

INTERNATIONAL BESTSELLER

TRAYCY HOGG
& MELINDA BLAU

NGHỆ THUẬT CHĂM CON

Bí quyết cho con ăn, chơi, ngủ theo phương pháp E.A.S.Y

"Cắm nạng tin cậy
cho bố mẹ trẻ...
giúp bé con của
bạn được vỗ về và
tổ ấm của bạn được
bình yên."

- USA Today



NXB Lao Động



Thai Uyen

TRACY HOGG
MELINDA BLAU



Nghệ thuật chăm con

**Bí quyết cho con ăn, chơi, ngủ
theo phương pháp E.A.S.Y.**

Dương Minh Hồng *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

MÓN QUÀ HOÀN HẢO CHO NGƯỜI MẸ TRẺ VÀ GIA ĐÌNH...

"Cuốn sách đề cập đến mọi khía cạnh về chăm sóc mẹ và bé, với các bảng biểu hữu ích và thông tin tham khảo rõ ràng. Có rất nhiều cuốn sách hay về chăm sóc bé... nhưng cuốn sách này thấm đẫm sự dịu dàng và tình yêu, với quan điểm coi bé như người lớn, không phải là một đứa trẻ."

– TẠP CHÍ THƯ VIỆN (LIBRARY JOURNAL)

"Kiến thức sâu rộng của Tracy về các vấn đề liên quan đến trẻ sơ sinh thật khó ai sánh bằng. Chị đã kết hợp giữa những hiểu biết này với trực giác phi thường, và trên hết là biến nó thành thứ ai cũng hiểu được."

– CHRISTA MILLER

Diễn viên, phim *The Drew Carey Show*

"Với đầy sự sôi nổi và thông thái mang dấu ấn riêng, tác phẩm của Tracy Hogg xứng đáng là sách gối đầu giường cho mọi bà mẹ đang mang thai và mới sinh con. Chị không chỉ dạy cần phải lường trước những gì, mà hơn thế nữa, làm thế nào để giải quyết các vấn đề không thể lường trước."

– SUSANNAH GRANT

Biên kịch, phim *Erin Brockovich* và *Pocahontas*

"Tôi đã đọc hàng tá sách hướng dẫn bà mẹ trẻ trong thai kỳ, chỉ có cuốn sách của Tracy là cho tôi những công cụ thực sự dạy cách yêu thương, tôn trọng và chăm sóc một đứa trẻ vui vẻ hạnh phúc. Việc đọc cuốn *Nghệ thuật chăm con* đã giải tỏa những lo lắng của tôi về vai trò làm mẹ và giúp tôi tự tin hơn. Đây là món quà mà tôi muốn chia sẻ với bất kỳ ai sắp làm mẹ."

– DANA WALDEN

Giám đốc hãng 20th Century Fox Television

"Ngay ngày đầu khi bé từ viện về nhà, Hogg đã khuyên ta xây dựng một chu trình hằng ngày gọi là E.A.S.Y. để giúp cha mẹ có thể đáp ứng nhu cầu của con mà không thành ra quá nuông chiều bé và không bị mệt mỏi bởi những nhu cầu của trẻ sơ sinh... Hogg cũng có một chương bàn một cách hết sức tinh tế về nhu cầu đặc biệt của bé. Với sự dí dỏm kiểu Anh và sự đồng cảm, bà đề cập tới mọi vấn đề khác mà bố mẹ trẻ phải đối mặt như không có thời gian cho quan hệ vợ chồng, việc cho con bú, và cách làm tròn vai trò của cha mẹ."

– BÁO PUBLISHERS WEEKLY

(Tuần san của các nhà xuất bản)

"Tracy thực sự tài năng, giờ thì các bậc cha mẹ trẻ khắp nơi có thể mở cuốn sách này và cảm thấy như mới được bà về nhà vậy."

– NONI WHITE

Biên kịch, phim 102 chú chó dốm và Tarzan

"Trong hai năm đầu vất vả nuôi con, tôi đã có cơ hội tiếp xúc với rất nhiều chuyên gia chăm sóc trẻ em. Tracy Hogg là chuyên gia có thể nói là giỏi nhất hay còn hơn cả giỏi nhất. Bằng trực giác của mình, Tracy hiểu được nhu cầu của cả mẹ và bé. Chị đích thực là một 'Chuyên gia giao tiếp với bé.'"

– ALLY WALKER

Diễn viên, phim *Profiler*

Những câu chuyện trong cuốn sách này không hoàn toàn dựa trên trường hợp cụ thể nào. Một vài nhân vật là tổng hợp, mọi danh tính và thông tin cá nhân đều được thay đổi để bảo vệ bí mật đời tư.

Những thông tin và lời khuyên trong cuốn sách này đã được các bác sĩ xem xét và đồng thuận. Tuy nhiên, chúng không thay thế được lời khuyên chuyên môn từ các bác sĩ hay chuyên gia chăm sóc sức khỏe đã được đào tạo. Bạn nên tư vấn với chuyên gia chăm sóc sức khỏe khi gặp vấn đề cần theo dõi hay chẩn đoán, cũng như hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tự điều trị.

LỜI CẢM ƠN

Tôi muốn cảm ơn Melinda Blau vì đã làm sáng tỏ thêm công việc tôi làm, đã đóng góp khả năng viết của chị cho dự án tuyệt vời này và giúp tiếng nói của tôi trở nên sinh động xuyên suốt cuốn sách. Từ buổi nói chuyện đầu tiên, tôi đã biết chị rất thấu hiểu triết lý của tôi về em bé. Tôi chân thành cảm ơn tình bạn và tinh thần lao động nghiêm túc của chị.

Cảm ơn Sara và Sophie, các con gái tuyệt vời của mẹ. Các con đã đánh thức khả năng của mẹ để bắt đầu dự án và giúp mẹ thấu hiểu hơn, với trực giác cao hơn về các bé sơ sinh.

Tôi cũng hết sức biết ơn gia đình lớn của tôi, đặc biệt là Mẹ và ngoại Nan, về sự nhẫn nại, không ngừng ủng hộ, truyền thụ kiến thức, cũng như liên tục động viên tôi.

Tôi không biết nói thế nào để bày tỏ hết lòng cảm kích với các gia đình nhiều năm qua đã cho tôi cơ hội chia sẻ niềm vui và thời gian quý giá của họ. Lời cảm ơn đặc biệt xin gửi tới Lizzy Selders, tình bạn và sự ủng hộ từng ngày của chị tôi sẽ không bao giờ quên.

Cuối cùng, tôi xin trân trọng cảm ơn những người đã giúp tôi làm việc với giới xuất bản: Eileen Cope của Hãng đại diện Nhà văn Lowenstein Associates, người đã đứng ra chịu trách nhiệm và làm một việc tuyệt vời là thông qua dự án này; Gina Centrello, chủ tịch Ballantine Books vì đã tin vào công việc của tôi; và biên tập viên Maureen O'Neal về sự hỗ trợ không ngừng của chị.

– TRACY HOGG
Encino, California

Tôi đã rất hào hứng khi được quan sát Tracy Hogg thực hiện “phép màu” của chị. Tuy đã phỏng vấn nhiều chuyên gia làm cha mẹ và bản thân tôi cũng là một người mẹ, nhưng tôi vẫn không khỏi ngạc nhiên và thích thú về hiểu biết sâu sắc và phương pháp của chị. Tôi hết sức cảm phục chị về sự kiên trì với hàng loạt câu hỏi của tôi, cũng như đã dẫn dắt tôi vào thế giới của chị. Cảm ơn các bé Sara và Sophie đã cho cô “mượn” Mẹ của các con.

Tôi cũng rất biết ơn các gia đình khách hàng của Tracy vì đã chào đón tôi nồng nhiệt trong ngôi nhà của họ và cho phép tôi giao lưu với các em bé, đồng thời giúp tôi hiểu hơn những gì Tracy đã giúp cho gia đình họ. Tôi muốn bày tỏ lòng cảm ơn tới Tiến sĩ Strickland, một người kết nối tài tình đã giới thiệu tôi với Tiến sĩ Rachel Clifton; và đến lượt Rachel, người đã mở cánh cửa dẫn tôi tới một thế giới nghiên cứu về các bé sơ sinh cũng như tới các chuyên gia khác, những người đã cho tôi rất nhiều lời khuyên và gợi ý.

Tôi luôn biết ơn Eileen Cope của Hãng đại diện Nhà văn Lowenstein, vì đã lắng nghe tôi nhiệt thành, đánh giá phân tích sắc bén và luôn bên cạnh tôi. Tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn tới Barbara Lowenstein vì kinh nghiệm và sự hướng dẫn nhiều năm của chị dành cho tôi. Lời cảm ơn chân thành dành cho Gina Centrello, Maureen O'Neal và toàn thể nhóm dự án tại Ballantine, những người ủng hộ dự án này với một tinh thần nhiệt tình chưa từng có.

Cuối cùng, tôi phải bày tỏ lòng biết ơn với hai người thầy thông thái của tôi, một là người bạn già ngọt tám mươi Henrietta Levner và cô Ruth, người còn hơn cả bạn và người thân; hai người đã luôn đánh giá cao ý nghĩa của việc viết lách này cũng như luôn động viên tôi. Và tôi muốn cảm ơn Jennifer và Peter, họ còn đang chuẩn bị đám cưới trong lúc tôi viết cuốn sách này, vì đã vô cùng yêu mến tôi thậm chí khi tôi nói “Xin lỗi, tôi không thể nói chuyện lúc này.” Và còn rất nhiều người khác gắn gũi với tôi như Mark, Cay, Jeremy và Lorena – các bạn nên biết tôi vô cùng cảm ơn mọi người vì đã coi tôi như người trong nhà. Nếu chưa thì tôi đang nói cho các bạn biết đây.

– MELINDA BLAU
Northampton, Massachusetts

LỜI TỰA

Một trong những câu hỏi tôi hay gặp nhất từ những người sắp làm cha mẹ là: “Chị sẽ giới thiệu cho chúng tôi cuốn cẩm nang nào?” Việc chọn các cuốn sách viết dựa trên kiến thức y học không khó với tôi, cái khó là chọn được một cuốn sách đơn giản, thực tế mà vẫn có những lời khuyên cụ thể về hành vi và sự phát triển của trẻ sơ sinh. Giờ thì vấn đề đó đã có câu trả lời.

Trong cuốn sách *Nghệ thuật chăm con*, Tracy Hogg đã cung cấp cho những người mới làm cha mẹ (thậm chí những bậc cha mẹ dạn dày kinh nghiệm) một món quà tuyệt vời – đó là khả năng nhận biết sớm tính nết của trẻ, cơ sở để hiểu ngôn ngữ giao tiếp và hành vi đầu tiên của bé. Từ đó, đưa ra một gói các giải pháp thực tế và dễ áp dụng để giải quyết các vấn đề phổ biến của trẻ sơ sinh như khóc nhiều, ăn nhiều bữa và những đêm không ngủ. Không thể không đánh giá cao sự thông minh dí dỏm kiểu “Anh” – cuốn sách của Tracy nhẹ nhàng, giọng văn gần gũi, hài hước nhưng thực tế và thông minh. Thông tin dễ hiểu, không quá nhồi nhét nhưng đầy hữu ích, áp dụng được cả trong những trường hợp em bé có tính nết khó chiều nhất.

Đối với nhiều bố mẹ trẻ, thông tin quá tải từ người thân, bạn bè, sách vở và Internet đã khiến họ lo lắng và bối rối. Các ấn phẩm gần đây về các vấn đề thường gặp của trẻ sơ sinh thường mang tính lý thuyết hoặc tệ hơn, không có triết lý chặt chẽ. Bị “tẩu hỏa” bởi những thái cực này, những người mới làm cha mẹ thường nuôi con theo kiểu tự phát, mục đích thì tốt nhưng có thể sẽ gây ra nhiều vấn đề hơn cho em bé. Trong cuốn sách này, Tracy nhấn mạnh tầm quan trọng của thói quen nề nếp để giúp các bậc cha mẹ biết cách cho con sinh hoạt hợp lý.

Tracy đã giới thiệu công thức E.A.S.Y.: một chu trình ăn (Eating), hoạt động (Activity) rồi ngủ (Sleeping) một cách điều độ để chuyện ăn uống và ngủ nghỉ không dính liền với nhau, từ đó giúp cha mẹ có thời gian cho riêng mình (You). Với chu trình này, bé sẽ học được cách tự dỗ mình và ngoan hơn mà không cần bú mẹ hay bú bình. Từ đó, bố mẹ có thể phân tích một cách thực tế hơn lý do con họ khóc cũng như các biểu hiện khác.

Trước sự sốt sắng của bố mẹ trẻ sẵn sàng lo hết chuyện nọ chuyện kia và hết mình thực hiện vai trò làm cha mẹ từ trước khi con chào đời, Tracy đã khuyên họ nên chậm lại bằng công thức S.L.O.W. Chị đã đưa ra những đề xuất hữu ích để giúp mọi thành viên trong gia đình có thể vượt qua thời kỳ hậu sản, làm thế nào lường trước khó khăn và giảm thiểu những giai đoạn mệt mỏi, để từ đó biết cách đọc những dấu hiệu hết sức tinh tế mà lại cực kỳ quan trọng của con – đó chính là nhu

câu được giao tiếp của trẻ. Tracy đã dạy bố mẹ cách quan sát ngôn ngữ cơ thể cũng như phản ứng của con với thế giới thực, và áp dụng những kiến thức này để đọc được các nhu cầu cơ bản của trẻ.

Với những cha mẹ biết đến cuốn sách này sau khi đã có em bé rồi, những lời khuyên trong sách vẫn hữu ích trong việc giúp gỡ rối và giải quyết các khó khăn hiện tại – và nếu áp dụng đúng cách vẫn có thể giúp thay đổi các thói quen cũ. Tracy kiên trì đưa bạn trải qua toàn bộ quá trình và truyền cho bạn sự tự tin để đảm đương công việc chăm sóc con (gồm cả chuyện ngủ nghê và quấy khóc). Với tất cả các bậc cha mẹ, *Nghệ thuật chăm con* sẽ trở thành cuốn sách yêu thích, thậm chí là gối đầu giường mà chúng ta đã chờ đợi từ lâu. Hãy thưởng thức!

– JANNETTE J. LEVENSTEIN, M.D., F.A.A.P.

Tập đoàn y tế Nhi khoa Valley Encino, California

Bác sĩ nhi khoa tại Trung tâm Y tế Cedars Sinai,

Los Angeles, California, và Bệnh viện Nhi Los Angeles.

MỤC LỤC

Món quà hoàn hảo cho người mẹ trẻ và gia đình.....	5
Lời cảm ơn	8
Lời tựa.....	11
<i>Giới thiệu</i> Trở thành chuyên gia giao tiếp với bé.....	17
<i>Chương 1</i> Yêu thương đứa trẻ mình vừa sinh ra	35
<i>Chương 2</i> Chu trình E.A.S.Y.	64
<i>Chương 3</i> Công thức S.L.O.W. - Học ngôn ngữ của bé	98
<i>Chương 4</i> Bước chữ E - Ăn ngoan nào con	129
<i>Chương 5</i> Bước chữ A - Thức dậy và thay tã cho con.....	184
<i>Chương 6</i> Bước chữ S - Ngủ đi con.....	229
<i>Chương 7</i> Bước chữ Y - Cha mẹ nghỉ ngơi	259
<i>Chương 8</i> Những trường hợp đặc biệt và những sự kiện bất ngờ.....	314
<i>Chương 9</i> Ba ngày thần kỳ: Giải pháp NHK cho việc nuôi con kiểu tự phát	343
Lời kết	374

GIỚI THIỆU

TRỞ THÀNH CHUYÊN GIA GIAO TIẾP VỚI BÉ

Cách tốt nhất để dạy trẻ ngoan là làm cho chúng hạnh phúc.

– OSCAR WILDE –

Học ngôn ngữ

Cho phép tôi được nói luôn với các bạn: Tôi không tự gán cho mình cái mác “chuyên gia giao tiếp với bé”. Một khách hàng đã gọi tôi như thế. Hóa ra biệt hiệu này lại hay hơn rất nhiều so với những cái tên mỹ miều khác mà các bố mẹ đã nghĩ ra – những cái tên như “thầy phù thủy”, nghe khá sợ, “nhà ảo thuật”, nghe quá huyền bí, hay “bà Hogg”, chắc họ nghĩ tôi là người phạm ăn với cái họ này. Rồi tôi được gọi là “chuyên gia giao tiếp với bé”. Thú thực, tôi khá thích cái tên này, bởi nó mô tả đúng những gì tôi làm.

Chắc bạn đã biết công việc của một “người đỡ ngựa” là thế nào, hoặc giả bạn từng xem cuốn sách hay bộ phim cùng tên. Nếu thế, hẳn bạn còn nhớ cái cách mà nhân vật do Robert Redford thủ vai nói chuyện với chú ngựa bị thương, tiến lên từ từ và kiên nhẫn, lắng nghe và quan sát nhưng vẫn giữ khoảng cách hợp lý trong khi anh ta suy nghĩ về con vật tội nghiệp này. Chậm mà chắc, cuối cùng anh ta cũng tới gần con ngựa, nhìn thẳng vào mắt nó và khẽ cất lời. Suốt khoảng thời gian này, người đỡ ngựa cứ điem nhiên như không và giữ thái độ bình thản để giúp chú ngựa trấn tĩnh lại.

Xin đừng hiểu là tôi có ý so sánh giữa trẻ sơ sinh và ngựa (tuy cả hai đều là những sinh linh có cảm xúc), còn với tôi và các bé thì điều đó cũng không quan trọng. Dù thực tế nhiều bậc cha mẹ nghĩ tôi có khả năng đặc biệt, nhưng thực ra chẳng có gì kỳ bí trong những việc tôi làm, cũng chẳng cần tới một tài năng ít người sở hữu. Khái niệm giao tiếp với bé đơn giản là tôn trọng, lắng nghe, quan sát, đọc được ý nghĩ của trẻ. Bạn không thể thành thạo nó chỉ trong ngày một ngày hai – tôi đã quan sát và giao tiếp với hơn 5.000 bé. Tuy nhiên, bậc cha mẹ nào cũng có thể học khả năng này và rất nên học. Tôi hiểu được ngôn ngữ của các bé sơ sinh và tôi có thể truyền lại những kỹ năng mà các bạn cần thông thạo.

Tôi đã bắt đầu như thế nào?

Có thể nói tôi đã dành trọn cuộc đời để chuẩn bị cho công việc này. Tôi lớn lên ở Yorkshire (và tôi biết làm loại bánh

pudding ngon nhất thế giới). Người ảnh hưởng đến tôi nhiều nhất là bà ngoại Nan – năm nay đã 86 tuổi và vẫn là người phụ nữ kiên cường, dịu dàng và triu mến nhất mà tôi từng biết. Bà cũng là người có khả năng giao tiếp với trẻ và có thể âu yếm, vỗ về em bé khó tính nhất. Không chỉ hướng dẫn và khiến tôi yên tâm khi tôi mới sinh hai con gái (chúng cũng là những người có ảnh hưởng nhiều nhất trong đời tôi), bà chính là người quan trọng nhất thời thơ ấu của tôi.

Lớn lên, tôi như một chú nhóc con tinh nghịch và hiếu động, chẳng bao giờ biết nhẫn nại. Nhưng bà ngoại Nan luôn kiềm chế được tính hiếu động thái quá của tôi với một trò chơi hay câu chuyện nào đó. Chẳng hạn, khi chúng tôi xếp hàng tại rạp chiếu phim, một đứa trẻ như tôi kiểu gì cũng mè nheo sốt ruột giằng áo bà: “Bao giờ mới được vào xem bà ơi? Cháu không thể đợi được nữa!”

Gặp trường hợp này thì bà nội đã khuất mà tôi gọi là Nội già, ắt sẽ bạt tôi một cái vì quen thói nhõng nhẽo. Bà nội là mẫu người phong kiến điển hình, tin rằng phải trông chừng trẻ chứ không cần lắng nghe chúng. Cứ vào tay bà là bà quản cho thật nghiêm. Còn ngoại Nan thì chẳng bao giờ nghiêm khắc cả. Đáp lại lời cầu nhàu của tôi, bà sẽ liếc nhìn với ánh mắt lấp lánh và bảo: “Xem cháu bỏ lỡ chuyện gì nếu cứ cản nhần và chỉ chú ý tới bản thân kia.” Rồi mắt bà sẽ dõi theo một hướng. “Cháu có trông thấy hai mẹ con cô kia không,” bà nói và hất cằm về phía đó. “Đố cháu biết hôm nay hai mẹ con họ sẽ đi đâu đấy?”

“Họ đi Pháp ạ,” tôi trả lời và ngay lập tức chú ý tới hai mẹ con họ.

“Theo cháu họ sẽ đến đó bằng gì?”

“Máy bay phản lực ạ.” Tôi nhớ láng máng đã nghe từ này ở đâu đó.

“Họ sẽ ngồi đâu nào?” Bà tiếp tục và trước khi tôi có câu trả lời, thì không những tôi đã quên ngay sự chờ đợi, mà chúng tôi còn dệt nên cả một câu chuyện hấp dẫn về hai mẹ con nhà kia. Ngoại Nan tiếp tục kích thích trí tưởng tượng của tôi. Bà chú ý đến một chiếc váy cưới bày ở một cửa hàng và hỏi: “Đố cháu biết mất mấy người để bày chiếc váy cưới ở đó?” Nếu tôi nói “hai người” thì bà sẽ hỏi dồn vào các chi tiết: “Làm thế nào họ mang được chiếc váy đó vào cửa hàng? Váy được sản xuất ở đâu đố cháu? Ai khâu những viên ngọc trai vậy?” Trong lúc bà dẫn dắt câu chuyện thì tôi đã ở Ấn Độ, mừng tượng bức tranh người nông dân đang trồng bông dệt vải để may nên bộ váy cưới này.

Thực ra, kể chuyện là một truyền thống trong gia đình tôi, không chỉ với ngoại Nan mà cả chị gái của bà, mẹ của họ (cụ ngoại của tôi) và mẹ tôi. Mỗi khi họ muốn nói với chúng tôi điều gì, bao giờ cũng có một câu chuyện kèm theo. Tôi được thừa hưởng khả năng đó của họ, và khi làm việc với các bậc cha mẹ, tôi hay kể chuyện và ví von: “Anh chị có thể ngủ được khi tôi đặt giường của các anh chị giữa đường cao tốc không?” Tôi sẽ nói thế với cha mẹ của những em bé hay quấy khóc, khi chúng đang muốn chợp mắt thì lại nghe thấy tiếng

âm ĩ. Những hình ảnh đó giúp họ hiểu tại sao tôi lại đưa ra hướng giải quyết cụ thể, thay vì chỉ khuyên bảo chung chung.

Nếu những người phụ nữ trong gia đình giúp tôi phát triển khả năng của mình thì ông ngoại của tôi (tức chồng của ngoại Nan) chính là người đã giúp tôi áp dụng khả năng này. Ông ngoại là y tá trưởng tại một trung tâm mà sau này còn gọi là viện cứu tế. Tôi nhớ có một Giáng sinh nọ, khi ông đưa mẹ con tôi đến thăm khoa nhi ở đó, một nơi ảm đạm với những tiếng kêu và mùi khó chịu. Tôi đã tận mắt chứng kiến các em bé như bị trật khớp gối trên xe lăn và nằm vất vưởng khắp sàn nhà. Tôi lúc đó không quá bảy tuổi, nhưng vẫn nhớ như in hình ảnh gương mặt mẹ lúc đó, những giọt nước mắt sưng sờ và cảm thương tuôn trào trên má bà.

Trong khi đó, tôi lại thấy như bị thôi miên. Tôi biết đa phần mọi người e sợ các bệnh nhân và không dám bén mảng lại gần nơi này, nhưng tôi thì ngược lại. Tôi liên tục đòi ông ngoại cho tôi quay lại, và vào một ngày sau nhiều lần đến thăm nơi đó, ông kéo tôi qua một bên và bảo: “Cháu nên nghĩ tới việc làm nghề y tá cháu yêu ạ. Cháu có một trái tim nhân hậu và sự kiên trì, hết như bà ngoại vậy.”

Đó là một trong những lời khen tuyệt vời nhất dành cho tôi, và hóa ra ông ngoại tôi đã đúng. Năm 18 tuổi, tôi đăng ký học nghề y tá, khóa học kéo dài năm năm rưỡi. Khi tốt nghiệp, tôi không xếp hạng cao trong lớp vì toàn học kiểu “nước đến chân mới nhảy” nhưng tôi thực sự xuất sắc với môn can thiệp bệnh nhân. Chúng tôi gọi đó là “môn thực hành”, ở Anh đây

là phần rất quan trọng trong khóa học. Tôi rất giỏi trong việc lắng nghe, quan sát và đồng cảm nên đã được Ban giám hiệu tuyên dương là “Y tá của năm”, một danh hiệu thường niên được trao cho các sinh viên đã nỗ lực chăm sóc bệnh nhân.

Vậy là tôi trở thành một y tá kiêm bà mẹ có chứng chỉ tại Anh, chuyên về trẻ em khuyết tật cả về thể chất lẫn tinh thần, thường là những đứa trẻ thiếu phương tiện giao tiếp. Thực ra cũng không hẳn thế, cũng như trẻ sơ sinh, chúng có cách trò chuyện riêng – một hình thức giao tiếp không lời được biểu lộ qua việc khóc hay ngôn ngữ cơ thể. Để giúp chúng, tôi đã học cách hiểu ngôn ngữ đó và trở thành một “thông dịch viên”.

Tiếng khóc và sự giao tiếp

Khi chăm sóc trẻ sơ sinh, mà rất nhiều bé trong số đó do chính tay tôi đỡ đẻ, tôi nhận ra mình có thể hiểu được ngôn ngữ không lời của chúng. Do đó, khi từ Anh đến đây, tôi bắt đầu bằng việc chuyên chăm sóc trẻ sơ sinh và bà mẹ mới sinh, mà người Mỹ gọi là y tá bảo mẫu. Tôi đã làm việc cho một số gia đình ở New York và Los Angeles, phần lớn các gia đình này hay ví tôi như sự pha trộn giữa Mary Poppins¹ và nhân vật Daphne trong phim *Frasier* – chắc bởi chất giọng của cô ta, ít ra là với người Mỹ, nghe giống với giọng Yorkshire của tôi. Tôi đã chỉ cho những người mới làm cha mẹ thấy là họ cũng có thể giao tiếp với con mình, học cách kiểm chế một chút và cố

1. Cô bảo mẫu nổi tiếng trong truyện của P.L. Travers, có phép thuật và rất được trẻ nhỏ yêu mến.

hiếu đứa trẻ. Một khi đã hiếu được vấn đề, họ có thể đỡ con thành công.

Tôi đã chia sẻ với các bậc cha mẹ những gì tôi tin là họ nên làm với con mình: cho chúng ý thức về sự nề nếp và giúp chúng trở thành những sinh thể bé nhỏ độc lập. Tôi cũng bắt đầu ủng hộ cho cái mà tôi gọi là phương pháp tiếp cận cả-gia-đình – các bé cần được coi như một phần của gia đình chứ không phải cả nhà phải chạy theo bé. Nếu các thành viên còn lại như bố, mẹ, anh chị em, thậm chí là vật nuôi đều hạnh phúc thì bé cũng sẽ thấy hài lòng.

Tôi rất lấy làm hân hạnh mỗi khi được mời đến nhà ai đó, vì tôi biết đây là khoảng thời gian quý báu nhất trong cuộc sống của những người mới làm cha mẹ. Đó là khoảng thời gian mà cùng với những bất ổn không thể tránh khỏi và những đêm thức trắng, các bậc cha mẹ được hưởng niềm vui lớn nhất trong đời họ. Khi theo dõi những bất ổn bộc lộ và được mời đến để giúp đỡ, tôi thấy mình như đã đóng góp vào niềm vui của gia đình họ, bởi tôi có thể giúp họ thoát khỏi cảnh lộn xộn và tiếp tục tận hưởng trải nghiệm này.

Hiện giờ, thi thoảng tôi vẫn sống cùng với các gia đình để giúp họ, nhưng thường thì tôi chỉ tư vấn và ghé qua một đến hai tiếng trong những ngày đầu hoặc vài tuần đầu sau khi em bé mới sinh. Tôi từng gặp rất nhiều cặp vợ chồng khoảng tầm ba mươi bốn mươi, những người biết làm chủ cuộc sống. Ấy vậy mà khi đã có con và bị đặt vào tình thế không mấy dễ dàng là lần đầu tiên làm bố làm mẹ, thi thoảng họ vẫn tự nhủ:

“Chúng tôi đã làm gì sai nhỉ?” Bạn thấy đấy, dù cha mẹ có giàu hay nghèo thì đều như nhau cả khi mới có em bé, nhất là bé đầu lòng. Tôi từng làm việc với nhiều cặp vợ chồng ở nhiều hoàn cảnh khác nhau, từ nổi tiếng cho đến bình dân. Chắc chắn rằng việc có một sinh linh mới trong nhà khiến ai cũng phải lo sốt vó.

Thường thì suốt ngày (đôi khi kể cả nửa đêm), điện thoại của tôi phải nhận hàng tá tin nhắn khẩn thiết như: “Tracy, tại sao Chrissie có vẻ như lúc nào cũng đói vậy?”

“Tracy, tại sao Jason vừa mới cười xong đã khóc nức nở ngay là sao?”

“Tracy, tôi không biết phải làm gì nữa. Joey thức suốt đêm và khóc không ngừng?”

“Tracy, tôi nghĩ Rick bế con nhiều quá. Chị có thể bảo anh ấy thôi đi được không?”

Nói ra thì khó tin, sau 20 năm làm việc với các gia đình, tôi thường chẩn đoán vấn đề qua điện thoại được, nhất là khi tôi đã gặp em bé. Đôi khi, tôi yêu cầu mẹ đưa bé lại gần điện thoại để tôi có thể nghe được tiếng bé khóc (và lúc đó thường cả mẹ cũng khóc theo). Hoặc tôi tạt nhanh qua nhà họ và nếu cần thiết sẽ ở lại một đêm để xem xem vấn đề gì trong nhà có thể khiến bé khó chịu hay phá vỡ thói quen của bé. Đến giờ, có thể nói là tôi đã hiểu được mọi bé và không có vấn đề nào là không giải quyết được.

Tôn trọng:

Chìa khóa dẫn đến thế giới của các bé

Các khách hàng của tôi thường nói: “Tracy, chị làm mọi thứ trở nên thật đơn giản và dễ dàng.” Thực ra, đối với tôi sự dễ dàng đó là nhờ tôi biết kết nối với các bé. Tôi coi các bé như người trưởng thành, điều đó thể hiện tinh thần tôn trọng. Đây chính là bí quyết cốt lõi trong nghệ thuật giao tiếp với bé của tôi.

Mỗi em bé là một cá thể có ngôn ngữ, cảm xúc và tính cách riêng – do đó, các bé xứng đáng được tôn trọng.

Sự tôn trọng là chủ đề xuyên suốt cuốn sách này. Khi coi con bạn là một người trưởng thành thực thụ, bạn sẽ luôn dành cho bé sự tôn trọng đúng mực. Định nghĩa của tôn trọng là “tránh can thiệp hoặc xâm phạm vào”. Bạn sẽ cảm thấy bị xúc phạm thế nào nếu như có người cứ nói chuyện kiểu trịnh thượng hay độc thoại thay vì trò chuyện với bạn, hoặc có ai đó cố chạm vào bạn mà không được sự đồng ý? Khi mọi thứ không được giải thích một cách thỏa đáng hoặc khi bị đối xử một cách thiếu tôn trọng, bạn sẽ cảm thấy giận dữ hay tổn thương ra sao?

Những đứa trẻ cũng cảm thấy như thế. Chúng ta thường nói chuyện, đôi khi còn hành động như thể bé hoàn toàn không có ở đó. Tôi thường nghe bố mẹ hay người trông trẻ nói: “Bé đã làm thế này, bé đã làm thế kia.” Thật vô tâm và thiếu tôn trọng, cứ như thể nói về một đồ vật vô tri vô giác vậy.

Tệ hơn nữa, họ còn vô tư giật hay kéo đứa trẻ, như thể người lớn được quyền xâm phạm vào không gian của bé. Do đó, theo tôi cần vẽ một đường ranh giới tưởng tượng chung quanh bé – *một vòng tròn tôn trọng*, bạn không nên tự ý vượt qua vòng tròn tôn trọng này mà không xin phép hay nói trước với bé bạn chuẩn bị làm gì (xem chi tiết ở Chương 5, trang 187).

Ngay từ trong phòng hộ sinh, tôi đã gọi các bé với tên đầy đủ của chúng. Tôi chẳng bao giờ coi sinh linh nhỏ xíu trong nôi này là “bé con”. Tại sao chúng ta lại ngại gọi bé bằng *tên riêng* nhỉ? Khi làm thế, bạn sẽ thấy chúng ta sẽ có xu hướng coi bé như một công dân tí hon chứ không phải là một cục cưng yếu đuối.

Thực ra, mỗi khi gặp một em bé mới chào đời, dù là trong bệnh viện, hay mới về nhà được vài giờ, hay vài tuần tuổi, tôi luôn tự giới thiệu mình và giải thích lý do tôi ở đó. “Chào Sammy,” tôi nói với bé, nhìn vào đôi mắt xanh của bé. “Bác là Tracy. Bác biết cháu không nhận ra giọng của bác vì cháu còn lạ. Nhưng bác muốn làm quen với cháu và muốn biết cháu cần gì. Và bác sẽ giúp bố mẹ hiểu cháu đang nói gì.”

Đôi khi, người mẹ hỏi tôi “Sao chị cứ nói chuyện với bé thế? Nó mới có ba ngày tuổi. Nó không hiểu chị đâu.”

Tôi liền đáp: “À, chúng ta đâu thể biết chắc bé có hiểu hay không, đúng không nào? Thử nghĩ xem sẽ tệ thế nào nếu bé *hiểu* hết mà ta lại *không* nói chuyện với bé?”

Đặc biệt từ thập niên 1990, các nhà khoa học đã nhận thấy trẻ sơ sinh biết và hiểu nhiều hơn chúng ta tưởng. Các

nguyên cứu khẳng định rằng trẻ sơ sinh rất nhạy cảm với các tác động âm thanh và mùi vị, chúng có thể nhận ra sự khác biệt giữa những hình ảnh thị giác. Trí nhớ của các bé phát triển ngay từ những tuần đầu tiên. Do đó, ngay cả khi Sammy bé nhỏ chưa hoàn toàn hiểu những lời tôi nói thì chắc chắn bé cũng *cảm nhận* được sự khác biệt giữa một người từ tốn, có giọng trù mến với một người mau mắn và thích kiểm soát. Nếu thực sự hiểu, bé sẽ biết ngay là tôi đang đối xử với bé một cách rất tôn trọng.

Giao tiếp không chỉ là cất tiếng nói

Bí quyết giao tiếp với bé nằm ở chỗ cần nhớ rằng con bạn luôn nghe ngóng và hiểu bạn ở một mức độ nhất định. Hiện nay, gần như tất cả các sách về chủ đề chăm sóc trẻ đều khuyên cha mẹ “hãy nói với con”. Như thế là chưa đủ. Tôi khuyên cha mẹ “hãy trò chuyện *cùng* con”. Con bạn có thể không đáp lại lời bạn, nhưng bé vẫn có thể giao tiếp bằng cách ê a, khóc và làm các cử chỉ khác nhau (xem chi tiết ở Chương 3). Do đó bạn thực sự cần giao tiếp với con, một cuộc đối thoại hai chiều.

Trò chuyện *cùng* con cũng là một cách thể hiện sự tôn trọng. Chẳng phải các bạn cũng trò chuyện với người mà mình quan tâm sao? Khi tiếp cận ai đó, bạn sẽ đến và giới thiệu bản thân rồi cho biết bạn đến có việc gì. Bạn sẽ tỏ ra nhã nhặn và chêm vào những từ như “làm ơn”, “cảm ơn” hay “xin phép”. Và bạn sẽ vừa nói vừa giải thích. Tại sao ta không thể đối xử với bé như thế?

Một cách nữa thể hiện sự tôn trọng bé là để ý xem bé thích hay ghét gì. Qua Chương 1, bạn sẽ biết có bé thì dễ chiều nhưng có bé lại trái tính trái nết. Một số khác thì bắt nhịp chậm hơn. Để thực sự học cách tôn trọng bé, chúng ta phải chấp nhận bé *như bé vốn có*, hơn là so sánh bé với một tiêu chuẩn nào đó. (Trong cuốn sách này bạn sẽ không tìm thấy các bản mô tả sự phát triển của bé theo từng tháng.) Con bạn có quyền phản ứng với thế giới chung quanh *theo cách riêng* của mình. Bạn càng sớm đối thoại với cục cưng của mình thì càng sớm hiểu được bé là ai và muốn gì từ bạn.

Tôi tin rằng cha mẹ nào cũng muốn khuyến khích con mình trở nên độc lập và hài hòa, được mọi người ngưỡng mộ và tôn trọng. Tuy nhiên, việc này cần bắt đầu ngay khi bé mới chào đời. Nếu để đến khi đứa trẻ trưởng thành hay kể cả năm tuổi thì cũng đã là muộn. Nên nhớ việc làm cha mẹ là một quá trình lâu dài và với tư cách là phụ huynh, chúng ta luôn là tấm gương cho con. Bằng cách lắng nghe và tôn trọng con, khi lớn lên bé sẽ trở thành một người biết lắng nghe và tôn trọng mọi người.

Nếu bỏ thời gian ra quan sát con và để ý xem bé đang muốn nói gì, bạn sẽ có một đứa con ngoan và một gia đình êm ấm.

