

TẠI SAO CON TÔI KHÓC QUÁ NHIỀU?

Tất cả em bé đều khóc và có em khóc nhiều, có em khóc ít. Khóc là chuyện bình thường và là cách gây sự chú ý chủ yếu của em bé để tỏ rằng chúng không thoải mái. Em bé khóc vì nhiều lý do, có thể là:

- Đói, mệt hoặc cần thay tã
- Quá nóng hoặc quá lạnh
- Không thoải mái hoặc quần áo chật
- Kích thích thái quá (quá nhiều khách?)
- Bực mình, cô đơn hoặc sợ hãi
- Không khỏe hoặc đau bụng

GỢI Ý ĐỂ DỖ EM BÉ

Nếu con quấy sau khi ăn, thay tã/bỉm và ôm ấp, quý vị có thể thử:

- Xoa hoặc vỗ nhẹ em bé.
- Đi loanh quanh, ôm gọn con trước ngực để con cảm thấy tiếng tim quý vị đập. Vật dụng địu em bé có thể có ích.
- Ca hát, ngâm nga ru con, nói chuyện và thì thầm - cũng có thể giúp ích quý vị!
- Đưa con đi dạo trong xe đẩy - ở ngoài trời có thể giúp cả hai cảm thấy thoải mái hơn.

Lưu ý: Nếu con khóc nhiều hơn bình thường, có lẽ cháu không khỏe - đưa con đi bác sĩ, y tá sức khoẻ hoặc bệnh viện ngay để kiểm tra.



ĐỪNG NGẠI HỎI - QUÝ VỊ SẼ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ

Muốn biết thêm thông tin về cách nuôi dạy con và được giúp đỡ, liên lạc với **Y tá Y tế Mẫu Nhi (MCH- Maternal and Child Health)** địa phương.

Quý vị có thể tìm chi tiết Trung tâm MCH địa phương của mình tại:

www.education.vic.gov.au/childhood/parents/

Đường dây MCH 13 22 29

Parentline VIC 13 22 89

Các dịch vụ điện thoại này cung cấp thông tin phù hợp độ tuổi, lời khuyên và hỗ trợ cho cha mẹ. Họ cũng có thể nối kết quý vị với các dịch vụ cộng đồng, y tế và hỗ trợ địa phương.

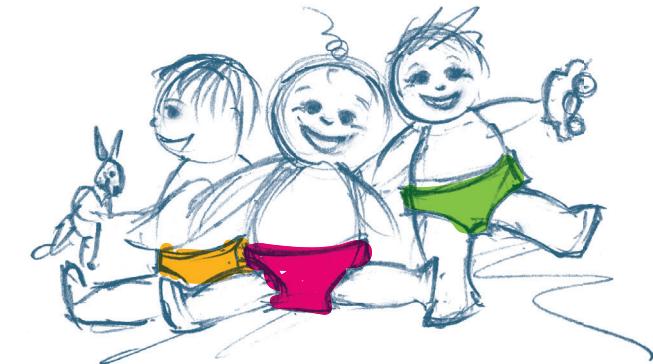
Tài liệu bổ sung trực tuyến:

Raising Children's Network
www.raisingchildren.net.au



NAPCAN
PREVENT CHILD ABUSE & NEGLECT

www.napcan.org.au



**KHÔNG
ĐƯỢC LẮC
EM BÉ**

KHÔNG ĐƯỢC LẮC EM BÉ

Có con và trở thành cha mẹ là một trong những trải nghiệm tuyệt vời và xứng đáng nhất trong đời bất cứ ai nhưng cũng có thể rất bận rộn và mệt mỏi. Chăm sóc một người nhỏ bé, bất lực như em bé là trách nhiệm lớn lao.

Tất cả chúng ta trong cương vị cha mẹ mới có con đều trải qua những lúc khi chúng ta cảm thấy nản lòng và như thể chúng ta không thể chịu đựng nổi nữa. Những lúc em bé khóc, không thể dỗ được và nghe như rất tức giận, quý vị **KHÔNG BAO GIỜ** được lắc em bé!

Điều quan trọng cần biết rằng ngay cả khi người lớn chơi đùa mạnh bạo và ấm bồng một cách giận dữ cũng như lắc em bé cũng có thể làm em bé bị tổn thương - những hành động như tung lên trời và thả/quentg lên giường.

Hầu như không có người lớn nào lắc em bé để cố tình làm cho em bé bị tổn thương. Họ không chịu nổi vì bị bức mình quá và thường là muốn em bé im lặng. Những nỗi lo lắng khác và bức mình trong cuộc sống có thể làm cho vấn đề này tệ hơn và góp phần làm tăng sự bức mình, nhưng vẫn không bao giờ nên đổ lên đầu em bé.

