm Soát Sức Lực

Bất luận quý vị sinh con theo cách nào, hãy để cho bản thân có dịp lấy lại sức. Trong vài tuần đầu chỉ tự chăm sóc bản thân và em bé mà thôi. Quý vị càng nghỉ ngơi nhiều và tự chăm sóc bản thân thì càng mau hồi sức lại bình thường.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Trong ngày có những lúc nghỉ ngơi.
- ▶ Từ từ gia tăng sinh hoạt mỗi ngày.
- ▶ Nhờ người hỗ trợ quý vị trong một hoặc hai tuần đầu. Tốt nhất là nếu quý vị cảm thấy hết sức thoải mái với người này.
- ▶ Nhờ bạn tình, gia đình và bạn bè trợ giúp.
- ▶ Để những người khác làm những việc quý vị không phải làm như công việc nhà.
- ▶ Hãy ngủ khi em bé đang ngủ. Rút dây điện thoại. Gắn bảng “Đừng Quấy Rầy” hoặc “Mẹ Con Đang Ngủ” ở trước cửa.
- ▶ Giới hạn khách đến thăm trong hai tuần đầu.
- ▶ Uống thuốc giảm đau trước khi có các hoạt động làm đau.

Một số bà mẹ bắt đầu tập thể dục rất đơn giản trong hai mươi bốn tiếng đầu sau khi sinh. Muốn biết thêm chi tiết về tập thể dục sau khi sinh con, hãy đọc các tài liệu:

- “Basic Exercise Guidelines After You have Had Your Baby” (“Các Nguyên Tắc Hướng Dẫn Thể Dục Cơ Bản Sau Khi Sinh Con”) trong phong bì này.
- “Exercises After Your Cesarean Birth” (Tập Thể Dục Sau Khi Sinh Con Bằng Cách Giải Phẫu Cesarean”), trong giá đựng trên tường cạnh trạm y tá.

Các Thay Đổi về Cảm Xúc

“Buồn Chán”

Khoảng tám trong mười hay 80% các bà mẹ mới sinh con đều bị ‘buồn chán sau khi sinh’. Buồn chán sau khi sinh thường xảy ra nhất vào ngày thứ ba đến thứ năm sau khi sinh nhưng có thể xảy ra bất cứ

lúc nào trong bảy đến mười ngày. Nếu quý vị cảm thấy buồn chán thì có thể cảm thấy nhiều xúc động và có thể dễ khóc. Tình trạng này thường xảy ra trong vài ngày. Đây không phải là chứng trầm cảm hậu sản.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Cứ để mặc cảm giác đó. Đừng cố kềm hãm.
- ▶ Nói chuyện với người quý vị tin cậy về cảm giác của mình. Hãy giúp những người khác hiểu các cảm xúc mạnh mẽ của quý vị là buồn chán sau khi sinh.
- ▶ Đặt ra các mục tiêu nhỏ và theo sinh hoạt thường nhật.
- ▶ Nghỉ ngơi không ở gần em bé khi quý vị cần.
- ▶ Tạm rời em bé để nghỉ ngơi ngắn hạn như uống trà trong khi em bé đang ngủ.
- ▶ Đọc các gợi ý trong phần Kiểm Soát Sức Lực.
- ▶ Đọc tài liệu “**Taking Care of Your ‘Self’ With a New Baby** (“**Tự Chăm Sóc ‘Bản Thân’ Khi Có Con**”) trong phong bì này.