Nhà nào mà bố mẹ hiểu và quan tâm đến nhu cầu của con thì các bé sẽ thấy yên tâm hơn. Bé sẽ không khóc khi bị đặt xuống vì cảm thấy mình vẫn an toàn khi ở một mình. Các bé tin rằng môi trường chung quanh là một nơi an toàn – nếu có

vấn đề hay cảm thấy khó chịu thì sẽ luôn có người ở bên. Điều ngược đời là các bé đó rồi sẽ không cần quan tâm nhiều và học cách tự chơi nhanh hơn so với các bé không được dỗ dành hay có bố mẹ không biết đọc dấu hiệu của con. (Nhân đây, tôi cũng xin nói luôn việc bỏ qua *một vài* dấu hiệu là bình thường.)

Bố mẹ cần gì: sự tự tin

Sự tự tin sẽ giúp bố mẹ cảm thấy yên tâm, từ đó họ sẽ biết mình đang làm gì. Tiếc là nhịp sống hiện đại đang chống lại họ, những người hay bị mắc kẹt với thời gian biểu bận rộn. Họ không nhận ra *bản thân* cần phải chậm lại nếu muốn làm các bé bình tâm. Do đó, một phần công việc của tôi là giúp bố mẹ sống chậm lại, hòa nhịp với con và một điều quan trọng không kém là lắng nghe tiếng nói bên trong mình.

Điều đáng buồn là hiện nay nhiều cha mẹ đã trở thành nạn nhân của tình trạng quá tải thông tin. Trong quá trình mang thai, họ bỏ công đọc nhiều tạp chí, sách vở, tìm hiểu trên mạng, hỏi han bạn bè, gia đình và các chuyên gia đủ mọi lĩnh vực. Các nguồn thông tin này đều rất có giá trị, tuy nhiên đến lúc con chào đời thì cha mẹ cũng bị bội thực thông tin luôn. Không những thế, trực giác của họ còn bị che mờ khi có quá nhiều lời tư vấn.

Không thể phủ nhận thông tin là một công cụ mạnh và trong cuốn sách này tôi sẽ bật mí với các bạn mọi ngón nghề của mình. Tuy nhiên, chính sự tự tin của các bạn trong vai trò làm cha mẹ mới là yếu tố quan trọng nhất chứ không phải các

công cụ của tôi. Dù sao, bạn vẫn cần biết cách vun đắp sự tự tin. Mỗi em bé là một cá thể và bố mẹ bé cũng thế. Do đó, nhu cầu của mỗi gia đình là khác nhau. Điều tốt cho con tôi chưa chắc đã tốt cho con bạn.

Một khi bạn bắt đầu *có thể* hiểu và đáp ứng được nhu cầu của con mình, bạn sẽ nhanh chóng quen dần và việc này sẽ trở nên dễ dàng hơn. Càng dạy các bậc cha mẹ cách nhận biết và giao tiếp với con cái, tôi càng thấy khả năng và sự thông hiểu của bé phát triển, đồng thời bố mẹ cũng trở nên thành thạo và tự tin hơn.

Thế nào là làm cha mẹ tốt?

Tôi có đọc lướt một cuốn sách về chăm sóc trẻ nhỏ thì thấy khuyên là “để trở thành một người mẹ tốt, bạn phải cho bé bú mẹ”. Thật vớ vẩn! Không nên đánh giá việc làm cha mẹ chỉ qua việc cho bé ăn, thay tã hay dỗ bé ngủ như thế nào. Ngoài ra, chúng ta khó lòng đảm đương tốt vai trò cha mẹ ngay từ những tuần đầu tiên. Quá trình đó cần được vun đắp qua nhiều năm, khi những đứa trẻ dần khôn lớn, khi bạn tôn trọng chúng như những cá nhân và khuyến khích chúng xin ý kiến và sự ủng hộ của bạn. Tuy nhiên, nền tảng để trở thành người cha người mẹ tốt là khi bạn:

- **Tôn trọng** con mình
 - Xem con mình như **một cá thể độc lập**
 - **Trò chuyện với bé** chứ không phải về bé
 - **Lắng nghe** và đáp ứng các nhu cầu của bé
 - Cho bé biết chuyện gì sẽ xảy ra bằng những việc làm thể hiện **sự tin cậy, nề nếp và nhất quán**
-

Bạn có thể học được những điều trên qua cuốn sách này

Nghệ thuật chăm con hoàn toàn *có thể* học được. Phần lớn cha mẹ đều ngạc nhiên khi nhận ra họ có thể nhanh chóng học nghệ thuật này *nếu biết cách quan sát và lắng nghe*. “Phép màu” mà tôi tạo ra đơn giản chỉ là làm yên lòng những người mới làm cha mẹ. Tất cả họ đều cần một người ủng hộ, và người đó chính là tôi. Phần lớn họ chưa được chuẩn bị cho một giai đoạn cần có sự thích nghi, với rất nhiều câu hỏi mà không có người giải đáp. Tôi đã giúp họ với lời khuyên: “Hãy bắt đầu bằng một kế hoạch.” Tôi cho họ thấy cần thực hiện các công việc hằng ngày một cách có tổ chức như thế nào, rồi tôi chia sẻ với họ tất cả những gì mà tôi biết.

Mỗi ngày, nhiệm vụ của người làm cha mẹ đều rất khó khăn, đôi khi khá đáng sợ, một công việc đòi hỏi trách nhiệm và không được tưởng thưởng. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ giúp bạn điểm thêm chút hài hước cho công việc đó, đồng thời cũng vẽ nên bức tranh thực tế mà bạn phải đối mặt. Sau đây là những nội dung mà cuốn sách sẽ đề cập đến:

- Cách hiểu rõ từng đặc điểm tính cách của con bạn. Trong Chương 1, sẽ có một danh sách giúp bạn lường trước những khó khăn thách thức sẽ gặp phải.
- Cách hiểu rõ tính nết cũng như khả năng thích nghi của chính bạn. Cuộc sống của bạn sẽ thay đổi khi có con, quan trọng là bạn biết vị trí của mình trong thang đo độ

Nề nếp (Chương 2), bạn là mẫu người thích sống theo bản năng hay luôn có chuẩn bị trước.

- Trình bày chu trình E.A.S.Y. – giải pháp giúp tổ chức việc sinh hoạt hằng ngày một cách khoa học và điều độ theo thứ tự: Ăn, Hoạt động, Ngủ, Nghỉ ngơi. Chu trình E.A.S.Y. giúp bạn một mặt vẫn chăm lo được cho con, mặt khác vẫn có thể thư giãn đầu óc và cơ thể thông qua các hoạt động riêng cho bản thân như chợp mắt, tắm nước nóng hay đi dạo. Bạn sẽ được giới thiệu khái quát về chu trình E.A.S.Y. ở Chương 2, và trong Chương 4 đến 7 sẽ là giải thích ý nghĩa từng chữ cái. Chương 4 là Ăn – Eating, Chương 5 là Hoạt động – Activity, Chương 6 là Ngủ – Sleeping và Chương 7 là cách giữ cho bạn khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần.
- Những kỹ năng giúp bạn giao tiếp với con mình: quan sát và để ý xem bé đang cố nói điều gì với bạn khi thấy khó chịu (Chương 3). Tôi sẽ giúp bạn tăng cường khả năng quan sát và tự soi xét.
- Những tình huống đặc biệt phát sinh trong quá trình mang thai và sinh nở, cũng như những vấn đề khác như trường hợp nhận con nuôi hoặc mang thai hộ; bé sinh sớm, có vấn đề khi mới chào đời, hoặc không thể ra viện ngay; niềm vui và thách thức khi sinh đôi sinh ba (Chương 8).
- Công thức ba ngày thần kỳ (Chương 9) là một kỹ thuật giúp bạn chuyển các tình huống bất lợi trở thành có lợi.

Tôi sẽ giải thích khái niệm nuôi con kiểu tự phát, tức là khi bố mẹ khiến hành vi của bé trở nên tiêu cực một cách vô thức. Tôi sẽ trình bày giải pháp NHK giúp xử lý vấn đề này.

Tôi cố gắng viết cuốn sách này sao cho thật hấp dẫn, tôi biết các bậc cha mẹ đọc nó là do phải đọc chứ nào ai có muốn đọc hết đâu. Nếu muốn biết về việc bú sữa mẹ thì họ sẽ tra mục lục và chỉ đọc phần đó thôi. Nếu họ có vấn đề về giấc ngủ thì họ cũng sẽ giở ngay đến chương nói về vấn đề này. Với nhiều năm kinh nghiệm, tôi có thể hiểu được xu hướng này. Tuy nhiên trong trường hợp này, tôi vẫn khuyên các bạn nên đọc tối thiểu ba chương đầu để hiểu được triết lý và phương pháp cơ bản của tôi. Như thế, dù chỉ đọc từng phần thì bạn vẫn hiểu được những ý tưởng và lời khuyên của tôi trên phạm vi tổng thể. Chúng dựa trên nguyên tắc tôn trọng đúng mực, đồng thời không để bé điều khiển cuộc sống của cả gia đình.

Chuyện con cái là sự kiện thay đổi hoàn toàn cuộc sống của các gia đình, nó còn to tát hơn cả việc cưới hỏi, lập nghiệp, hay thậm chí sự mất mát người thân. Chỉ nghĩ tới việc phải điều chỉnh lại toàn bộ cuộc sống là đã thấy sợ rồi. Việc có con cũng rất đặc thù. Các bậc cha mẹ thường nghĩ chắc chỉ có họ là bất tài hay gặp vấn đề với việc cho con bú. Các bà mẹ thì chắc hẳn chẳng mẹ nào mà không yêu thương con ngay, và họ tự dằn vặt không hiểu sao mình lại không như thế. Các ông bố thì cho rằng mình không chu đáo bằng người khác.

Ở Anh, luôn có y tá hỗ trợ các gia đình mỗi ngày trong vòng nửa tháng đầu và một tuần vài lần liên tục trong hai tháng tiếp theo. Còn ở Mỹ, nhiều gia đình không có ai ở bên để giúp họ trong những ngày đầu.

Thưa quý độc giả, tuy không thể đến tận nhà bạn, mong rằng khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ như được nghe tôi tư vấn vậy. Hãy để tôi làm người dìu dắt bạn, giống như bà ngoại Nan đã giúp tôi khi tôi mới bỏ ngõ làm mẹ. Bạn nên hiểu tình cảnh thiếu ngủ và căng thẳng triền miên sẽ không kéo dài mãi. Bạn nên hiểu đó là những khó khăn chung mà ai cũng gặp phải, và bạn sẽ vượt qua thử thách này.

Tôi mong rằng những triết lý và kỹ năng mà tôi chia sẻ với bạn – những bí quyết của tôi – sẽ đưa bạn đi sâu vào tâm trí và trái tim của chính mình. Có thể con bạn sẽ không thông minh hơn, nhưng chắc chắn bạn sẽ không phải hy sinh quá nhiều để con bạn hạnh phúc hơn, tự tin hơn. Có lẽ trên hết là bạn thấy hài lòng hơn với khả năng làm cha mẹ của mình. Bởi tôi đã tận mắt chứng kiến và luôn tin rằng trong mỗi người mới làm cha mẹ đều có sẵn tố chất để trở thành một chuyên gia giao tiếp với bé, đó là lòng nhân ái, sự tự tin và năng lực làm cha mẹ.

CHƯƠNG 1

YÊU THƯƠNG ĐỨA TRẺ MÌNH VỪA SINH RA

Tôi vẫn chưa quên chuyện con mình đã khóc nhiều thế nào. Tôi không biết phải xoay xở ra sao. Tôi cứ tưởng nuôi con dễ như nuôi mèo.

— ANNA LAMOTTE —
trong cuốn *Hành trình sinh con*

Thế là chúng con đã có em bé!

Trong đời người không có sự kiện nào vừa mang đến niềm vui *lấn* nỗi lo như khi con chào đời. Điều may mắn là niềm vui sẽ còn mãi. Nhưng mới đầu, cảm giác bất an và lo âu thường thắng thế. Chẳng hạn như anh Alan, một chuyên gia thiết kế đồ họa 33 tuổi, nhớ như in cái ngày mà anh đón vợ là chị Susan từ bệnh viện về. Tình cờ là hôm đó lại đúng vào kỷ niệm bốn năm ngày cưới của họ. Chị Susan, một nhà văn 27 tuổi, đã mẹ tròn con vuông với một bé trai mắt xanh xinh xắn tên là Aaron, khá dễ dỗ và ít khóc. Vào ngày thứ hai, họ đã háo hức ra viện để bắt đầu cuộc sống gia đình mới.

Alan nhớ lại: “Tôi huyết sáo vui vẻ khi từ ngoài sảnh vào phòng vợ tôi. Mọi thứ có vẻ như hoàn hảo. Aaron vừa uống sữa xong khi tôi tới và đang ngủ trong vòng tay mẹ. Thật đúng như tôi đã mừng tượng. Rồi chúng tôi xuống bằng thang máy, y tá để tôi đẩy xe lăn đưa vợ ra ngoài. Khi chạy ra xe để mở cửa, tôi bỗng nhớ mình chưa dựng ghế cho trẻ sơ sinh. Phải mất đến nửa tiếng mới dựng được nó lên cho ngay ngắn. Cuối cùng thì tôi cũng đặt được Aaron vào ghế. Thằng bé trông như một thiên thần. Tôi giúp Susan ngồi vào xe, không quên cảm ơn sự tận tình của cô y tá rồi lái xe về nhà.”

“Bỗng nhiên, Aaron bắt đầu ọ ẹ ở ghế sau – cũng không hẳn là cu cậu khóc, nhưng không giống âm thanh mà tôi đã nghe trong bệnh viện hay có lẽ tôi cũng chẳng để ý nữa. Vợ chồng tôi ngơ ngác nhìn nhau. Tôi chỉ biết kêu: ‘Chết thật, giờ phải làm sao đây?’”

Tất cả các cặp cha mẹ mà tôi biết đều có những phút bối rối như vợ chồng Alan. Một số cặp thì gặp ngay khi còn trong bệnh viện, số khác thì là lúc từ viện về nhà, hay tới tận ngày thứ hai hoặc thứ ba. Có quá nhiều thứ diễn ra cùng lúc – sự hồi phục sức khỏe, các tác động tâm lý, trọng trách chăm lo cho con. Rất ít người được chuẩn bị cho cú sốc này. Một số bà mẹ thừa nhận: “Tôi đã đọc đủ loại sách, nhưng chẳng cuốn nào chuẩn bị tâm lý cho tôi cả.” Số khác thì nhớ lại: “Có quá nhiều thứ phải lo nghĩ và tôi đã khóc rất nhiều.”

Từ ba đến năm ngày đầu thường là khoảng thời gian khó khăn nhất bởi mọi thứ đều mới mẻ và rất dễ nản. Tôi thường bị

dội bom bằng hàng tá câu hỏi từ các bậc cha mẹ hay lo âu như: “Cho bé ăn trong bao lâu thì vừa?”, “Sao bé lại co chân như thế?”, “Thay tã vậy đã đúng chưa?”, “Sao phân bé lại có màu đó.” Tất nhiên câu hay bị hỏi nhất luôn là: “Tại sao bé khóc.” Cha mẹ, đặc biệt là các bà mẹ thường có mặc cảm vì họ cho rằng đáng ra mình phải lo được hết. Một bà mẹ có con vừa đầy tháng đã tâm sự: “Tôi luôn lo sợ mình sẽ làm sai điều gì đó, tuy nhiên tôi lại không muốn ai giúp đỡ hay chỉ bảo mình.”

Điều đầu tiên tôi muốn nói cũng như liên tục nhấn mạnh lại với các bố mẹ là hãy hết sức từ tốn. Cần có thời gian để tìm hiểu bé. Cần có sự kiên trì và một môi trường bình lặng. Cần có sự mạnh mẽ và bền bỉ. Cần có sự tôn trọng và yêu thương. Cần có trách nhiệm và kỷ luật. Cần có sự chú tâm và luôn để mắt. Cần có thời gian và sự thực hành – bạn sẽ làm sai nhiều trước khi thành thạo. Và cần lắng nghe trực giác của chính bạn.

Tôi đã lặp lại rất nhiều từ “cần”. Thoạt đầu, việc chăm sóc con sẽ phải hy sinh nhiều mà nhận chẳng bao nhiêu. Nhưng tôi xin cam đoan phần thưởng và niềm vui của việc làm cha mẹ sẽ là vô hạn. Tuy nhiên, thành quả sẽ không gặt hái được ngay mà phải mất nhiều tháng nhiều năm. Ngoài ra, trải nghiệm của mỗi người cũng khác nhau. Một bà mẹ trong nhóm của tôi khi nhớ lại những ngày đầu tiên về nhà đã tâm sự: “Tôi không biết những việc mình đang làm liệu có đúng không, trong khi mỗi người lại có quan điểm đúng sai riêng.”

Ngoài ra, vì chẳng đứa trẻ nào giống nhau nên tôi khuyên các bà mẹ rằng việc đầu tiên họ cần làm là tìm hiểu con mình,

đứa trẻ không giống như bạn mừng tượng trong suốt chín tháng mang thai đâu. Trong chương này, tôi sẽ giúp bạn nhận ra có thể trông đợi gì từ *con* mình. Nhưng trước tiên là một bài học vỡ lòng cấp tốc về những ngày đầu từ viện về nhà.

Về nhà

Vì ủng hộ phương pháp *cả gia đình* hơn là chỉ tập trung vào mình đứa bé, nên một phần công việc của tôi là giúp cha mẹ có được nhận thức đúng đắn. Tôi nói với họ ngay từ đầu: Tình trạng này sẽ không kéo dài mãi. Các bạn *sẽ* nguôi dần. Các bạn *sẽ* trở nên tự tin hơn. Các bạn *sẽ* trở thành ông bố bà mẹ tốt nhất có thể. *Sẽ* đến lúc con bạn bắt đầu biết ngủ thẳng giấc đêm. Còn hiện tại, mọi người nên hạ thấp kỳ vọng của mình xuống. Các bạn sẽ có những ngày dễ chịu và có những ngày không-được-dễ-chịu-lắm và cần phải chuẩn bị tinh thần cho việc đó. Không nên cố gắng khiến mọi thứ hoàn hảo.

Danh mục công việc cần chuẩn trước

Một trong những lý do các bé của tôi thích nghi tốt là mọi thứ đã sẵn sàng cả tháng *trước* khi bé chào đời. Bạn càng chuẩn bị kỹ và mọi việc càng suôn sẻ bao nhiêu thì càng có nhiều thời gian để ý và tìm hiểu bé bấy nhiêu.

- Trải mền lót trong cũi.
- Sắp sẵn bàn thay đồ. Các vật dụng cần thiết như khăn lau, tã, tăm bông, cồn vệ sinh được bố trí thuận tiện.
- Chuẩn bị tủ đựng quần áo cho bé. Bỏ hết bao bì, nhãn mác ra và giặt với bột giặt không có chất tẩy.

- Trữ đồ trong tủ lạnh và ngăn đá. Một hay hai tuần trước khi sinh, chuẩn bị sẵn các món ăn có thể dự trữ. Các loại thực phẩm cần thiết như bơ, sữa, trứng, ngũ cốc, thức ăn cho chó mèo cũng cần được chuẩn bị sẵn để có bữa ăn ngon bổ rẻ và không phải đi chợ nhiều.
 - Không mang quá nhiều thứ đến bệnh viện. Nên nhớ bạn sẽ có thêm đồ linh kính và cả em bé khi về nhà.
-

Lời khuyên: *Bạn càng chuẩn bị tốt bao nhiêu trước khi về nhà thì mọi người càng được thoải mái bấy nhiêu. Nếu đã mở sẵn chai lọ hay đồ đặc, bạn sẽ không phải vừa bế con vừa làm những việc đó! (Xem “Danh mục công việc cần chuẩn bị trước” ở trên.)*

Tôi thường nhắc các bà mẹ thế này: “Ngày đầu tiên các bạn về nhà – ngày đầu tiên không còn sự trợ giúp từ bệnh viện, đó là lúc bạn phải tự xoay xở.” Tất nhiên, thông thường họ đều vui mừng khi được về nhà. Các cô y tá có thể cực cần hay đưa ra những lời khuyên mâu thuẫn. Các chuyển thăm của bạn bè người thân hay nhân viên bệnh viện có thể khiến việc nghỉ ngơi bị gián đoạn. Dù thế nào thì khi về đến nhà, phần lớn họ cảm thấy sợ hãi, bối rối, kiệt sức, đau đớn hay tất cả những thứ trên.

Do đó, tôi khuyên các bạn hãy vào nhà thật từ tốn. Khi bước qua cửa, hãy hít thở thật sâu. Hãy đơn giản hóa vấn đề (bạn sẽ nghe tôi nói câu này nhiều lần). Hãy nghĩ đó là khởi đầu của một chuyến phiêu lưu mà vợ chồng bạn là người tham

gia. Và luôn luôn phải thực tế: Giai đoạn sau sinh *là* một thời kỳ khó khăn. Gần như người nào cũng sẽ gặp khó khăn trong thời gian này (xem thêm ở Chương 7).

Tôi biết giây phút đầu tiên về nhà, bạn sẽ cảm thấy bị “ngợp”. Tuy nhiên, nếu tuân theo hướng dẫn của tôi, bạn sẽ được nhẹ đầu đi ít nhiều. (Đây chỉ là những hướng dẫn cơ bản. Sau đó, tôi sẽ đi vào chi tiết hơn.)

Bắt đầu giao tiếp bằng việc cho bé đi thăm nhà. Bạn sẽ là hướng dẫn viên ở bảo tàng và con bạn là một vị khách quan trọng. Các bạn hãy nhớ lại khái niệm tôn trọng bé: Bạn cần phải coi cục cưng của mình là một con người, một cá thể biết cảm nhận và suy nghĩ. Chắc chắn bạn chưa hiểu ngôn ngữ của bé, nhưng bạn nhất định phải gọi bé bằng tên để đó là một cuộc *hội thoại* đúng nghĩa chứ không phải một bài giảng.

Hãy bế bé đi quanh nhà và chỉ cho bé thấy nơi bé ở. Hãy trò chuyện *với* bé, bằng một giọng dịu dàng và ấm áp. Hãy giải thích tường tận: “Đây là bếp này. Nơi bố mẹ nấu ăn đấy. Kia là phòng tắm, nơi chúng ta tắm con ạ”... Chắc bạn sẽ thấy buồn cười. Rất nhiều bố mẹ ngưng ngưng khi lần đầu tiên trò chuyện với con. Điều này là bình thường. Dần dần, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy nó trở nên tự nhiên và dễ dàng thế nào. Nên nhớ trong tay bạn là một *sinh linh* nhỏ bé, một con người với đủ các giác quan. Sinh linh nhỏ bé này đã quen giọng của bạn và thậm chí còn biết mùi của bạn.

Trong lúc dạo quanh nhà, hãy bảo người thân pha trà cúc hay một loại đồ uống thư giãn. Trà là đồ uống ưa thích của tôi.

Ở quê hương tôi, ngay khi một bà mẹ trẻ về nhà, chị hàng xóm đã chạy đến và cầm một ấm nước. Đó là một truyền thống rất Anh và rất văn minh. Tôi luôn tự hào giới thiệu nó với các gia đình mà tôi tư vấn. Sau khi nhấm nháp chút trà, bạn sẽ muốn tìm hiểu sinh linh tuyệt vời mới chào đời.

Hạn chế khách đến thăm

Trừ vài người thân và bạn bè, hãy bảo mọi người khoan đến thăm bạn trong những ngày đầu tiên. Nếu bố mẹ bạn ở xa, điều tuyệt vời nhất họ có thể làm cho bạn là nấu nướng, giặt giũ và các việc vặt. Hãy khéo bảo họ rằng bạn sẽ nhờ họ giúp khi cần, bạn muốn tận dùng thời gian này để làm quen với con.

Tắm và cho bé ăn. (Thông tin và cách cho bé ăn ở Chương 4, hướng dẫn lau người ở trang 217). Nên nhớ bạn không phải là người duy nhất bị sốc. Con bạn cũng vừa trải qua một hành trình gian nan. Thử hình dung nếu bạn là một sinh linh nhỏ bé được đưa ra ánh sáng chói lòa ở phòng hộ sinh. Đột nhiên, bé bị những người lạ sờ mó đụng chạm. Sau vài ngày ở phòng chăm sóc, bao quanh là những thiên thần bé nhỏ khác, bé sẽ có một chuyến đi từ viện về nhà. Nếu bạn nhận nuôi bé, hành trình này thậm chí còn dài hơn.

Lời khuyên: *Phòng chăm sóc trẻ sơ sinh tại bệnh viện thường được giữ ấm như trong tử cung của mẹ, hãy đảm bảo nhiệt độ trong chiếc “kén” mới dành cho bé ở khoảng 22°C.*

Đây sẽ là cơ hội tuyệt vời để bạn khám phá món quà của tạo hóa. Có thể đây là lần đầu bạn thấy một đứa trẻ trần truồng. Hãy xem từng đặc điểm của bé. Hãy khám phá những ngón tay ngón chân nhỏ xinh. Hãy nói chuyện với bé. Hãy tạo sự gắn kết với bé. Hãy cho bé bú hoặc cho bé ăn bằng bình. Hãy ngắm nhìn khi bé ngủ. Hãy bắt đầu tạo nề nếp cho bé và để bé ngủ trong cũi hay nôi (tôi có rất nhiều lời khuyên về giấc ngủ của bé ở Chương 6).

Hãy bắt đầu thật từ tốn

Bạn sẽ có rất nhiều việc phải làm nên đừng tạo thêm bất kỳ áp lực nào nữa. Thay vì cảm thấy tức giận với chính mình vì quên việc nọ việc kia, hằng ngày hãy tự đề ra những mục tiêu có thể kiểm soát được, đừng ôm đồm quá nhiều. Biết ưu tiên các công việc bằng cách sắp xếp chúng theo thứ tự “Khẩn”, “Để làm sau” và “Chờ đến khi mình khỏe đã.” Nếu bạn thấy thoải mái và trung thực khi đánh giá mỗi công việc, bạn sẽ rất ngạc nhiên về thành quả đạt được sau này.

“Nhưng con bé vẫn còn thức,” đó là lời phân trần từ Gail, một thợ làm tóc và mới có em bé được hai ngày tuổi. Cô cứ mãi ngắm đứa con đang bám vào thành cũi. Tôi đã khuyên Gail nên rời khỏi phòng bé và nghỉ ngơi một chút nhưng Gail cứ bảo: “Con bé vẫn còn chưa ngủ mà.” Tôi đã nghe rất nhiều lời biện minh như thế từ những bà mẹ mới sinh. Nhưng con bạn đâu cần phải ngủ ngay khi bạn đặt bé xuống và rời khỏi phòng. “Nhìn kìa, Lily đang chơi với

bạn trai của bé. Giờ đến lượt *cô* đi ngủ đi.” Tôi đã bảo cô ấy như thế.

Hãy chọn mắt một chút. Đừng dỡ các túi đồ, đừng gọi điện thoại, đừng ngó nghiêng quanh nhà và lo toan việc nọ việc kia. Bạn đã hoàn toàn kiệt sức. Hãy tranh thủ khoảng thời gian khi bé ngủ. Bạn đã có một trong những điều tuyệt vời nhất của tạo hóa ở bên. Bé sẽ mất vài ngày để hồi phục sau khi trải qua cú sốc chào đời. Sẽ không có gì bất thường nếu bé ngủ liên một mạch sáu tiếng đồng hồ trong một hai ngày đầu. Điều này sẽ giúp bạn có thêm chút thời gian để hồi sức. Hãy lưu ý, nếu con bạn đang rất ngoan thì có thể đó chỉ là sự bình yên trước cơn bão! Ngay cả khi bạn sinh thường, bé cũng có thể hấp thụ thuốc từ chính cơ thể bạn hoặc khả năng là bé quá mệt sau khi bị ép ra qua đường sinh. Bé vẫn chưa thực sự là chính mình, và sau đó tính khí thực sự của bé sẽ sớm bộc lộ.

Một số lưu ý về vật nuôi

Các con vật có thể ghen tị với em bé vì chúng thấy như bị soán ngôi.

CHÓ: Bạn không thể bảo nó chuẩn bị đón em bé nhưng bạn có thể mang tấm mền hoặc chiếc tã từ viện về cho chú chó làm quen trước với mùi của bé. Khi về nhà, hãy để chú chó gặp bé ở *bên ngoài, trước* khi bạn đi vào. Vì chó là loài không thích có người lạ xâm phạm lãnh thổ, nên cách này sẽ giúp chúng quen với mùi của bé. Tôi luôn khuyến cáo các bậc cha mẹ đừng bao giờ để trẻ ở một mình với bất kỳ vật nuôi nào.

MÈO: Mọi người thường đồn rằng mèo thích nằm trên mặt của trẻ nhưng *thực ra* mèo bị hấp dẫn bởi những nơi ấm áp. Hãy giữ mèo tránh xa khỏi phòng của bé là cách tốt nhất để ngăn nó khỏi nhảy vào trong cũi và co mình nằm cạnh bé. Phổi của bé rất nhạy cảm. Các sợi lông mèo hay kể cả lông chó có thể gây ra những kích ứng, thậm chí là bệnh hen suyễn.

Tính nết của con bạn

“Bé giống như một thiên thần khi ở trong viện, nhưng tại sao bây giờ bé khóc quá nhiều,” Lisa, mẹ của bé Robbie ba ngày tuổi băn khoăn. Nếu như mỗi lần các bậc cha mẹ trẻ thốt ra câu này mà tôi được một bảng Anh thì giờ tôi giàu to rồi. Đây chính là lúc tôi phải nhắc nhở các bà mẹ rằng đứa bé mà họ tưởng như đã hiểu sẽ không còn như thế nữa khi về nhà.

Cũng giống như mọi người, các bé sẽ thay đổi nết ăn, nết ngủ, cách phản ứng lại những kích thích và cách bé được dỗ dành. Có thể nói tính nết của bé sẽ bắt đầu được bộc lộ trong khoảng từ ngày thứ ba đến ngày thứ năm. Nó sẽ cho thấy tính cách điển hình sau này của bé.

Tôi biết điều này từ kinh nghiệm của chính mình bởi tôi vẫn giữ liên hệ với rất nhiều em bé. Khi tôi ngắm chúng lớn lên và trở thành những thanh thiếu niên, tôi không thấy có sự khác biệt nào so với khi chúng còn bé trong cách chúng chào mọi người, cách chúng xử lý những tình huống mới, thậm chí cả cách chúng tương tác với cha mẹ và người thân.

Tính nết hay sự dương dục

Jerome Kagan, một chuyên gia tại trường Harvard, khi nghiên cứu về tính nết của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đã nhận xét, giống như phần lớn các nhà khoa học thế kỷ 20, ông được dạy là môi trường xã hội sẽ lấn át yếu tố sinh học. Tuy nhiên, sau hơn 20 năm nghiên cứu, ông lại cho ra một đáp án khác.

Ông viết trong cuốn “Lời tiên tri của Galen” (Galen là bác sĩ nổi tiếng ở thế kỷ thứ hai, người đầu tiên phân loại tính cách) thế này: “Tôi có chút buồn khi phải thú nhận điều này. Những đứa trẻ khỏe mạnh, đáng yêu được sinh ra trong gia đình đầm ấm và có điều kiện, sẽ gặp chút khó khăn với chức năng sinh lý tự nhiên để có thể thư giãn, không chịu gò bó và cười một cách thoải mái như chúng muốn. Một vài trẻ sẽ phải đấu tranh với thôi thúc bản năng để không trở nên khắc khổ và hay lo nghĩ.”

Davy là một em bé gầy gò và nhút nhát. Bé đã khiến cha mẹ ngạc nhiên khi ra sớm hai tuần. Bé cần được tránh tiếng ồn, ánh sáng và cần thêm chút vỗ về để cảm thấy an toàn. Khi chập chững biết đi, bé vẫn còn hơi nhút nhát.

Anna, cô bé kháu khỉnh đã ngủ liên mạch cả đêm trong suốt 11 ngày đầu lại dễ tính đến mức mẹ của bé, một bà mẹ đơn thân sinh con bằng phương pháp thụ tinh nhân tạo, đã nói rằng cô ấy không cần tôi giúp đỡ sau tuần sinh đầu. Khi 12 tuổi, Anna vẫn đón chào thế giới bằng cánh tay rộng mở.

Hay câu chuyện của hai cậu bé sinh đôi hoàn toàn trái tính trái nết, Sean dễ dàng bú mẹ và cười ngay, trong khi Kevin gặp khó khăn trong tháng đầu tiên và liên tục cáu bẳn. Tôi đã mất liên lạc với gia đình họ khi bố của hai đứa trẻ, một chuyên

gia về dầu lửa, chuyển ra nước ngoài công tác. Tuy nhiên, tôi dám chắc Sean có khuynh hướng vui vẻ hơn Kevin.

Bên cạnh những quan sát lâm sàng của tôi, có nhiều nhà tâm lý học đã nghiên cứu về sự nhất quán tính cách và cho ra nhiều kết quả phong phú. Jerome Kagan ở trường đại học Harvard và rất nhiều nhà nghiên cứu tâm lý đã chứng minh rằng một số trẻ sơ sinh *thực sự* nhạy cảm hơn những bé khác, có bé khó tính, có bé gắt gỏng, có bé đáng yêu hơn và cũng có bé dễ đoán hơn. Những đặc điểm tính cách đó sẽ ảnh hưởng tới cách mà bé nhận thức và kiểm soát môi trường của mình và có lẽ quan trọng nhất là để cho cha mẹ hiểu được điều gì khiến bé thấy thoải mái. Lời khuyên ở đây là quan sát bé thật kĩ, hãy tìm hiểu và chấp nhận những gì thuộc về bé.

Bạn đừng lo, tính nết chỉ *có tác động* tới bé chứ chẳng phải là án chung thân. Không thể nói trước cậu bé cứng đầu sẽ tiếp tục phun sữa vào bạn khi đã lớn hơn, hay cô bé có vẻ mong manh yếu ớt sẽ ngồi một chỗ trong buổi khiêu vũ đầu tiên của mình. Tuy chúng ta không thể thay đổi hoàn toàn tính nết vì nó do các cấu trúc và yếu tố hóa học trong não tạo nên, *sự dưỡng dục* vẫn chiếm một vai trò quan trọng trong quá trình phát triển. Do đó, để có thể hỗ trợ và nuôi dạy con toàn diện, bạn cần hiểu được bản chất của trẻ.

Theo kinh nghiệm, tôi thấy nói chung các bé sẽ có một trong năm loại tính nết cơ bản sau: *Thiên thần, Kiểu mẫu, Nhạy cảm, Hiếu động và Khó tính*. Tôi sẽ mô tả chi tiết về chúng sau. Để giúp bạn hiểu được con mình, tôi đã thiết kế một bản khảo

sát gồm 20 câu áp dụng cho các bé khỏe mạnh từ năm ngày tuổi đến tám tháng. Lưu ý rằng trong hai tuần đầu tiên, tính nết của bé chỉ mang tính tạm thời, nó sẽ có nhiều thay đổi. Ví dụ, việc cắt bao quy đầu (thường được làm vào ngày thứ tám) hay bất cứ sự bất thường nào sau sinh như bệnh vàng da (làm bé buồn ngủ) sẽ khiến bạn không đọc rõ được tính nết thực sự của con.

Tôi khuyên hai vợ chồng bạn hãy trả lời bản khảo sát này riêng ra. Nếu bạn là bà mẹ hoặc ông bố đơn thân, hãy nhờ thêm một người hay dành thời gian với bé như ông bà, họ hàng, bạn thân, bảo mẫu.

Tại sao phải có *hai* người làm khảo sát này? Trước hết, nếu là vợ chồng, tôi chắc chắn mỗi người sẽ có một cách nhìn khác nhau. Xét cho cùng, không bao giờ có hai người nhìn *cái gì* cũng giống nhau.

Lý do thứ hai, bé thường hành xử với mỗi người một kiểu. Đơn giản đó là lẽ tự nhiên.

Lý do thứ ba, chúng ta có xu hướng nhìn thấy bản thân ở trẻ và đôi khi còn đồng nhất mạnh mẽ với tính cách của trẻ. Kết quả là ta chỉ thấy điều mà ta muốn thấy. Nếu không hiểu điều này, bạn sẽ quá chú tâm vào hoặc không nhận ra một vài đặc điểm của trẻ. Giả dụ, bạn nhút nhát và dễ xúc động, bạn sẽ để ý thái quá đến việc bé khóc trước mặt người lạ. Chẳng vui gì khi hình dung ra cảnh con bạn sẽ bị xăm xoi và chế nhạo giống như bạn từng chịu. Chúng ta nghĩ về viễn cảnh đó trước khi nó xảy đến với trẻ và cứ định ninh như thế. Lần đầu tiên chàng trai bé nhỏ tự nâng đầu mình dậy, ông bố ắt sẽ nói:

“Hãy trông cầu thủ nhí của chúng ta kìa.” Và nếu âm nhạc làm bé dễ nín, bà mẹ từng chơi piano từ khi mới năm tuổi hẳn sẽ thốt lên: “Con trai mẹ có đôi tai ‘thẩm âm’ thật tuyệt!”

Các bạn không nên tranh cãi về câu trả lời nếu chúng có khác nhau. Đây không phải là một cuộc thi để xem ai thông minh hơn hay hiểu con hơn. Đây là cách để bạn có thể hiểu thiên thần bé nhỏ vừa bước vào thế giới của bạn. Sau khi tự chấm điểm theo hướng dẫn bên dưới, bạn sẽ biết mô tả nào khớp với con mình nhất. Tất nhiên sẽ có những bé vừa thuộc nhóm này vừa thuộc nhóm khác. Việc phân loại này không phải là đóng khung con bạn với một loại tính cách nào đó, như thể thật cứng nhắc, mà để giúp bạn hiểu được những dấu hiệu tôi hay tìm kiếm ở trẻ như cách trẻ khóc, cách phản ứng lại, cách trẻ ngủ và tâm tính. Tất cả những yếu tố trên sẽ giúp tôi xem xem trẻ đang cần điều gì.

Khảo sát tìm hiểu bé

Đối với mỗi câu hỏi sau đây, hãy lựa chọn câu trả lời đúng nhất hay mô tả hành động thường xuyên nhất của bé.