Không bao giờ lắc em bé ra vé như đã ngưng thở - **gọi 000 để được giúp đỡ**. Cha mẹ mới có con và bất cứ ai chăm sóc em bé nên học sơ cứu để ứng phó trong trường hợp khẩn cấp. Phản ứng nhanh có thể cứu mạng người!

TAI SAO LẮC EM BÉ LẠI NGUY HIỂM?

Đầu em bé to và thân hình nhỏ, cổ yếu do đó đầu em bé lắc qua lắc lại khi di chuyển đột ngột. Khi bị lắc, các mạch máu nhỏ trong não và sọ em bé có thể bị vỡ và chảy máu. Não mềm cũng có thể bị chảy máu và bị bầm dập vì va chạm vào sọ.

Khi bị lắc, em bé có thể bị tổn thương não, có thể biểu hiện như:

- Bất tỉnh
- Co giật và động kinh
- Mù
- Liệt não
- Trở ngại nói và học tập
- Xương và các bộ phận khác như gan, tim, thận, phổi bị hư hại
- Tử vong

Em bé càng nhỏ tuổi, nguy cơ càng lớn, nhưng thậm chí trẻ nhỏ cũng có thể bị thương nặng khi bị lắc. Điều cũng rất quan trọng cần nhớ rằng có nhiều nguyên nhân khác có thể gây ra những vấn đề này.

CÓ LẼ NÊN LẬP 'KẾ HOẠCH AN TOÀN'?

Chuẩn bị sẵn sàng luôn có ích. Nếu đã lập kế hoạch phải làm gì khi xảy ra vấn đề, điều đó có thể có ích khi quý vị sắp 'mất tự chủ'. Có lẽ quý vị nên dán kế hoạch này lên tủ lạnh - hoặc trên điện thoại? Những điều như:

- Những cách quý vị đã dỗ con trước đây.
- Những người để gọi nhờ giúp đỡ và hỗ trợ.
- Những thứ giúp quý vị giữ bình tĩnh - một ly trà (không phải rượu!), bài tập thở (hít một hơi sâu trong bốn giây, nhịn thở bốn giây, thở ra trong sáu giây và tiếp tục cho đến khi quý vị bình tĩnh lại), những điều khác quý vị biết sẽ giúp mình bình tĩnh lại - thú cưng, nhạc, hình ảnh quý vị thích v.v.

Nếu lo lắng con bị ốm/bệnh, quý vị hãy đưa con đến bệnh viện gần nhất. Nhờ người bạn hoặc người hàng xóm lái xe đưa quý vị đi hoặc gọi xe cứu thương. Đừng lái xe khi quý vị đang bị căng thẳng. Nguy hiểm lắm.

NẾU CHO RĂNG MÌNH SẮP 'MẤT TỰ CHỦ'... NGHỈ XẢ HƠI MỘT LÁT

Hãy cho mình cơ hội bình tĩnh lại.

- Tốt nhất là để cho con khóc một cách an toàn trong nôi (nằm ngửa) trong khi quý vị bình tĩnh lại thay vì quý vị lõi lắc con bởi vì bức mình. Thường xuyên để mắt trông chừng con cho đến khi quý vị bình tĩnh lại.
- Kiểm tra 'kế hoạch an toàn' của quý vị để tìm các gợi ý.
- Gọi điện thoại cho người bạn, bà con hoặc nhân viên chuyên nghiệp để được giúp đỡ. Nói cho họ biết quý vị cảm thấy như thế nào.
- Gọi cho đường dây trợ giúp - số điện thoại ở mặt sau tài liệu này.

Biết giới hạn của mình và nhờ giúp đỡ là người cha/ người mẹ tốt. Nó không phải là dấu hiệu bị thất bại.

NẾU EM BÉ ĐÃ BỊ LẮC THÌ SAO?

Nếu cho rằng em trẻ có thể đã bị lắc, gọi ba số không (000) để gọi xe cứu thương hoặc đưa em bé đến khoa cấp cứu gần nhất càng sớm càng tốt. Thương tích có thể nguy đến tính mạng và em bé có nguy cơ bị tổn thương não vĩnh viễn. Dấu hiệu nguy hiểm có thể bao gồm:

- Buồn ngủ
- Người mềm (cơ bắp nhão)
- Run
- Thở hoặc bú khác thường
- Nôn mửa
- Đồng tử to nhỏ hoặc đồng tử nở to trong con mắt
- Nước da nhợt nhạt, tím tái hoặc có đốm (máu tuẫn hoàn không tốt)

Điều quan trọng là phải thảo luận về những mối nguy hiểm khi lắc em bé và các hình thức trợ giúp với bất cứ ai chăm sóc con quý vị. Đưa cho họ tài liệu này - và chắc chắn rằng họ đọc nó!