Trầm Cảm Hậu Sản

Chứng trầm cảm hậu sản có thể xảy ra trong những tuần hoặc tháng sau khi sinh. Một số cảm nghĩ quý vị có thể trải qua vào lúc này là: buồn bã, tức giận, cảm thấy vô tích sự, khó chịu, tê bại, cô đơn và tội lỗi. Quý vị có thể có các ý nghĩ kinh khủng là hãm hại em bé. Hãy nhớ là quý vị không tự chủ được về các cảm nghĩ và kinh nghiệm này. Nếu quý vị có **bất cứ** cảm nghĩ nào như vậy, xin nhờ giúp ngay. Hãy gọi cho y tá, bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Nói chuyện với người quý vị tin cậy. Cho bạn bè, bác sĩ, nhân viên hộ sinh hoặc y tá sức khỏe cộng đồng biết về cảm nghĩ của quý vị.
- ▶ Đọc phần trợ giúp quý vị có thể nhờ đến trong tài liệu “**Taking Care of Your ‘Self’ With a New Baby** (“**Tự Chăm Sóc ‘Bản Thân’ Khi Có Con**”).
- ▶ Đọc các gợi ý hữu ích trong phần “Kiểm Soát Sức Lực và Trầm Cảm Hậu Sản”.

Cảm Nghĩ của Cha Em Bé

Là cha của em bé, quý vị cũng có thể có các cảm nghĩ khác nhau. Thí dụ, quý vị có thể cảm thấy hào hứng, ngây ngất, mệt mỏi, sợ hãi, tràn ngập, bị bỏ rơi, ghen tỵ, và hãnh diện. Cũng như các bà mẹ mới sinh con cần thời gian để thích nghi với việc có em bé, quý vị cũng cần thời gian như thế. Chúng tôi khuyến khích quý vị tham gia vào việc chăm sóc cho em bé ngay từ đầu.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Học cách chăm sóc cho em bé càng nhiều càng tốt.
- ▶ Bế, nói chuyện, và nhìn vào mắt em bé.
- ▶ Ôm em bé sát vào người (để da chạm vào da).
- ▶ Nói chuyện với người bạn tình về các cảm nghĩ của quý vị.
- ▶ Nói chuyện với những người cha khác mới có con.

Dạy Dỗ Con Cái

Bất luận quý vị trước đây đã có con hay chưa, dạy một đứa con mới là một trong các kinh nghiệm đầy thử thách suốt đời! Đa số chúng ta hầu như không được huấn luyện về cách nuôi dạy con cái. Đa số chúng ta khi có con mới học từ kinh nghiệm. Đa số chúng ta nuôi con như cha mẹ chúng ta nuôi chúng ta.

Nuôi dạy con cái là một vấn đề phức tạp kéo dài trọn đời! Sau đây là một vài ý tưởng quý vị có thể thấy hữu ích trong hai tuần đầu nuôi con.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Ngủ khi em bé ngủ.
- ▶ Thay phiên dỗ em bé. Một người ngủ trong khi người kia trông em bé.
- ▶ Giới hạn khách đến thăm. Để lại tin nhắn trên máy trả lời điện thoại hoặc trên cửa ra vào ghi rằng “em bé và gia đình đang ngủ”.
- ▶ Nếu có thể được thì nhờ người đến nhà dọn dẹp, giặt giũ và nấu nước.
- ▶ Dành thì giờ mỗi ngày để nói chuyện và chia sẻ cảm nghĩ với nhau.
- ▶ Nhớ cùng nhau cười. Hãy nhớ rằng kinh nghiệm này sẽ không kéo dài mãi mãi.
- ▶ Tiến bước từng ngày một và đặt ra các mục tiêu nhỏ.
- ▶ Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc quan ngại gì, hãy gọi cho bác sĩ, nhân viên hộ sinh, y tá sức khỏe cộng đồng hoặc BC NurseLine (Metro Vancouver 604-215-4700 hoặc số miễn phí từ những nơi khác trong B.C. 1-888-215-4700).

Nếu quý vị đã có con ở nhà, quý vị sẽ thấy có các cảm nghĩ và kinh nghiệm khác. Thí dụ, quý vị có thể cảm thấy rất buồn, hoặc tội lỗi vì đây là lần đầu tiên phải bỏ mặc đứa con lớn hơn, hoặc không thể dành nhiều thì giờ cho trẻ đó khi quý vị ở nhà. Các đứa con kia có thể cảm thấy tức giận hoặc ganh tỵ với em bé và quý vị vì các em không còn được quý vị để ý trọn vẹn nữa. Các em có thể cảm thấy không được yêu thương và bị bỏ bê. **Trường hợp này được gọi là anh chị em ganh nhau.**