1. Bé

- A. Hiếm khi khóc
- B. Chỉ khóc khi bé đói, mệt hoặc bị kích thích quá mức
- C. Khóc chẳng vì lý do gì
- D. Khóc rất to và nếu tôi không dỗ, bé càng khóc to hơn
- E. Lúc nào cũng khóc

2. Khi đến giờ đi ngủ, bé

- A. Nằm ngoan trong cũi và thiêm thiếp ngủ
- B. Thường chìm vào giấc ngủ sau 20 phút

- C. Hơi quấy và tỏ ra buồn ngủ nhưng sau đó bé lại tiếp tục thức
- D. Ngộ ngậy không yên và thường phải được quần mền hoặc bế
- E. Khóc rất nhiều và tỏ ra khó chịu khi bị đặt xuống

3. Buổi sáng thức dậy, bé

- A. Hiếm khi khóc, bé chơi ở trong cũi cho đến khi tôi bước vào
- B. Ê a và nhìn chung quanh
- C. Cần có người ở bên nếu không bé sẽ khóc
- D. Khóc tướng lên
- E. Khóc nhẹ

4. Bé cười

- A. Với mọi thứ và mọi người
- B. Khi được khuyến khích
- C. Khi được khuyến khích nhưng thi thoảng cười xong là khóc
- D. Rất nhiều và cười to, cố tạo âm thanh huyền ảo
- E. Chỉ khi bé thích

5. Khi được đưa ra ngoài, bé

- A. Rất thoải mái
- B. Sẽ ổn nếu nơi đó không quá ồn ã hoặc xa lạ
- C. Cáu gắt
- D. Đòi tôi chú ý nhiều
- E. Không thích bị bế quá nhiều

6. Khi người lạ bắt chuyện, bé

- A. Cười ngay lập tức
- B. Ngây ra một lúc rồi cười đáp lại rất nhanh
- C. Thường khóc ngay, cho đến khi quen với người lạ
- D. Trở nên hiếu động
- E. Hiếm khi cười

7. Khi có tiếng động lớn, như chó sủa hoặc sập cửa, bé

- A. Không bao giờ giật mình
- B. Để ý nhưng cứ mặc kệ
- C. Hốt hoảng ra mặt và thường khóc ngay
- D. Tự gào lên
- E. Khóc ngay

8. **Khi lần đầu tiên được tắm, bé**
- A. Tổ ra thích nước
 - B. Ngạc nhiên một chút và thấy thích ngay sau đó
 - C. Rất nhạy cảm - bé hơi rùng mình và tỏ vẻ sợ sệt
 - D. Nhặng lên, quấy và bắn nước tung tóe
 - E. Ghét tắm và bắt đầu khóc
9. **Tư thế điển hình của bé là**
- A. Thả lỏng và linh lợi
 - B. Thả lỏng mọi lúc
 - C. Căng thẳng và dễ phản ứng lại kích thích bên ngoài
 - D. Kỳ cục - tay chân bé cứ khua khoắng lung tung
 - E. Nằm yên - tay chân bé thường cứng đơ
10. **Bé quấy khóc hoặc hét to**
- A. Đôi khi nhưng không thường xuyên
 - B. Chỉ khi bé chơi và bị kích thích quá độ
 - C. Hiếm khi
 - D. Thường xuyên
 - E. Khi bé tức giận
11. **Khi được thay tã, tắm hoặc mặc quần áo, bé**
- A. Ngoan và nghe lời
 - B. Biết hợp tác nếu tôi làm chậm và cho bé biết tôi đang làm gì
 - C. Cáu kỉnh như thể bé không muốn bị trần truồng
 - D. Ngộ nguậy và muốn thoát khỏi bàn thay đồ
 - E. Không hợp tác - mỗi lần thay đồ như một lần đánh vật
12. **Nếu đột nhiên cho bé ra chỗ sáng như mặt trời hoặc đèn huỳnh quang, bé**
- A. Ngoan và nghe lời
 - B. Đôi khi bị giật mình
 - C. Chớp mắt liên hồi hoặc quay đầu tránh ánh sáng
 - D. Trở nên hoạt bát
 - E. Cảm thấy khó chịu
13. **a. Nếu bú bình, bé**
- A. Luôn bú ngay, tập trung và ăn xong trong vòng 20 phút

- B. Hơi thất thường trong giai đoạn phát triển nóng nhưng nhìn chung bé ăn khá tốt
- C. Ngộ ngậy và mất nhiều thời gian để ăn xong
- D. Chộp ngay lấy bình sữa và còn muốn ăn nữa
- E. Thường cáu kỉnh và cho ăn mất nhiều thời gian

13. b. Nếu bú mẹ, bé

- A. Ngậm ti được ngay - bé biết cách bú mẹ ngay từ ngày đầu tiên
- B. Mất vài ngày để làm quen nhưng giờ thì đã ổn
- C. Luôn muốn được cho bú nhưng bé cứ ngậm ra ngậm vào như kiểu quên cách bú mẹ
- D. Ăn rất ngoan khi được bế đúng cách
- E. Rất khó chịu và bồn chồn như thể mẹ không đủ sữa cho bé

14. Nhận xét chuẩn nhất về giao tiếp giữa bé và tôi là

- A. Bé luôn để tôi biết chính xác bé cần gì
- B. Hầu hết các dấu hiệu của bé rất dễ nhận ra
- C. Bé khiến tôi bối rối, đôi khi bé còn khóc
- D. Bé thể hiện thái độ thích và ghét rất rõ ràng và thường làm ầm lên
- E. Bé thường khóc to để khiến tôi chú ý

15. Khi gia đình sum họp và nhiều người muốn bế, bé

- A. Không biết lạ, ai cũng theo
- B. Chỉ muốn theo người nào bé thích
- C. Bật khóc nếu có quá nhiều người muốn bế
- D. Có thể khóc thậm chí cố thoát khỏi vòng tay người bế nếu thấy không thoải mái
- E. Không theo ai ngoại trừ bố hoặc mẹ

16. Khi về nhà sau khi vừa ra ngoài, bé

- A. Vẫn ngoan như thường
- B. Mất vài phút để thích nghi
- C. Muốn quấy
- D. Hoạt bát và khó kiểm soát
- E. Tỏ vẻ tức giận và đáng thương

17. Bé

- A. Có thể tự chơi rất lâu bằng việc quan sát mọi thứ, kể cả thành cũ
- B. Có thể tự chơi trong vòng 15 phút
- C. Cảm thấy khó chơi nếu đó không phải là nơi quen thuộc
- D. Cần được bày nhiều trò chơi
- E. Không phải kiểu gì cũng chơi

18. Điều đáng chú ý nhất là bé

- A. Rất ngoan và dễ tính
- B. Phát triển đúng ngưỡng chuẩn, y như trong sách
- C. Nhạy cảm với mọi thứ
- D. Hung hăng
- E. Khó chiều

19. Dường như bé

- A. Cảm thấy an toàn tuyệt đối trên giường
- B. Khá thích nằm trên giường
- C. Cảm thấy không an toàn trên giường
- D. Dễ cáu, cảm giác giường như nhà tù
- E. Không thích bị đặt trên giường

20. Nhận xét chuẩn nhất về bé là

- A. Bé rất ngoan, cả ngày không thấy tiếng khóc
- B. Bé rất dễ chiều và dễ đoán
- C. Bé rất nhạy cảm
- D. Tôi sợ khi bắt đầu biết bò, bé sẽ mon men lại gần mọi thứ
- E. Bé rất già đời - bé cư xử như thể từng ở đây trước đó

Để tự chấm điểm, hãy viết ra các đáp án A, B, C, D và E của từng câu hỏi. Sau đó hãy đếm các chữ cái tương ứng với mỗi nhóm.

A = Bé Thiên thần

B = Bé Kiểu mẫu

C = Bé Nhạy cảm

D = Bé Hiếu động

E = Bé Khó tính

Hãy tập trung vào tính cách của con bạn

Sau khi đối chiếu các chữ cái, thường bạn sẽ lựa chọn một hoặc hai nhóm nổi trội nhất. Khi đọc những mô tả sau đây, nên nhớ chúng ta đang nói về tính cách của trẻ chứ không phải một cảm xúc thất thường, cũng không phải thái độ khi đối mặt với những tình huống như đau bụng hoặc mọc phát triển đặc biệt nào đó như thời kỳ mọc răng. Bạn sẽ nhận ra hình ảnh con mình trong những phác thảo sau đây, hoặc có thể bé mang tính cách mỗi nhóm một chút. Hãy đọc cả năm bản mô tả. Ở mỗi nhóm, tôi đều lấy ví dụ một trường hợp em bé mà tôi thấy khớp nhất.

Bé Thiên thần. Đây là hình ảnh mà bà mẹ mang thai lần đầu nào cũng hình dung về con mình: rất ngoan ngoãn. Pauline là một “bé thiên thần” như thế – vui vẻ, cười không ngừng và dễ tính. Các dấu hiệu của bé rất dễ nhận ra. Bé rất thoải mái với môi trường mới và rất thích được ra ngoài – tóm lại, bạn có thể đưa bé đi bất cứ đâu. Bé ăn, chơi và ngủ dễ dàng và không mấy khi khóc lúc thức giấc. Bạn có thể thấy Pauline bi bô cả buổi sáng trong cũi, nói chuyện với đồ chơi hoặc tự giải trí bằng việc quan sát các đường kẻ sọc trên tường. Bé Thiên thần thường biết tự dỗ mình. Nếu bé có mệt, chắc vì bạn đọc sai dấu hiệu của bé, bạn chỉ cần ôm bé vào lòng và nói: “Mẹ biết con mệt rồi.” Sau đó, hãy bật những đoạn nhạc ru, hãy tạo không gian dễ chịu, sáng mờ và yên bình cho bé, và rồi bé sẽ tự ngủ.

Bé Kiểu mẫu. Bé thuộc nhóm này khá dễ đoán nên bố mẹ cũng dễ xử lý. Oliver thể hiện thông qua các dấu hiệu, nên khó

mà ngạc nhiên với bé. Bé phát triển đúng ngưỡng chuẩn – ngủ suốt đêm khi được ba tháng, biết lẫy khi được năm tháng và biết ngồi khi sáu tháng. Bé sẽ có những giai đoạn phát triển nóng diễn ra đều đặn – giai đoạn này bé bỗng ăn rất nhiều do bé cần tăng cân hoặc đang chuyển giai đoạn phát triển trí tuệ. Khi mới được một tuần tuổi, bé đã có thể tự chơi một lúc – khoảng 15 phút hoặc hơn – và bé sẽ ê a rất nhiều và nhìn ngó chung quanh. Bé cười khi có ai cười với bé. Dù Oliver có những lúc cáu kỉnh thông thường, giống như đề cập trong sách, thì việc dỗ bé vẫn rất dễ dàng, và cũng chẳng khó khăn gì để cho bé ngủ.

Bé Nhạy cảm. Đối với một bé quá nhạy cảm như Michael, thế giới đầy rẫy những thử thách các giác quan. Bé giật mình bởi tiếng xe gầm rú ngoài cửa sổ, tiếng ti vi om sòm, tiếng chó sủa nhà hàng xóm. Bé nháy mắt hoặc quay đầu trốn ánh sáng. Bé thì thoảng khóc không rõ lý do thậm chí cứ thấy mẹ là khóc. Những lúc đó, bé sẽ hét (bằng ngôn ngữ của mình): “Con mệt quá rồi, con cần yên lặng.” Bé thường quấy khóc sau khi có nhiều người bế bé hoặc sau khi đi ra ngoài về. Bé sẽ tự chơi trong vài phút nhưng phải luôn có người mà bé quen như bố mẹ hoặc người trông trẻ ở bên. Do bé ở nhóm tính cách này thường thích bú rất nhiều nên các bà mẹ có thể hiểu nhầm dấu hiệu của bé và nghĩ bé đói, trong khi chỉ cần cho bé ngậm núm là ổn. Bé bú cũng rất thất thường, đôi khi như thể bé đã quên mất cách bú. Khi đi ngủ, Michael thường cảm thấy khó khăn để vào giấc. Bé Nhạy cảm như Michael dễ dàng trượt

ra khỏi thời gian biểu hằng ngày bởi cơ thể bé còn rất mong manh. Một giấc ngủ kéo dài hơn, một bữa ăn bị bỏ qua, một vị khách không mời, một chuyến đi, thay đổi sữa bột – bất cứ thứ gì cũng có thể khiến Michael đi trật đường ray. Để vỗ về các bé thuộc nhóm này, bạn cần tái tạo lại môi trường trong tử cung. Hãy quấn chặt bé, áp bé vào vai bạn, khe khẽ suýt suýt gần tai bé (giống như tiếng nước di chuyển trong tử cung) và vỗ lưng bé nhẹ nhàng, bắt chước nhịp tim đập. (Các thao tác này có thể áp dụng với hầu hết các bé, nhưng nó thực sự hữu ích với bé Nhạy cảm.) Khi con bạn thuộc nhóm này, bạn nên hiểu những dấu hiệu và tiếng khóc của bé càng nhanh càng tốt. Các bé đều thích sự tuần tự và nhất quán – không thích có sự bất ngờ nào.

Bé Hiếu động. Dường như ngay từ trong bụng mẹ, bé đã muốn thoát ra ngoài, bé biết mình thích và ghét gì, cũng như không ngần ngại biểu hiện cho bạn thấy. Các bé như Karen thường rất âm ỉ và đôi khi còn hung hãn. Bé thường la hét rất nhiều để gọi bố mẹ khi thức dậy vào buổi sáng. Bé ghét phải nằm để đi vệ sinh và bé nói “hãy thay tã cho con” bằng âm thanh náo nhiệt để tỏ vẻ khó chịu. Quả thực, bé bi bô rất nhiều và còn to nữa. Ngôn ngữ cơ thể của bé hơi kỳ cục một chút. Karen cần được quấn chặt để đi ngủ nếu không tay chân bé cứ khua khoắng và bé cứ tỉnh như sáo. Nếu bé bắt đầu khóc mà không dỗ được ngay thì sẽ khó lòng cứu vãn. Bé sẽ càng khóc to hơn cho đến khi đạt đỉnh điểm. Một bé Hiếu động thường tóm lấy bình sữa ngay từ rất sớm. Bé cũng biết

nhận ra các bạn sớm hơn và ngay khi tay cứng cáp, bé sẽ tự biết cầm đồ chơi.

Bé Khó tính. Tôi ngờ là các bé như Gavin đã từng ở thế giới này trước đây – bé rất già đời và dường như các bé đều không vui vẻ khi được quay trở lại. Tất nhiên tôi có thể sai, nhưng dù lý do là gì, tôi xin khẳng định các bé thuộc nhóm này hết sức khó tính – bé tức giận với thế giới và sẵn sàng biểu hiện cho bạn thấy. Sáng nào Gavin cũng khóc nhè, cả ngày không mấy khi cười, và hay quấy trước lúc đi ngủ buổi tối. Mẹ của bé đã gặp nhiều rắc rối trong việc giữ chân bảo mẫu do họ không biết cách đối phó với bé. Ngay từ đầu bé đã ghét tắm và mỗi lần có người cố gắng thay tã hay quần áo, bé sẽ cựa quậy không yên và khó chịu. Mẹ bé đã cố cho bé bú nhưng tia sữa chảy chậm nên Gavin thường thiếu kiên nhẫn. Dù đã chuyển sang sữa bột nhưng việc cho bé ăn vẫn rất vất vả bởi tính khó chiều của bé. Để dỗ dành các bé ở nhóm tính cách này, bố mẹ cần hết sức kiên nhẫn bởi bé rất hay nổi cơn và khóc to, kéo dài. Tiếng người dỗ phải to hơn tiếng bé khóc. Bé ghét bị quấn và sẽ có biểu hiện rất rõ. Nếu bé Khó tính bắt đầu ăn vạ, thay vì ra hiệu khế nào, hãy nói “Ổn rồi con ạ” theo nhịp trong khi nhẹ nhàng đưa từ trước ra sau.

Lời khuyên: *Dù bé thuộc nhóm nào, khi bạn nựng bé hãy nhẹ nhàng đưa từ trước ra sau, không đưa từ bên này sang bên kia hoặc từ trên cao xuống thấp. Trước khi chào đời, bé bị lắc từ trước ra sau trong bụng mẹ khi mẹ di chuyển. Vì thế, bé đã quen và thoải mái với tư thế đó.*

Kỳ vọng và Thực tế

Chắc bạn đã biết con mình thuộc nhóm nào sau khi đọc mô tả ở trên. Đôi khi bé có thể thuộc cả hai nhóm. Trong trường hợp đó, thông tin này để hướng dẫn cho bạn chứ không phải để cảnh báo. Ngoài ra, việc xác định nhóm không quan trọng bằng việc biết điều gì đang đợi bạn và cách đối phó với tính nết đặc biệt của bé.

Đây không phải là đứa trẻ mà bạn mong đợi ư? Bé khó dỗ hơn? Hay ngộ nghĩnh hơn? Có vẻ khó chịu hơn? Không thích được bế? Bạn bối rối, thậm chí hơi tức tối và có thể còn thấy ân hận. Không chỉ mình bạn như thế đâu. Trong chín tháng mang thai, hầu như cha mẹ nào cũng hình dung ra đứa con mong đợi của mình – bé trông thế nào, phát triển kiểu gì, lớn lên ra sao. Điều này còn đúng hơn với các cặp vợ chồng hiếm muộn hoặc những người lập gia đình sau 30 tuổi. Chị Sarah, 36 tuổi và là mẹ của một bé Kiểu mẫu, đã thừa nhận với tôi khi Lizzie được năm tuần tuổi: “Khi mới làm mẹ, tôi chỉ cảm thấy thích thú trong khoảng 25% thời gian mà tôi ở cạnh bé. Thú thực, tôi nghĩ mình không yêu bé nhiều như đã tưởng.” Nancy, một luật sư khi gần 40 tuổi đã nhờ phương pháp để mượn để có bé Julian – một bé Thiên thần – vẫn “ngạc nhiên khi thấy việc chăm sóc trẻ khó khăn thế nào và ngay lập tức cảm thấy mình không thể làm được”. Cô nhớ lại lúc ngắm cậu con bốn ngày tuổi và tha thiết mong bé đừng hành tội mình.

Giai đoạn điều chỉnh này chỉ kéo dài trong vài ngày hoặc vài tuần đầu tiên, cũng có thể lâu hơn, phụ thuộc vào cuộc

sống của bạn như thế nào trước khi bé chào đời. Tuy nhiên dù kéo dài bao lâu, mọi cha mẹ (tôi hy vọng thế) cuối cùng đều chấp nhận đứa con mà họ có cũng như cuộc sống sau đó. (Kể cả các bậc cha mẹ rất ngăn nắp cũng gặp vấn đề trong việc xử lý tình trạng bừa bộn và kể cả những người có tính tổ chức cao cũng lúng túng trước sự lộn xộn, xin xem thêm ở chương tiếp theo.)

Yêu ngay từ cái nhìn đầu tiên

Trong phim hay có cảnh người ta trao nhau ánh mắt và yêu ngay từ cái nhìn đầu tiên. Thực tế không phải lúc nào cũng vậy, tương tự với trường hợp mẹ và con. Có người mẹ yêu con ngay nhưng cũng có người mẹ phải sau đó ít lâu. Bạn kiệt sức, sốc và sợ hãi, nhưng khó khăn nhất là bạn muốn một đứa con hoàn mỹ. Điều đó thật hiếm hoi. Vậy nên đừng thất vọng vì bản thân. Tình mẫu tử cần có thời gian. Cũng như tình cảm đôi lứa, tình yêu đích thực chỉ đến khi bạn đã hiểu rõ đối tượng.

Lời khuyên: *Các bà mẹ hãy nói chuyện với ai đó có thể nhắc nhở bạn rằng việc thay đổi là bình thường, như bạn bè đã có kinh nghiệm, các chị em gái và chính mẹ bạn nếu bạn hay tâm sự với mẹ. Các ông bố thì đừng tìm đến những anh bạn thân. Những người trong nhóm “Bố-và-tôi” bảo tôi rằng các ông bố mới lên chức thường có xu hướng cạnh tranh nhau, nhất là về chuyện thiếu ngủ và quan hệ vợ chồng.*

Điều thú vị là vấn đề kỳ vọng hầu như không phụ thuộc vào việc trẻ thuộc nhóm tính cách nào. Các bậc cha mẹ có

quá nhiều kỳ vọng mà chẳng đứa trẻ nào dù là bé Thiên thần có thể đáp ứng được. Chẳng hạn như trường hợp của Kim và Jonathan, họ đều đang đi làm, cả hai đều mang nhiều trọng trách. Khi bé Claire ra đời, tôi không thể tưởng tượng có bé nào ngoan hơn. Bé ăn ngoan, chơi độc lập và dễ ngủ, và lý do bé khóc rất dễ dàng nhận ra. Tôi đã đoán rằng công việc của tôi sẽ sớm kết thúc. Ấy vậy mà Jonathan vẫn tỏ ra lo lắng và băn khoăn: “Liệu bé có hơi thụ động không nhỉ? Bé có nên ngủ nhiều như thế không? Nếu ngoan quá, bé chắc chắn chẳng giống ai trong nhà cả!” Tôi ngờ rằng Jonathan đã hơi thất vọng vì anh ta không thể đánh bại được đám bạn của mình trong cuộc thi xem ai thiếu ngủ nhiều nhất. Tôi mới bảo anh ta thật may mắn làm sao, có một bé Thiên thần như Claire thì còn gì bằng nữa. Ai lại không muốn có một đứa con như thế?

Các ông bố bà mẹ thường hay bất ngờ khi hy vọng và hình dung ra con mình sẽ là một em bé ngoan hiền, trong khi thực tế lại khác xa. Trong những ngày đầu, khi bé mới sinh vẫn còn ngủ nhiều, họ chắc mẩm giấc mơ của mình đã thành hiện thực. Rồi bỗng mọi sự thay đổi khi họ bế một đứa con hiếu động và hoạt bát. Họ than trời và không biết phải xoay xở làm sao. Bước đầu tiên là hãy chấp nhận đứa trẻ, rồi sau đó hãy điều chỉnh kỳ vọng của mình.

Lời khuyên: *Hãy nghĩ bé là người mang lại một thử thách thú vị cho cuộc sống của bạn. Xét cho cùng, mỗi chúng ta đều có nhiều bài học để ngẫm trong đời và chúng ta không*

thể biết ai hoặc cái gì sẽ dạy cho ta. Trong trường hợp này, đó chính là con bạn.

Đôi khi, các bậc cha mẹ không nhận thức được nỗi thất vọng của mình. Hoặc nếu có, họ có thể cảm thấy quá xấu hổ để nói ra. Họ không muốn thừa nhận con mình chẳng ngoan hay đáng yêu như mường tượng, hoặc đó không phải là trải nghiệm yêu con từ cái nhìn đầu tiên mà họ mơ ước. Tôi không nhớ nỗi mình đã gặp bao nhiêu trường hợp như thế. Dù sao thì những câu chuyện sau đây có thể sẽ khiến bạn thấy thoải mái hơn.

Mary và Tim. Mary là một phụ nữ dịu dàng, hòa nhã với những bước đi duyên dáng và tính cách tuyệt vời. Chồng của cô cũng là một người hết sức hiền lành, điềm tĩnh và thực tế. Khi con gái Mable của họ chào đời, bé cũng tỏ ra mình thuộc nhóm Thiên thần trong ba ngày đầu. Ngày đầu tiên bé ngủ liên sáu tiếng, ngày thứ hai cũng vậy. Tuy nhiên khi chúng tôi về đến nhà, tính cách thực sự của con bé mới bắt đầu bộc lộ. Bé ngủ thất thường hơn, rất khó dỗ dành và thường xuyên gắt ngủ. Nhưng chưa hết, bé tỉnh giấc kể cả với tiếng động nhỏ nhất và khóc. Bé ngo nguậy và mếu máo mỗi khi có người muốn bế. Dường như bé khóc chẳng vì lý do gì cả.

Mary và Tim không ngờ họ lại có một đứa con hay bị căng thẳng như thế. Họ thường nói về con của những người bạn, nào là dễ ngủ, nào là biết tự chơi lâu và có thể dễ dàng bế lên xe. Chắc chắn những đứa trẻ đó không giống Mable.

Tôi giúp họ thấy Mable là một bé Nhạy cảm. Mable thích sự nhất quán bởi hệ thần kinh trung tâm của bé chưa hoàn toàn phát triển. Do đó, bé cần bố mẹ dành thời gian và đặc biệt nhẹ nhàng khi ở gần bé. Để bé hòa nhập với môi trường, Mary và Tim cần mềm mỏng và kiên nhẫn. Cô con gái bé nhỏ của họ rất nhạy cảm và có cách hành xử riêng. Vấn đề không nằm ở sự nhạy cảm của bé mà ở cách bé truyền đạt cho bố mẹ. Tôi nghĩ bé thừa hưởng ít nhiều tính cách của họ. Giống như mẹ, Mable cần được tiếp cận chậm rãi. Giống như bố, bé muốn được bình yên.

Nhận thức đúng đắn cộng thêm chút khuyến khích đã giúp Mary và Tim thích ứng với đứa con mà họ sinh ra chứ không phải tiếp tục mong mỏi Mable giống con nhà hàng xóm. Họ làm mọi thứ thật chậm rãi, hạn chế cho người lạ bế bé và bắt đầu để ý bé kỹ hơn.

Mary và Tim đã phát hiện ra Mable gửi cho họ những dấu hiệu rất rõ ràng. Khi bắt đầu thấy bị kích thích quá mức, bé sẽ quay mặt đi – khỏi bất kỳ ai đang nhìn bé hay thậm chí cả chiếc điện thoại. Theo cách của trẻ, Mabel muốn nói với bố mẹ rằng: “Thế là kích thích quá ạ.” Mẹ bé biết nếu chiều theo những dấu hiệu này thì Mable sẽ dễ ngủ hơn. Còn không thì Mable sẽ bắt đầu mè nheo và phải mất rất nhiều thời gian để dỗ dành bé. Một hôm khi tôi tiện đường ghé thăm, Mary trong lúc hăm hở chia sẻ những điều mới về Mable đã vô ý lơ đi các dấu hiệu và bé bắt đầu khóc. May mà mẹ bé liền bảo: “Mẹ xin lỗi con yêu. Mẹ đã không để ý đến con.”

Jane và Arthur. Cặp đôi đáng yêu đã đợi bảy năm để có con này là trường hợp ưa thích của tôi. Mới đầu, khi ở bệnh viện, James như một bé Thiên thần. Nhưng về đến nhà thì bé khóc khi thay đồ, khóc khi tắm, cứ hơi tí là khóc. Jane và Arthur vốn là một cặp đôi nhí nhảnh và hài hước thì giờ chẳng nặn ra nổi một nụ cười cho James. Cậu bé lúc nào cũng tỏ ra đáng thương. Jane tâm sự: “Bé khóc rất nhiều và không chịu bú mẹ. Nói thực, chúng tôi rất mong đến lúc con ngủ.”

Chỉ tâm sự thôi mà cả hai đều lo lắng. Họ không muốn thấy con mình cứ u uất mãi. Như nhiều bậc cha mẹ khác, Jane và Arthur tin rằng vẫn còn cách cứu vãn. Tôi gợi ý: “Hãy lui lại và coi James như một cá thể độc lập. Tôi thấy một chú nhóc đang muốn nói ‘Mẹ ơi, hãy nhanh tay khi thay tã cho con.’ ‘Lại đến giờ ăn nữa ư?’ ‘Không phải lại tắm nữa đấy chứ?’” Khi tôi nói hộ James, máu hài hước của Jane và Arthur nổi lên. Tôi nói cho họ về giả thuyết “già đời” ở bé Khó tính. Họ cười tỏ vẻ thông hiểu. Arthur bảo: “Chị biết không, bố tôi cũng y chang vậy, vì thế mà chúng tôi yêu ông ý. Chúng tôi nghĩ đó là cá tính của ông ấy.” Thế là bé James không còn bị coi như một “chú quỷ nhỏ” đến để phá hỏng cuộc sống của bố mẹ nữa. Giống mọi người, bé có tính cách và nhu cầu riêng, cũng như xứng đáng được tôn trọng.

Giờ đây, khi cho bé đi tắm, thay vì sợ làm điều đó, Jane và Arthur làm chậm lại, dành cho James nhiều thời gian hơn để quen với nước và nói với bé về trải nghiệm này: “Mẹ biết con chẳng thấy việc này thú vị chút nào nhưng sẽ đến ngày

con khóc khi bố mẹ cho con ra khỏi bồn tắm.” Họ cũng thôi không quấn chặt cậu bé nữa. Họ học cách đoán trước nhu cầu và biết rằng nếu có thể tránh được cơn thịnh nộ của bé thì tất cả đều cảm thấy thoải mái hơn. James sáu tháng tuổi vẫn có thói quen hờn dỗi, nhưng ít ra bố mẹ bé đã chấp nhận nó như một phần bản tính của bé và biết cách trấn an con. James bé nhỏ đã rất may mắn khi được hiểu từ khi còn rất nhỏ.

Những câu chuyện như trên đã chứng minh hai trong số các yếu tố quan trọng nhất của phương pháp giao tiếp với trẻ: tôn trọng và thấu hiểu. Giống như việc bạn không thể áp dụng một đơn thuốc cho tất cả mọi người, điều này cũng đúng với những đứa trẻ. Không thể từ chuyện cháu bạn thích được bế đúng tư thế lúc cho ăn hoặc thích được quấn mền khi nằm xuống mà kết luận con bạn cũng sẽ như thế. Không thể vì bé hàng xóm có tính cách vui vẻ và dễ dàng tiếp xúc với người lạ nên con bạn cũng sẽ như thế. Hãy quên những suy nghĩ viển vông đó đi. Bạn phải hiểu thực tế con bạn là ai và biết điều gì là tốt nhất cho bé. Tôi xin bảo đảm nếu bạn quan sát và lắng nghe cẩn thận, bé sẽ nói cho bạn chính xác những điều bé cần và cách giúp bé vượt qua những tình huống khó khăn.

Tóm lại, sự đồng cảm và thấu hiểu sẽ khiến cuộc sống của bé dễ dàng hơn đôi chút, bởi bạn sẽ giúp bé phát huy điểm mạnh và hạn chế điểm yếu. Tin tốt là dù thuộc nhóm tính cách nào, các bé đều sẽ trở nên tốt hơn trong một môi trường yên bình và nhất quán. Ở chương tiếp theo, tôi sẽ giúp bạn bắt đầu ngay với một chu trình mang lại hạnh phúc cho cả gia đình.

CHƯƠNG 2

CHU TRÌNH E.A.S.Y.

Ăn khi bạn đói. Uống khi bạn khát. Ngủ khi bạn mệt.

– LỜI ĐỨC PHẬT –

Tôi cảm thấy bé sẽ hạnh phúc hơn khi có một khởi đầu được chuẩn bị chu đáo. Hơn nữa, tôi đã thấy nó hiệu quả với con của bạn tôi.

– MẸ CỦA MỘT BÉ KIỂU MẪU –

Đơn thuốc để thành công:

Một chu trình sinh hoạt nề nếp

Mỗi ngày, tôi đều nhận được điện thoại từ những bậc cha mẹ lo lắng, băn khoăn, kiệt sức và thiếu ngủ. Họ tấn công tôi dồn dập bằng những câu hỏi và xin tôi giải pháp để cải thiện chất lượng cuộc sống gia đình. Cho dù vấn đề cụ thể là gì, tôi luôn đưa ra cùng một giải pháp: đó là *một chu trình sinh hoạt nề nếp*.

Như khi Terry, một nhân viên quảng cáo 35 tuổi, gọi cho tôi về việc bé Garth năm tuần tuổi có thói quen ăn xấu. Cô ấy

kể: “Bé đã không bú mẹ đúng cách. Bé ăn mất cả tiếng và cứ liên tục nhả ti ra.”

Câu hỏi đầu tiên của tôi là: “Bạn vẫn giữ nếp sinh hoạt đều đặn đấy chứ?”

Sự do dự của cô ấy đã cho tôi biết câu trả lời là Không. Tôi hẹn với Terry rằng tôi sẽ ghé qua sau đó để quan sát và lắng nghe. Chỉ từ chút thông tin ít ỏi, tôi đã biết điều gì đang diễn ra.

“Một thời gian biểu ư?” Terry thắc mắc ngay sau khi tôi đưa ra lời khuyên.

“Không, không có *thời gian biểu* nào hết,” cô quả quyết. “Tôi đã làm việc cả đời và trong mọi công việc tôi đều có một thời gian biểu chặt chẽ. Tôi bỏ việc để ở nhà trông con và giờ chị đang khuyên tôi đưa *con* vào một thời gian biểu?”

Tôi đã không đưa ra những thời hạn cứng nhắc hay những ranh giới kỷ luật nghiêm ngặt mà đưa ra một nền tảng vững chắc nhưng linh hoạt, có thể thay đổi theo nhu cầu của Garth. Tôi giải thích cho rõ: “Tôi không nói về một *thời gian biểu* như bạn nghĩ mà là một chu trình nề nếp, một kế hoạch liên quan đến khuôn khổ và sự điều độ. Tôi không bảo bạn phải sống như một chiếc đồng hồ. Mà bạn cần đưa sự thống nhất và trật tự vào cuộc sống của trẻ.”

Có thể thấy Terry vẫn còn đôi chút hoài nghi, nhưng cô ấy đã bắt đầu thay đổi quyết định khi tôi cam đoan một lần nữa rằng phương pháp của tôi không chỉ giải quyết cái gọi là

vấn đề của Garth, mà nó còn dạy cô ấy hiểu được ngôn ngữ của con mình. Cho trẻ ăn mỗi giờ hay đại loại thế, tôi giải thích, nghĩa là cô ấy đã hiểu sai những dấu hiệu của trẻ. *Không một đứa trẻ bình thường nào cần ăn mỗi giờ.* Tôi ngờ rằng Garth có thể ăn tốt hơn tưởng tượng của mẹ. Việc bé nhả ti mẹ ra nghĩa là “Con đã ăn xong,” nhưng cô ấy vẫn cố cho bé bú. Liệu *cô ấy* có thể không khó chịu nếu đặt mình ở hoàn cảnh đó?

Tôi cũng nhận thấy *Terry* đang không vui. Cô ấy vẫn mặc quần áo lúc 4 giờ chiều. Rõ ràng cô ấy đã không có thời gian cho bản thân, thậm chí chỉ 15 phút để tắm. (Tôi biết nếu đang có con nhỏ, có khi bạn cũng thế thôi. Nhưng chắc không phải cả khi con đã được năm tuần tuổi chứ.)

Giờ chúng ta hãy tạm dừng ở đây. (Tôi sẽ còn quay lại trường hợp của *Terry*.) Việc giúp *Terry* thiết lập thói quen dường như là một giải pháp quá dễ dàng. Nói ra thì khó tin, cho dù vấn đề hiện thời là chuyện cho ăn, ngủ không đều giấc hay đau bụng do chẩn đoán nhầm đi chẳng nữa thì chúng đều có thể giải quyết được bằng một chu trình nề nếp. Nếu chẳng may bạn vẫn có một khoảng thời gian khó khăn thì ít ra bạn cũng đang đi đúng hướng.

Terry đã vô tình bỏ qua những dấu hiệu của Garth. Cô ấy vẫn để *con* tự phát triển thay vì thiết lập một chu trình mà bé nên theo. Vâng, tôi biết việc nuôi con theo nhu cầu của trẻ đang trở thành xu hướng thịnh hành ngày nay – có lẽ đây là phản ứng mạnh mẽ chống lại kiểu nuôi dạy nghiêm khắc mà trẻ em Mỹ từng phải chịu. Rất tiếc, triết lý đó tạo cho cha mẹ

ấn tượng sai lầm rằng bất kỳ loại lịch trình hay khuôn khổ nào cũng sẽ hạn chế những biểu hiện tự nhiên hay sự phát triển của trẻ. Do đó, tôi mới bảo họ rằng: “Trời ạ, bé chỉ là một đứa trẻ. Bé không biết cái gì tốt cho mình đâu.” (Nên nhớ có sự khác biệt lớn giữa tôn trọng trẻ và cho phép trẻ tự quyết định.)

Ngoài ra, vì tôi là một người tán thành phương pháp tiếp cận cả-gia-đình, tôi luôn nói với các bậc cha mẹ thế này: “Em bé sẽ là một phần của cuộc sống của bạn, chứ không phải cả gia đình phải xoay quanh bé. Nếu chúng ta cho phép một đứa trẻ tự phát triển, ăn và ngủ tùy thích thì trong vòng sáu tuần, gia đình bạn sẽ loạn hết lên. Do đó, tôi luôn khuyên cần có *một khởi đầu đúng đắn* để tạo ra một môi trường an toàn và vững chắc, cũng như thiết lập một chu trình mà trẻ có thể theo được. Tôi gọi nó là chu trình E.A.S.Y. vì nó thực sự dễ dàng.

Bắt đầu chu trình E.A.S.Y.

E.A.S.Y. là tên viết tắt của một chu trình sinh hoạt nề nếp mà tôi từng áp dụng với chính các con mình, lý tưởng nhất là *ngay từ ngày đầu tiên*. Hãy xem nó như một tiến trình định kỳ, kéo dài trong khoảng ba giờ, trong đó mỗi giai đoạn đều diễn ra theo thứ tự sau đây:

Eating – Ăn. Dù con bạn ăn bằng sữa mẹ, bú bình hay cả hai thì nhu cầu dinh dưỡng cũng là vấn đề quan trọng nhất. Trẻ em là những cỗ máy ăn nhỏ. Liên quan tới cân nặng của trẻ, trẻ ăn gấp đôi hay gấp ba lượng calo mà người béo phì ăn. (Trong Chương 4 tôi sẽ đề cập tới vấn đề này chi tiết hơn.)

Activity – Hoạt động. Trước ba tháng tuổi, ăn và ngủ chắc chắn sẽ chiếm 70% quỹ thời gian của trẻ. Thời gian còn lại bé đang được quần tã, trong bồn tắm, nằm bập bẹ trong cũi hoặc trên giường, trong xe đẩy, hay được cho đi chơi. So với người lớn thì các bé không có quá nhiều hoạt động. (Các hoạt động của trẻ được đề cập nhiều hơn ở Chương 5.)

Sleeping – Ngủ. Cho dù ngủ say sữa hay chập chờn, mọi đứa trẻ đều cần học cách *ngủ một mình* để hình thành tính tự lập (xem thêm Chương 6).

You – Nghỉ ngơi. Sau khi mọi việc đã xong xuôi, tức là khi trẻ đã đi ngủ, sẽ đến lượt *bạn*. Nghe có vẻ bất khả thi hay bất hợp lý nhưng nếu bạn làm theo chu trình E.A.S.Y. của tôi, sau mỗi vài tiếng bạn sẽ có thời gian của riêng mình để nghỉ ngơi, hồi phục và sau đó hoàn thành mọi việc. Hãy nhớ rằng trong sáu tuần đầu sau sinh, bạn sẽ cần hồi phục cả về thể chất lẫn tinh thần sau chấn thương hậu sản. Những bà mẹ cố trở lại cuộc sống trước khi sinh hay không có thời gian nghỉ ngơi do thực hiện sai chu trình đều sẽ phải trả giá sau này. (Xem thêm Chương 7.)

Chu trình E.A.S.Y.

Trẻ nhỏ không bé nào giống bé nào, nhưng từ lúc mới sinh đến khi ba tháng tuổi, chu trình sau đây là khá điển hình. Khi con bạn đã ăn tốt hơn và biết tự chơi một lúc lâu, bạn có thể tùy chỉnh nó đôi chút.

Ăn: 25 đến 40 phút bằng sữa mẹ hay sữa bột, một đứa trẻ bình thường, nặng khoảng ba cân có thể ăn cách giờ từ hai tiếng rưỡi đến ba tiếng.

Hoạt động: 45 phút (bao gồm thay tã, mặc quần áo và tắm mỗi ngày một lần)

Ngủ: 15 phút để bắt đầu ngủ, ngủ ngắn kéo dài từ 30 phút đến một tiếng, bé sẽ ngủ lâu hơn sau hai đến ba tuần đầu.

Nghỉ: Bạn dành một tiếng hay lâu hơn để nghỉ khi trẻ đã ngủ, thời gian này sẽ nhiều hơn khi trẻ lớn, thời gian ăn sẽ ít hơn, chơi độc lập và ngủ trưa sẽ lâu hơn.

So với nhiều phương pháp chăm sóc trẻ khác, E.A.S.Y. là phương pháp hài hòa và hợp lý, là giải pháp ưu việt cho hầu hết các bậc cha mẹ đang phân vân lựa chọn giữa hai thái cực. Một bên là các chuyên gia “yêu thì cho roi cho vọt” tin rằng giáo dục trẻ giống như một cuộc đấu tranh: đôi khi bạn cần để bé khóc và khó chịu một chút. Bạn không chiều trẻ bằng cách cứ dỗ mỗi khi chúng khóc. Bạn giữ trẻ tuân theo một lịch trình nghiêm ngặt và rèn giũa chúng theo ý mình. Đối lập lại là xu hướng phổ biến hơn của những người chủ trương coi trẻ là trên hết, họ bảo nên cho trẻ ăn gì bé thích và kết quả là bạn sẽ có một đứa trẻ luôn đòi hỏi. Những người ủng hộ thuyết này tin rằng để có một đứa trẻ biết thích nghi tốt, bạn cần đáp ứng được mọi nhu cầu của bé. Tuy nhiên, nếu tuân thủ một cách mù quáng, nó sẽ khiến bạn đánh mất cuộc sống của riêng mình.

Thực ra, cả hai cách trên đều không hiệu quả. Với cách đầu tiên, bạn không tôn trọng con mình. Với cách còn lại, bạn không tôn trọng chính bản thân mình. Điểm ưu việt ở E.A.S.Y. chính là cách lựa chọn phương pháp tiếp cận cả-gia-

đình, nghĩa là nó bảo đảm nhu cầu của mọi thành viên trong gia đình đều được đáp ứng chứ không chỉ nhu cầu của trẻ. Bạn lắng nghe và quan sát kỹ lưỡng, tôn trọng nhu cầu của trẻ, và đồng thời bạn khiến trẻ thích nghi với cuộc sống của gia đình. Sau đây là so sánh tổng thể về cả ba phương pháp:

ĐÁNH GIÁ TỔNG THỂ PHƯƠNG PHÁP E.A.S.Y.		
Theo nhu cầu	E.A.S.Y.	Thời gian biểu
Tuân theo mọi nhu cầu của con - ăn 10-12 lần một ngày khi bé đòi	Linh hoạt nhưng theo một chu trình khoảng ba tiếng gồm ăn, hoạt động, ngủ và nghỉ	Cho ăn chính xác theo các mốc giờ đã vạch sẵn, thường cách nhau 3-4 tiếng
Không nhất quán - trẻ nắm giữ vai trò quyết định	Nhất quán - cha mẹ xây dựng tiến trình mà trẻ có thể tuân theo và nắm vững	Nhất quán nhưng có sự bất an - cha mẹ lập một thời gian biểu quá gượng ép
Cha mẹ không biết cách đọc dấu hiệu của con, nghĩ bé khóc là do đói	Hợp lý, cha mẹ có thể lường trước nhu cầu của con và hiểu tại sao bé khóc	Việc bé khóc có thể bị lơ đi nếu không khớp với thời gian biểu, cha mẹ không biết cách đọc dấu hiệu của con
Cha mẹ không có cuộc sống riêng	Cha mẹ có thể lên kế hoạch riêng	Cha mẹ bị lệ thuộc vào giờ giấc
Cha mẹ cảm thấy bối rối, ngôi nhà lúc nào cũng lộn xộn	Cha mẹ cảm thấy tự tin hơn về cách làm cha mẹ vì họ hiểu những dấu hiệu và tiếng con khóc	Cha mẹ thường mặc cảm, lo âu, thậm chí tức giận nếu trẻ không tuân theo thời gian biểu

Sao chu trình E.A.S.Y. lại có hiệu quả?

Con người ở bất kỳ tuổi nào, đều là những sinh vật làm theo thói quen – họ hoạt động tốt hơn nếu làm theo khuôn mẫu. Sự nề nếp và điều độ là điều tất yếu trong cuộc sống.

Mọi thứ đều có một trình tự nhất định. Như bà Nan của tôi đã nói: “Ta không thể thêm trứng để làm bánh sau khi nó đã được nướng.” Trong nhà, nơi làm việc, trường học, thậm chí cả nhà thờ đều là những hệ thống được thiết lập để giúp chúng ta cảm thấy an toàn.

Thử nghĩ về những thói quen hằng ngày của bạn mà xem. Một cách vô thức, bạn không nhận ra mình đang thực hiện những hoạt động lặp đi lặp lại vào mỗi buổi sáng, buổi tối và cả lúc đi ngủ. Bạn sẽ cảm thấy ra sao khi một trong những thói quen đó bị phá vỡ? Dù chỉ là một chuyện vặt như mất nước nên bạn không tắm được, tắc đường nên bạn phải đi vòng hay một chút chậm trễ trong bữa ăn thường lệ, những sự gián đoạn như thế có thể làm mất cả ngày của bạn. Điều đó cũng đúng với trẻ nhỏ. Chúng cũng cần những thói quen như chúng ta, và đó là lý do để chu trình E.A.S.Y. phát huy hiệu quả.

Bé không thích sự bất ngờ. Những giác quan nhạy bén của bé hoạt động tốt nhất khi chúng được ăn, ngủ và chơi trong cùng một khoảng thời gian mỗi ngày và theo cùng một trình tự. Có thể có chút dao động nhưng không nhiều. Trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ sơ sinh, rất muốn biết điều gì sẽ xảy đến tiếp theo. Trẻ thường không thích những bất ngờ bị che giấu. Hãy xem xét các nghiên cứu đột phá của Tiến sĩ Marshall Haith tại trường Đại học Denver về khả năng nhận thức hình ảnh. Ông đã chỉ ra rằng mắt của trẻ, dù chưa phát triển toàn diện trong những năm đầu đời, vẫn có thể hoạt động tốt ngay từ khi mới sinh, và khi được cho xem những hình ảnh có quy luật trên

màn hình, trẻ tỏ ra biết *trước* hình ảnh nào sẽ xuất hiện. Bằng việc dõi theo những chuyển động mắt của trẻ, Haith đã chứng minh: “Khi gặp một hình ảnh có thể đoán trước, một đứa trẻ sẽ dễ dàng hình thành kỳ vọng hơn. Khi ta lừa trẻ, chúng sẽ cảm thấy khó chịu.” Từ kết quả đó, Haith khái quát rằng: những đứa trẻ cần và thích có một kế hoạch.

E.A.S.Y. khiến con bạn quen với các hoạt động tự nhiên như ăn, hoạt động và nghỉ ngơi. Tôi từng thấy nhiều cha mẹ thường xuyên cho con đi ngủ ngay sau khi ăn, vì bé ngủ khi đang bú. Tôi không khuyên họ làm thế vì hai lý do. Thứ nhất, trẻ trở nên phụ thuộc vào bình sữa hay vú mẹ, và cần nó để ngủ. Thứ hai, *bạn* có muốn cứ ăn xong là ngủ ngay? Chắc chắn là không rồi, trừ phi đó là một kỳ nghỉ và bạn vừa chén một bữa căng bụng. Thông thường sau khi ăn xong, bạn sẽ làm một hoạt động nào đó. Một ngày của người lớn thường bao gồm: ăn sáng; đi làm, đi học hay đi chơi; ăn trưa; làm việc, học, chơi tiếp; rồi ăn tối, đi tắm và ngủ. Tại sao không tạo cho con bạn một chu trình tự nhiên như thế?

Sự nề nếp và có tổ chức giúp mọi người trong gia đình cảm thấy an toàn. Một chu trình sinh hoạt nề nếp sẽ giúp cha mẹ lập ra chuẩn mực mà trẻ có thể làm theo và tạo một môi trường nhất quán. Chu trình E.A.S.Y. không hề cứng nhắc – chúng ta lắng nghe và đáp ứng nhu cầu của trẻ, đồng thời giữ trẻ trong khuôn khổ hợp lý. Chúng ta là người tổ chức, chứ không phải trẻ.

Chẳng hạn như vào lúc 5 hoặc 6 giờ tối, bé cần được cho ăn (chữ *E*) trong phòng riêng hay ít ra là trong một góc riêng,

tránh xa bếp ăn ám mùi, âm thanh ồn ã, và sự quấy rầy của những đứa trẻ khác. Sau đó, chúng ta chuyển sang giai đoạn hoạt động (chữ *A*), vào buổi tối có nghĩa là đưa bé đi tắm. Mỗi lần đều được thực hiện theo cùng một cách (xem trang 219). Cuối cùng là đến lúc cho bé ngủ (chữ *S*), ta giảm ánh sáng trong phòng và bật nhạc ru.

Cái hay của chu trình đơn giản này là với mỗi giai đoạn, trẻ có thể biết được điều gì sẽ diễn ra, và mọi người cũng thế. Nghĩa là bố mẹ bé cũng có thể lập kế hoạch cho cuộc sống của *riêng* họ. Anh chị em của bé sẽ không bị ra rìa. Tóm lại, ai cũng có được tình yêu và sự quan tâm mà mình cần.

E.A.S.Y. giúp cha mẹ hiểu được con cái. Bởi tôi từng làm việc với rất nhiều trẻ, nên tôi biết ngôn ngữ của chúng. Khi một bé khóc “Con đói – cho con ăn”, âm thanh này khác xa với “Tã của con bị bẩn – thay cho con,” hay “Con mệt – hãy dỗ và cho con ngủ.” Mục đích của tôi là giúp cha mẹ học được *cách* lắng nghe và quan sát để họ dần hiểu được ngôn ngữ của trẻ. Nhưng điều đó cần có thời gian, luyện tập và một chút thử-sai. Trong khi đó, với chu trình E.A.S.Y., bạn có thể đưa ra những phán đoán thông minh về những gì con bạn muốn, thậm chí *trước* cả khi bạn thực sự am hiểu ngôn ngữ của trẻ. (Tôi sẽ giải thích rõ hơn về sự nhận biết những cử chỉ, tiếng khóc và âm thanh khác của trẻ ở chương tiếp theo.)

Ví dụ, con bạn đã được ăn (chữ *E*) và trong 25 phút cuối đã nằm trên mền và nhìn chăm chú vào các đường sọc đen và trắng (trẻ đang chơi – chữ *A*). Nếu trẻ đột nhiên khóc, bạn

có thể khá chắc rằng trẻ đã mệt và sẵn sàng cho hành động tiếp theo là đi ngủ (chữ S). Thay vì nhét cái gì đó vào miệng trẻ, cho trẻ ngồi trên xe hay đặt trẻ ngồi vào một trong những chiếc ghế rung hay nhún (thứ sẽ chỉ khiến trẻ cảm thấy khổ sở hơn – xem trang 247), bạn hãy đặt trẻ lên giường, tạo không khí thích hợp, rồi rất nhanh thôi – bé sẽ chìm vào giấc ngủ.

E.A.S.Y. thiết lập một nền tảng vững chắc mà linh hoạt cho trẻ. E.A.S.Y. tạo ra những chỉ dẫn và thói quen chắc chắn mà bố mẹ có thể thay đổi tùy theo tính cách cũng như nhu cầu của bé. Chẳng hạn như tôi đã giúp June, mẹ của bé Greta, áp dụng bốn chu trình E.A.S.Y. khác nhau. June chỉ đủ sữa cho tháng đầu, sau đó cô cho Greta ăn sữa bột. Việc đổi cách ăn thường đòi hỏi sự thay đổi của cả lịch trình. Ngoài ra, Greta là một bé Khó tính nên mẹ của bé phải học cách đáp ứng nguyện vọng rõ ràng của con. Vấn đề trở nên phức tạp hơn khi June quá cứng nhắc, cô xem đồng hồ cho mỗi hoạt động của con và cảm thấy có lỗi khi Greta không phản ứng lại chính xác như cô dự tính. Với tất cả các yếu tố trên, thật dễ hiểu là chúng ta cần có sự thay đổi và điều chỉnh cho phù hợp.

Dù trình tự Ăn, Hoạt động, Ngủ được giữ nguyên, những thay đổi có thể áp dụng khi trẻ lớn hơn. Ở trang 68, tôi đã nêu ra một chu trình E.A.S.Y. điển hình cho trẻ mới sinh, thường kéo dài cho đến khoảng ba tháng tuổi. Tới thời điểm đó, hầu hết trẻ bắt đầu thức lâu hơn, ít ngủ chợp mắt trong ngày, bú hiệu quả và nhanh hơn. Tuy nhiên, lúc đó bạn đã hiểu con hơn và việc điều chỉnh chu trình trở nên thật dễ dàng.

E.A.S.Y. tạo điều kiện cho việc nuôi dạy con cái cùng nhau hoặc độc lập. Khi người chăm sóc chính cho bé – thường là người mẹ – không có thời gian cho bản thân, cô ấy sẽ muốn than vãn hay bực bội với chồng vì không chia sẻ gánh nặng với mình. Tôi thấy những khó khăn này nảy sinh trong nhiều hộ gia đình từng đến thăm. Sẽ chẳng có điều gì bực mình hơn việc một người mới làm mẹ, đang cố gắng trút sự thất vọng với người chồng, mà lại phải nghe những câu như: “Cô đang phàn nàn về điều gì vậy? Cô chỉ có mỗi một đứa con để chăm sóc thôi mà.”

“Tôi đã phải bế con cả ngày. Nó đã khóc suốt hai tiếng đồng hồ,” người mẹ đáp trả.

Cô ấy chỉ muốn than vãn và sau đó mọi thứ sẽ qua. Nhưng chồng của cô ấy không hiểu và chỉ muốn sửa chữa tình huống đó bằng những gợi ý như: “Anh sẽ mua cho em một cái địu” hay “Sao em không đưa con đi dạo?” Rốt cục, người vợ rất tức giận và cảm thấy bị coi thường. Người chồng thì rất bực mình và cảm thấy bị làm phiền. Anh ta không biết một ngày làm mẹ là thế nào, anh ta chỉ muốn biết *cô ấy muốn gì ở mình đây?* Giờ anh ta chỉ quan tâm đến việc đọc báo hay bật ti vi để xem đội bóng rổ yêu thích. Tới lúc này, người vợ sẽ không thể chịu nổi và thay vì cùng nhau giải quyết vấn đề con cái, họ lại chìm đắm trong bi kịch của riêng mình.

E.A.S.Y. là giải pháp cho những bi kịch như thế! Khi một chu trình được lập, người cha sẽ biết một ngày làm mẹ là thế nào, và quan trọng là anh ta có thể trở thành một phần trong

chu trình đó. Tôi nhận ra rằng nam giới làm tốt nhất khi họ có nhiệm vụ cụ thể. Do đó, nếu một ông bố biết mình sẽ ở nhà lúc 6 giờ tối, bạn chỉ cần nhìn chu trình của mình và giao cho anh ta những việc phù hợp. Rất nhiều đàn ông thích tắm và cho con ăn tối.

Tuy không phổ biến lắm nhưng trong gần 20% các hộ gia đình có trẻ nhỏ, người chồng ở nhà cả ngày và vợ đi làm. Dù thế nào, tôi cũng khuyên khi đã có đủ mặt ở nhà, cả ba người hãy dành nửa tiếng bên nhau. Sau đó, hãy khuyến khích người đã ở nhà cả ngày ra ngoài đi dạo thư giãn.

Lời khuyên: *Khi đi làm về, bạn nên thay quần áo, ngay cả khi bạn ở trong phòng làm việc cả ngày. Quần áo mang mùi bên ngoài có thể gây khó chịu cho giác quan nhạy cảm của bé (và bạn không phải lo lắng về việc làm nhàu chúng).*

Trong trường hợp của Ryan và Sarah, E.A.S.Y. giúp họ đỡ cãi nhau về chuyện chăm sóc Teddy. Ryan phải đi công tác dài ngày trong khi tôi tới giúp Sarah lần đầu tiên đưa Teddy vào chu trình. Khi về nhà, tất nhiên anh ta muốn dành nhiều thời gian bên cạnh cậu con trai nhỏ của mình. Không mất nhiều thời gian để Teddy quen với việc được bố bế đi rong. Khi ấy bé mới được ba tuần tuổi và Sarah hầu như không thể nào đặt bé nằm xuống được. Người cha đã vô tình tạo cho Teddy thói quen được bế ẵm, đặc biệt là trước lúc ngủ trưa và ngủ tối. Khi Sarah gọi điện hỏi tôi, tôi đã giải thích là cô ấy chỉ cần thiết lập lại giấc ngủ của Teddy để bé không bị phụ thuộc nữa (xem

trang 238), đặc biệt khi chồng cô lại sắp có một chuyến đi nữa, để mặc vợ một mình chăm sóc con nhỏ. Chúng tôi chỉ mất hai ngày để đưa Teddy vào quỹ đạo vì bé vẫn còn non nớt. May thay, Ryan đã hiểu được chu trình E.A.S.Y., nên khi trở về sau chuyến đi lần này, anh đã biết cùng vợ chăm sóc con.

Trường hợp các bậc cha mẹ đơn thân, họ thường có một khởi đầu khó khăn vì không có ai bên cạnh để giúp đỡ. Nhưng ngoài việc thi thoảng bị cảm xúc lấn át, Karen, 38 tuổi, thực sự nghĩ rằng mình đã làm tốt hơn không ít cặp vợ chồng khác. Cô nhận xét: “Tôi không phải cãi nhau về vấn đề cần làm gì và làm như thế nào.” Việc áp dụng chu trình E.A.S.Y. cho Matthew thực sự đã giúp Karen đỡ gập rắc rối khi sự giúp đỡ của người khác. Cô nhớ lại: “Bởi tôi đã viết mọi thứ ra nên mỗi khi những người bạn hay thành viên gia đình trông con hộ tôi, họ đều biết chính xác những gì Matthew cần, khi nào bé ngủ và chơi. Đó không chỉ là sự phỏng đoán.”

Lời khuyên: *Nếu bạn là một ông bố bà mẹ đơn thân, bạn bè chính là người mà bạn cần. Đối với những người mà không thể hay không muốn giúp chăm sóc trẻ, hãy tận dụng sự ủng hộ của họ để giúp đỡ việc nhà hoặc mua sắm hàng hóa và các việc vặt khác. Nhớ rằng bạn phải đề nghị trước. Đừng mong đợi họ tự đến giúp đỡ rồi phải thất vọng.*

Hãy khởi đầu thật đúng đắn

Tôi nhận thấy ý tưởng về một chu trình nề nếp có thể khác hoàn toàn với những gì bạn từng nghe từ bạn bè hay

đọc trong sách. Ý tưởng về việc lên kế hoạch hằng ngày cho trẻ không đại chúng lắm, thậm chí có người còn nghĩ nó tàn nhẫn. Rất nhiều những cuốn sách cũng như người thân và bạn bè của bạn, thường khuyên chỉ thiết lập nề nếp khi bé đã được ba tháng tuổi. Họ giải thích là khi đó con bạn đã đạt được cân nặng cần thiết và biết ngủ đúng giấc.

Thật vớ vẩn! *Tại sao phải chờ nhỉ?* Thường tới ngưỡng tuổi đó thì mọi sự đã muộn. Bên cạnh đó, chẳng có gì xảy ra một cách tự động khi bé được ba tháng tuổi. Đúng là hầu hết trẻ sơ sinh đạt được những bước phát triển chắc chắn khi đến tuổi đó, nhưng việc có nề nếp là do được học chứ không phải do bé đủ tuổi. Một số bé, thường là bé Thiên thần và bé Kiểu mẫu, sẽ biết tự đặt mình vào chu trình trước ngưỡng tuổi đó. Những bé khác thì rất khó. Khi được ba tháng tuổi, thay vì đã vào khuôn khổ, bé sẽ gặp nhiều “vấn đề” trong chuyện ăn và ngủ – *chúng có thể được phòng tránh hay ít ra là giảm thiểu nếu bé được cho vào nề nếp ngay từ sớm.*

Với E.A.S.Y., *bạn* dẫn lối cho con mình, đồng thời biết được nhu cầu của bé. Khi bé được ba tháng tuổi, bạn đã hiểu ngôn ngữ và quen với kiểu của bé. Và bạn có thể tạo dựng thói quen tốt ngay lập tức. Như bà ngoại Nan đã dạy tôi, *hãy khởi đầu thật đúng đắn.* Nghĩa là bạn mơ ước gia đình mình sẽ thế nào thì cứ bắt đầu thế ấy khi đưa con từ viện về nhà. Hãy để tôi diễn giải theo cách khác: Nếu bạn muốn đi theo ý tưởng của tôi về phương pháp nuôi dạy con cái cả-gia-đình, trong đó nhu cầu của bé được đáp ứng và bé ngay lập tức hòa nhập với

cuộc sống của gia đình bạn thì hãy sử dụng chu trình E.A.S.Y. Nếu bạn chọn phương pháp khác – đó là đặc quyền của bạn.

Nhưng vấn đề là cha mẹ thường không nhận ra họ đang lựa chọn gì – tôi gọi vấn đề này là “nuôi con kiểu tự phát”. Để quyết định xem mình thực sự muốn gì, họ không biết nghĩ gì hơn vài tuần đầu tiên, hay họ không ý thức được hành vi và thái độ của mình ảnh hưởng thế nào đến con cái. Họ bắt đầu mà không có chuẩn bị. (Đọc thêm về vấn đề nuôi con kiểu tự phát và cách giải quyết ở Chương 9.)

Thực ra, thường thì chính người lớn tạo ra những tình huống rắc rối chứ không phải trẻ nhỏ. Là bậc cha mẹ, bạn phải luôn gương mẫu. Dù sao thì bạn vẫn biết nhiều thứ hơn con bạn. Tuy mỗi bé một tính nhưng những việc làm của cha mẹ sẽ tạo ra sự khác biệt. Tôi từng chứng kiến bé Thiên thần và bé Kiểu mẫu trở nên cáu kỉnh bởi chúng bị bối rối sau cơn hỗn loạn. Dù con bạn thuộc nhóm nào, hãy nhớ rằng thói quen của trẻ nằm trong tay bạn. Hãy nghĩ tới những gì bạn làm.

Để rõ hơn hãy xem xét từ góc độ nề nếp của chính bạn. Bạn sẽ phản ứng ra sao khi một ngày bị phá hỏng vì trục trặc bất ngờ hay sự cố không mong muốn. Bạn nổi cáu và thất vọng, thậm chí mất bình tĩnh, điều đó có thể ảnh hưởng đến việc ăn uống và chất lượng giấc ngủ của bạn. Con bạn cũng như thế, trừ việc bé không thể tự tạo nề nếp cho riêng mình. Bạn phải làm việc đó cho con. Khi bạn thiết lập một chu trình hợp lý mà con có thể theo được, nó sẽ khiến bé thấy an toàn hơn và bạn ít mệt đầu hơn.

“Chính niệm” nuôi con

Các phật tử thường nhắc đến trạng thái “chính niệm”, có nghĩa là hết sức chú tâm tới những gì chung quanh và tỉnh táo trong mọi khoảnh khắc. Tôi đề xuất áp dụng ý tưởng này vào cách nuôi dạy bé. Nó sẽ giúp bạn biết tự ý thức hơn về những thói quen đã thiết lập.

Chẳng hạn, tôi khuyên các bậc cha mẹ đang bế con để ru bé ngủ rằng hãy thử làm vậy trong nửa giờ với một bao khoai tây nặng mười cân. Đó là điều bạn muốn làm trong vài tháng kể từ bây giờ ư?

Với những người lúc nào cũng kè kè bên con để khiến chúng thích thú, tôi hỏi: “Bạn muốn cuộc sống của mình ra sao khi trẻ lớn hơn một chút?” Dù bạn đang chuẩn bị đi làm trở lại hay ở nhà, liệu bạn có thấy vui khi trẻ liên tục cần sự chú ý của bạn? Bạn có muốn dành thời gian cho bản thân không? Nếu muốn vậy, bạn cần thực hiện các bước ngay từ bây giờ để hỗ trợ tính độc lập của trẻ.

Những người Chỉnh chu và những người Xuề xòa

Các bậc cha mẹ ban đầu thường từ chối ý tưởng về một chu trình nề nếp. Khi tôi nói: “Chúng ta sẽ cho bé làm quen với chu trình ngay,” họ liền tỏ ra kinh ngạc.

“Ồ không!” một bà mẹ hay ông bố lên tiếng. “Sách dạy chúng ta phải để trẻ dẫn dắt và bảo đảm mọi nhu cầu của trẻ được đáp ứng. Nếu không, trẻ sẽ cảm thấy không an toàn.” Không hiểu sao họ lại có quan niệm sai lệch rằng đưa trẻ vào nề nếp nghĩa là lừa dối những nhịp điệu của trẻ *hay* cứ để mặc trẻ khóc. Họ không nhận ra một điều trở trêu là

sử dụng E.A.S.Y. sẽ giúp các bậc cha mẹ thậm chí trở nên giỏi hơn trong việc giải thích ngôn ngữ và đáp ứng các nhu cầu của trẻ.

Một vài cha mẹ cũng coi nhẹ ý tưởng về một chu trình nể nếp bởi họ tin rằng nó sẽ làm mất đi sự thoải mái trong cuộc sống *riêng* của họ. Tôi thường xuyên tới thăm một cặp vợ chồng trẻ có cảm giác như thế. Lối sống của họ điển hình cho nhiều cặp đôi khác ở tuổi 20 và 30, những người ủng hộ việc nuôi dạy con kiểu “tự nhiên”. Tôi hiểu là họ không muốn có những rào cản. Cô vợ Chloe là một cù y tá nha khoa, đã sinh con tại nhà với sự giúp đỡ của một bà mẹ. Còn anh chồng Seth, một chuyên gia máy tính, đã cố nhận một công việc linh hoạt, cho phép làm việc tại nhà hầu hết thời gian để có thể chia sẻ công việc chăm sóc con. Và khi tôi hỏi họ những câu như là “Bé Isabella thường bú mẹ khi nào?” hay “Mấy giờ bé ngủ trưa?” thì hai người họ chỉ biết nhìn tôi bối rối. Rồi Seth trả lời thế này: “Còn phụ thuộc vào việc một ngày của *chúng tôi* như thế nào.”

Những cặp vợ chồng thoát đầu phản đối E.A.S.Y. có xu hướng rơi vào hai đầu mút của thang đo độ Nể nếp. Một số người Xuê xòa thường cổ xúy phong cách “tự nhiên” giống Chloe và Seth. Những người khác thì vốn đã vô tổ chức và cảm thấy họ *không thể* thay đổi. (Điều đó không đúng, ai cũng có thể học được.) Hay họ có thể giống như Terry, bà mẹ cố gắng biến lối sống khuôn khổ trước đây trở nên thoải mái hơn. Trong bất kỳ trường hợp nào, khi tôi nói “chu trình nể nếp”,

họ liền *nghe* thành “kế hoạch” và *ngĩ* tới thời gian biểu và đồng hồ. Họ hiểu sai rằng tôi đang yêu cầu họ từ bỏ hoàn toàn sự thoải mái trong cuộc sống của mình.

Khi tôi gặp các bậc cha mẹ, những người hoàn toàn vô tổ chức hay thờ ơ với cuộc sống của chính họ, tôi nói với họ chân thành: “Bản thân bạn phải có những thói quen tốt trước khi dạy chúng cho con. Tôi có thể dạy bạn cách dỗ và chăm con, nhưng bạn sẽ không bao giờ cho trẻ cảm giác an toàn và bình yên trừ phi bạn chuẩn bị cho trẻ một môi trường thích hợp.”

Trái ngược với nhóm trên là nhóm những ông bố bà mẹ nguyên tắc như Dan và Rosalie, cả hai đều là chuyên gia cao cấp ở Hollywood. Ngôi nhà của họ gọn gàng và ngăn nắp, thời gian riêng của họ được tính chính xác từng phút. Trong chín tháng mang bầu của Rosalie, họ hình dung ra bé sẽ hòa nhập được với cuộc sống của họ ngay. Nhưng vài tuần sau khi bé Winifred ra đời, mọi thứ đã không như họ mong đợi. Rosalie giải thích: “Winnie thường giữ nề nếp của mình rất tốt – nhưng đôi khi bé dậy sớm hơn hay ăn lâu hơn khiến chúng tôi bị trễ cả ngày. Chị có thể dạy tôi cách đưa trẻ lại đúng hướng không?” Tôi đã giải thích cho Rosalie và Dan hiểu rằng dù nhấn mạnh tầm quan trọng của tính nhất quán, tôi cũng tin vào sự linh hoạt. Tôi khuyên họ điều chỉnh theo các dấu hiệu của con: “Trẻ đang quen dần với thế giới bên ngoài. Các bạn không thể mong trẻ tuân theo thời gian của *mình*.”

Hầu hết các bậc cha mẹ cuối cùng cũng hiểu ra. Tôi không hề ngạc nhiên khi sau vài tuần hay vài tháng cố gắng theo cách riêng của họ, những bậc cha mẹ mà ban đầu từ chối chu trình E.A.S.Y. gọi lại cho tôi. Lý do là cuộc sống của họ trở nên mệt mỏi hay bởi họ có một đứa con khó tính và không biết bé cần gì, cũng có khi là cả hai. Nếu mẹ bé vốn là người nguyên tắc, rất nề nếp và nghiêm chỉnh, khi cố nhét trẻ theo nếp sống cũ của mình, cô ấy thường không hiểu tại sao việc đó lại không có kết quả. Hay nếu mẹ bé là người chạy theo nhu cầu của con, cô ấy để một đứa trẻ non nớt chỉ huy và giờ lại thắc mắc sao mình không có cả thời gian tắm, mặc quần áo hay thậm chí để thở! Nhiều tuần liền, cô ấy không được tán gẫu hay đi ăn cùng bạn bè. Câu trả lời của tôi trong cả hai trường hợp là: *Hãy biến tình trạng hỗn loạn thành có trật tự – hay từ bỏ một phần nhu cầu muốn kiểm soát – với chu trình E.A.S.Y.*

Chỉ số Nề nếp của bạn là bao nhiêu?

Tất nhiên, bản chất của một số người trong chúng ta là người chỉnh chu, một số khác thích sống kiểu bản năng và đến đâu thì đến, nhưng hầu hết là ở đâu đó giữa hai thái cực trên. Còn *bạn* thì sao? Để tìm hiểu, tôi đã nghĩ ra một bảng câu hỏi ngắn gọn có thể giúp bạn tìm ra bạn ở đâu trong Thang đo độ Nề nếp. Mỗi mục đều dựa trên những điều tôi đã chứng kiến trong nhiều gia đình khác nhau suốt hơn 20 năm qua. Bằng việc quan sát cách cha mẹ trông nom nhà cửa và quản lý cuộc

sống hằng ngày, tôi có thể biết họ sẽ thích ứng đến đâu với một chu trình nề nếp khi bé chào đời.

Thang đo độ Nề nếp

Trong mỗi câu hỏi, khoanh tròn điểm số mô tả về bạn rõ nhất. Sử dụng gợi ý bên dưới:

- 5 = Luôn luôn
- 4 = Thường là Có
- 3 = Thi thoảng
- 2 = Thường là Không
- 1 = Không bao giờ

Tôi sống theo một thời gian biểu.	5	4	3	2	1
Tôi thích mọi người gọi trước khi họ ghé thăm.	5	4	3	2	1
Sau khi mua sắm hay tới hiệu giặt, tôi liền cất chúng ngăn nắp.	5	4	3	2	1
Tôi ưu tiên các công việc hằng ngày và hằng tuần.	5	4	3	2	1
Bàn làm việc của tôi rất ngăn nắp.	5	4	3	2	1
Tôi mua đồ ăn và nhu yếu phẩm hằng tuần.	5	4	3	2	1
Tôi biết mình sẽ cần gì.	5	4	3	2	1
Tôi không thích mọi người đến muộn.	5	4	3	2	1
Tôi cẩn thận không lên lịch quá nhiều.	5	4	3	2	1
Trước khi bắt đầu một kế hoạch, tôi chuẩn bị sẵn mọi thứ.	5	4	3	2	1
Tôi dọn dẹp và sắp xếp tủ quần áo của mình đều đặn.	5	4	3	2	1
Khi làm xong việc, tôi để đồ về chỗ cũ.	5	4	3	2	1
Tôi lên kế hoạch trước.	5	4	3	2	1

Để tìm ra chỉ số Nề nếp của bạn, hãy cộng tất cả các điểm lại và chia cho 12. Điểm số trung bình của bạn sẽ nằm trong khoảng từ 1 đến 5, nó cho biết vị trí của bạn trong thang đo.

Tại sao điều này lại quan trọng? Nếu điểm số của bạn quá thấp hoặc quá cao, bạn có thể là một trong số những bậc cha mẹ ban đầu gặp rắc rối với phương pháp E.A.S.Y. của tôi, hoặc bởi bạn hơi quá cứng nhắc hay tùy tiện. Như thế không có nghĩa bạn *không thể* thực hiện một chu trình nể nếp, chỉ là bạn sẽ phải cần thêm một chút kiên nhẫn và suy nghĩ đối với phương pháp này so với những người có điểm số ở khoảng giữa. Những mô tả sau đây sẽ giải nghĩa điểm số của bạn và những thử thách mà bạn có thể gặp phải:

5 đến 4: Hẳn bạn là một người rất có tổ chức. Đồ đạc của bạn rất ngăn nắp và bạn biết chúng ở đâu. Tôi chắc chắn bạn không gặp trở ngại gì với ý tưởng về một chu trình nể nếp – thậm chí bạn sẵn sàng tiếp nhận nó. Tuy nhiên, bạn sẽ thấy khó kết hợp sự linh hoạt với thời gian biểu của bạn, cũng như thay đổi các hoạt động thông thường có tác động đến tính cách và nhu cầu của trẻ.

4 đến 3: Bạn khá ngăn nắp, dù bạn không phải là người quá gọn gàng hoặc nể nếp. Đôi khi bạn để ngói nhà và không gian làm việc của mình lộn xộn một chút, nhưng cuối cùng bạn sẽ sắp đặt lại mọi thứ, dọn dẹp sạch sẽ, sắp xếp hay làm những việc cần thiết khác để lập lại trật tự. Hẳn bạn sẽ tương đối dễ dàng đưa trẻ vào chu trình E.A.S.Y. Bởi dường như đã linh hoạt sẵn rồi nên bạn sẽ không gặp khó khăn trong việc thích nghi nếu con bạn có sự thay đổi.

3 đến 2: Bạn có xu hướng hơi cầu thả và vô tổ chức, nhưng cũng chưa đến nỗi nào. Để kiểm soát một chu trình nể

nếp, bạn nên *viết* hẳn nó ra để không bị xao nhãng. Chú ý số lần chính xác mỗi ngày mà trẻ ăn, chơi và ngủ. Bạn cũng nên lập danh sách các việc cần làm. (Ở trang 95, tôi sẽ cung cấp cho bạn một bản mẫu.) Tin tốt là bạn đã quen với một chút bẽ bộn, vì thế cuộc sống với trẻ sẽ không có quá nhiều bất ngờ.

2 đến 1: Bạn thực là một người vô tổ chức và được chẳng hay chớ. Việc kiểm soát được một chu trình như E.A.S.Y. sẽ là một thử thách. Bạn *phải* viết mọi thứ ra, điều đó đồng nghĩa với sự thay đổi cơ bản trong lối sống của bạn. Tuy nhiên, việc có con thật đáng để thay đổi!