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Cho các con khác đến thăm quý vị và em bé trong bệnh viện. Các trẻ kia cần phải có người lớn trông giữ khi đến thăm.
- ▶ Mua quà tặng cho các em và nói là của em bé tặng.
- ▶ Để các em với một người đặc biệt như ông bà.
- ▶ Khuyến khích các em nói ra cảm nghĩ của mình.
- ▶ Nói cho các em biết là quý vị nhớ các em, các em thật đặc biệt và quý vị yêu thương các em.
- ▶ Dành ra thì giờ đặc biệt để chơi với các em trong ngày.
- ▶ Nếu quý vị bận rộn với em bé, hãy có một bao đồ chơi đặc biệt cho các em chơi trong lúc này.
- ▶ Cho các em giúp quý vị chăm sóc em bé và bế em bé khi có mặt quý vị ở đó. Hãy nói là các em giúp được nhiều.
- ▶ **Đừng để em bé một mình với anh chị khác còn nhỏ của em bé**

Trở Lại Sinh Hoạt Tình Dục

Tùy quý vị và người bạn tình của quý vị quyết định khi cảm thấy đã sẵn sàng sinh hoạt tình dục trở lại. Sau khi âm đạo ngưng tiết chất dịch thì có thể làm tình an toàn. Hãy tự hỏi ba câu hỏi khác trước khi làm tình trở lại:

- ▶ Vùng đáy chậu của quý vị có thoải mái hay không?
- ▶ Quý vị sẽ dùng phương pháp ngừa thai nào?
- ▶ Quý vị có cảm thấy muốn làm tình hay không?

Nếu vì bất cứ lý do nào mà quý vị cảm thấy chưa sẵn sàng, hãy nói chuyện với người bạn tình. Người bạn tình của quý vị có thể cũng cảm thấy như vậy.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ Hôn, ôm, dụi vào nhau, cầm tay và xoa lưng là những cách khác để cảm thấy gần gũi về tình dục nếu quý vị chưa sẵn sàng làm tình.
- ▶ Dành thì giờ cho nhau mà không có em bé và nói về cảm nghĩ của nhau.
- ▶ Dùng bọt hoặc kem giết tinh trùng để ngừa thai vì cũng giúp làm trơn âm đạo.
- ▶ Nếu quý vị có bất cứ quan ngại gì về việc làm tình trở lại hoặc lo ngại vì quý vị không muốn, hãy nói chuyện với bác sĩ, nhân viên hộ sinh hoặc y tá sức khỏe cộng đồng.

Ngừa Thai

- ▶ Nếu quý vị không cho con bú sữa mẹ, quý vị có thể có thai sau khi sinh em bé không lâu, khoảng bốn đến chín tuần sau khi sinh. Các cặp vợ chồng cần chọn một phương pháp ngừa thai trước khi làm tình trở lại.
- ▶ Nếu quý vị đang cho con bú sữa mẹ, quý vị có thể có thai nhưng xác suất rất ít (dưới hai phần trăm). Nói cách khác là cho con bú sữa mẹ có xác suất 98% có thể bảo vệ được quý vị không có thai **nhưng** chỉ trong ba trường hợp sau đây:
 - Quý vị cho con bú sữa mẹ hoàn toàn. Điều này có nghĩa là em bé chỉ bú sữa mẹ. Em bé bú ít nhất bốn tiếng một lần trong ban ngày và sáu tiếng một lần trong ban đêm. Em bé không bú sữa formula hoặc ăn cereal, **và**
 - Quý vị chưa có kinh lại từ lúc sinh xong được tám tuần. Điều này có nghĩa là quý vị chưa có kinh kỳ bình thường trở lại sau khi sinh em bé, **và**
 - Tuổi em bé dưới sáu tháng.
 - **Khi không còn đúng bất cứ trường hợp nào trên đây, quý vị có thể dễ có thai hơn. Quý vị cần chọn một phương pháp ngừa thai khác.**
- ▶ Nói chuyện với bác sĩ, nhân viên hộ sinh hoặc y tá sức khỏe cộng đồng về các phương pháp ngừa thai.