Thay đổi điểm số

May thay, mọi chuyện vẫn có thể cứu vãn được. Ngoài một số ít trường hợp ngoại lệ (xem bảng ở ngay sau), hầu hết chúng ta đều có thể thay đổi được điểm số. Tôi thấy các bậc cha mẹ mà điểm số ở khoảng giữa có thể bắt kịp ngay lập tức, có lẽ do họ vốn thuộc nhóm linh hoạt nhất. Họ biết đánh giá cao lợi ích của sự ngăn nắp cũng như chịu đựng được một chút bẽ bộn.

Nếu có thể giải thoát cho chính mình khỏi nỗ lực đạt tới sự hoàn hảo, các bậc cha mẹ quá thành công hoặc rất khó tính cũng có thể tìm thấy sự thoải mái trong phương pháp này, bởi nó dễ kiểm soát và có tổ chức. Dù họ thường phải mất công một chút để trở nên linh hoạt hơn. Tôi cũng thấy rất mừng khi chứng kiến những người vô tổ chức nhất có thể hiểu được sự hợp lý và lợi ích của chu trình E.A.S.Y.

Những khó khăn với chu trình E.A.S.Y.

Tuy hiếm gặp nhưng có vài bậc cha mẹ gặp khó khăn trong việc thiết lập một chu trình nê nếp. Thường do một trong những lý do sau:

- **Họ không có tầm nhìn.** Giai đoạn trẻ sơ sinh chỉ kéo dài trong một thời gian nhất định. Những ông bố bà mẹ coi chu trình E.A.S.Y. giống như một án tù chung thân thường than vãn và không bao giờ hiểu được hay biết tận hưởng niềm vui bên con.
- **Họ không kiên trì.** Lịch trình của bạn có thể thay đổi theo thời gian hoặc bạn có thể phải điều chỉnh theo nhu cầu đặc biệt của bé hay của bạn. Tuy nhiên, hằng ngày bạn phải cố giữ cho được nề nếp - ăn, hoạt động, ngủ và nghỉ ngơi. Việc đó có thể hơi nhàm chán nhưng sẽ hiệu quả.
- **Họ không thể chọn con đường trung lập.** Họ chỉ tin vào việc làm cho trẻ thích nghi với nhu cầu của mình, hoặc chỉ ủng hộ thuyết Con cái là trên hết.

Hannah. Khi tôi gặp lần đầu tiên, Hannah đạt 5 điểm Nê nếp, giờ cô ấy đã tiến bộ rất nhiều. Cô ấy cho con ăn đúng giờ theo nghĩa đen luôn. Là người rất nguyên tắc, Hannah đã cho bé Miriam bú mỗi bên ngực trong mười phút (làm thế là sai, xem trang 152), theo đúng lời khuyên từ bệnh viện. Cô ấy đặt đồng hồ mỗi khi cho con bú. Khi chuông reo, cô ấy cho con bú đổi bên. Mười phút sau, chuông lại reo, Miriam được thôi bú và đưa đi ngủ. Nào đã hết, Hannah lại tiếp tục đặt giờ, cô giải thích: “Tôi ghé phòng con cứ mỗi mười phút một lần. Nếu con vẫn khóc, tôi sẽ vỗ về. Sau đó tôi để bé nằm một mình trong mười phút, và tôi cứ lặp lại như thế đến khi

bé ngủ.” (Nghĩa là dù Miriam có khóc *chín* phút trong tổng số mười phút cũng chẳng sao, cứ đúng giờ là ổn.)

“Cô làm ơn vứt cái đồng hồ đi giùm cái,” tôi chỉ biết nói khéo với cô ấy. “Hãy lắng nghe tiếng khóc của Miriam và tìm hiểu xem bé muốn nói gì. Chúng ta sẽ để mắt khi bé ăn, quan sát cơ thể bé bỏng của bé và để bé ra tín hiệu cần thiết.” Ngay lập tức, tôi giải thích chu trình E.A.S.Y. và giúp Hannah thiết lập nó. Mất vài tuần để cô ấy quen dần (Miriam thì ngay lập tức cảm thấy nhẹ nhõm), kết quả là chẳng mấy chốc mà Miriam đã ăn xong và biết tự chơi một lúc. Chỉ khi bé tỏ ra mệt mỏi, Hannah mới cho bé vào cũi.

Terry. Dù ban đầu thấy hết hồn với ý tưởng về một chu trình nề nếp, Terry đã đạt 3,5 điểm trên thang đo. Cá nhân tôi nghĩ đúng ra cô ấy ở mức gần 4 điểm bởi đã có nhiều năm kinh nghiệm là quản lý cấp cao. Có lẽ câu trả lời của Terry phản ánh phần nào *nguyên vọng* của cô ấy. Dù sao thì một khi cô ấy không còn nghi ngại nữa, chúng tôi trước mắt tập trung vào việc cho bé Garth ăn đúng giờ. Tôi đã cho Terry thấy bé bú mẹ khá ngoan và mỗi lần bé dừng bú chỉ là để bú tiếp. Cô ấy cũng sớm phân biệt được tiếng khóc khi bé đói và tiếng ỉ eo khi bé mệt – chúng hoàn toàn khác nhau. Tôi cũng khuyên cô nên ghi nhật trình để theo dõi bữa ăn, thời gian cho các hoạt động, giấc ngủ của Garth và thời gian của chính cô nữa (xem trang 95). Một khi đã vào nề nếp, theo dõi được các hoạt động trong ngày và quen với chu trình, Terry hiểu tiếng khóc của Garth rõ hơn và có nhiều thời gian hơn cho bản thân. Cô

thấy mình làm mẹ tốt hơn, cũng như thấy cuộc sống hạnh phúc hơn.

Sau hai tuần, cô gọi cho tôi và nói một cách tự hào: “Mới mười rưỡi sáng mà em đã làm xong hết, từ thức dậy, mặc quần áo, sẵn sàng ra ngoài và làm việc vặt. Chị biết không, điều buồn cười nhất là dù rất lo về tính tự phát của mình, cuộc sống của em từng không thể nói trước được. Giờ thì em thực sự có thời gian cho bản thân rồi!”

Trisha và Jason. Đều làm việc tại gia, Trisha và Jason chỉ đạt 1 điểm trong thang đo Nếp nếp. Họ là một cặp đôi đáng yêu đang ở giữa độ tuổi 30. Tuy nhiên, ngay từ buổi tư vấn đầu tiên, khi ngồi với họ trong phòng khách, tôi đã muốn đóng ngay cửa phòng làm việc của họ lại để khỏi phải trông thấy hình ảnh những chiếc bánh mớ, cốc cà phê cũ và giấy tờ tứ tung. Rõ ràng ngôi nhà của họ quá bừa bộn. Quần áo bẩn vứt bừa trên ghế, khắp sàn nhà là tất, áo len và đủ thứ linh tinh khác. Ở trong bếp, các ngăn tủ mở toang và bát đĩa bẩn xếp thành chồng. Trisha và Jason cứ mặc kệ mọi thứ như thế.

Không phản đối như những cặp vợ chồng khác, Jason và Trisa đang mang thai ở tháng thứ chín biết một khi con gái họ ra đời, mọi thứ sẽ phải khác. Tôi giúp họ hiểu được những thay đổi cụ thể và rõ ràng trong lối sống mà họ phải làm một khi đứa trẻ chào đời. Bé không chỉ cần những nơi đặc biệt để có thể ăn, chơi và ngủ thật thoải mái, mà kể cả Trisha và Jason cũng phải luôn tôn trọng quyền của bé.

Elizabeth được sinh vào thứ Bảy và về nhà ngay hôm sau. Tôi đưa cho họ danh sách những đồ dùng thiết yếu và họ đã mua hầu hết những thứ đó. Họ không giỏi lắm trong việc bố trí phòng của trẻ cũng như chuẩn bị mọi thứ để có thể lấy ngay khi cần. Dù có vài trục trặc nhỏ, nhưng tôi khá ngạc nhiên khi Jason và Trisha đã làm rất tốt để duy trì chu trình E.A.S.Y. Họ có lợi thế vì Elizabeth là một bé Kiểu mẫu. Khi bé được hai tuần tuổi, bố mẹ bé không gặp vấn đề gì trong việc duy trì nề nếp. Khi được bảy tuần tuổi, ban đêm bé có thể ngủ một mạch 5–6 tiếng liền mà không thức giấc.

Chắc chắn về cơ bản, Trisha và Jason vẫn là chính mình. Nhưng ít ra họ đã có một khởi đầu tốt. Ngôi nhà của họ đã ngăn nắp hơn một chút tuy vẫn còn khá bừa bộn. Bé Elizabeth vẫn phát triển tốt nhờ bố mẹ bé đã tạo ra một môi trường an toàn và thoải mái, *cùng với* một nhịp độ mà bé có thể theo kịp. Cũng như thế, Terry vẫn là Terry, vẫn day dứt giữa tình yêu dành cho bé Garth và nỗi nhớ công việc. Tôi đoán dù đã nhiều lần hứa với bản thân sẽ không quay lại làm việc, cô có thể sẽ xem xét lại quyết định đó. Nếu như điều đó xảy ra, với chu trình E.A.S.Y. trong tay, cô và bé Garth sẽ có sự chuyển đổi dễ dàng. Và Hannah vẫn là Hannah. Cô không còn đặt đồng hồ nhưng nhà cô vẫn tinh tươm. Miriam vẫn chưa biết đi nhưng giờ thì bé ngoan đến nỗi không ai biết có bé ở nhà. Ít ra Hannah đã hiểu được ngôn ngữ của con.

Chu trình E.A.S.Y. cho con bạn

Về cơ bản, việc trẻ lớn như thế nào phụ thuộc vào chính bản thân trẻ. Con lớn của tôi, Sara, là một bé Hiếu động, luôn đòi hỏi và cần được chú ý, thức giấc mỗi giờ. Bé rất linh lợi và mỗi phút bé thức, bé luôn muốn tôi bày trò cho. Bé khiến tôi kiệt sức. Cách duy nhất để đối phó là một nế nếp nhất quán. Chúng tôi có hẳn một nghi thức trước khi đi ngủ mà tôi phải luôn tuân thủ. Nếu không, bé sẽ bị “trật bánh” và thế là mọi sự hỏng hết. Rồi thì cô em Sophie, một bé Thiên thần ngay từ khi mới sinh. Quen với những mảnh khoe của Sara, tôi luôn ngạc nhiên trước sự ngoan ngoãn của Sophie. Nói thực, nhiều buổi sáng tôi phải ngó vào trong cũi kiểm tra vì thấy con không có động tĩnh gì. Còn bé thì đang thức và tự chơi một mình. Tôi hiếm khi phải nghĩ tới việc cho bé vào nế nếp.

Bạn mong đợi điều gì từ con *mình*? Sẽ chẳng có cách nào để biết chắc chắn. Nhưng tôi xin khẳng định: Tôi chưa gặp bé nào theo chu trình E.A.S.Y. mà không chóng lớn, hay gia đình nào không được cải thiện nhờ nó cả. Nếu bạn có một bé Thiên thần hay bé Kiểu mẫu thì bé sẽ tự động có một khởi đầu tốt mà bạn không phải làm gì nhiều. Còn những bé thuộc nhóm khác có lẽ sẽ cần chút sự giúp đỡ. Dưới đây là những điều mà bạn có thể mong đợi từ con mình.

Bé Thiên thần. Với tính cách ôn hoà và biết nghe lời, bé dễ dàng đi vào nế nếp hằng ngày. Emily là một bé như thế. Chúng tôi cho bé làm quen với chu trình E.A.S.Y. ngay khi bé về nhà. Đêm đầu tiên ở trong cũi, bé ngủ từ 11 giờ đêm đến 5

giờ sáng và tiếp tục như thế cho đến khi bé được ba tuần tuổi – ở thời điểm này bé ngủ từ 11 giờ đêm đến 7 giờ sáng. Ai cũng phải ghen tỵ với mẹ bé. Kinh nghiệm của tôi cho thấy đây là một trường hợp điển hình – theo chu trình nể nếp, rất nhiều bé Thiên thần đã ngủ thẳng giấc đêm khi được ba tuần tuổi.

Bé Kiểu mẫu. Đây cũng là bé mà bạn dễ cho vào nể nếp, vì bé rất nhất quán. Một khi đã bắt đầu chu trình, bé sẽ tuân theo mà không đi chệch. Tommy thường ăn xong và ngủ ngon từ 10 giờ đêm đến 4 giờ sáng và đến sáu tuần tuổi bé có thể ngủ đến 6 giờ sáng. Bé Kiểu mẫu thường ngủ thẳng giấc đêm khi được 7–8 tuần.

Bé Nhạy cảm. Đây là bé có sức khỏe mảnh mai nhất, bé thích một nể nếp nhất quán. Bạn và bé càng thống nhất với nhau thì càng hiểu nhau và bé sẽ càng sớm ngủ thẳng giấc – thường là khi bé được 8–10 tuần tuổi, với điều kiện các dấu hiệu của bé được đọc chính xác. Nhưng hãy cẩn thận nếu bạn bỏ lỡ chúng. Trừ phi tuân theo một chu trình nể nếp, sẽ rất khó để hiểu tiếng khóc của bé và điều đó sẽ chỉ khiến bé khó chịu thêm. Với Iris, bất cứ thứ gì cũng có thể khiến bé khó chịu, từ một vị khách bất ngờ cho đến tiếng chó sủa bên ngoài. Mẹ của bé phải rất chú ý tới những dấu hiệu của Iris. Nếu cô ấy không nhận ra khi bé đói hay mệt (xem trang 242) và mất quá lâu để cho Iris ăn hay đặt bé vào cũi, bé sẽ khóc ngay và rất khó để dỗ bé.

Bé Hiếu động. Bé thuộc nhóm này có suy nghĩ riêng của mình và như muốn *chống* lại chu trình của bạn. Hoặc khi bạn

vừa thấy bé vào khuôn khổ thì *bé* lại không thích thế nữa. Thế là bạn sẽ phải mất cả ngày để theo dõi dấu hiệu của bé. Xem xem bé đang muốn gì và sau đó đưa bé trở lại đúng nề nếp. Bé Hiếu động sẽ cho bạn biết điều gì phù hợp với bé và điều gì thì không. Chẳng hạn như bé Bart đột nhiên buồn ngủ mỗi lần mẹ cho bé ăn. Thế là cô ấy cứ phải đánh thức bé dậy – chuyện này xảy ra sau khi bé đã theo chu trình E.A.S.Y. được bốn tuần. Tôi khuyên Pam hãy dành một ngày để lắng nghe và quan sát con mình cẩn thận. Cô nhận ra bé Bart có những giấc ngủ ngắn suốt cả ngày. Khi thức dậy, bé thực sự chưa đầy giấc. Cô cũng nhận ra mình đang can thiệp quá nhanh khi bé thức giấc thay vì lắng nghe những dấu hiệu của con. Khi cô đợi một lúc thay vì vội vã chạy vào, cô thấy bé lại ngủ thêm một chút và sau đó bé tỉnh hơn khi ăn. Nhờ đó, cô đã đưa bé trở lại khuôn khổ. Phải mất khoảng 12 tuần để bé Hiếu động có thể ngủ thẳng giấc đêm. Bé cư xử như thể bé sẽ lỡ mất điều gì đó nếu chợp mắt. Bé thường có những lúc khó đỡ.

Bé Khó tính. Bé thuộc nhóm này không thích *bất kỳ* điều gì liên quan đến nề nếp bởi bé khó chịu với mọi thứ. Nhưng nếu bạn có thể đưa bé vào khuôn khổ và duy trì nó, bé sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn rất nhiều. Nhóm trẻ này thường rất mãnh liệt, nhưng bạn sẽ ít gặp trở ngại với chu trình E.A.S.Y. trong việc tắm rửa, mặc quần áo và cho bé ăn bởi ít ra bé cũng biết theo khuôn khổ. Bé Khó tính thường bị chẩn đoán là bị đau bụng trong khi thực ra bé chỉ cần sự nề nếp và kiên trì. Stuart là một bé thuộc nhóm tính cách này. Bé không thích tự chơi

một mình, không thích thay đồ, hay quấy khi đang bú mẹ và bé thích biểu lộ như thế. Nhịp điệu tự nhiên của Stuart có thể phù hợp với bé nhưng không phải là với mẹ của bé bởi cô không hề muốn thức giấc giữa đêm khuya một cách vô cớ. Cô đã áp dụng chu trình E.A.S.Y. và giờ thì một ngày của bé đã trở nên nề nếp hơn, ban đêm bé bắt đầu ngủ dài hơn còn ban ngày bé trở nên dễ tính hơn. Bé Khó tính thường ngủ thẳng giấc đêm khi được sáu tuần tuổi. Bé có vẻ hạnh phúc nhất khi được rúc vào giường, tránh xa sự ồn ào của ngôi nhà.

Xin nhắc lại, như khi tôi mới giới thiệu các nhóm tính cách ở Chương 1: Con bạn có thể biểu hiện các đặc điểm của nhiều hơn một nhóm. Trong bất kỳ trường hợp nào, những mô tả này cũng chỉ để tham khảo. Tuy nhiên, tôi nhận thấy một số bé có thể theo chu trình E.A.S.Y. dễ dàng hơn các bé khác. Và một vài bé như Sara con tôi *cần* một chu trình nề nếp hơn các bé khác.

Làm sao để biết con bạn đang cần gì?

Bây giờ bạn đã hiểu được chính mình và biết nên mong đợi gì ở con mình. Nhưng đó mới là bước khởi đầu, mọi sự còn lâu mới xong xuôi. Những tuần đầu tiên tiến hành chu trình có thể sẽ trắc trở. Bạn cần thời gian và sự kiên nhẫn. Bạn không được nản chí, phải thật kiên trì. Sau đây là một số lời khuyên khác cần nhớ:

Hãy ghi mọi thứ ra. Một trong những công cụ tôi đưa cho các bậc cha mẹ, mà đặc biệt hữu ích với những người Để mai tính là nhật trình E.A.S.Y. Nó giúp họ theo dõi xem mình

đang ở đâu trong tiến trình và biết được những gì hai mẹ con bé đang làm. Việc ghi nhật trình trong sáu tuần đầu tiên là rất cần thiết. Hãy nhớ theo dõi cả sự hồi phục của bạn. Như tôi sẽ giải thích rõ hơn ở Chương 7, việc người mẹ được nghỉ ngơi trong sáu tuần đầu tiên là tối quan trọng, để từ đó học được cách chăm sóc cho con mình.

Sau khoảng vài ngày đến một tuần, bạn sẽ biết chính xác con mình đang làm gì. Bạn có thể nhận thấy giai đoạn phát triển nóng, vì con ăn nhiều hơn. Hay bạn có thể thấy bé bú mẹ lâu hơn. Nếu bé đột nhiên dành khoảng 50 phút hay một tiếng để ăn mà bình thường chỉ trong 30 phút, thì có phải bé thực sự đang ăn, hay là bé đang “tà lửa”, không bú mẹ mà ngủ? Bạn chỉ biết câu trả lời khi bạn dành thời gian theo dõi hoạt động của con – đó là cách các bậc cha mẹ bắt đầu học ngôn ngữ của trẻ nhỏ và thói quen của chính con họ. (Xem thêm Chương 3.)

Nhật trình E.A.S.Y.

Ngày

Ăn (E)				Hoạt động (A)				Ngủ (S)	Nghỉ (Y)
Lúc nào?	Bao nhiêu?	Mấy phút bên ngực phải	Mấy phút bên ngực trái	Đại tiện	Tiểu tiện	Làm gì và Bao lâu?	Tắm (sáng chiều)	Bao lâu?	Nghỉ ngơi? Việc vặt? Nhận xét?

Đây là một mẫu nhật trình được thiết kế chủ yếu cho các bà mẹ. Khi bạn đọc từ Chương 4 tới Chương 6, bạn sẽ có thêm thông tin về việc cho ăn, đi đại tiện, tiểu tiện, các hoạt động, cũng như các khía cạnh khác trong một ngày của trẻ. Bạn sẽ tìm được những hướng dẫn bổ sung để đánh giá sự tiến bộ của con mình. Bạn cũng có thể thay đổi nhật trình này để phù hợp hơn với từng tình huống cụ thể của bạn. Chẳng hạn, nếu vợ chồng bạn mỗi người gánh một nửa việc chăm con, bạn sẽ muốn xác định rõ ai làm gì. Trường hợp con bạn bị sinh non hoặc có vấn đề sau sinh (xem Chương 8), bạn có thể cho thêm cột chăm sóc đặc biệt vào. Quan trọng là phải luôn *nhất quán* – nhật trình đơn giản chỉ giúp bạn theo dõi.

Quen với việc coi con như một cá thể. Thử thách của bạn là nhận biết con mình như một cá thể độc nhất và riêng biệt. Nếu con bạn tên là Rachel, đừng nghĩ con là “đứa trẻ” – thay vào đó, nghĩ rằng con là một người tên Rachel. Bạn biết trình tự trong một ngày của Rachel – ăn, hoạt động, ngủ. Nhưng bạn cũng phải xem phản ứng của Rachel. Nghĩa là sau vài ngày thử nghiệm, hãy từ từ để xem con đang làm gì.

Lời khuyên: *Nhớ rằng con bạn không thực sự là “của bạn”, mà là một cá nhân xác định – một món quà để bạn chăm sóc.*

Hãy đơn giản. Nếu hiểu E.A.S.Y. là dễ dàng thì đó như một cách nhắc nhở rằng trẻ thích những cử chỉ ngọt ngào,

đơn giản và chậm chạp. Đó là nhịp điệu tự nhiên của trẻ, và chúng ta cần tôn trọng nó. Thay vì cố gắng để con bạn đáp lại nhịp điệu của bạn, hãy làm chậm mọi thứ lại theo con. Bằng cách này, bạn có thể quan sát và lắng nghe được, thay vì vội vã hành động. Ngoài việc tốt cho con, nó còn giúp bạn bắt kịp, hay hòa hợp với nhịp điệu của bé. Đó là lý do tôi đề xuất bạn nên thở sâu ba lần trước khi bế con. Trong chương tiếp theo, tôi sẽ giải thích rõ hơn về việc chậm lại và quan sát cẩn thận.

CHƯƠNG 3

.....

CÔNG THỨC S.L.O.W. – HỌC NGÔN NGỮ CỦA BÉ

Một người mẹ có thể đọc được tín hiệu của con, có thể hiểu bé đang cố truyền đạt điều gì, sẽ tạo lập được một môi trường nuôi dưỡng để giúp trẻ phát triển toàn diện và tăng cường nhận thức.

– BÁC SĨ BARRY LESTER –
(*“Giải mã tiếng khóc,”* Tạp chí *Brown Alumini*)

Trẻ nhỏ - Người lạ lạc lối

Tôi muốn đưa những bậc cha mẹ bước vào thế giới của trẻ nhỏ bằng cách coi một đứa trẻ sơ sinh như một vị khách lạ từ xa tới. Tôi bảo họ thử hình dung ra cảnh bản thân đang đi du lịch tới một nơi lạ lẫm nhưng hấp dẫn. Cảnh sắc và thiên nhiên tươi đẹp, người dân niềm nở và thân thiện – bạn biết thế từ ánh mắt và nụ cười của họ. Nhưng để họ hiểu bạn cần gì thì quả không dễ chút nào. Bạn vào một nhà hàng và hỏi người phục vụ: “Nhà vệ sinh ở đâu?” và bạn sẽ được chỉ tới

một cái bàn nơi có một đĩa mỳ Ý thơm phức. Hoặc ngược lại, bạn đang muốn ăn một bữa ngon nhưng người bồi bàn lại dẫn bạn vào nhà vệ sinh.

Đó chính là cảm giác của trẻ khi mới bước chân vào thế giới này. Dù căn phòng được trang trí đẹp đến đâu hay cha mẹ chúng có trù mẫn và quan tâm chu đáo đến thế nào, những đứa trẻ vẫn bị choáng ngợp bởi các xúc cảm mà chúng không hiểu. Cách duy nhất để chúng giao tiếp – ngôn ngữ riêng của chúng – là tiếng khóc và những động tác cơ thể.

Ngoài ra, phải nhớ rằng những đứa trẻ phát triển theo thời gian của *chúng*, chứ không phải của chúng ta. Ngoại trừ các bé Kiểu mẫu thì hầu hết các bé khác đều phát triển không theo một thời gian biểu chính xác nào. Cha mẹ chỉ nên đứng sau và theo dõi quá trình phát triển – giúp chúng chứ không hối thúc và chỉ ra tay khi có vấn đề gì đó.

Hãy kiểm chế một chút

Nhiều cha mẹ tìm đến tôi để nhờ xác định xem tại sao con họ hay quấy khóc. Tôi hiểu họ rất lo lắng và muốn tôi *làm* điều gì đó ngay lập tức. Tuy nhiên, tôi đã làm họ bất ngờ khi nói: “Dừng lại, phải xem bé đang cố nói gì với chúng ta.” Trước tiên, tôi ngừng lại một chút để quan sát bé di chuyển, vung tay vung chân, bập bẹ lưỡi, uốn cong lưng. Mỗi cử chỉ đều chứa hàm ý gì đó. Tôi đặc biệt chú ý tới cách bé khóc và âm thanh của nó. Cao độ, âm lượng và tần số là những yếu tố cấu thành ngôn ngữ của trẻ.

Khi nào con bạn quấy hoặc khóc, hãy thử các bước sau, chỉ mất mấy giây thôi.

Stop - Dừng lại. Hãy nhớ rằng khóc là ngôn ngữ của trẻ.

Listen - Lắng nghe. Tiếng khóc này có gì đặc biệt?

Observe - Quan sát. Con bạn đang làm gì? Diễn biến sau đó?

What's up - Đánh giá. Dựa trên những gì bạn quan sát và lắng nghe, hãy tự đánh giá và có phản ứng phù hợp.

Tôi cũng cảm nhận những thứ quanh bé. Tôi tưởng tượng như mình *là* đứa trẻ. Ngoài việc để ý đến sắc thái, âm thanh và cử chỉ của đứa trẻ, tôi cũng nhìn quanh phòng, cảm nhận nhiệt độ và lắng nghe những tiếng ồn của căn hộ. Tôi quan sát bố mẹ bé, xem họ căng thẳng, mệt mỏi hay nóng giận – và tôi lắng nghe những gì họ đang nói. Tôi cũng hỏi họ những câu như:

“Lần cuối bạn cho con ăn là khi nào?”

“Bạn có thường bế con đi rong trước khi cho chúng ngủ?”

“Bé có hay co chân lên cằm như thế không?”

Và rồi tôi đợi. Ý tôi là, bạn chắc sẽ không cắt ngang câu chuyện của những “người lớn” mà không biết chính xác họ đang nói về điều gì chứ? Thường thì bạn sẽ đợi một lúc để cân nhắc xem việc “cắt ngang” như thế có thích hợp hay không. Nhưng bạn lại không làm vậy với những đứa trẻ. Bạn thì thầm, dùng đưa, thay tã, cù, nịnh hoặc lắc lư chúng, có thể còn nói rất to và nói nhanh. Bạn nghĩ mình đang trả lời đứa bé, nhưng

nào có phải; bạn chỉ đang gây rắc rối. Và đôi khi, bạn hành động chỉ để thoát khỏi phiền toái mà không biết việc đó đối nghịch với nhu cầu của con, kết cục là bạn đã vô tình khiến bé căng thẳng thêm.

Sau nhiều năm, tôi đã học được giá trị của việc suy xét trước khi hành động; thái độ cân nhắc dần trở thành bản năng thứ hai của tôi. Nhưng tôi biết những người mới làm cha mẹ, những người không quen với tiếng khóc và hay thể hiện sự lo lắng trước mặt con, thường mất thời gian hơn để hiểu điều đó. Đây chính là lý do tôi nghĩ ra một công thức thuận tiện khác để giúp những bậc cha mẹ và những người liên quan có thể cân nhắc tốt hơn: S.L.O.W. Bản thân từ này là lời nhắc nhở chúng ta không nên làm việc thiếu cân nhắc và mỗi chữ cái tương ứng với một bước.

Stop – Dừng lại. Hãy bình tĩnh chờ một chút; bạn không nhất thiết phải chạy lại dỗ con ngay khi bé khóc. Hít thở sâu ba lần để giữ tập trung và tỉnh táo hơn. Nó cũng giúp bạn không bị phân tâm bởi những giọng nói và âm thanh của những người khác, thứ thường khiến bạn khó suy xét khách quan hơn.

Listen – Lắng nghe. Khóc là ngôn ngữ của trẻ nhỏ. Khoảnh khắc do dự này không có nghĩa bạn cứ để mặc con khóc, mà đúng hơn là bạn lắng nghe bé đang muốn nói gì với mình.

Observe – Quan sát. Ngôn ngữ cơ thể của bé đang thể hiện điều gì? Chuyện gì đang xảy ra quanh đây? Chuyện gì vừa xảy ra ngay trước khi bé khóc?

What's up – Đánh giá. Nếu bạn biết tổng hợp vấn đề – những điều bạn nghe thấy và quan sát được, cũng như giờ bé đang ở giai đoạn nào trong chu trình hằng ngày – bạn sẽ hiểu được bé đang cố gắng nói gì với bạn.

Tại sao phải biết dừng lại

Khi con khóc, bản năng tự nhiên của bạn là dỗ dành bé. Bạn sẽ nghĩ chắc bé đang khó chịu gì đây; tệ hơn, bạn còn cho rằng khóc là không tốt. Bước Dừng lại (chữ S) trong công thức S.L.O.W. sẽ nhắc nhở bạn kiềm chế chúng lại, và thay vào đó, hãy đứng yên một lúc. Tôi sẽ cho bạn ba lý do tại sao tôi khuyên bạn như thế.

1. Con bạn cần phát triển “tiếng nói” riêng. Cha mẹ nào cũng muốn con mình biết cách biểu đạt ra bên ngoài – nghĩa là biết hỏi khi cần và biết bộc lộ cảm xúc. Ấy vậy mà, rất nhiều cha mẹ đợi đến khi con mình bắt đầu biết nói mới dạy cho chúng những kỹ năng quan trọng. Tuy nhiên, việc biểu đạt được hình thành ngay từ khi trẻ chào đời, khi trẻ bắt đầu “đối thoại” với chúng ta bằng cách bập bẹ và khóc.

Hãy ghi nhớ điều này, thử cân nhắc điều gì sẽ xảy ra khi một bà mẹ mỗi lần thấy con khóc lại bế lên cho bú hoặc nhét núm vú vào miệng. Việc đó không chỉ khiến trẻ không giải bày được – chủ yếu là làm chúng “im” đi – mà còn vô tình dạy chúng *không* được hỏi khi cần giúp đỡ. Rốt cục, mỗi tiếng khóc khác nhau là một lời thỉnh cầu của bé: “Con muốn thế này cơ ạ.” Liệu có ai lại nhét tít vào miệng vợ hoặc chồng

mình khi người đó nói rằng đang mệt không. Và cơ bản đó là cách chúng ta đối xử với trẻ, thay vì lắng nghe xem chúng đang nói gì, chúng ta lại tìm cách bịt miệng chúng.

Điều tồi tệ nhất là với việc vội vã hành động, cha mẹ đã vô tình dạy cho con rằng chúng *không* nên lên tiếng. Khi cha mẹ không dừng lại để thực sự lắng nghe và học cách phân biệt giữa các kiểu khóc, mà rất nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng chúng khác nhau phụ thuộc vào độ tuổi, thì sẽ tới lúc họ không thể phân biệt nổi nữa. Nói cách khác, khi đứa trẻ không được đáp ứng, hoặc mỗi lần chúng khóc đều được “trả lời” bằng cái ăn, chúng sẽ tự hiểu rằng dù có khóc thế nào thì kết quả cũng giống nhau. Cuối cùng, chúng đầu hàng và *sẽ* chỉ biết khóc mỗi một kiểu.

2. *Bạn cần thúc đẩy các kỹ năng tự giải tỏa của con.* Chúng ta đều biết tầm quan trọng của việc tự giải tỏa đối với người lớn. Khi cảm thấy mệt mỏi, chúng ta sẽ tự biết cách giải tỏa bằng việc đi tắm nước nóng, làm mát-xa chân, đọc một cuốn sách hay đi tản bộ. Mỗi người sẽ có những cách thư giãn khác nhau, nhưng biết cách lấy lại bình tĩnh hoặc ngủ ngon giấc hơn sẽ là một kỹ năng tự kháng quan trọng. Có nhiều bằng chứng cho thấy kỹ năng này cũng tồn tại ở trẻ với nhiều độ tuổi khác nhau. Một đứa trẻ ba tuổi có thể sẽ mút tay hoặc ôm đồ chơi yêu thích khi cảm thấy có quá nhiều điều mới lạ xảy đến; một cậu bé mới lớn có thể sẽ ở lì trong phòng và bật nhạc thật to để giải tỏa căng thẳng.

Thế còn các bé thì sao? Rõ ràng chúng không thể tản bộ hay bật ti vi để thư giãn, nhưng chúng sinh ra với bản năng tự giải tỏa với công cụ chính là “khóc” và “phản xạ bú”, và chúng ta cần giúp các bé học cách sử dụng nó. Những bé dưới ba tháng tuổi có thể không tự điều khiển được ngón tay, nhưng chắc chắn chúng biết khóc. Cùng với các mục đích khác, khóc là cách để ngăn chặn những kích thích từ bên ngoài, đó là lý do bé sẽ khóc khi thấy quá mệt. Thực ra, những người lớn cũng hay làm như thế. Bạn đã bao giờ thế này chưa: “Tôi chán lắm rồi, chỉ muốn hét thôi.” Lúc đó bạn chỉ muốn nhắm mắt, bịt tai lại, mở miệng và khóc to, bằng cách đó bạn như được thoát khỏi mọi thứ.

Ở đây, tôi không muốn biện hộ rằng chúng ta cứ để mặc con khóc cho đến khi chúng ngủ thiếp đi – thế là hiểu không đúng. Tôi cho như thế vừa vô trách nhiệm vừa độc ác. Tuy nhiên, chúng ta có thể coi những tiếng khóc “mệt mỏi” đó như những lời chỉ dẫn; chúng ta nên giảm độ sáng phòng, đưa bé tránh ánh đèn và âm thanh. Hơn nữa, đôi khi bé chỉ thút thít trong vài giây – tôi gọi đó là “bé ngủ mê” – rồi sau đó sẽ tự thiếp đi. Thực ra, bé đang tự dỗ mình. Nếu chúng ta vội vàng can thiệp, bé sẽ đánh mất khả năng này.

3. Bạn cần học ngôn ngữ của con mình. S.L.O.W. là một công cụ giúp bạn làm quen với con và hiểu bé cần gì. Bằng việc phản ứng từ từ, đợi đến khi phân biệt được kiểu khóc và ngôn ngữ cơ thể đi kèm, bạn có thể đáp ứng được yêu cầu của con

tốt hơn so với việc cho bé ăn hay bế bé lên để dỗ, mà thực chất không hiểu bé cần gì.

Một lần nữa tôi nhấn mạnh rằng, dừng lại vài giây để đánh giá tình hình không có nghĩa là bạn cứ để mặc con khóc. Bạn chỉ cần chút thời gian để hiểu ngôn ngữ của bé. Bạn *làm* đúng ý bé và *không* để bé nổi đóa lên. Với phương pháp này, bạn sẽ giỏi đọc suy nghĩ của con hơn, bạn nhận ra sự khó chịu trước khi chúng trở nên mất kiểm soát. Nói ngắn gọn, dừng lại để quan sát và lắng nghe, và sau đó cẩn thận đánh giá sẽ tạo động lực cho bạn và giúp bạn trở thành người cha, người mẹ tốt hơn (xem thông tin sau đây).

Những lợi ích đã được xác thực của việc hiểu tiếng khóc của con

Giáo sư tâm lý học và hành vi con người Barry Lester, tại Trung tâm Phát triển Trẻ Sơ sinh thuộc đại học Brown đã nghiên cứu tiếng khóc của trẻ sơ sinh suốt 20 năm qua. Cùng với việc phân loại những kiểu khóc của trẻ, Giáo sư Lester đã tiến hành nhiều nghiên cứu, trong đó ông yêu cầu các bà mẹ phân biệt và chỉ ra tiếng khóc của con mình (những đứa trẻ khoảng một tháng tuổi). Các bà mẹ sẽ ghi được điểm khi cảm giác của họ trùng với phân loại của các nhà nghiên cứu. Những bé có mẹ ghi được càng nhiều điểm thì điểm đánh giá trí tuệ tại thời điểm 18 tháng tuổi sẽ cao hơn những bé có mẹ ghi được ít điểm hơn; và chúng học nói nhanh hơn hai lần rưỡi so với những đứa trẻ kia.

Bài học cơ bản về lắng nghe

Chúng ta cần luyện tập một chút để phân biệt các kiểu khóc của trẻ, nhưng nên nhớ bước Lắng nghe (chữ L) trong công thức S.L.O.W. còn mang nghĩa là phải chú ý tới bức tranh toàn diện hơn để lần ra ý nghĩa của chúng. Để phân tích, tôi giả định rằng bạn đang theo một chu trình E.A.S.Y. Với tiền đề đó, sau đây là vài lời khuyên giúp bạn lắng nghe tốt hơn:

Cân nhắc về thời điểm trong ngày. Tại thời điểm nào trong ngày con bạn bắt đầu quấy khóc? Khi vừa ăn xong? Khi bé đang chơi? Lúc ngủ? Có phải do tã bị ẩm hay bẩn không? Hay bé bị kích động quá mức? Hãy nhớ lại điều gì đã xảy ra, thậm chí từ ngày hôm qua. Con bạn có hành động gì mới không, như biết lẫy hoặc bắt đầu biết bò. (Đôi khi, sự phát triển nóng hoặc phát triển ngắt quãng sẽ ảnh hưởng đến nết ăn, khung thời gian ngủ hoặc tính nết của bé; xem trang 161.)

Cân nhắc về bối cảnh. Còn điều gì nữa đang xảy ra trong nhà bạn? Chó đang sủa? Ai đó sử dụng máy hút bụi hoặc những thiết bị phát ra âm thanh? Có tiếng ồn phát ra từ bên ngoài? Bất cứ thứ gì cũng có thể làm cho bé khó chịu hay giật mình? Có ai đó đang nấu ăn và như thế rất có thể mùi thức ăn khó chịu sẽ xộc lên từ bếp? Hoặc có loại hương nặng mùi nào đó trong không khí, như hương xịt phòng hoặc thuốc diệt côn trùng. Trẻ con thường rất nhạy cảm với các loại chất thơm. Bạn cũng nên xem xét nhiệt độ trong phòng? Phòng có thông thoáng không? Bé có bị mặc nhiều hay ít quần áo quá không?

Nếu bạn đưa bé ra ngoài lâu hơn bình thường, bé có bị ảnh hưởng bởi cảnh tượng, âm thanh, mùi hương không quen hay những người lạ không?

Xem lại chính bản thân bạn. Trẻ thường hấp thu rất tốt cảm xúc của người lớn, đặc biệt là từ mẹ của chúng. Nếu bạn cảm thấy lo lắng, mệt mỏi hay tức giận hơn bình thường, điều đó có thể ảnh hưởng tới đứa trẻ. Cũng có thể khi bạn nhận được một cuộc điện thoại không mong muốn hoặc la hét với ai đó. Nếu sau đó bạn quay lại chăm con, bé chắc chắn sẽ cảm nhận được sự khác biệt trong thái độ của bạn.

Cũng nên nhớ, khi bé khóc, hầu hết chúng ta thường không khách quan. Điều này chẳng khác mấy so với khi trông thấy ai đó lo lắng, chúng ta liền suy diễn thế này thế nọ dựa trên kinh nghiệm bản thân. Một người có thể nhìn bức ảnh người phụ nữ đang ôm bụng và cho rằng cô ấy đang đau bụng, trong khi một người khác lại nhìn ảnh và bảo cô ấy đang có bầu. Tương tự thế, chúng ta cũng tự quy chụp suy nghĩ của mình cho trẻ khi chúng khóc. Chúng ta nghĩ rằng mình biết bé đang cảm thấy thế nào, và nếu suy nghĩ đó theo chiều hướng tiêu cực, chúng ta sẽ thêm lo lắng và không biết nên làm gì kế tiếp. Trẻ sẽ chú ý cảm giác không an toàn và sự tức giận của bố mẹ. Một bà mẹ biết rằng mình đã quá mệt mỏi khi “thấy hơi nặng tay khi đựng đưa cái nôi”.

Hãy thực tế hơn. Sẽ là rất bình thường nếu như chúng ta *không* biết làm một số việc, cũng như không biết làm thế nào. Cũng không có vấn đề gì nếu bạn nóng giận. Bạc cha mẹ nào

mà chẳng có chút hoài nghi và cảm tính. Điều không bình thường là bạn mang những thứ bực dọc, lo lắng đó trút lên đứa con. Tôi luôn luôn nói với các bà mẹ rằng: “Một đứa trẻ sẽ chẳng bao giờ chết vì khóc. Kể cả khi để đứa trẻ khóc lâu hơn một chút so với bình thường, bạn hãy bước ra khỏi phòng, nghỉ một chút để tự trấn tĩnh trước đã.”

Lời khuyên: *Để trấn an con, bạn cần phải trấn an bản thân trước. Hít ba hơi thật sâu. Nhận biết cảm xúc của chính mình, thử tìm nguyên nhân của những cảm xúc đó và trên hết là, hãy để mọi sự bực bội và lo lắng tan biến.*

Bé hay khóc không phải là lỗi tại mẹ

Janice, một cô giáo mầm non 31 tuổi tại Los Angeles mà tôi từng làm việc cho, đã có một khoảng thời gian kinh khủng với công thức S.L.O.W. bởi cô ấy không thể vượt qua bước đầu tiên. Mỗi khi Eric, con trai cô ấy khóc, Janice sẽ cảm thấy mình cần dỗ con ngay. Điển hình nhất là việc cô ấy thường cho bé bú hay ngậm núm. Tôi đã nhắc nhở cô ấy nhiều lần: “Janice, cô nên đợi một chút rồi sẽ hiểu đứa trẻ đang muốn nói gì.” Nhưng cứ như thể cô ấy không khống chế nổi bản thân mình. Rồi tới một hôm, bằng chính trải nghiệm của bản thân, cô ấy đã hiểu ra và chia sẻ với tôi.

“Khi Eric được hai tuần tuổi, tôi đã có một cuộc nói chuyện với mẹ, bà vừa mới trở về Chicago. Khi tôi sinh, bà đến thăm cháu cùng với bố và chị gái tôi, nhưng họ đã rời đi ngay sau *lễ rửa tội*. Vài ngày sau đó, trong khi chúng

tôi đang nói chuyện thì bé Eric khóc. ‘Điều gì xảy ra với thằng bé,’ mẹ hạ giọng hỏi tôi. ‘Con đang làm gì với thằng bé vậy?’”

Tuy đã có nhiều kinh nghiệm trong việc chăm sóc những đứa trẻ khác, nhưng Janice vẫn cảm thấy lo lắng về kỹ năng làm mẹ của mình, và câu hỏi bóng gió của mẹ cô đã đẩy mọi thứ lên đến đỉnh điểm. Sau cuộc điện thoại đó, Janice đã bị thuyết phục rằng hẳn cô phải làm sai điều gì nên con cô mới khóc. Mỉa mai hơn, mẹ cô còn bảo: “Hồi bé con chẳng khóc bao giờ cả. Mẹ đã là một người mẹ xuất sắc.”

Mấu chốt chính là ở đó, một trong những điều hiểu nhầm tệ hại nhất mà tôi từng nghe được là: *Bé hay khóc nghĩa là mẹ chăm con tồi*. Có một thông điệp như thế in đậm trong tâm trí Janice, cô ấy không đáng trách khi cố dỗ dành Eric. Không giống như việc chị gái cô có con là bé Thiên thần rất hiếm khi khóc, Eric là một cậu bé Nhạy cảm: Mỗi kích thích dù là rất nhỏ cũng đều làm cho bé sợ. Nhưng Janice không thể nhìn nhận vấn đề thoáng hơn, sự lo lắng đã làm mờ mắt cô ấy.

Tuy nhiên, một hôm khi chúng tôi nói về chuyện này, tôi thấy quan điểm của Janice bắt đầu có sự thay đổi. Trước tiên, cô ấy nhớ lại cảnh mẹ mình từng rất vất vả chăm con khi chị em cô còn nhỏ. Có lẽ thời gian đã làm lu mờ trí nhớ của bà, hoặc có lẽ do mãi việc nhà nên bà không để ý đến tiếng khóc. Bất kể ra sao thì có một thực tế là đứa trẻ *nào*

cũng khóc, trừ phi có gì đó không ổn (xem “Những dấu hiệu khóc nguy hiểm” ở trang sau). Việc trẻ khóc ở một mức độ vừa phải sẽ rất tốt cho trẻ. Nước mắt chứa nhiều chất khử trùng có thể giúp trẻ phòng được các bệnh lây qua đường mắt. Việc Eric khóc là dấu hiệu cho thấy bé đang muốn diễn tả bé cần gì.

Cũng phải thừa nhận, khi Eric bắt đầu quấy khóc, sẽ không dễ để Janice có thể lơ đi giọng nói cứ hét vang trong tâm trí cô ấy rằng: “Mình là một bà mẹ tồi.” Tuy nhiên, việc biết được căn nguyên của sự lo lắng đã giúp Janice suy nghĩ thấu đáo hơn thay vì ngay lập tức tìm cách khiến con im bật. Việc tự soi xét đã giúp cô ấy có thể tách bạch được con trai ra khỏi những vòng xoáy cảm xúc mà cô ấy đang trải qua. Nó cũng giúp cô ấy thấu hiểu con mình, một đứa bé dễ thương và nhạy cảm, không giống như thiên thần bé nhỏ của chị gái nhưng vẫn là một món quà đáng yêu và tuyệt vời.

Việc trao đổi thông tin giữa các bà mẹ mới nuôi con trong nhóm của tôi cũng giúp được Janice phần nào, bởi cô ấy đã nhận ra mình không phải là trường hợp duy nhất. Thực tế, tôi đã gặp rất nhiều bậc cha mẹ mà mới đầu có vấn đề với công thức S.L.O.W., bởi họ gần như không thể vượt qua bước đầu tiên – họ không tự Dừng lại được. Hoặc giả có vượt qua thì họ vẫn gặp rắc rối với bước Lắng nghe và Quan sát, bởi họ đã để cảm xúc cá nhân lấn át.

Những dấu hiệu khóc nguy hiểm

Khóc là bình thường và có lợi cho sức khỏe. Nhưng bạn cũng nên gọi cho bác sĩ nếu

- Một đứa trẻ bình thường bỗng nhiên khóc từ hai tiếng liên tục trở lên
- Khóc quá mức đi kèm với những biểu hiện sau
 - ✓ Sốt
 - ✓ Nôn mửa
 - ✓ Tiêu chảy
 - ✓ Co quắp
 - ✓ Ủ rũ
 - ✓ Nhọt nhọt hoặc da xanh nhợt
 - ✓ Da bầm tím hoặc phát ban
- Con bạn *không bao giờ* khóc hoặc khóc rất nhỏ, nghe như tiếng mèo con hơn là tiếng một đứa trẻ

Tại sao đôi khi việc lắng nghe lại khó đến thế?

Có rất nhiều lý do giải thích tại sao nhiều bậc cha mẹ đôi khi cảm thấy khó khăn trong việc lắng nghe con khóc và tỏ ra khách quan với những điều mà họ nghe được. Có lẽ một hay vài điều được liệt kê sau đây sẽ đúng cho trường hợp của bạn. Như thế tức là bạn có vấn đề với bước Lắng nghe (chữ *L*) trong công thức S.L.O.W. Không sao đâu, bạn chỉ cần chú tâm hơn là được.

Bạn có cảm giác ai đó đang nói trong đầu. Đó có thể là bố mẹ bạn (đúng với trường hợp của Janice), hoặc bạn bè, hoặc chuyên gia chăm sóc trẻ em mà bạn từng được xem hay nghe chương trình của họ. Chúng ta cũng thường coi những thông

tin được chia sẻ là kinh nghiệm nuôi con đúng đắn, việc đó khiến chúng ta bị bó buộc vào những điều cha mẹ tốt nên làm hoặc không nên làm (để nhớ lại định nghĩa của tôi về cha mẹ tốt, xem trang 30). Những thông tin đó đến từ tuổi thơ của chúng ta, từ cách nuôi con của bạn bè, từ những gì bạn xem trên ti vi hay đọc trong sách. Ai cũng bị ảnh hưởng bởi những thông tin đó. Chỉ có điều, đừng nên quá tin chúng.

Lời khuyên: *Cẩn thận với những gợi ý mà bạn nghe được và cần biết rằng bạn không nhất thiết phải làm theo chúng. Có thể chúng đúng với con cái hay gia đình của ai đó, nhưng chưa chắc đã đúng với bạn.*

Cũng có trường hợp giọng nói đó bảo bạn thế này: “Mọi người làm sao thì mình *cứ làm ngược lại*,” như thế thật thiện cận. Rốt cục, đâu có bố mẹ nào hoàn toàn chẳng biết nuôi con. Việc cố tỏ ra khác biệt với ai đó là vô nghĩa. Bạn không muốn nghiêm khắc với con cái như mẹ mình, nhưng bà ấy cũng rất ngăn nắp hay sáng tạo mà. Vậy sao lại vợ dũa cả năm như thế?

Lời khuyên: *Điều thích thú nhất của việc làm cha mẹ sẽ đến khi bạn có đủ tự tin để đi theo tiếng nói của riêng mình. Hãy giữ cho mình luôn sáng suốt, có đầy đủ thông tin: cân nhắc mọi lựa chọn và phương thức chăm con. Rồi hãy quyết định điều gì là tốt nhất cho bạn và gia đình.*

Bạn áp đặt cảm xúc và khái niệm của người lớn lên đứa con đang khóc. Câu hỏi thường xuyên nhất mà bố mẹ hỏi khi

thấy con khóc là: “Bé đang buồn bực à?” Hoặc họ sẽ nói với tôi rằng: “Nó chỉ muốn quấy để bố mẹ không ăn tối được.” Đối với người lớn, tiếng khóc cho thấy sự tuôn trào xúc cảm, thường là khi quá buồn, quá phấn khích và đôi khi là quá giận dữ. Mặc dù việc người lớn khóc thường thể hiện ý nghĩa tiêu cực, nhưng thực ra khóc là điều rất đổi bình thường và tốt cho sức khỏe. Suốt cuộc đời, mỗi người sẽ sản sinh ra gần 30 xô nước mắt. Tuy nhiên, lý do mà *chúng ta* khóc sẽ chẳng hề giống với lý do mà trẻ khóc. Chúng không khóc vì buồn hay muốn lôi kéo ai. Chúng cũng không muốn “chống đối” hay cố ý làm hỏng thời gian sinh hoạt của bạn. Chúng chỉ là trẻ con – chúng đơn giản thế thôi. Chúng không có gì cần bộc bạch hay những trải nghiệm như người lớn. Khóc là cách mà chúng nói cho ta biết: “Con muốn đi ngủ”, “Con đói”, “Con mệt rồi” hay “Con thấy hơi lạnh.”

Lời khuyên: *Nếu bạn thấy mình đang áp đặt cảm xúc và khái niệm của người lớn lên con, hãy hình dung con mình như một chú mèo con hay cún con đang kêu. Bạn sẽ không cho rằng chúng đang khó chịu phải không nào? Bạn chỉ nghĩ chúng đang “nói chuyện” với bạn. Hãy nghĩ tương tự thế về con mình.*

Khi một đứa trẻ khỏe mạnh khóc

Chúng muốn nói

Con đói.

Con mệt.

Chúng không muốn nói

Con đang giận bố mẹ.

Con buồn.

Con quá phấn khích.	Con cô đơn.
Con muốn nhìn chỗ khác.	Con chán.
Con đau bụng.	Con muốn chống đối bố mẹ.
Con không thoải mái.	Con muốn làm phiền bố mẹ.
Con nóng quá.	Con cảm thấy bị bỏ rơi.
Con lạnh quá.	Con sợ bóng tối.
Con no rồi.	Con ghét cái cũi của mình.
Con muốn được ôm hay vuốt ve.	Con không muốn là con của bố mẹ.

Bạn quy chụp và trút những vấn đề cá nhân lên đầu con mình. Con của Yvonne hay quấy khóc trước khi ngủ. Lúc ở bệnh viện, chỉ nghe tiếng con khóc từ trong lồng kính thôi là cô ấy đã không chịu nổi và muốn lao vào ngay. “Ôi, Adam tội nghiệp. Con phải ở đây một mình à. Con có sợ không?” Vấn đề nằm ở Yvonne chứ không phải đứa trẻ. Chồng của Yvonne rất hay đi công tác và cô ấy chưa bao giờ tỏ ra ổn khi phải xoay xở một mình. Trong một gia đình khác, Donald lo lắng thái quá mỗi khi đưa con ba tuần tuổi Timothy khóc. Anh ta hay tự hỏi: “Nó sốt à? Nó co chân lên như thế chắc là do nó đang bị đau?” Đâu đã hết, Donald còn suy diễn thế này: “Ôi không. Có lẽ nó sẽ bị viêm đại tràng giống bố mất.”

Những ưu tư cá nhân thường làm giảm đi năng lực quan sát của chúng ta. Cách giải quyết là phải nhận ra điểm yếu của chính mình, thông qua đó sẽ giúp xoá đi những cơn ác mộng tồi tệ nhất khi thấy cảnh con khóc. Nếu thấy chán ghét bản

thân, bạn sẽ nghĩ con khóc vì chúng thấy cô đơn. Nếu bạn bị ám ảnh bởi bệnh tật, mỗi khi con khóc dường như là dấu hiệu của việc bé ốm. Nếu bạn dễ cáu, bạn sẽ nghĩ chúng khóc vì thấy bức bối. Nếu không coi trọng bản thân, bạn sẽ nghĩ chúng khóc vì thấy bản thân không tốt. Nếu chuẩn bị đi làm trở lại, khi về nhà và thấy con khóc, bạn sẽ nghĩ bé nhớ bạn. (Xem bảng ở trang 127 để biết lý do thực sự khiến bé khóc.)

Lời khuyên: *Luôn dừng lại một chút để tự hỏi “Tôi có đang thực sự cảm nhận xem con cần gì, hay tôi chỉ đang phản ứng lại những cảm xúc của chính mình?”*

Bạn không chịu nổi khi nghe thấy tiếng khóc. Điều này có thể là do những giọng nói bên trong tâm trí thúc ép bạn, điển hình như trường hợp của Janice. Nhưng hãy đối diện nó và việc bé khóc sẽ không còn trở nên nặng nề với bạn nữa. Tôi không thấy trong việc trẻ khóc có chút gì tiêu cực cả – có lẽ vì gần như trọn đời tôi là ở bên các bé – nhưng nhiều bậc cha mẹ, ít nhất là trong thời gian đầu, thường gán ghép ý nghĩ tiêu cực cho việc con khóc. Tôi nhận thấy hiện tượng này mỗi khi tôi bật đoạn băng dài ba phút ghi lại âm thanh trẻ con khóc cho những cặp vợ chồng sắp trở thành bố mẹ tham dự những lớp tư vấn việc sinh con trong thời gian mang thai. Ban đầu, họ cười một cách căng thẳng, sau đó họ bắt đầu thay đổi tư thế và đứng ngồi không yên. Cuối đoạn băng, dễ thấy khoảng một nửa những khuôn mặt trong phòng – thường là những ông bố – lộ vẻ khó chịu thực sự, số còn lại thì dao động thấy

rõ. Đến đây, tôi luôn hỏi “Đứa trẻ đó khóc trong bao lâu?” và không ai ước đoán dưới sáu phút. Nói cách khác, mỗi khi đứa trẻ khóc, đối với hầu hết mọi người, thời gian khóc sẽ *như* dài lên gấp bội.

Ngoài ra, vài cha mẹ thực ra có ngưỡng chịu đựng tiếng ồn kém hơn so với những người khác. Ban đầu, đó chỉ là phản ứng riêng rẽ của cơ thể, nhưng sau đó tâm trí của họ cũng chuyển hóa thành hành động. Tiếng khóc của đứa bé xuyên thủng sự tĩnh lặng của người lớn và họ ngay lập tức nghĩ: “Tôi biết làm gì bây giờ?” Những ông bố không thể chịu đựng được tiếng khóc thường muốn tôi có biện pháp xử lý ngay. Tuy nhiên, các bà mẹ cũng vậy, họ sẽ bảo một ngày của mình coi như hồng bét khi nghe thấy tiếng con khóc buổi sáng.

Leslie, bà mẹ có con hai tuổi, thừa nhận rằng: “Bây giờ thì dễ hơn rất nhiều khi Ethan đã thực sự biết hỏi tôi khi bé muốn gì đó.” Tôi nhớ Leslie lúc mới làm mẹ. Cô ấy đã không thể chịu nổi cảnh con khóc, không chỉ bởi âm thanh của nó; những giọt nước mắt còn làm trái tim cô ấy tan nát, bởi cô ấy tưởng mình đã làm gì đó khiến con đau khổ. Tôi đã mất ba tháng ở cùng Leslie để thuyết phục cô ấy rằng khóc là tiếng nói của Ethan.

Cũng xin nói thêm, không chỉ các bà mẹ mới hay dỗ con bằng cách cho chúng bú hay ngậm núm. Mỗi khi bé Scott khóc, dù chỉ mới vài giây thôi, là ông bố Brett lại năn nỉ vợ dỗ con. Brett không chỉ chịu đựng tiếng ồn kém, anh ta còn không thể kiểm soát được sự lo lắng của mình hay vợ. Dù cả

hai đều là những quản lý đầy quyền lực, đứa trẻ đã làm giảm đi khá nhiều sự tự tin của họ. Thêm vào đó, cả hai từ trong sâu thẳm đều tin rằng việc Scott khóc là một điều tồi tệ.

Lời khuyên: *Nếu bạn đặc biệt nhạy cảm với những tiếng ồn, bạn cần làm quen với nó. Đó là điều kiện bắt buộc. Bạn có con và bé sẽ khóc. Nhưng giai đoạn này sẽ không kéo dài mãi. Bạn càng nhanh học được ngôn ngữ của con thì bé càng bớt khóc, tuy không bao giờ hết. Bạn cũng có thể đeo bịt tai hoặc tai nghe nhạc, tuy không thể giúp bạn khỏi phải nghe thấy tiếng khóc, chúng sẽ khiến tiếng khóc nhỏ đi phần nào. Như một người bạn của tôi ở Anh đã nhận xét: “Tôi thà nghe nhạc Mozart còn hơn nghe tiếng khóc của trẻ con.”*

Bạn lúng túng khi con khóc. Phải nói đây là cảm giác ai cũng gặp và nó tác động tới các bà mẹ nhiều hơn là các ông bố. Tôi từng chứng kiến một trường hợp như thế tại phòng chờ nha sĩ khi ngồi trong khoảng 25 phút ở đó. Cạnh tôi là một bà mẹ với đứa con khoảng ba tháng tuổi. Người mẹ lúc đầu đưa cho con món đồ chơi này và khi bé thấy chán, cô ấy lại lấy ra một món khác. Bé bắt đầu quấy nên người mẹ lấy ra món đồ chơi thứ ba. Tôi có thể thấy độ tập trung của bé với các đồ chơi sau càng ngày càng ngắn. Tôi cũng thấy người mẹ bắt đầu tỏ ra e ngại. Khuôn mặt chán nản của cô ấy như muốn nói: “Ôi không. Lại sắp bắt đầu rồi đấy.” Và đúng thế thật. Đứa bé bắt đầu vỗ òa, sự nhõng nhẽo chuyển thành tiếng khóc khó chịu.

Khi đó, cô ấy chỉ còn biết nhìn chung quanh và tỏ ra xấu hổ. Cô ấy cất lời xin lỗi mọi người trong phòng chờ.

Tôi thấy tội nghiệp cô ấy nên đã lại gần và giới thiệu bản thân. Tôi bảo: “Cô không cần phải xin lỗi, con cô chỉ đang nói chuyện thôi. Nó bảo rằng, mẹ ơi con còn bé mà, con chán chơi rồi, con muốn đi ngủ.”

Lời khuyên: *Khi đi ra ngoài, bạn nên mang theo xe đẩy hoặc xe nôi, bạn sẽ có một nơi tiện dụng và an toàn để cho con ngủ nếu bé cảm thấy mệt.*

Khẩu hiệu sau đây sẽ được lặp đi lặp lại, vì thế tôi muốn chúng được in đậm để tất cả các bà mẹ đều nhìn thấy (hãy in chúng ra và treo chúng ở khắp nơi, trong nhà bạn, trên xe hay văn phòng nơi bạn làm việc, và để một cái vào ví của bạn nữa):

CON KHÓC KHÔNG CÓ NGHĨA
BẠN LÀ CHA MẸ KHÔNG TỐT

*Hãy nhớ rằng bạn và con là hai cá thể độc lập –
đừng nghĩ con khóc là do bạn. Không phải lỗi tại bạn!*

Bạn sinh khó. Bạn có nhớ trường hợp của mẹ con Chloe và Seth được đề cập trong Chương 2? Chloe đã đau đẻ suốt 20 tiếng đồng hồ do Isabella không chịu ra. Năm tháng sau đó, Chloe vẫn cảm thấy có lỗi với con – hoặc do cô ấy chỉ cả nghĩ thế. Thực ra, cô ấy đã dồn hết sự thất vọng sang Isabella. Cô ấy không hề nghĩ việc sinh nở lại khó khăn thế. Tôi từng thấy tình trạng buồn bã và hối tiếc kéo dài này ở các bà mẹ khác.

Thay vì tập trung cho con, họ lại bị bế tắc trong cảm giác có lỗi với bản thân khi thực tế không như họ mong đợi. Họ có xu hướng nghĩ đi nghĩ lại về ca sinh đó. Họ bị mắc cảm, đặc biệt khi đứa trẻ có vấn đề nào đó – và họ cảm thấy mình vô dụng. Nhưng vì không ý thức được điều gì đang xảy ra trong tâm trí nên họ không thể vượt qua được.

Lời khuyên: *Nếu hai tháng đã qua kể từ khi bạn sinh và bạn vẫn thấy mình bị ảnh hưởng bởi ký ức khó khăn đó hoặc vẫn không ngừng kể chuyện đó với người khác, hãy thử tiếp cận theo một cách mới. Thay vì tập trung vào đứa con tội nghiệp, hãy thừa nhận sự thất vọng của bạn.*

Khi tôi gặp một người mẹ đã không hoàn thành chu trình sinh nở, tôi đã khuyên rằng chỉ cần nói chuyện với người nhà hoặc bạn thân là đủ để giúp cô ấy thay đổi cách nghĩ. Như tôi đã nói với Chloe, việc cố gắng nhìn nhận đúng vấn đề sẽ giúp cô ấy thoát khỏi bi kịch: “Tôi biết giờ là thời điểm rất khó khăn. Nhưng cô không thể sửa chữa hay thay đổi được gì. Giờ cô phải bước tiếp thôi.”

Rèn luyện khả năng Quan sát của bạn: cách để ý trẻ từ-đầu-đến-chân

Cùng với tiếng khóc của trẻ, chúng ta còn cần quan sát cử chỉ điệu bộ, biểu hiện khuôn mặt và dáng vẻ cơ thể. Việc “đọc” con cần đến hầu hết các giác quan của bạn: tai, mắt, ngón tay, mũi – cũng như tâm trí, thứ giúp bạn tập hợp chúng lại. Nhằm giúp các bậc cha mẹ thực hiện bước Quan sát (chữ

O) trong công thức S.L.O.W., công thức cho phép họ thông hiểu được ngôn ngữ cơ thể của bé, tôi đã lập một bảng phân loại cảm tính chi tiết từ rất nhiều bé mà tôi từng biết và chăm sóc. Ngoài tiếng khóc của trẻ, tôi đã tự hỏi liệu chúng *trông* sẽ thế nào khi đói, mệt, căng thẳng, nóng, lạnh hoặc tè dầm. Tôi thử loại bỏ mọi âm thanh khi hình dung ra những đứa trẻ, bằng cách đó tôi có thể tập trung vào việc quan sát khuôn mặt và cơ thể chúng.

Bảng bên dưới sẽ mô tả các quan sát của tôi từ-đầu-đến-chân bé, khi tôi đã loại bỏ mọi âm thanh. Lưu ý, những ngôn ngữ cơ thể này chỉ biểu hiện ra khi trẻ đã được năm đến sáu tháng tuổi, thời điểm mà chúng bắt đầu biết điều khiển cơ thể – ví dụ, chúng có thể mút ngón tay để tự dỗ. Dù vậy, việc giao tiếp cơ bản vẫn giữ nguyên, kể cả sau thời điểm đó. Ngoài ra, nếu bây giờ bạn bắt đầu, thì tới lúc đó bạn sẽ hiểu rõ con mình và hầu như mọi ngôn ngữ cơ thể đặc thù của bé.

Ngôn ngữ cơ thể	Ý nghĩa
Đầu ⇨ Quay qua quay lại ⇨ Ngoảnh đi chỗ khác ⇨ Quay về một phía và ngửa cổ ra phía sau ⇨ Gục xuống như một người ngủ gật trên xe buýt, từ tư thế thẳng người	⇨ Mệt ⇨ Cần đổi tư thế ⇨ Đói ⇨ Mệt
Mắt ⇨ Hiện vằn đỏ ⇨ Nhắm từ từ rồi mở choàng, cứ thế nhiều lần ⇨ Mở to, nhìn xa xăm không chớp	⇨ Mệt ⇨ Mệt ⇨ Quá mệt; bị kích thích quá

Ngôn ngữ cơ thể	Ý nghĩa
Miệng/ Môi/ Lưỡi ⇒ Ngáp ⇒ Mím môi lại ⇒ Như muốn hét mà không ra tiếng; cuối cùng nấc lên trước khi òa khóc ⇒ Môi dưới run lên ⇒ Liếm môi ⇒ Khua lưỡi lung tung ⇒ Thè lưỡi ra ngoài như thần lẩn con, không liếm môi	⇒ Mệt ⇒ Đói ⇒ Đầy hơi hoặc đau ở đâu đó ⇒ Lạnh ⇒ Tự đổ mình, đôi khi bị nhầm là đói ⇒ Đói ⇒ Đầy hơi hoặc đau ở đâu đó
Mặt ⇒ Nhăn lại, như nhai phải vật cứng; nếu nằm xuống sẽ bắt đầu thở hổn hển, đảo mắt và ra vẻ như sắp cười ⇒ Chuyển đỏ, các mạch máu ở khu vực thái dương có thể nổi lên	⇒ Đầy hơi hoặc đau ở đâu đó, hay buồn đi ngoài. ⇒ Do khóc quá lâu khiến khó thở, các mạch máu giãn ra
Tay/ Cánh tay ⇒ Đưa bàn tay lên miệng, cố gắng mút tay ⇒ Chơi với các ngón tay ⇒ Tay khua khoảng lung tung, có thể tự cào vào da mình ⇒ Rung lắc cánh tay	⇒ Đói, nếu bé chưa ăn trong hai tiếng rưỡi cho đến ba giờ, hoặc bé đang đòi bú ⇒ Cần thay đổi tư thế ⇒ Quá mệt hoặc đầy hơi ⇒ Đầy hơi hoặc đau ở đâu đó
Thân ⇒ Uốn cong lưng, đòi bú mẹ hoặc bú bình ⇒ Vặn mình và di chuyển phần thân dưới từ bên này sang bên kia ⇒ Cứng người ⇒ Run rẩy	⇒ Đói ⇒ Tã bị ẩm hoặc thấy lạnh, cũng có thể là đầy hơi ⇒ Đầy hơi hoặc đau ở đâu đó ⇒ Lạnh
Da ⇒ Nhóp nháp, đỏ mỗ hôi ⇒ Chân tay ửng đỏ ⇒ Nổi da gà	⇒ Quá nóng, hoặc khóc quá lâu khiến cơ thể sản sinh nhiều nhiệt và năng lượng ⇒ Lạnh, đầy hơi hoặc bị đau đâu đó, và việc khóc quá lâu khiến cơ thể sản sinh nhiều nhiệt và năng lượng ⇒ Lạnh
Chân ⇒ Khua khoảng lung tung ⇒ Co chân lên ngực	⇒ Mệt ⇒ Bị đầy hơi hoặc đau bụng

Đánh giá

Bước Đánh giá (chữ *W*) trong công thức S.L.O.W. sẽ tập hợp tất cả các thông tin lại với nhau và phân tích vấn đề. Để tiến hành bước này, hãy tham khảo bảng tổng hợp ở trang 127, nó sẽ giúp bạn đánh giá âm thanh và các động tác mà đứa trẻ tạo ra. Tất nhiên là chẳng bé nào giống bé nào, nhưng vẫn có một số biểu hiện chung có thể cho chúng ta biết trẻ đang cần gì. Nếu biết để ý, bạn sẽ bắt đầu tiếp thu được ngôn ngữ của con.

Để chắc chắn, một trong những khía cạnh khiến tôi hài lòng nhất trong công việc là không chỉ những đứa trẻ, mà *bố mẹ* chúng cũng trưởng thành. Việc tiếp nhận và làm theo các kỹ năng này đối với một số bố mẹ khó khăn hơn so với những người khác. Hầu hết các bậc cha mẹ mà tôi có cơ hội làm việc đều học cách giải mã “ngôn ngữ của con” trong vòng hai tuần, trong khi có người phải mất tới một tháng.

Shelly. Shelly đến chỗ tôi bởi cô ấy nghĩ con bị đau bụng. Nhưng khi tôi và Shelly nói chuyện, vấn đề thực sự mới được bộc lộ – và đó không phải là đau bụng. Shelly chắc chắn là “người cho bú nhanh nhất ở vùng miền Tây này”, tôi hay trêu cô ấy như thế. Cứ mỗi lần bé Maggie phát ra tiếng động nhỏ nhất, cô ấy lại cho con bú. Shelly bế con lên và cô bé được áp ngay vào bầu vú mẹ.

Shelly thừa nhận rằng: “Tôi không thể để cho con khóc được, tôi sẽ trở nên bức bối, và tôi thà cho con bú còn hơn là phát cáu với nó.” Tôi cũng hiểu là Shelly đang thấy mặc

cảm: “Tôi chắc hẳn đã làm không đúng rồi. Có thể là sữa của tôi không tốt.” Đủ thứ cảm xúc tiêu cực khiến Shelly khó có thể tạm ngừng được, chứ đừng nói là Dừng lại, Lắng nghe và Quan sát.

Để cô ấy thấy những gì đang xảy ra, đầu tiên tôi bắt cô ấy phải ghi nhật trình (xem trang 95). Theo đó, cô ấy phải theo dõi và ghi lại chính xác khi nào Maggie ăn, chơi và ngủ. Tôi chỉ cần đọc hai ngày nhật trình của cô ấy là biết vấn đề nằm ở đâu. Thực tế, cứ 25 phút cho đến 45 phút là Maggie lại ăn sữa một lần. Cái mà Shelly gọi là bệnh đau bụng thực ra là do có quá nhiều đường lactose trong bụng bé. Vấn đề của Shelly sẽ tự biến mất nếu cô ấy áp dụng đúng chu trình E.A.S.Y. và cho con ăn hợp lý.

Tôi giải thích: “Con bạn sẽ mất đi khả năng thông báo khi nào bé muốn ăn, nếu như bạn không phân biệt được sự khác nhau trong mỗi tiếng khóc của bé. Chúng đều có điểm chung là bé cần sự chú ý.”

Ban đầu, tôi phải hướng dẫn Shelly cách xác định những kiểu khóc khác nhau của Maggie. Sau vài lần làm quen, bản năng làm mẹ của cô ấy đã trở lại. Cô ấy có thể phân biệt được ít nhất hai kiểu khóc trong đó: khi đói là những tiếng khóc *oa, oa, oa* đều; và khi quá mệt là những tiếng khóc xen lẫn ho phát ra từ họng Maggie, đi kèm với nó là động tác vặn mình, ưỡn lưng. Nếu Shelly không biết cách xử lý ngay và cho con đi ngủ, thì sẽ khó mà dỗ bé được.

Như tôi đã đề cập trước đó, sự xáo trộn cảm xúc có thể ảnh hưởng đến bạn, cũng giống như trường hợp của Shelly. Cô ấy ngày càng tiến bộ trong việc áp dụng công thức S.L.O.W., và tôi đoán rằng kỹ năng của cô ấy sẽ tiếp tục được cải thiện. Quan trọng nhất, ý thức của Shelly đã giúp cô ấy nhìn nhận đúng về Maggie như là một cá thể độc lập với những nhu cầu và cảm xúc riêng.

Marcy. Đây là một trong những học sinh xuất sắc nhất của tôi, cô ấy đã tiến bộ rất nhiều từ khi biết cách thấu hiểu con mình. Ban đầu, cô ấy đã gọi cho tôi khi thấy đau và tức ngực, và có vẻ như bé Dylan có vết ăn thất thường.

Cô ấy khẳng định trong lần đầu gặp tôi: “Dylan chỉ khóc khi nó đói.” Khi cô ấy giải thích rằng bé hầu như thấy đói cứ cách một tiếng một lần, tôi biết cô ấy vẫn chưa phân biệt được các kiểu khóc của con mình. Ngay lập tức, tôi giúp Marcy nhận ra cô ấy cần đưa cậu con trai ba tuần tuổi của mình vào nế nếp, điều đó giúp cho thói quen sinh hoạt của bé trở nên nhất quán hơn và đối với cô ấy nó cũng không trở nên bất thành linh hơn. Sau đó, tôi dành cả buổi chiều với cô ấy. Tới một lúc, Dylan bắt đầu khọ khẹ.

“Nó đói rồi”, Marcy thông báo. Đúng là bé ăn rất ngoan, nhưng chỉ sau vài phút cu cậu bắt đầu thấy buồn ngủ.

Tôi bảo: “Khẽ đánh thức thằng bé dậy đi.” Cô ấy nhìn tôi như thể tôi đang bắt cô ấy phải tra tấn thằng bé. Tôi hướng dẫn cô ấy lay nhẹ cằm con (xem trang 142 để biết cách đánh

thức bé dậy trong lúc ăn). Dylan lại tiếp tục bú mẹ. Bé bú trong suốt 15 phút và ợ no một cách ngon lành. Sau đó tôi đặt bé xuống mền và dùng đưa đồ chơi nhiều màu sắc trước mặt bé. Trong khoảng 15 phút, bé khá tập trung rồi bắt đầu quấy. Không hẳn là khóc, dường như bé muốn phản nản gì đó thì đúng hơn.

“Chị thấy chưa?” Marcy bảo, “Chắc nó lại đói rồi.”

“Không, bé bắt đầu thấy mệt,” tôi giải thích.

Và chúng tôi đưa bé lên giường (tôi sẽ không kể chi tiết ở đây, vì tôi sẽ đề cập nhiều hơn về cách cho trẻ ngủ trong Chương 6). Chỉ cần hai ngày, Dylan đã đi vào nề nếp, ăn cách ba tiếng một lần. Quan trọng là Marcy đã thay đổi. Cô ấy nói với tôi rằng: “Tôi thấy như vừa học được một ngôn ngữ mới từ nhiều âm thanh và cử động.” Cô ấy thậm chí còn tư vấn cho các bà mẹ khác. Tôi thấy cô ấy khuyên một bà mẹ khác trong nhóm: “Con cô khóc không phải chỉ vì đói. Cô phải đợi một lúc xem bé muốn nói gì.”

Hòa nhịp cùng con

Để làm được như thế cần luyện tập. Tuy nhiên, một khi đã thành thạo công thức S.L.O.W., bạn sẽ bất ngờ trước cách mình có thể phản ứng với con. Ngoài ra, nó còn giúp thay đổi nhận thức của bạn. Nó cho phép bạn coi con như một cá thể độc lập và nhắc nhở bạn lắng nghe ngôn ngữ đặc biệt của chúng. Chỉ mất vài giây thôi, nhưng bạn sẽ trở thành người cha người mẹ tốt nhất mà bé có thể có.