Chăm Sóc Em Bé

(Để dễ đọc hơn, chúng tôi sẽ dùng trường hợp em bé là bé gái)

An Toàn của Em Bé

- ▶ Luôn luôn có một người lớn có trách nhiệm ở cạnh em bé trừ phi em bé đang ngủ trong giường. Hãy đọc “ Safe Sleeping... For you and Your Baby (in the first year)” (“Ngủ An Toàn... Cho quý vị và Em Bé (trong năm đầu)” và “Back to Sleep” (“Ngủ Nằm Ngửa”) trong tập tài liệu của quý vị.
- ▶ Đỡ đầu và cổ của em bé khi quý vị bế em bé. Các cơ ở cổ em bé chưa phát triển hoàn toàn.
- ▶ Đặt em bé vào ghế an toàn trong xe được phê chuẩn mỗi lần đi xe.

Các Đặc Điểm của Em Bé

Diện Mạo Em Bé

Tất cả các em bé đều có kích thước, hình thù, màu da và nốt bầm sinh khác nhau. Có một số hình thù hoặc nốt trên em bé sẽ mất đi sau khi sinh không bao lâu. Một số trường hợp này là:

Da

- ▶ Bàn tay và bàn chân có màu hơi xanh trong vài ngày đầu sau khi sinh
- ▶ Những chỗ lấm chấm đỏ trên toàn thân được gọi là da em bé nổi đỏ. Các vết này sẽ tự lặn đi.
- ▶ Có những chấm trắng nhỏ thường ở trên mũi và cằm. Những chấm này thường lặn mất trong vòng vài tuần đầu đến vài tháng.
- ▶ Da khô, tróc ra. Đây là tiến trình thay da tự nhiên. Dùng xoa kem và thuốc.
- ▶ Các dấu vết bầm sinh như nốt nhỏ. Các dấu này thường có sau gáy, trên trán, xung quanh mũi hoặc trên mí mắt. Những dấu này được gọi là vết cò mổ. Những dấu này có thể bắt đầu nhạt dần trong vòng vài tuần và thường lặn mất khi trẻ được một tuổi.
- ▶ Những dấu màu hơi xanh trên thân thể được gọi là những chấm mông cỏ.

Thân Nhiệt Em Bé

Thân nhiệt bình thường của em bé là từ 36.5 độ Celsius đến 37.4 độ hoặc 97.7 độ Fahrenheit đến 99.3 độ Fahrenheit. Một dấu hiệu cho thấy em bé khỏe mạnh là thân nhiệt của em ở trong phạm vi bình thường này.

Nếu quý vị quan ngại về thân nhiệt em bé, hãy đo thân nhiệt theo những bước sau:

1. Kẹp nhiệt kế trên cao, ở giữa nách của em bé.
2. Nhẹ nhàng giữ cánh tay em bé hạ xuống kẹp vào nhiệt kế để không bị sút ra.
3. Nếu dùng nhiệt kế có chất lỏng màu bạc là thủy ngân ở trong, chờ năm phút rồi lấy ra đọc nhiệt độ. Nếu dùng nhiệt kế kỹ thuật số, kẹp ít nhất là 4 phút rồi đọc nhiệt độ. Đừng để ý đến tiếng bip trước bốn phút.

Trọng Lượng Em Bé

Em bé có thể xuống cân đến mười phần trăm trọng lượng khi sinh trong tuần đầu sau khi sinh. Em bé sinh có dư nước nên sẽ xuống cân.

Tiểu Tiện và Đại Tiện của Em Bé

Trong ba ngày đầu sau khi sinh, em bé tiểu ướm một đến hai tã mỗi ngày là bình thường. Trong thời gian này em bé có thể không tiểu trong 16 đến 24 tiếng. Nếu quý vị lo ngại thì xin nói chuyện với y tá, bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh. Từ ba đến bốn ngày sau khi sinh, nếu em bé tiểu ướm ít nhất từ 4 đến 5 tã trong 24 giờ thì đó là dấu hiệu em bé bú no đủ.