Khi bạn hiểu điều con đang nói và sẵn sàng để đáp ứng, công thức S.L.O.W. sẽ như lời nhắc nhở: *Hành động từ tốn và nhẹ nhàng trước mặt con bạn.*

Để hiểu rõ hơn, tôi thường minh họa thế này trong các lớp học làm cha mẹ: Tôi bắt tất cả mọi người nằm trên sàn nhà. Không nói gì, tôi tới chỗ một người, lẳng lặng tóm lấy hai chân rồi vắt lên đầu họ. Tất nhiên là ai cũng thấy buồn cười, rồi tôi giải thích lý do mình làm như thế: “Đó chính là cảm giác mà đứa trẻ nhận được.”

Đừng bao giờ nghĩ rằng chúng ta có thể tiếp cận đứa bé mà không cần giới thiệu gì về mình hoặc làm gì đó mà không nói trước, rồi sau đó mới giải thích. Như thế thật thiếu tôn trọng. Khi con khóc và bạn biết bé đang khó chịu vì tã bẩn và muốn được thay, bạn cần bảo con rằng bạn đang chuẩn bị đi thay đây, sau khi bạn làm xong hãy nói: “Con thấy ổn hơn rồi chứ.”

Trong bốn chương tiếp theo, tôi sẽ bàn chi tiết hơn về việc cho trẻ ăn, thay tã, tắm, chơi và đi ngủ. Nhưng dù có làm gì với bé đi chăng nữa, bạn hãy làm thật từ tốn.

Nguyên nhân	Lắng nghe	Quan sát	Các biện pháp đánh giá/Nhận xét
Mệt hoặc quá mệt	Bắt đầu bằng việc quấy khóc ngắt quãng, nếu không được dỗ ngay có thể chuyển sang khóc rất dai: lúc đầu khóc ngắn khoảng ba lần sau đó là khóc lâu, tiếp đến thở dốc hai lần và một lần thở mạnh, thậm chí khóc to hơn. Thường bé sẽ khóc mãi và nếu cứ để thế, cuối cùng bé sẽ lăn ra ngủ.	Nháy mắt, ngáp. Nếu không cho bé đi ngủ, bé sẽ vận mình, khua tay múa chân, sờ tai sờ má và làm xước mặt (do phản xạ); nếu đang trong vòng tay bạn, bé sẽ quấy và cố rúc vào người bạn. Nếu bé tiếp tục khóc thì mặt sẽ đỏ lựng lên.	Mọi người thường hiểu nhầm những tiếng khóc là do bé đói. Do đó, cần hết sức chú ý khi con khóc. Bé có thể khóc sau khi chơi xong, hoặc sau khi ai đó đùa với bé. Hành vi vận mình thường bị hiểu nhầm là đau bụng.
Bị kích thích quá	Khóc dai và dữ dội như khi quá mệt.	Khua tay múa chân, quay mặt ra khỏi phía có ánh sáng; không muốn chơi cùng người lớn.	Thường xảy ra khi bé chơi đùa đã đủ trong khi người lớn vẫn tiếp tục pha trò.
Muốn thay đổi vị trí	Quấy và phát ra các âm thanh kiểu khó chịu chứ không khóc thật.	Không muốn nhìn những đồ vật đặt trước mặt chúng; chỉ chơi với các ngón tay.	Nếu tình trạng trở nên tồi tệ hơn khi bạn đã đổi chỗ, có nghĩa là bé đã mệt và muốn chợp mắt.
Đau hoặc đầy hơi	Đột nhiên phát ra những tiếng hét the the rất đặc trưng, thở dốc giữa những lần khóc và cứ như thế.	Toàn thân căng cứng và tình trạng này kéo dài vì hơi không thoát ra ngoài được; co đầu gối lên sát ngực, mặt nhăn nhó vì đau, lưỡi thè ra phía trước.	Trẻ thường nuốt phải không khí dẫn đến tình trạng đầy hơi. Do đó, cả ngày bạn nghe thấy những tiếng nuốt nước bọt nhỏ nhỏ trong họng bé. Đầy hơi cũng có thể do việc ăn uống không hợp lý.

Đói	Họng phát ra tiếng húng hắng, sau đó là tiếng khóc đầu tiên. Mới đầu khóc ít sau đó thì khóc oa, oa, oa theo nhịp.	Bé bắt đầu liếm môi và há miệng chờ - lưỡi bắt đầu thè ra và đầu quay về một phía; nắm tay lại và đưa về phía miệng.	Cách tốt nhất để biết có phải bé đói hay không là xem xem bé ăn được bao lâu rồi. Nếu bé theo chu trình E.A.S.Y., sẽ rất dễ đoán. (Xem chi tiết ở Chương 4.)
Quá lạnh	Khóc tướng lên với môi dưới run run.	Nổi da gà; run rẩy; một vài chỗ lạnh ngắt (tay, chân, và mũi); đôi khi da tái nhợt đi.	Có thể xảy ra sau khi bé tắm xong hoặc khi bạn thay quần áo cho bé.
Quá nóng	Quấy khóc và thở hổn hển trong khoảng năm phút đầu; nếu cứ thế, sau đó bé sẽ khóc lớn.	Da nóng và nhộp nháp; mặt đỏ; thở hổn hển chứ không đều đặn; có thể thấy vài vết đỏ trên mặt hoặc thân trên.	Cần phân biệt với trường hợp bị sốt, khi đó bé khóc như bị đau; da khô chứ không nhộp nháp. (Hãy kiểm tra thân nhiệt của bé để chắc chắn.)
“Bố mẹ đi đâu thế? Con muốn được vỗ về.”	Những tiếng ê a đột nhiên chuyển thành tiếng khóc ngắn như mèo con kêu; bé sẽ dứt khóc ngay khi được bế lên.	Nhìn quanh để tìm người thân.	Nếu hiểu ngay tín hiệu này, bạn có thể không cần bế con lên. Một cái vỗ nhẹ từ đằng sau và vài lời dỗ ngọt sẽ tốt hơn bởi chúng sẽ thúc đẩy được tính độc lập của trẻ.
Ăn quá no	Quấy khóc sau bữa ăn.	Trở thường xuyên.	Thường xảy ra khi bé buồn ngủ và bị kích thích quá nhưng bị hiểu nhầm thành đói bụng.
Buồn đi ngoài	Tiếng lẩm bẩm hoặc khóc khi đang ăn.	Vặn mình, cúi xuống; ngừng ăn; đi ngoài.	Có thể bị hiểu nhầm thành đói bụng; người mẹ thường cho rằng hẳn mình đã làm sai gì đó.

Tức giận – xem thêm “Bị kích thích quá” và “Mệt”. Trẻ sơ sinh thường chưa biết “tức giận” thực sự như người lớn vẫn nghĩ. Chỉ là mong muốn của chúng chưa được hiểu đúng.

CHƯƠNG 4

BƯỚC CHỮ E – ĂN NGOAN NÀO CON

Khi y tá bảo con bạn đang đói, đó chính là lúc
bạn thấy lúng túng. May là tôi đã đọc và tìm hiểu trước.

– Một người mẹ có con ba tuần tuổi –

Có thực mới vực được đạo.

– BERTOLT BRECHT –

Tình huống khó xử của các bà mẹ

Ăn uống giúp cho con người tồn tại. Người lớn chúng ta có rất nhiều lựa chọn nhưng dù lựa chọn chế độ ăn uống nào, *ai* cũng có chủ kiến riêng của mình. Chẳng hạn, tôi có thể tìm được hàng trăm người ủng hộ chế độ ăn kiêng và phản đối các loại thực phẩm giàu chất đạm. Nhưng sẽ có hàng trăm người khác tin rằng chế độ ăn giàu chất đạm rất tốt. Vậy ai đúng đây? Xét cho cùng, điều đó chẳng quan trọng. Dù các chuyên gia

khuyến thế nào, *chúng ta* vẫn phải tự lựa chọn chế độ ăn uống cho mình.

Thật không may, những người sắp làm mẹ cũng phải đối mặt với tình huống tương tự khi quyết định cho con ăn như thế nào. Ngoài vấn đề gây tranh cãi gần đây về sữa mẹ và sữa bột, lựa chọn của các bà mẹ cũng bị phức tạp thêm bởi các chiến dịch tuyên truyền lớn. Hiển nhiên, những cuốn sách dạy bú sữa mẹ hay những trang web của các tổ chức xã hội đều ủng hộ mạnh mẽ việc nuôi con bằng sữa mẹ. Nhưng bạn cũng có thể tìm được những ý kiến trái chiều trên các trang web được tài trợ bởi các công ty sản xuất sữa. Hãy đối mặt với thực tế đó. Nếu bạn đọc hướng dẫn sử dụng máy đánh trứng, bạn sẽ khó lòng tìm thấy thông tin liên quan đến que đánh thủ công.

Vậy trong vai trò một người mẹ trẻ, bạn sẽ làm gì đây? Hãy cố giữ quan điểm trung lập và cuối cùng quyết định điều gì là phù hợp cho chính *bạn*. Hãy cân nhắc tất cả các ý kiến nhưng thận trọng về nguồn thông tin và vấn đề bạn muốn tư vấn, đặc biệt là các nguồn thông tin thương mại. Đối với những người bạn, hãy lắng nghe trải nghiệm của họ nhưng đừng quá chú ý tới những trường hợp cá biệt. Phải thừa nhận rằng có những bé không hợp với sữa mẹ, cũng như không biết ăn sữa bột. Nhưng những trường hợp đó khá hiếm hoi.

Trong chương này, để giúp bạn dễ lựa chọn hơn, tôi sẽ cung cấp cho bạn đầy đủ thông tin – không phải những thông tin đầy số liệu phức tạp khó hiểu như trong những cuốn sách dạy nuôi con. Tôi khuyến khích bạn sử dụng thông tin này

cùng với những lời khuyên thường thức mà tôi cung cấp, nhưng chủ yếu là hãy dựa vào bản năng của chính bạn.

Quyết định đúng/Lý do sai?

Điều khiến tôi phiền lòng nhất chính là việc có rất nhiều các bà mẹ bối rối về cái gì là “tốt nhất” hay “đúng đắn”, đôi khi họ ra quyết định dựa trên những lý do sai lầm. Đã nhiều lần tôi được nhờ tư vấn về vấn đề sữa mẹ sau sinh. Tôi phát hiện ra các bà mẹ thường tự ép bản thân vào một chế độ ăn riêng, do họ hàng hoặc ai đó trong gia đình thúc ép, do sợ mất mặt với bạn bè, hoặc bởi cô ấy đã đọc hoặc nghe được rằng đó là lựa chọn duy nhất!

Chẳng hạn như trường hợp của Lara, gọi điện đến văn phòng tôi bởi cô ấy đã có sự khởi đầu tồi tệ. Bé Jason không biết bú mẹ đúng cách và mỗi khi Lara cố gắng cho con bú, bé lại khóc. Thời kỳ hậu sản của cô ấy thực sự tệ, bởi sinh mổ nên không chỉ căng tức ngực, cô còn bị đau bởi vết mổ. Trong khi đó, anh chồng Duane chẳng biết phải làm sao, không giúp được gì và cảm thấy điều đứng – tình hình thật không ổn.

Đương nhiên, tất cả mọi người quanh họ đều đưa ra lời khuyên. Những người bạn tới thăm hẳn đã góp ý về việc cho con bú. Một người bạn đã khiến tình hình trở nên khó khăn hơn. Đại loại là nếu bạn đau đầu sau khi sinh, cô ta liền bảo *mình* bị đau nửa đầu; nếu bạn sinh mổ, *cô ấy* phải rạch đường sinh môn; nếu bạn bị đau khi cho con bú, thì ngực của *cô ấy* còn bị nhiễm trùng. Một vài người sẽ an ủi Lara theo kiểu đó.

Trong khi đó, mẹ của Lara, một phụ nữ cứng cỏi nói với cô con gái út là chẳng có vấn đề gì đâu – rất cục, Lara không phải là người đầu tiên cho con bú. Người chị lớn hơn cũng không thông cảm, cứ khẳng khẳng rằng mình đã chẳng có vấn đề gì khi cho con bú. Bố của Lara không có mặt nhưng mẹ của cô giải thích với những ai có hỏi là ông ấy thấy không thoải mái khi thấy con gái bị đau đớn nên không thể vào thăm.

Sau một vài phút quan sát sự tình, tôi lịch sự yêu cầu tất cả mọi người hãy rời khỏi phòng và giục Lara kể cho tôi nghe *cô ấy* đang cảm thấy thế nào.

“Tôi không thể làm được điều này,” cô nói trong khi nước mắt chảy ròng ròng xuống má. “Cho con bú khó quá đi mất,” cô thú nhận. Trong suốt thời gian mang thai, cô đã hình dung ra cảnh con thì bú ngon lành còn mẹ thì căng đầy sữa. Nhưng thực tế lại khác hẳn với viễn cảnh tươi sáng của Lara. Bây giờ cô cảm thấy vừa lo sợ vừa mặc cảm.

“Mọi thứ sẽ ổn thôi,” tôi nói với cô ấy. “Đúng là việc đó có thể quá sức, cũng là trách nhiệm, nhưng cô sẽ vượt qua nó với sự trợ giúp của tôi.”

Lara mỉm cười yếu ớt. Để trấn an, tôi bảo rằng ai cũng đều có chút trải nghiệm như cô ấy. Giống như Lara, rất nhiều phụ nữ không nhận ra rằng việc cho con bú là một kỹ năng cần phải *học*, cần được chuẩn bị và luyện tập. Và không phải ai cũng biết và đủ khả năng làm thế.

Quyết định cách cho con ăn

- Hãy tìm hiểu sự khác nhau giữa nuôi con bằng sữa mẹ và sữa bột.
- Hãy cân nhắc những vấn đề có liên quan cũng như thói quen sống của chính bạn.
- Hãy hiểu bản thân mình - mức độ kiên nhẫn, cảm giác thoải mái khi cho con bú ở nơi công cộng, cảm nhận về bầu sữa và những định kiến về tình mẫu tử có thể ảnh hưởng tới quan điểm của bạn.
- Hãy nhớ bạn có thể thay đổi quyết định và có thể cho con ăn bằng cả *hai* cách (xem trang 169).

Lựa chọn

Trước tiên, việc cho con bú khó hơn so với tưởng tượng của những bà mẹ lạc quan nhất. Hai là, không phải ai cũng có thể làm được. Tôi từng nói với Lara: “Đây không chỉ là chuyện đáp ứng nhu cầu của con bạn mà cũng là đáp ứng nhu cầu của chính bạn.” Khi mọi người đặt áp lực lên bà mẹ trong khi cô ấy không muốn cho con bú hoặc chưa thực sự sẵn sàng và đang cân nhắc thiệt hơn thì cô ấy sẽ cảm thấy không thoải mái.

Mấu chốt là chúng ta *có nhiều lựa chọn*. Có người nuôi con bằng cả sữa mẹ lẫn sữa bột. Điều đó tùy thuộc vào mỗi người. Ngoài ra, việc lựa chọn không đơn giản là yếu tố sinh lý mà là quyết định mang tính cảm xúc. Tôi luôn yêu cầu các bà mẹ phải hiểu điều gì liên quan và điều gì có thể giúp họ quyết định – cho con cái cũng như cho chính họ. Tôi khuyên bạn nên tìm một lớp học để *thấy* tận mắt cho con bú là thế nào. Hãy tìm một bà mẹ sử dụng phương pháp cho con bú và lắng

nghe ý kiến của cô ấy. Hãy hỏi các bác sĩ nhi khoa, liên hệ với các bà đỡ hoặc trung tâm sinh nở, hay tìm địa chỉ của các tư vấn viên hoặc chuyên gia về vấn đề cho con bú.

Bạn cũng nên nhớ các bác sĩ nhi khoa thường có khuynh hướng thiên về một phương pháp nào đó. Vì thế, trong khi bạn vẫn đang xem xét lựa chọn của mình, tốt nhất hãy thảo luận với vài chuyên gia nhưng không nhất thiết phải theo ai hết, nếu bạn chưa đưa ra quyết định cuối cùng. Ở Los Angeles, tôi biết một vài bác sĩ phản đối việc cho trẻ sử dụng sữa bột; có người thậm chí còn không tiếp những bà mẹ trẻ trừ phi họ lựa chọn nuôi con bằng sữa mẹ. Một người mẹ lựa chọn sữa bột có thể cảm thấy không thoải mái với một bác sĩ như thế. Ngược lại, nếu bạn muốn cho con bạn bú và bạn lỡ chọn một chuyên gia không mấy hiểu biết về việc cho trẻ bú sữa mẹ, bạn sẽ không được tư vấn một cách kỹ càng.

Rất nhiều cuốn sách về chăm sóc trẻ nhỏ đã liệt kê ra ưu và nhược điểm về sữa bột và sữa mẹ, nhưng tôi sẽ cố gắng tiếp cận vấn đề này theo cách khác. Đây là một quyết định mang tính trách nhiệm cao, mà dường như không thể lựa chọn dựa trên lý trí. Do đó, tôi sẽ liệt kê ra những điểm mà bạn có thể cân nhắc và đưa ra quan điểm của mình về mỗi chế độ.

Tình cảm mẹ/con. Những người tán thành việc nuôi con bằng sữa mẹ luôn nói về “sợi dây liên kết” như một lý do để phụ nữ cho con bú. Chắc chắn phụ nữ sẽ cảm thấy sự gắn kết đặc biệt khi bé bú mẹ, nhưng những người cho con ăn sữa bột cũng cảm thấy gắn gũi với con họ. Bên cạnh đó, tôi không

nghĩ rằng đó là cách thắt chặt tình cảm giữa mẹ và con. Sự gắn bó đích thực là khi bạn thấu hiểu con mình.

Sức khỏe của bé. Rất nhiều nghiên cứu đã công bố lợi ích của sữa mẹ (khi người mẹ khỏe mạnh và được chăm sóc tốt). Thực tế, sữa mẹ chứa hầu hết là tiểu thực bào, các tế bào có thể tiêu diệt vi khuẩn, mầm bệnh, virus, cũng như các dưỡng chất khác. Những người ủng hộ việc nuôi con bằng sữa mẹ đã liệt kê toàn bộ các căn bệnh mà sữa mẹ có thể giúp phòng ngừa cho trẻ, bao gồm viêm họng, viêm tai, các vấn đề liên quan đến đường tiêu hóa và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp. Dù đồng ý rằng sữa mẹ rất tốt cho trẻ nhỏ, chúng ta cũng đừng nói quá lên. Theo *số liệu thống kê* từ những kết quả nghiên cứu, các bé được cho bú sữa mẹ đôi khi vẫn nhiễm các bệnh trên. Hơn nữa, có sự khác biệt rõ rệt trong thành phần của sữa mẹ theo từng giờ, từng tháng và giữa từng người. Ngày nay, sữa bột cũng được tinh chế hơn và chứa nhiều dưỡng chất hơn. Dù có thể không cung cấp khả năng miễn dịch tự nhiên cho trẻ sơ sinh, sữa bột cung cấp cho trẻ đầy đủ những dưỡng chất cần thiết để chúng phát triển khỏe mạnh. (Xem thêm “Các xu thế nuôi trẻ nhỏ” ở trang 138.)

Thời kỳ hồi phục sau sinh của người mẹ. Sau khi sinh con, sữa mẹ đem lại rất nhiều lợi ích cho người mẹ. Sự giải phóng hormone oxytocin sẽ đẩy nhanh nhau thai ra và thắt các mạch máu ở tử cung làm giảm mất máu. Khi người mẹ tiếp tục cho con bú, hormone này lại tiết ra giúp tử cung sớm hồi phục kích thước trước khi mang thai. Một lợi ích khác nữa là sẽ nhanh giảm cân hơn sau sinh do quá trình sản xuất sữa sẽ đốt cháy

nhiều calo. Để bù lại, các bà mẹ cho con bú cần *tăng* thêm vài cân để bảo đảm trẻ có đầy đủ dưỡng chất. Với sữa bột, bạn không cần phải lo lắng như thế. Nhưng dù nuôi con theo cách nào, ngực của người mẹ vẫn có thể sẽ đau và nhạy cảm. Các bà mẹ cho con dùng sữa bột sẽ trải qua vài thời điểm đau đớn khi sữa trong ngực cạn dần, trong khi các bà mẹ cho con bú lại phải đối mặt với những vấn đề khác (xem trang 160).

Sức khỏe lâu dài của người mẹ. Dù chưa được chứng minh, các nghiên cứu cho rằng việc con bú có thể giúp phụ nữ phòng tránh được các bệnh ung thư vú thời kỳ tiền mãn kinh, bệnh loãng xương và ung thư buồng trứng.

Thân hình của người mẹ. Sau khi con chào đời, các bà mẹ thường nói: “Tôi muốn lấy lại vóc dáng cũ của mình.” Đây không đơn giản chỉ là vấn đề giảm cân mà liên quan đến vóc dáng nhiều hơn. Việc cho con bú khiến một vài phụ nữ thấy như họ phải từ bỏ cơ thể của mình. Ngoài ra, nó còn thay đổi hình dáng bầu ngực hơn cả trong thai kỳ. Khi cho con bú, chắc chắn một số thay đổi về sinh lý *không thể đảo ngược* sẽ diễn ra để giúp bầu ngực có thể sản xuất sữa hiệu quả hơn: sữa được đổ đầy vào các tuyến dẫn, khi bé bú, các xoang chứa sữa chuyển động và ra lệnh cho não bộ duy trì dòng sữa (xem bảng “Sữa mẹ được sản sinh như thế nào” ở trang 148). Một vài bà mẹ sẽ có núm vú to ra sau khi cho con bú. Mặc dù ngực người mẹ sẽ thay đổi một lần nữa sau khi ngừng cho con bú, nhưng sẽ chẳng bao giờ được như hình dáng ban đầu, nó sẽ hóp lại hoặc xệ đi. Do đó, nếu quan tâm về vóc dáng của mình, việc

cho con bú bằng sữa mẹ có thể *không phải* là lựa chọn tốt nhất. Người mẹ có thể bị coi là “ích kỷ” với quyết định như thế nhưng chúng ta là ai mà có quyền phán xét cô ấy?

Một yếu tố khác là sự thoải mái về thể chất cũng như tinh thần khi cho con bú. Đôi khi phụ nữ không thích có sự tiếp xúc ở phần ngực, hoặc không thoải mái khi đầu vú bị kích thích. Nếu cảm thấy như thế, nhiều khả năng họ sẽ gặp vấn đề với việc cho con bú.

Sự khó khăn. Hành động cho con bú được định nghĩa là thuộc về “bản năng”, nhưng kỹ năng cho con bú thì vẫn cần phải học – nó sẽ khó hơn, ít ra là lúc bắt đầu, so với việc cho con ăn sữa bột. Quan trọng là các bà mẹ phải luyện tập kỹ năng này, thậm chí trước khi con chào đời (xem trang 147).

Sự thuận tiện. Chúng ta nghe rất nhiều về sự thuận tiện khi bạn cho con bú. Điều đó đúng ở khía cạnh nào đó, đặc biệt là giữa đêm khi bé khóc, mẹ chỉ cần “vạch ti” ra. Nếu chỉ nuôi con bằng sữa mẹ, sẽ không cần tiệt trùng bình sữa hay núm ngậm. Tuy nhiên, đa phần các bà mẹ phải hút sữa ra, nghĩa là họ cũng phải dành thời gian để hút sữa và xử lý đông bình sữa. Ngoài ra, việc cho con bú có thể thuận tiện khi bạn ở nhà, nhưng sẽ khó mà tìm được thời điểm và không gian thích hợp cho việc hút sữa khi ở công ty. Cuối cùng, sữa mẹ luôn giữ được nhiệt độ. Nhưng bạn có biết rằng: *Sữa bột không cần phải hâm nóng* (trẻ em dường như không ưa thích sữa hâm nóng hơn), ít ra thì sữa bột đã pha sẵn cũng thuận tiện như sữa mẹ. Cả hai đều cần được bảo quản đúng cách

(xem trang 154 về bảo quản sữa mẹ, trang 167 về bảo quản sữa bột).

Chi phí. Trong năm đầu tiên, trung bình con bạn tiêu thụ khoảng 400 kg thức ăn tương đương với khoảng 1,1 kg mỗi ngày (có thể ít hơn nếu là trẻ sơ sinh). Cho con bú chắc chắn sẽ kinh tế hơn bởi sữa mẹ là miễn phí. Ngay cả khi bạn tính gộp các chi phí gặp chuyên gia về cho bú, tham gia lớp học, các trang bị khác nhau và thuê máy hút sữa trong vòng một năm, mỗi tháng bạn sẽ tốn khoảng 65 đô la, chỉ bằng một nửa số tiền bạn bỏ ra nếu bạn mua sữa bột. Bạn có thể mua sữa bột đóng hộp (loại pha với nước), hoặc loại đã pha sẵn – loại đắt nhất, thông thường tốn khoảng 200 đô la mỗi tháng hoặc nhiều hơn. (Tôi không tính chi phí cho việc mua bình sữa, núm vú bởi đó là chi phí chung.)

Các xu thế nuôi trẻ nhỏ

Ngày nay, việc nuôi con bằng sữa mẹ là xu thế thịnh hành. Điều đó không có nghĩa nuôi con bằng sữa bột là không tốt. Một thời gian dài sau chiến tranh, đa phần mọi người tin rằng sữa bột là tốt nhất cho trẻ và chỉ một phần ba chọn nuôi con bằng sữa mẹ. Hiện nay, tỷ lệ này tăng lên khoảng 60% - dù chỉ còn chưa đầy một nửa trong số đó vẫn cho con bú sau sáu tháng. Khi cuốn sách này được viết, các nhà khoa học đang thử nghiệm phương án sử dụng bò biến đổi gen để sản xuất sữa mẹ. Nếu điều đó trở thành hiện thực, có lẽ trong tương lai sữa bò sẽ trở thành xu thế mới.

Năm 1999, đã có một bài báo được đăng trên *Tạp chí Dinh dưỡng* khuyên rằng “cuối cùng cũng tạo ra được loại sữa bột có thể đáp ứng nhu cầu của trẻ sơ sinh tốt hơn so với sữa mẹ”.

Vai trò của người chồng. Một vài ông bố cảm thấy mình bị ra rìa khi người mẹ cho con bú, nhưng quyền quyết định nằm ở phụ nữ. Thực tế, hầu hết các bà mẹ – cho dù lựa chọn nuôi con bằng cách nào – vẫn *muốn* chồng của mình cùng chia sẻ và các ông chồng nên như thế. Chia sẻ ở đây không chỉ là vấn đề cho con ăn mà còn là sự quan tâm và động viên. Người chồng có thể tham gia dù người mẹ quyết định cho bé ăn sữa bột *hay* sữa mẹ, miễn là cô ấy sẵn sàng hút sữa của mình. Với cả hai phương pháp, sự giúp đỡ của người chồng sẽ giúp vợ có thời gian nghỉ ngơi cần thiết.

CHO CÁC ÔNG BỐ: Bạn có thể muốn vợ mình cho con bú bởi mẹ hay chị của bạn làm như thế, hoặc bạn nghĩ đó là điều tốt nhất. Hoặc bạn có thể phản đối điều đó. Nhưng dù thế nào, vợ của bạn vẫn là một người độc lập, cô ấy có những lựa chọn riêng và đây là một trong số đó. Cô ấy sẽ không yêu bạn ít đi khi cho con bú, cô ấy cũng không phải là một bà mẹ tồi nếu không cho con bú. Tôi không nói rằng hai người không nên thảo luận vấn đề này, nhưng dù sao đây cũng là quyết định của cô ấy.

Chống chỉ định dành cho trẻ. Dựa trên kết quả sàng lọc chuyển hóa – xét nghiệm được thực hiện thường xuyên trên trẻ sơ sinh để kiểm tra một số các bệnh khác nhau, bác sĩ nhi khoa có thể khuyên bạn không nên cho trẻ bú mẹ. Thực tế, các loại sữa bột không có đường lactose được chỉ định dùng trong một số trường hợp. Tương tự, nếu trẻ bị mắc bệnh vàng da ở cấp độ cao (do sắc tố mật không được bài tiết, bị ứ đọng

ở gan), thì sữa bột sẽ là giải pháp (xem trang 171). Với trường hợp bị dị ứng với sữa bột, tôi nghĩ người Mỹ đã lo lắng thái quá về vấn đề này. Sẽ có bà mẹ bảo với tôi rằng con họ bị phát ban hoặc đầy hơi khi ăn sữa bột, nhưng sữa mẹ cũng có thể gây ra các vấn đề tương tự.

Chống chỉ định dành cho mẹ. Một số bà mẹ không thể cho con bú bởi họ từng phẫu thuật ở vùng ngực, bởi họ mắc các bệnh truyền nhiễm như HIV, hoặc bởi họ đang sử dụng thuốc có ảnh hưởng đến sữa như lithium hoặc chất giảm đau. Dù việc nghiên cứu đã cho thấy các nhân tố liên quan đến cơ thể chẳng hạn như kích thước bầu ngực hay hình dạng núm vú không liên quan đến việc cho con bú, nhưng vài bà mẹ sẽ có nhiều vấn đề hơn những người khác trong việc tạo dòng sữa tốt và khiến bé dễ bú. Hầu hết các vấn đề này đều có thể xử lý được (xem trang 160) nhưng một vài bà mẹ không có đủ kiên nhẫn để tiếp tục.

Ai cũng biết sữa mẹ rất tốt cho trẻ, đặc biệt là trong tháng đầu tiên, nếu đó không phải là lựa chọn của mẹ hoặc nếu vì lý do nào đó khiến mẹ *không thể* cho con bú, sữa bột sẽ là sự thay thế hoàn toàn chấp nhận được – đối với một số người sẽ là lựa chọn ưa thích. Một phụ nữ có thể cảm thấy mình không có thời gian cho con bú hoặc ý nghĩ cho con bú đơn giản không hấp dẫn cô ấy. Đặc biệt khi đó không phải là đứa con đầu, cô ấy lo rằng hình ảnh cho con bú dễ làm đảo lộn sự cân bằng của gia đình – có thể đứa con lớn sẽ cảm thấy ghen tị.

Dù sao, khi người phụ nữ không muốn cho con bú, chúng ta cần hỗ trợ cô ấy và không khiến cô ấy thêm mặc cảm.

Chúng ta cũng đừng nói đến *trách nhiệm* trong việc cho con bú. Cách nào đi chăng nữa cũng đều cần đến trách nhiệm.

Nếu bạn từng phẫu thuật ngực...

- Nếu bạn đã nâng hoặc thu nhỏ ngực, hãy xem vết mổ được thực hiện thông qua núm vú hay phía sau xương ức. Ngay cả khi ống dẫn sữa bị tách ra, con bạn vẫn bú được nếu bạn sử dụng thiết bị hỗ trợ, bằng cách đó bé sẽ bú đồng thời cả núm vú và ống dẫn sữa.
- Hãy tìm một tư vấn viên am hiểu, người có thể cho bạn biết bé đã bú đúng cách chưa và nếu cần thiết, có thể hướng dẫn bạn sử dụng thiết bị hỗ trợ cho bú.
- Hãy kiểm tra cân nặng của bé mỗi tuần trong vòng ít nhất sáu tuần để bảo đảm bé tăng cân đúng chuẩn.

Hạnh phúc mãi mãi khi cho con bú

Nếu có một khởi đầu đúng, bạn đã thành công một nửa (chi tiết về lần đầu cho bé ăn, xem trang 149 nếu bạn cho con bú, trang 165 nếu bạn dùng sữa bột). Việc có chỗ riêng cho con ăn rất quan trọng, có thể dùng phòng của trẻ hoặc một nơi yên tĩnh tránh xa khỏi sự ồn ào của ngôi nhà. Hãy thật từ tốn. Hãy tôn trọng con để có một bữa ăn yên bình. Đừng nghe điện thoại hay mãi buôn chuyện khi đang cho con ăn. Cho ăn là một quá trình tương tác nên *bạn* cũng cần chú tâm. Đó là cách giúp bạn tìm hiểu con mình, cũng là cách để bé tìm hiểu bạn. Hơn nữa, khi bé lớn hơn, bé sẽ dễ bị xao nhãng bởi hình ảnh và âm thanh khiến bữa ăn bị ảnh hưởng.

Lời khuyên: *Nếu bé ngủ gật trong khi bú, để khởi động phản xạ bú của bé hãy thử một trong những cách sau đây: Dùng ngón tay cái nhẹ nhàng xoa tròn lòng bàn tay, xoa lưng hoặc dưới cánh tay bé, hoặc để các ngón tay của bạn “lướt” lên xuống dọc sống lưng – tôi gọi đó là “đạo bước trên lưng”. Đừng bao giờ đặt khăn ẩm lên trán để khiến bé thức hoặc cù chân bé, như một số gợi ý. Điều này giống như tôi chui xuống gầm bàn và ngóc lên nói: “Con vẫn chưa ăn hết thịt gà, vậy mẹ sẽ cù chân con để con ăn tiếp nhé.” Nếu không cách nào ở trên hiệu quả, tôi sẽ để bé dừng ăn và ngủ trong khoảng nửa tiếng. Nếu bé liên tục ngủ trong lúc bạn cho ăn và rất khó để đánh thức bé dậy, hãy hỏi ý kiến bác sĩ nhi khoa.*

Các bà mẹ thường hỏi: “Liệu tôi có thể nói chuyện với con trong khi cho nó ăn không?” Tất nhiên là được, nhưng hãy trò chuyện thật từ tốn và nhẹ nhàng. Hãy nghĩ nó giống như cuộc đàm thoại dưới ánh nến của bữa ăn tối. Hãy hạ giọng, không vội vã và khuyến khích con: “Cố lên, hãy ăn thêm chút nữa – con ăn thêm chút đi.” Tôi thường tạo những âm thanh ngọt ngào hoặc vuốt ve đầu của bé. Đó không chỉ là những cách thức để tạo mối liên kết với con mình mà cũng là biện pháp để giữ bé luôn tỉnh táo. Nếu bé nhắm mắt và ngừng bú một lúc, tôi sẽ nói: “Con còn thức không vậy?” hoặc “Cố lên nào con, đừng ngủ khi làm nhiệm vụ chứ, có *mỗi* việc ăn thôi mà con!”

Như tôi đã giải thích rõ ràng ở Chương 2, dù các bà mẹ lựa chọn chế độ cho ăn nào, tôi cũng *không* bao giờ ủng hộ cách

cho ăn theo nhu cầu. Không chỉ khiến bé trở nên đòi hỏi, nó còn làm các bậc cha mẹ cứ ngỡ thấy con khóc là nghĩ bé đang đói, khi họ chưa hiểu được những âm thanh khác nhau do bé tạo ra. Đó cũng chính là lý do có rất nhiều em bé bị ăn quá no – một vấn đề thường bị hiểu nhầm thành “đau bụng” (xem trang 359). Ngược lại, nếu áp dụng chu trình E.A.S.Y., bạn sẽ cho bé ăn cách hai tiếng rưỡi đến ba tiếng một lần nếu bé bú mẹ hoặc ba đến bốn tiếng một lần nếu bé ăn sữa bột, và bạn biết rằng những tiếng khóc giữa cữ ăn là do nhiều nguyên nhân.

Nhận diện bé từ cách ăn

Tính nết ảnh hưởng tới cách mà bé ăn. Dễ thấy bé **Thiên thần** và **Kiểu mẫu** thường là những bé ăn ngoan, cả bé **Hiếu động** nữa.

Bé **Nhạy cảm** thường quấy, đặc biệt khi bé được cho bú mẹ. Những bé này thường thích sự bất di bất dịch. Nếu bạn bắt đầu cho bé ăn ở một tư thế, thì các lần sau cứ phải như thế. Bạn cũng đừng nói to, thay đổi vị trí hay di chuyển sang phòng khác khi cho bé ăn.

Bé **Khó tính** thường thiếu kiên nhẫn. Nếu bạn cho bé bú, bé sẽ không thích đợi. Bé đôi khi còn kéo ti mẹ. Các bé thường ăn ngoan khi bú bình, miễn là núm bình thuộc loại tự chảy (xem trang 167).

Trong phần tiếp theo, tôi sẽ đi vào chi tiết về việc nuôi con bằng sữa mẹ (trang 147–165), nuôi con bằng sữa bột (trang 165–169) và kết hợp cả hai phương pháp (trang 169–176). Nhưng trước tiên sẽ là một số vấn đề mà bạn phải đối mặt, dù bạn lựa chọn phương pháp nào.

Tư thế cho ăn. Dù cho con ăn bằng sữa mẹ hay sữa bột, bạn cũng nên để bé tựa thật thoải mái ở khuỷu tay, gần ngang ngực bạn (ngay cả nếu bạn cho bé bú bình), khi đó đầu của bé sẽ được nâng nhẹ nhàng, người bé nằm thẳng và bé không phải vươn cổ lên để bú. Tay phía trong của bé đặt xuôi theo người hoặc ôm quanh bạn. Hãy chú ý không nghiêng bé khiến đầu của bé ở thấp hơn cơ thể bởi như thế sẽ khiến bé rất khó nuốt. Nếu bú bình, bé nên nằm thẳng, nếu bú mẹ, bé nên hơi quay về phía bạn, mặt bé hướng về ti mẹ.

Nấc cụt. Tất cả các bé đều sẽ nấc, đôi khi sau bữa ăn, có lúc lại sau khi ngủ dậy. Nấc được cho là do no bụng hoặc ăn quá nhanh, điều này chính xác với người lớn khi họ ăn vội vàng. Cơ hoành bị co thắt. Bạn sẽ chẳng làm được gì nhiều, ngoại trừ nghĩ rằng cơn nấc cũng sẽ qua nhanh như khi chúng đến.