Tất cả các em bé đều đi tiêu ra phân đậm màu, dính ướm được gọi là cứt xu trong vài lần đầu. Sau giai đoạn cứt xu thì phân của em bé có màu xanh lục hơi nâu, mà thường sẽ trở thành màu vàng. Màu phân, độ cứng mềm và số lần đại tiện đều khác nhau ở mỗi em bé. Các yếu tố này tùy theo em bé bú sữa mẹ hay sữa bình.

Phân của em bé bú sữa mẹ thường có màu vàng, mềm, lợn cợn và không đặc thành hình thù rõ rệt. Em bé bú sữa formula đi ra phân màu vàng có hình thù rõ rệt hơn. Thỉnh thoảng phân của em bé có thể có màu hơi xanh lục. Như vậy là bình thường. Đa số các em bé, từ sáu tuần trở xuống, đi cầu một đến hai lần mỗi ngày. Đôi khi em bé bú sữa mẹ có ít đi cầu hơn. Như vậy là bình thường miễn là em bé vẫn thoải mái và phân mềm khi đi cầu.

Chăm Sóc Em Bé

Tắm Cho Em Bé

Trừ khu vực mặc tã, chỉ cần tắm cho em bé cách vài ngày một lần. Nếu quý vị muốn dùng xà bông, hãy dùng loại không có nhuộm màu hoặc tẩm mùi thơm. Rửa mặt em bé trước. Sau đó gội đầu, tắm người và khu vực mặc tã. Dùng nước trong xả thật sạch cho em bé sau khi dùng xà bông để da non của em bé không bị ngứa ngáy. Thấm khô cho em bé, nhất là trong các kẽ da.

Gợi Ý Hữu Ích:

- ▶ **Nhiệt độ nước nóng trong nhà quý vị không nên nóng hơn 120° F (49° C).**
- ▶ Nếu quý vị tắm em bé trong bồn, khóa chặt các vòi nước. Nếu có thể thì đẩy vòi ra mặt sau của bồn rửa. Luôn luôn tắt vòi nước lạnh sau cùng để vòi nước không bị nóng.

Chăm Sóc Dây Rốn

Giữ dây rốn của em bé được sạch sẽ và khô ráo cho đến khi rụng khỏi rốn. Chùi sạch dây rốn bằng nước và bông gòn khi tắm hoặc thay tã cho em bé. Đặt tã dưới rốn để không khí làm khô dây rốn. Dây rốn thường sẽ rụng trong khoảng thời gian từ năm đến mười lăm ngày.

Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh ngay nếu quý vị thấy có tấy đỏ hoặc sưng quanh chỗ rốn.

Mặc Tã cho Em Bé

Có hai loại tã cơ bản, loại dùng xong rồi vứt và loại bằng vải. Tã loại dùng xong rồi vứt được làm bằng giấy, các hóa chất và plastic. Quý vị vứt tã đi sau khi dùng một lần. Tã vải được dệt bằng bông vải và có thể giặt để dùng lại. Nếu quý vị muốn dùng tã vải nhưng không phải giặt thì có thể dùng một dịch vụ cung cấp tã. Tìm dịch vụ cung cấp tã trong “Yellow Pages” (“Điện Thoại Niên Giám Quyển Vàng”) hoặc trên internet tại www.411.ca

Gợi Ý Hữu Ích:

Bất luận quý vị dùng loại tã gì:

- ▶ Xem xét tã thường xuyên khi em bé thức. Thay tã cho em bé nếu ướm.

- ▶ Để sẵn tất cả tiếp liệu quý vị cần tại chỗ thay tã cho em bé. Thay tã cho em bé gần nơi có nước ấm thì tiện hơn. Có thể sắp xếp một chỗ thay tã trong phòng tắm thì rất hay.
- ▶ Luôn luôn chùi hạ bộ em bé từ phía trước ra phía sau.
- ▶ Dùng khăn ẩm chùi hạ bộ em bé, rồi thấm khô hoặc để không khí làm khô.
- ▶ Đừng dùng phấn. Không cần đến phấn. Phấn có thể tác hại đến phổi của em bé.
- ▶ Luôn luôn rửa tay sau mỗi lần thay tã.
- ▶ Để không khí làm khô hạ bộ em bé sau khi tắm cho em.
- ▶ Khi hạ bộ em bé đã sạch và khô, quý vị có thể xoa một lớp mỏng kem có chất kẽm dùng cho tã hoặc kem bảo vệ da.

Mặc Quần Áo cho Em Bé

Giữ ấm cho em bé và bảo vệ em bé đối với lạnh và nóng là mục tiêu chính khi quyết định mặc quần áo như thế nào cho em bé.

Khi em bé ở trong nhà:

- ▶ Khi nhiệt độ trong nhà là từ 20 đến 22 độ Celsius hay 68 đến 72 độ Fahrenheit, em bé cần mặc quần áo như quý vị.
- ▶ Khi em bé ngủ thì thêm một lớp nữa như đắp chăn. Đừng quấn em bé quá nhiều lớp quần áo.

Khi em bé ở ngoài trời vào mùa hè:

- ▶ Mặc quần áo cho em bé sao cho bảo vệ được em bé không bị nắng rọi thẳng vào da. Em bé có da mỏng và có thể bị cháy nắng dễ dàng. Dùng nón có vành để bảo vệ đầu và mặt của em bé. Cho em bé mặc quần áo nhẹ để bảo vệ cơ thể nhưng không làm em bé quá nóng.

Khi em bé ở ngoài trời vào mùa đông:

- ▶ Luôn luôn đội nón cho em bé để tránh bị mất nhiệt.
- ▶ Đeo bao tay và tất cho em bé để kín bàn tay và bàn chân.

Các Gợi Ý Khác Hữu Ích:

- ▶ Sờ vào gáy em bé để biết em có quá nóng hoặc quá lạnh hay không.
- ▶ Bảo vệ cho em bé không bị gió lùa vào người bằng cách mặc áo len cho em và dùng chăn.
- ▶ Nhớ chọn quần áo thoải mái và rộng rãi để em cử động dễ dàng.
- ▶ Đặt em bé vào ghế an toàn trong xe trong bộ quần áo thường mặc. Sau khi cột dây an toàn, đắp chăn lên trên người em. Đừng cho em mặc quần áo công kênh rồi quấn chăn trong ghế an toàn.
- ▶ Giặt quần áo bằng xà bông nhẹ, không tắm mùi thơm. Xả sạch hai lần để không còn xà bông nữa. Đừng dùng thuốc làm mềm vải.

Chăm Sóc Móng Tay và Móng Chân

Nên đặc biệt cẩn thận khi cắt móng tay và móng chân. Có thể dễ cắt vào da của em bé. Quý vị có thể mua loại kéo đặc biệt để cắt móng tay móng chân em bé tại hầu hết các tiệm thuốc tây.

Quý vị có thể thấy lúc tốt nhất để cắt móng là khi em bé đang ngủ và thoải mái. Chỉ cần cắt ngang phần “dài ra” của móng. Đừng cố cắt theo hình thù móng, làm rách móng hoặc cắt quá sát.

Dỗ Em Bé

Em bé khỏe mạnh có thể khóc nhiều trong năm tháng đầu sau khi sinh. Khi em bé được khoảng hai tuần thì có thể bắt đầu khóc càng ngày càng nhiều. Tình trạng này có thể kéo dài cho đến khi em bé được khoảng 2 tháng. Chuyện này là bình thường. Nghe em bé khóc có thể làm quý vị rất bồn chồn. Chuyện này cũng bình thường. Hãy nhớ, khóc là một trong những cách em bé cho biết đang cần gì.

Em bé khóc vì nhiều lý do. Một số lý do có thể là vì em bé:

- ▶ không thoải mái vì tã ướt, đau bụng hơi, quần áo quá chật hoặc chỉ quấn vào ngón chân và ngón tay.
- ▶ quá nóng hoặc quá lạnh
- ▶ chán
- ▶ cần ngủ
- ▶ đói

Hãy đọc tài liệu Purple Crying (Giai Đoạn Khóc Purple) và xem DVD.

KHÔNG BAO GIỜ lắc hoặc gây tổn thương đến em bé. Nếu quý vị cảm thấy bực dọc khi không dỗ được em bé nín khóc thì cũng không sao. Đặt em bé vào một chỗ an toàn và dành ra vài phút để bình tĩnh lại. Hít thở hơi dài (sâu). Khi quý vị cảm thấy đỡ hơn thì trở lại xem em bé thế nào. Nhờ người bạn tình, gia đình và bạn bè giúp.

Em bé có thể tự dỗ lấy mình. Nhìn xem em bé thường tự dỗ như thế nào và làm tương tự khi quý vị giúp đỡ em bé.

- ▶ Em bé có đáp ứng với tiếng của quý vị, khi quý vị chạm vào em hoặc cả hai hay không?
- ▶ Em bé có thích được ôm ấp hay để mặc một mình?
- ▶ Em bé yên lặng khi nghe loại nhạc gì?
- ▶ Em bé có thích chuyển động như khi đang đi trong xe hơi hoặc nằm xe đẩy hay không?

Các Giác Quan của Em Bé

Các giác quan của em bé chưa phát triển hoàn toàn nhưng em có thể nhìn, nghe, cảm nhận, nếm vị, và ngửi mùi.

Thị Giác

- ▶ Em bé nhìn thấy rõ ràng những gì ở cách mặt em từ một đến hai bàn tay hay 18 đến 45 phân trong một thời gian ngắn. Em bé không thể nhìn xa.
- ▶ Em bé thích nhìn mặt người, vật dụng có hình thể rõ ràng, khuôn dạng, và màu sắc tươi. Em bé cũng thích nhìn các vật dụng có màu tương phản nhau.

Gợi Ý Hữu Ích để Chơi với Em Bé Qua Thị Giác Của Em

- ▶ Quý vị là người em bé thích nhìn nhất. Hãy nhớ là em bé nhìn thấy quý vị rõ nhất khi mặt quý vị ở cách mặt em bé khoảng hai đến ba bàn tay hay 18 đến 45 phân.
- ▶ Em bé có thể nhạy cảm và dễ bị khó chịu hơn trong tuần đầu sau khi sinh. Chỉ chơi với em trong những khoảng thời gian ngắn. Vài phút có thể là đã đủ lâu đối với em.
- ▶ Bắt đầu cho em bé xem những thứ khác nhau khi em tỉnh táo yên lặng. Lúc tốt nhất thường là trước giờ em bé bú sữa.

- ▶ Em bé có thể thích các hình đen trắng do quý vị tự vẽ. Hãy vẽ mặt, bảng ca rô, hoặc các hình thù hình học.

Thính Giác

- ▶ Em bé nhận được khác biệt giữa các giọng nói, và âm thanh em biết và không biết.
- ▶ Em bé có thể chọn không nghe âm thanh nếu em muốn.
- ▶ Em bé nhớ được các âm thanh đã nghe khi còn trong bụng mẹ.

Gợi Ý Hữu Ích để Chơi với Em Bé Qua Thính Giác Của Em

- ▶ Em bé có thể cảm thấy an tâm khi nghe bằng thu âm tiếng nói nhẹ nhàng của quý vị, hoặc nghe nhạc hòa tấu nhẹ.
- ▶ Cho em bé nghe nhiều âm thanh khác nhau để biết em thích loại nào.
- ▶ Nếu em bé không có phản ứng với bất cứ âm thanh nào, hãy gọi cho bác sĩ.

Xúc Giác

- ▶ Xúc giác là giác quan phát triển đầu tiên.
- ▶ Môi và bàn tay là những chỗ nhạy cảm nhất khi sờ vào.
- ▶ Đa số em bé đều thích da chạm da, ôm ấp và gãi gãi.
- ▶ Em bé thích sờ những thứ có bề mặt có sờ khác nhau.
- ▶ Một số em bé đút tay vào miệng. Đây là một cách để em bé tự dỗ mình.

Gợi Ý Hữu Ích để Kích Thích Xúc Giác

- ▶ Thả lỏng tay em bé cho em có thể đút tay vào miệng.
- ▶ Tìm xem những gì làm em bé thoải mái.
- ▶ Ôm em bé sát vào người cho da chạm da.

Vị Giác

- ▶ Ngay cả trước khi sinh, em bé đã có thể nhận biết được các vị khác nhau.
- ▶ Đa số em bé đều thích vị ngọt và không thích các vị mặn, đắng, hoặc chua.

Khứ Giác

- ▶ Trẻ sơ sinh biết các mùi khác nhau.
- ▶ Em bé nhớ và biết các mùi khác nhau. Nhất là mùi của mẹ.

Hành Vi của Em Bé

Con quý vị là một người cá biệt độc nhất. Em bé cho quý vị biết em cần gì bằng cách thay đổi các hoạt động. Em bé có sáu loại hoạt động hay trạng thái.

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. Ngủ tĩnh | 4. Tỉnh táo tĩnh |
| 2. Ngủ động | 5. Tỉnh táo động |
| 3. Buồn ngủ | 6. Khóc |

Em bé đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác để cho quý vị biết nhu cầu em thay đổi. Thời gian em bé ở trong mỗi trạng thái đều khác nhau tùy từng em bé. Hiểu được mỗi trạng thái sẽ giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu của em bé. Mỗi trạng thái được nêu ở trang sau cùng với những gì quý vị có thể thấy

em bé làm trong trạng thái đó. Cũng có các hướng dẫn quý vị có thể áp dụng trong mỗi trạng thái của em bé.

SÁU TRẠNG THÁI	ĐẶC ĐIỂM	HƯỚNG DẪN
Ngủ Tĩnh/Say	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cơ thể rất ít cử động ▶ Mắt rất ít cử động dưới mí mắt đang nhắm ▶ Hơi thở đều hòa ▶ Khó đánh thức em bé 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Có thể sinh hoạt ôn ào gần em bé ▶ Không phải lúc để chơi với em bé hoặc cho em bé bú
Ngủ Động/Dễ Thức	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cơ thể cử động nhiều ▶ Mắt cử động dưới mí mắt đang nhắm ▶ Thay đổi nét mặt và phát ra tiếng ▶ Hơi thở không đều hòa ▶ Khi đói hoặc muốn đi cầu có thể khiến em thức dậy 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Em bé có thể ngủ lại nếu đã thức và quý vị đừng quấy rầy em bé ▶ Nếu phòng ôn ào, em bé có thể thức dậy
Buồn Ngủ	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Các hoạt động khác nhau từ thật tĩnh đến thật động ▶ Mắt có thể mở và nhắm ▶ Hơi thở không đều hòa ▶ Phản ứng chậm chạp 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Đánh thức em bé để nói chuyện với em hoặc vuốt ve em ▶ Giúp em ngủ bằng cách để em nằm trong phòng yên lặng
Tĩnh / Tĩnh Táo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mắt mở lớn, sáng và long lanh ▶ Chú ý môi trường xung quanh ▶ Hơi thở đều hòa ▶ Ít cử động cơ thể 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Đúng lúc để chơi và nói chuyện với em bé ▶ Đúng lúc cho em bé bú ▶ Bắt đầu cho chơi đồ chơi
Động / Tĩnh Táo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Thức và động ▶ Mắt mở nhưng em bé không chú ý ▶ Hơi thở đều hòa ▶ Rất nhạy cảm khi tã dính phân, đói, mệt 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Giải quyết bất cứ chuyện gì đang làm em bé khó chịu ▶ Em bé có thể đang thích vận động cơ thể
Khóc	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Khóc, bực tức ▶ Hơi thở không đều hòa ▶ Cơ thể cử động nhiều hơn 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Giải quyết vấn đề (tã dính phân, chán, mệt). Đọc phần “Đỗ Em Bé”.

Developed by: Postpartum Family Education Subcommittee, April 1989
 Revised by: Birthing/Postpartum Family Education Working Committee

BCW511 © 2009 BC Women’s Hospital & Health Centre [Vietnamese]