Ợ hơi. Dù được bú bình hay bú mẹ, tất cả các bé đều nuốt theo không khí. Bạn có thể thường xuyên nghe thấy tiếng bé nuốt ực. Không khí bị nuốt vào trong bụng bé như những bong bóng nhỏ, thì thoảng khiến bé cảm thấy bị đầy bụng dù chưa no. Đó là lý do tại sao bạn cần phải vỗ ợ hơi cho bé. Tôi thích vỗ ợ hơi trước khi cho bé ăn, bởi bé nuốt không khí ngay cả khi đang nằm, và sau đó vỗ ợ hơi lần nữa khi bé ăn xong. Hoặc nếu bé ngừng giữa bữa ăn và bắt đầu quấy, thì thường là do trong bụng bé có một chút không khí. Trong trường hợp này, cũng nên vỗ ợ hơi giữa bữa.

Có hai cách vỗ ợ hơi cho bé. Một là bế bé ngồi vào trong lòng và xoa nhẹ lưng trong khi tay đỡ nhẹ cằm bé. Một

cách khác nữa mà cá nhân tôi thích là bế bé thẳng lên, để hai tay bé thả lỏng và ngả người qua vai bạn. Chân bé nên duỗi thẳng tạo lối cho không khí di chuyển thẳng lên và thoát ra ngoài. Nhẹ nhàng xoa theo chuyển động đi lên ở phía bụng bên trái của bé. (Nếu bạn vỗ ở vị trí thấp hơn, đó là phần thân của bé.) Có bé chỉ cần xoa lưng là đủ, có bé lại phải vỗ nhẹ nhàng.

Nếu bạn đã xoa và vỗ trong khoảng năm phút và không thấy có tiếng ợ, bạn có thể khá chắc rằng bé không có chút không khí nào trong bụng. Nếu bạn đặt bé nằm xuống và bé bắt đầu quấy, hãy nhẹ nhàng bế bé lên và một tiếng ợ thoải mái sẽ thoát ra. Đôi khi, những bong bóng không khí không nằm ở khu vực dạ dày mà ở khu vực ruột non. Điều này sẽ khiến bé rất khó chịu. Bạn sẽ biết điều đó khi bé cứ co chân lên bụng, bắt đầu khóc và cơ thể thì căng cứng. Đôi khi bạn cũng sẽ nghe thấy tiếng bé thoát hơi, những lúc như thế cơ thể bé sẽ được thư giãn (xem trang 361).

Lượng sữa và sự tăng cân. Dù được cho ăn bằng cách nào, các bà mẹ cũng thường xuyên lo lắng: “Liệu bé đã ăn no chưa nhỉ?” Các bà mẹ cho con ăn sữa bột có thể *thấy* được lượng sữa mà bé ăn. Vài người cho con bú sẽ thấy ngực ran hoặc tức ngực, đôi khi đi kèm với phản xạ tiết sữa, thì ít ra họ cũng biết được sữa đang về. Nhưng nếu không có những cảm giác như thế – số đó không phải là ít – tôi luôn bảo họ rằng: “Bạn có thể thấy con bú, nhưng hãy lắng nghe cả âm thanh khi bé nuốt vào.” Các bà mẹ cho con bú hay lo lắng cũng có thể thử

phương pháp “sản lượng” mà tôi gợi ý ở trang 153. Trong bất kỳ trường hợp nào, nếu bé thỏa mãn sau khi ăn, đó là dấu hiệu bé đã ăn đủ no.

Tôi cũng nhắc các bậc cha mẹ: “Cái gì đi vào rồi cũng phải đi ra.” Bé sẽ đại ối khoảng 6–9 chiếc tã trong vòng 24 giờ. Nước tiểu sẽ hơi vàng hoặc không màu. Bé cũng sẽ đi nặng từ 2–5 lần, chất thải sẽ có màu từ vàng cho đến nâu và thường sệt như mù tạt.

Lời khuyên: *Nếu bạn sử dụng tã giấy dùng một lần, chúng sẽ thấm hút tốt đến mức bạn sẽ không biết chắc khi nào bé tè và màu sắc của nước tiểu. Trong mười ngày đầu tiên, hãy đặt giấy khô vào trong tã để biết được liệu bé có đi tiểu và mức độ thường xuyên như thế nào.*

Cuối cùng, dấu hiệu tốt nhất của việc cho bé ăn đủ chính là khi bé tăng cân, mặc dù trẻ mới sinh thông thường sẽ giảm khoảng 10% trọng lượng cơ thể trong những ngày đầu. Trong tử cung, bé liên tục được nuôi dưỡng bởi nhau thai. Bây giờ bé phải học cách ăn một cách độc lập và để bắt đầu sẽ mất chút thời gian. Tuy nhiên, đối với các bé sinh đủ tháng, nếu được cung cấp đầy đủ lượng calo và chất lỏng, bé sẽ trở về cân nặng ban đầu khi bé được khoảng 7–10 ngày tuổi. Một vài bé mất thời gian lâu hơn, nhưng nếu con bạn không đạt mức cân nặng ban đầu sau hai tuần, hãy cho bé tới khám bác sĩ. Bé sơ sinh không quay trở lại cân nặng khi sinh sau ba tuần sẽ được chẩn đoán là “suy dinh dưỡng”.

Lời khuyên: *Các bé nặng dưới hai cân rưỡi không thể để giảm đến 10% trọng lượng cơ thể. Trong những trường hợp này, cần cho bé uống sữa bột cho đến khi sữa mẹ về.*

Chuẩn tăng cân thông thường nằm trong khoảng một đến hai lạng mỗi tuần. Nhưng trước khi bạn bị ám ảnh về cân nặng của trẻ, hãy nhớ rằng các bé uống sữa mẹ có xu hướng gầy hơn và tăng cân chậm hơn so với những trẻ cùng trang lứa uống sữa bột. Một vài bà mẹ hay lo còn mua hoặc thuê cả cân sức khỏe. Với cá nhân tôi, nếu bạn thăm bác sĩ nhi khoa thường xuyên thì tôi nghĩ chỉ cần cân bé mỗi tuần một lần trong suốt tháng đầu tiên và mỗi tháng một lần trong những tháng tiếp theo. Nếu bạn có một cái cân, hãy nhớ rằng cân nặng sẽ thay đổi theo ngày, do đó đừng cân bé nhiều quá, cứ 4–5 ngày bạn có thể cân bé một lần.

Những vấn đề cơ bản về nuôi con bằng sữa mẹ

Có những cuốn sách chỉ chuyên viết về chủ đề này. Nếu bạn đã quyết định cho bé bú mẹ, hẳn đến thời điểm này bạn đã có *vài* cuốn như thế trên giá sách. Khi bạn học bất cứ kỹ năng nào, mấu chốt để thành công chính là sự kiên nhẫn và luyện tập. Hãy đọc, tham gia một lớp học hoặc một nhóm hỗ trợ việc cho con bú sữa mẹ. Ngoài việc hiểu cơ thể bạn sản sinh ra sữa như thế nào, sau đây là những điều mà *tôi* cho là quan trọng nhất.

Luyện tập trong thời gian mang thai. Nguyên nhân chủ yếu (thường là duy nhất) của những khó khăn khi cho con bú là việc bé ngậm ti không đúng cách. Tôi thường phòng tránh trước

được cho các bà mẹ mà tôi cộng tác, bởi tôi sẽ gặp họ trước ngày sinh từ 4–6 tuần. Tôi giải thích với họ ngực sẽ làm việc như thế nào và chỉ cho họ làm thế nào để đặt hai miếng băng tròn nhỏ ở trên ngực họ, một cái ở trên và một cái ở dưới, mỗi cái cách núm vú 2,5 cm. Đó chính là chỗ mà tay họ giữ bầu ngực khi cho con bú. Phương thức này sẽ giúp họ quen với việc đặt ngón tay ở vị trí đúng. Hãy thử làm và luyện tập.

Sữa mẹ được sản sinh như thế nào

Ngay sau khi bé chào đời, não của bạn sẽ tiết ra chất *prolactin*, một loại hormone giúp tạo và duy trì việc sản sinh sữa. Hormone *prolactin* và *oxytocin* được tiết ra mỗi khi bé bú mẹ. Quảng vú đủ rấp để bé ngậm, đủ mềm để bé ép miệng vào. Khi bé ngậm, xoang chứa sữa - các mạch nằm bên trong quảng vú - sẽ ra lệnh cho não của bạn sản xuất sữa. Khi bé mút, xoang chứa sữa sẽ rung, khởi động ống dẫn sữa, di chuyển kết nối núm vú với những nang nhỏ ở phía trong ngực, đẩy sữa từ các nang xuống ống dẫn sữa và cuối cùng là núm vú, giống như cái phễu, đưa sữa vào miệng bé.

Hãy nhớ rằng bé không bú sữa từ núm vú; sữa được sản sinh thông qua các kích thích được tạo ra. Càng kích thích nhiều, sữa càng nhiều. Do đó, việc bú đúng tư thế và đúng cách sẽ rất quan trọng để tạo ra lượng sữa nhiều. Hãy làm tốt hai việc đó và vấn đề cho con bú sẽ trở nên tự nhiên. Nếu làm sai, xoang chứa sữa sẽ không thể gửi thông điệp cho não và hormone cần thiết cũng sẽ không được giải phóng. Hậu quả là sữa sẽ không được sản sinh thêm, cả mẹ và bé sẽ phải khổ sở.

Lời khuyên: Để bú đúng cách, miệng của bé phải ngậm cả đầu vú và phần quầng vú. Để giữ bé ở đúng vị trí, hãy thả lỏng cổ bé, để mũi và cằm của bé chạm được ngực bạn. Cách này sẽ giúp mũi của bé được thông thoáng và bạn cũng không cần phải giữ bầu ngực của mình khi cho con bú. Nếu ngực của bạn to, hãy đặt miếng lót dưới ngực để đẩy nó lên cao.

Khi bé chào đời, hãy cho bé ăn bữa đầu càng sớm càng tốt. Bữa ăn đầu tiên rất quan trọng nhưng không như bạn nghĩ, bé không thực sự đói. Tuy nhiên, lần đầu bú mẹ sẽ thiết lập dấu ấn trong trí nhớ của bé về cách bú đúng. Nếu có thể, hãy để y tá, chuyên gia tư vấn, bạn thân hoặc mẹ của bạn (nếu bà đã từng cho bạn bú) đến phòng hộ sinh để giúp bạn cho con bú. Khi một bà mẹ sinh thường, tôi sẽ cố gắng giúp bé bú đúng cách ngay tại phòng hộ sinh. Bạn càng trì hoãn lâu thì sẽ càng khó khăn. Trong một hai tiếng đầu tiên, bé thường chuyển sang trạng thái giống như sốc – kết quả sau hành trình sinh nở – nết ăn và ngủ của bé có thể sẽ bất thường. Khi một bà mẹ sinh mổ, bữa ăn đầu tiên sẽ không thể thực hiện được trong ít nhất là ba tiếng đầu sau sinh, cả mẹ và bé đều sẽ cảm thấy mệt mỏi. Trong những trường hợp như thế, sẽ mất nhiều thời gian hơn và cả sự kiên nhẫn để bé học cách bú đúng. (Tôi không khuyên các bậc cha mẹ đánh thức con để cho ăn vào thời điểm này, trừ trường hợp bé dưới hai cân rưỡi.)

Sữa mẹ: Bốn ngày đầu tiên

Khi bé sinh ra được từ hai cân rưỡi trở lên, tôi thường đưa cho các bà mẹ một bảng như sau đây để hướng dẫn họ những lần cho bú đầu tiên.

	Ngực trái	Ngực phải
Ngày đầu tiên: cho ăn cả ngày mỗi khi bé muốn	5 phút	5 phút
Ngày thứ hai: cứ 2 tiếng cho ăn một lần	10 phút	10 phút
Ngày thứ ba: cứ 2 tiếng rưỡi cho ăn một lần	15 phút	15 phút
Ngày thứ tư: bắt đầu cho bú một bên và áp dụng chu trình E.A.S.Y.	Tối đa 40 phút, cách nhau 2 tiếng rưỡi, đổi bên mỗi lần	

Trong hai đến ba ngày đầu, bạn sẽ tiết ra sữa non – colostrum – thành phần “siêu năng lượng” của sữa mẹ. Loại sữa này đặc quánh và có màu vàng, trông giống mật ong hơn là sữa và nó chứa đầy đủ chất đạm. Trong khoảng thời gian này, khi sữa mẹ hầu hết là sữa non, bạn nên cho bé bú 15 phút mỗi bên ngực. Khi cơ thể bạn bắt đầu sản xuất sữa mẹ thông thường, bạn sẽ chuyển sang cho bú một bên mỗi lần.

Có gì trong sữa mẹ?

Nếu bạn bỏ bình sữa mẹ ra ngoài trong vòng một giờ, sữa mẹ sẽ được chia thành ba phần. Càng xuống dưới, bạn sẽ thấy sữa càng đặc. Đó cũng chính là những thành phần sữa được bé bú vào:

Sữa lỏng (5-10 phút đầu tiên): Sữa này giống như sữa tách kem. Tôi nghĩ nó giống như nước súp, bởi nó thỏa mãn cơn khát của đứa trẻ. Sữa này giàu oxytocin, loại hormone được tiết ra như khi

ta quan hệ, có ảnh hưởng tới cả mẹ và con. Mẹ sẽ cảm thấy thực sự thư giãn và bé sẽ cảm thấy buồn ngủ. Thành phần này của sữa mẹ cũng có nồng độ lactose cao nhất.

Sữa đầu cữ bú (bắt đầu sau 5-8 phút): giống như sữa thông thường, sữa đầu chứa thành phần chất đậm cao, tốt cho sự phát triển của xương và não.

Sữa cuối cữ bú (bắt đầu sau 15-18 phút): đây là phần sữa đặc, nhiều kem và chứa toàn bộ lượng chất béo - giống như món “tráng miệng” giúp con bạn tăng cân.

Hiểu rõ sữa của mình và biết sữa được sản sinh như thế nào. Hãy thử sữa của chính bạn. Bằng cách đó, nếu sữa được trữ, bạn sẽ biết liệu nó có bị chua hay không. Hãy lưu ý cảm giác của bạn khi ngực căng. Khi sữa tiết ra, cảm giác thường là ngứa ran hoặc chảy ồ ạt. Một vài bà mẹ có dòng sữa chảy nhanh được gọi là phản xạ phun sữa. Con họ đôi khi không kịp nuốt và bị sặc trong vài phút đầu. Để ngăn tia sữa chảy nhanh hãy đặt ngón tay lên núm vú như thể bạn đang làm động tác cầm máu. Đừng sốt ruột nếu bạn không cảm thấy tia sữa chảy nhanh, mỗi phụ nữ có độ nhạy cảm khác nhau. Khi mẹ có phản xạ phun sữa chậm, bé thường cáu kỉnh và có thể hết nhả rồi lại ngậm ti để cố gắng kích thích dòng chảy. Sữa chảy chậm có thể là dấu hiệu của sự căng thẳng; hãy cố gắng thư giãn nhiều hơn, như lắng nghe một đoạn băng thiền trước bữa ăn. Nếu không hiệu quả, bạn hãy thử hút sữa kiểu thủ công, khi thấy sữa chảy ra thì mới cho con bú. Sẽ mất ba phút để làm thế nhưng nó sẽ giúp trẻ khỏi quấy.

Tin đồn vô căn cứ

Các bà mẹ cho con bú thường rỉ tai nhau rằng hãy tránh xa cải bắp, chocolate, tỏi và các loại thức ăn có mùi mạnh khác để chúng không “ngấm” vào sữa mẹ. Thật vô vẩn! Một chế độ ăn đa dạng và thông thường chẳng có ảnh hưởng gì tới sữa mẹ. Tôi nhớ tới các bà mẹ ở Ấn Độ, mà chế độ ăn cay có thể khiến dạ dày của hầu hết *người bình thường* khó chịu. Nhưng cả họ lẫn con cái đều chẳng bị làm sao.

Trẻ không bị đầy bụng bởi cải bắp hoặc những thứ như thế. Chúng bị đầy bụng bởi nuốt quá nhiều không khí, bị vỗ ợ hơi không đúng cách hoặc bởi chúng có hệ tiêu hóa chưa hoàn chỉnh.

Thi thoảng trẻ có thể nhạy cảm với một số thứ trong thực đơn của mẹ - điển hình như chất đạm có trong sữa bò, đậu nành, lúa mì, cá, ngô, trứng và quả hạch. Nếu bạn tin rằng bé đang phản ứng với thứ gì đó trong bữa ăn của bạn, hãy loại bỏ thức ăn đó trong vòng vài tuần và sau đó thử lại.

Hãy nhớ rằng tập thể dục cũng ảnh hưởng đến sữa mẹ. Khi bạn tập thể dục, các cơ bắp sản sinh ra axit lactic, chất này có thể khiến bé bị đau bụng. Do đó, sau khi tập xong hãy nghỉ một tiếng trước khi cho con bú.

Đừng thay đổi bên. Rất nhiều y tá, bác sĩ và các chuyên gia am hiểu về sữa mẹ khuyên các bà mẹ nên đổi bên khi cho con bú sau mười phút, bằng cách đó bé sẽ có cơ hội để mút cả hai bên ngực ở mỗi bữa. Một khi đã xem bảng thông tin thành phần của sữa mẹ ở trang 150, bạn sẽ biết tại sao cách bú chuyển bên lại không tốt cho con bạn.

Đặc biệt trong những tuần đầu tiên của trẻ, chúng ta muốn bảo đảm rằng bé có thể bú được đến sữa cuối cữ bú.

Nếu bạn đổi bên sau mười phút đầu tiên, bé có thể chỉ mới bắt đầu bú được đến sữa ở cữ đầu và chẳng bao giờ đến được sữa cuối cữ bú. Tệ hơn nữa, thay đổi này sẽ gửi thông điệp tới cơ thể bạn rằng việc sản xuất ra sữa cữ cuối là không cần thiết.

Còn nếu bạn để bé bú đủ thời gian, bé sẽ nhận được tỷ lệ sữa bằng nhau của cả ba loại sữa – một chế độ ăn cân bằng. Ngoài ra, cơ thể bạn sẽ quen với chế độ này. Dễ thấy, đây là cách mà các bà mẹ có con sinh đôi *phải* cho con ăn. Ở giữa cữ bú, sẽ chẳng hay ho gì nếu họ đột nhiên đổi bên. Thực tế, làm như thế cũng sẽ không hiệu quả đối với các bà mẹ có một con.

Lượng sữa mẹ hợp lý?

Trừ phi bạn hút sữa và đem đông (xem lời khuyên bên dưới), sẽ rất khó để biết lượng sữa bé đã bú. Mặc dù tôi không khuyên nên xem đồng hồ, rất nhiều bà mẹ đã hỏi về khoảng thời gian cần thiết để cho bé bú. Khi bé lớn lên, bé ăn tốt hơn và tốn ít thời gian hơn. Sau đây là khoảng thời gian ước lượng, đi kèm với lượng sữa tiêu thụ cho mỗi bữa:

4-8 tuần: Tối đa 40 phút (60-150 ml sữa)

8-12 tuần: Tối đa 30 phút (120-180 ml sữa)

3-6 tháng: Tối đa 20 phút (150-240 ml sữa)

Lời khuyên: *Nếu bạn lo lắng về lượng sữa của mình, trong khoảng vài ngày hãy làm phương pháp mà tôi gọi là “sản lượng” - một khái niệm nông nghiệp. Mỗi lần một ngày, trước bữa ăn 15 phút, hãy hút và đo xem lượng sữa của bạn là bao nhiêu. Một đứa trẻ có thể hút thêm ít nhất 30 ml sữa nữa, cộng cả vào và bạn sẽ biết tổng “sản lượng” sữa của mình.*

Bảo quản sữa mẹ

Có lần tôi tới thăm một bà mẹ đang như người mất hồn bởi gần ba lít sữa mà cô đã hút ra và để trong ngăn đá đã bị rã đông trong suốt thời gian mất điện. Lặng người, tôi hỏi cô ấy: “Cô định lập kỷ lục thế giới đấy à? Sao tự dưng đi trữ lắm sữa thế?” Chắc chắn việc hút sữa để dự trữ là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng đừng trữ quá nhiều. Sau đây là vài điểm mà bạn cần lưu ý:

- Sữa mẹ vừa hút ra cần được để vào trong tủ lạnh ngay và bảo quản không quá 72 tiếng.
- Bạn có thể để đông sữa và bảo quản đến sáu tháng nhưng đến thời điểm đó, nhu cầu của bé đã khác. Yêu cầu dinh dưỡng của trẻ một tháng tuổi khác với trẻ từ 3-6 tháng tuổi. Điều kỳ diệu của sữa mẹ là các thành phần trong sữa cũng thay đổi khi bé lớn. Do đó, để bảo đảm rằng lượng calo trong sữa để đông lạnh có thể đáp ứng được nhu cầu của bé, hãy dự trữ tối đa 12 túi sữa (mỗi túi 120 ml) và luân phiên sử dụng chúng trong bốn tuần. Hãy sử dụng sữa cũ trước.
- Sữa mẹ có thể được bảo quản trong bình tiệt trùng hoặc loại túi nhựa được thiết kế đặc biệt để đựng sữa (các chất hóa học từ loại túi nhựa thông thường có thể ngấm vào sữa). Ngoài ra, hãy nhớ luôn ghi ngày và thời gian. Mỗi túi chỉ chứa từ 60-120 ml để tránh lãng phí.
- Hãy nhớ rằng sữa mẹ là chất lỏng của con người. Luôn rửa tay và hạn chế tiếp xúc với sữa. Nếu có thể, hãy hút trực tiếp vào túi trữ đông.
- Để rã đông sữa, hãy đặt túi sữa vào một chiếc cốc ấm trong vòng 30 phút. Đừng bao giờ sử dụng lò vi sóng, nó sẽ thay đổi thành phần của sữa thông qua việc phá vỡ các protein. Lắc túi sữa để hòa tan các chất béo có thể đã bị vón lại, hoặc nổi lên trong quá trình rã đông. Rã đông xong hãy cho bé ăn sữa ngay hoặc để trong tủ lạnh không quá 24 tiếng. Bạn có thể pha sữa tươi với sữa rã đông nhưng không được để đông lần nữa.

Lời khuyên: Sau mỗi lần cho bé ăn, hãy sử dụng một chiếc kẹp để đánh dấu túi sữa sẽ sử dụng lần sau. Bạn cũng sẽ phải chịu cảm giác đầy cứng trong ngực nếu chưa được hút sữa ra.

Khi tôi làm việc với một bà mẹ ngay sau khi sinh, đến ngày thứ ba hoặc thứ tư cô ấy sẽ cho bé bú một bên. Tôi thường nhận những cuộc gọi khẩn cấp từ các bà mẹ, những người được bác sĩ nhi khoa hoặc các chuyên gia hướng dẫn cần phải cho con bú đổi bên. Những bé này thường từ 2–8 tuần tuổi.

Chẳng hạn, Maria có con được ba tuần tuổi đã bảo tôi thế này: “Con tôi cứ từ một tiếng đến một tiếng rưỡi là lại phải cho ăn. Tôi không thể xoay xở được.” Bác sĩ nhi của Maria không quan tâm: Justin tăng cân chậm, nhưng ít ra cũng có tăng cân. Và việc Justin ăn *mỗi* giờ cũng không khiến bác sĩ lo lắng – ông ta nào có phải cho bé ăn đâu! Tôi khuyên Maria cho con bú một bên thôi. Bởi cơ thể của Maria đã quen với việc bú đổi bên, chúng tôi phải từ từ thay đổi thói quen của Justin. Tôi bảo Maria bắt đầu mỗi cữ bú bằng việc đặt Justin bú một bên chỉ năm phút và sau đó tập trung bú bên còn lại. Tiếp tục làm như thế ở mỗi cữ bú trong vòng ba ngày, nó sẽ làm giảm áp lực ở bầu ngực không được bú và ngăn chặn tình trạng tắc nghẽn (xem trang 160). Vấn đề quan trọng không kém là cách làm này sẽ gửi một thông điệp đến não của Maria: “Chúng tôi chưa cần ngay sữa ở bầu ngực đó.” Sữa trong bầu ngực chưa sử dụng sẽ được đưa trở về hệ thống của Maria và được trữ lại cho lần bú tiếp theo của Justin trong ba giờ tới. Đến ngày thứ tư, Maria đã có thể cho bú một bên.

Đừng xem đồng hồ. Vấn đề cho con bú không nằm ở thời gian hay lượng sữa. Cho con bú là quá trình nhận thức chính bản thân và con bạn. Các bé được bú mẹ thường ăn nhiều hơn thông thường bởi sữa mẹ tiêu hóa nhanh hơn sữa bột. Nếu một bé từ 2–3 tháng tuổi bú mẹ trong vòng 40 phút, trong vòng ba tiếng cơ thể bé sẽ tiêu hóa toàn bộ lượng sữa. (Xem thêm thông tin ở trang 153 – hướng dẫn về thời gian cho con bú.)

Lời khuyên: *Sau khi cho con bú, luôn luôn lau núm vú với một chiếc khăn sạch. Cặn sữa có thể là nguồn gốc của vi khuẩn và gây tưa ở ngực mẹ cũng như trong miệng con. Đừng bao giờ sử dụng xà phòng bởi nó sẽ làm khô núm vú.*

Hãy tự tin cho con bú theo cách của bạn. Chẳng có mấy người khuyên bạn không nên đổi bên khi cho con bú. Tuy nhiên, việc quyết định cách cho con bú nằm ở bạn, hãy giữ vững lập trường.

Lời khuyên cho chồng và bạn bè: *Khi vợ của bạn (hoặc bạn thân của bạn) lần đầu tiên tập cho con bú, hãy theo sát cô ấy và tiếp tục trở thành người quan sát sắc sảo. Hãy bảo đảm con bạn được bú đúng cách. Tuy nhiên, đừng quá xét nét. Ngay cả khi bạn có thiện chí, đừng bao giờ đưa ra những nhận xét theo kiểu bình luận viên: “Ôi, con làm được rồi... Ôi, bé lại bú trượt rồi... Bé lại tiếp tục kìa... Con giỏi quá... Lại tuột ra mất rồi... Hãy bế bé lên một chút... Đúng rồi, đúng rồi.” Hãy thử đặt mình vào vị trí của cô ấy.*

Các bà mẹ cần được sự ủng hộ đầy yêu thương, chứ không phải một bình luận viên thể thao đang bình luận trận đấu. Rất khó để một người phụ nữ có thể học nghệ thuật cho con bú mà không cảm thấy bị phán xét.

Tìm một cố vấn. Kỹ thuật cho con bú thường được truyền từ người mẹ sang con gái. Nhưng do sự phổ biến của sữa bột từ gần cuối những năm 1940 cho đến cuối những năm 1960, cả một thế hệ đã quyết định cho con bú bình. Kết quả là, rất nhiều phụ nữ ngày nay không thể nhờ mẹ mình giúp đỡ, bởi mẹ của họ đã lựa chọn phương pháp cho con ăn sữa bột. Tệ hơn nữa, những người mẹ trẻ thường được cung cấp những thông tin trái ngược nhau. Ví dụ trong bệnh viện, một y tá ở ca này nói với cô ấy nên bế bé như thế này, y tá ở ca tiếp theo lại hướng dẫn khác hoàn toàn. Sự hỗn tạp như thế không chỉ ảnh hưởng tới việc tạo sữa của người mẹ mà nó còn đặt cô ấy vào tình trạng rối loạn cảm xúc, và điều đó, hơn bất cứ thứ gì, có thể ảnh hưởng tới khả năng cho con bú của người mẹ. Chính bởi sự nhầm lẫn này, tôi đã đứng ra thành lập các nhóm hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ cho những bà mẹ của tôi. Sẽ không có ai giúp bạn vượt qua những khó khăn ban đầu tốt hơn một phụ nữ đã từng trải qua. Nếu bạn không biết nhờ ai, hãy tìm một chuyên gia tư vấn gần nhà có thể hỗ trợ bạn với những biện pháp phòng ngừa và sẵn sàng giúp đỡ bạn vượt qua khó khăn.

Lời khuyên: *Hãy sáng suốt khi lựa chọn cố vấn – một người biết kiên nhẫn, vui tính và thấy thích thú với việc cho*

bé bú. Đừng tin những lời nhận xét tiêu cực và những câu chuyện không có thực. Điều này khiến tôi nhớ tới Gretchen tội nghiệp, cô ấy không muốn cho con bú vì “con của bạn tôi nuốt núm ti của cô ấy”.

Hãy ghi lại mỗi lần bạn cho con bú. Một khi bạn vượt qua được những ngày đầu tiên và bắt đầu chuyển sang cho con bú một bên, tôi luôn gợi ý nên ghi lại khi nào bạn cho con bú, trong bao lâu, ở ngực bên nào và các thông tin khác.

Máy hút sữa

Việc hút sữa mẹ không thay thế được việc cho con bú, mà là một sự bổ sung và tăng cường trải nghiệm. Nó giúp bạn hút được lượng sữa dư trong ngực và bé có thể uống sữa mẹ ngay cả khi bạn không ở bên. Nó cũng có thể ngăn cản các vấn đề như tắc sữa (xem trang 160). Hãy bảo đảm rằng chuyên gia về sữa mẹ có thể dạy bạn sử dụng máy hút sữa đúng cách.

Loại nào? Nếu con bạn vẫn còn bé, bạn sẽ cần loại có công suất lớn. Nếu bạn dự định chỉ thi thoảng mới xa bé, hãy chọn một chiếc máy hút thủ công. Ngoài ra, hãy học cách hút bằng tay phòng khi bị mất điện.

Mua hay thuê? Hãy mua một chiếc nếu bạn có ý định đi làm trở lại và cho con bú trong vòng một năm. Hãy thuê nếu bạn có kế hoạch cho con bú ít hơn sáu tháng. Có rất nhiều máy hút sữa cho thuê, miễn là mỗi người thuê mua thêm một bộ thiết bị đính kèm mới. Máy hút sữa bạn mua tốt nhất là được sử dụng bởi một người.

Nên chọn loại máy hút sữa nào? Hãy mua hoặc thuê máy hút sữa mà động cơ có thể điều chỉnh tốc độ và công suất. Đừng mua loại phải tự điều chỉnh vòng bơm bằng cách đặt ngón tay lên dây hút - chúng không an toàn.

Khi nào? Thông thường, mất khoảng một giờ sau bữa ăn để người mẹ có thêm sữa. Để tăng cường lượng sữa, trong hai ngày hãy hút sữa sau khi đã cho bé ăn được mười phút. Khi quay trở lại công việc, nếu bạn không thể hút sữa vào thời gian hay cho con bú, hãy cố hút sữa vào cùng một thời điểm mỗi ngày - ví dụ 15 phút lúc nghỉ trưa.

Ở đâu? Đừng hút sữa trong toa-lét ở công ty, chỗ đó không hợp vệ sinh. Hãy khép cửa phòng làm việc của bạn hoặc tìm một nơi yên tĩnh. Một bà mẹ nói với tôi rằng ở chỗ cô ấy làm có hẳn một “phòng hút sữa”, nó được giữ hết sức sạch sẽ để dành riêng cho các bà mẹ cho con bú.

Hãy tuân theo nguyên tắc 40 ngày của tôi. Có người học cách cho con bú chỉ trong vài ngày, có người phải mất thời gian lâu hơn. Nếu bạn nằm ở nhóm sau, xin chớ nên lo lắng. Hãy tự cho mình 40 ngày không kỳ vọng quá nhiều. Tất nhiên ai cũng muốn việc cho con bú diễn ra một cách nhẹ nhàng ngay lập tức, kể cả các ông bố. Do đó, chỉ sau hai hoặc ba ngày, bạn và chồng bạn có thể sẽ trở nên thiếu kiên nhẫn và lo lắng. Nhưng để thực sự cảm thấy thoải mái và cho con bú đúng cách thường mất thời gian. Có gì đặc biệt trong 40 ngày? 40 ngày tương đương với sáu tuần, thường được coi là thời kỳ hậu sản (chi tiết ở Chương 7). Với một số người, sẽ mất từng đấy thời gian để quen với việc cho con bú. Ngay cả khi bé đã biết bú đúng cách, bạn vẫn có thể gặp vấn đề với bầu ngực của mình (xem trang 160), hoặc bé chưa thể bắt nhịp ngay lập tức. Lúc này mẹ và bé hãy nghỉ ngơi và dành thêm thời gian thử lại cho quen.

Cẩm nang cho con bú

Vấn đề	Triệu chứng	Cách giải quyết
Tắc nghẽn: Bầu ngực trở nên đầy ứ với các loại chất lỏng. Đôi khi có thể là sữa, nhưng thường là các loại chất lỏng dư thừa - máu, bạch huyết, và nước - ứ đọng lại quá mức, đặc biệt là sau khi sinh mổ.	Ngực cứng, nóng và căng ra; có thể đi cùng với các triệu chứng như cảm cúm - sốt, ớn lạnh, ra mồ hôi ban đêm; khó cho con bú khiến ngực bị đau.	Quấn ngực bằng một chiếc tã vải ẩm nóng; tập các động tác vươn vai (như ném bóng), hai tiếng làm năm lần, ngay trước khi bạn cho bú, rồi xoay cánh tay và khớp cổ chân. Đi khám nếu tình trạng không thuyên giảm trong vòng 24 giờ.
Tắc ống dẫn sữa: Sữa bị đông lại trong ống dẫn sữa và trở thành dạng đặc như một loại phô mai trắng.	Lồi lên từng cục ở ngực, chạm vào thấy đau.	Nếu không được điều trị, có thể tiến triển thành viêm vú (xem ở dưới). Chườm nóng và xoa tròn chung quanh chỗ u, vuốt hướng về phía đầu vú. Hãy tưởng tượng bạn đang cố nhào viên phô mai trắng để nó chảy thành sữa. (Bạn sẽ không thực sự trông thấy sữa chảy ra.)
Đau núm vú	Núm vú có thể bị nứt, đau, nhạy cảm, và/hoặc tấy đỏ; có vết phồng rộp rõ ràng, rát, chảy máu và đau trong quá trình cũng như giữa các lần cho bú.	Đây là tình trạng thông thường trong vài ngày đầu khi mới cho con bú. Nó sẽ biến mất một khi bé có thể bú mẹ nhịp nhàng. Nếu sự khó chịu vẫn tiếp diễn, bé đang bú không đúng cách. Hãy nhờ chuyên gia giúp đỡ.
Gia tăng hormone oxytocin	Các bà mẹ dễ buồn ngủ trong suốt thời gian cho con bú bởi sự sản xuất của “hormone tình yêu” - loại hormone được sản sinh khi quan hệ.	Không có biện pháp phòng ngừa thực sự, nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn nghỉ ngơi thêm giữa các cữ bú.

Đau đầu	Xảy ra trong hoặc ngay sau khi cho con bú, kết quả của việc tuyến yên giải phóng oxytocin và prolactin.	Tìm kiếm lời khuyên từ chuyên gia nếu tình trạng kéo dài.
Phát ban	Khắp cả người, giống như bị mề đay.	Phản ứng dị ứng với oxytocin. Thuốc kháng sinh histamin thường được khuyên dùng, nhưng cần hỏi bác sĩ trước.
Nhiễm nấm	Ngực bị đau hoặc bạn có thể cảm thấy nóng trong ngực; bé có thể cũng bị hăm tã với những nốt đỏ.	Đi khám bác sĩ. Bạn có thể phải uống thuốc để xử lý việc nhiễm trùng; con bạn cũng cần bôi kem hoặc thuốc mỡ cho những vết hăm tã nhưng đừng bôi kem này lên ngực của bạn - nó có thể làm tắc tuyến sữa.
Viêm vú: Viêm tuyến vú.	Có những vết đỏ sáng không đồng đều ở khắp vùng ngực; ngực nóng; có các triệu chứng như bị cảm cúm.	Ngay lập tức đi khám bác sĩ.

Lời khuyên: *Trong một ngày, lượng calo bạn ăn vào sẽ dành cho cả bé lẫn cơ thể bạn. Đó là lý do tại sao bạn cần có chế độ ăn uống để cho con bú, thay vì chế độ ăn uống để giảm cân. Hãy duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và khỏe mạnh, giàu chất đạm và tinh bột. Bởi bé đang lấy đi chất lỏng trong cơ thể bạn, nên hãy uống 16 cốc nước mỗi ngày – gấp đôi lượng nước được khuyên dùng.*

Những tình huống khó xử khi cho con bú: Đói, Nhu cầu được bú, hay Giai đoạn phát triển nóng

Hãy nhớ rằng trẻ nhỏ có nhu cầu bú mút bầm sinh khoảng 16 tiếng một ngày. Các bà mẹ cho con bú đôi khi hay

nhầm lẫn nhu cầu này với hành vi của một đứa trẻ khi bé thực sự đói (xem trang 128). Chẳng hạn như Dale, một bà mẹ cho con bú, đã kể một câu chuyện điển hình khi cô gọi điện để xin lời khuyên của tôi: “Dường như Troy lúc nào cũng đói. Thế là khi nó khóc tôi liền cho bú, nó chỉ bú khoảng ba phút rồi lăn ra ngủ. Tôi đã cố gắng đánh thức con bởi tôi sợ nó ăn chưa đủ no.” Troy nặng khoảng bốn cân khi bé được ba tuần tuổi, do đó tôi biết chắc Troy không thể bị suy dinh dưỡng được. Hẳn là Dale đã nhầm lẫn giữa phản xạ bú mút của bé với việc bé bị đói, mặc dù bé vừa ăn một giờ trước đó. Khi bé buồn ngủ lúc đang bú mẹ, cho dù mẹ có lay bé dậy nhưng cũng không thể khiến bé bú thêm nhiều hơn. Sau đó, cô ấy thôi không cho Troy bú nữa. Vấn đề là lúc đó đã được 20 hoặc 30 phút và bé đã trải qua giai đoạn đầu tiên của giấc ngủ (xem trang 254). Khi bỏ ti ra khỏi miệng bé, có lẽ bé mới chỉ đi tới giai đoạn REM trong giấc ngủ, bé thức giấc. Bị làm phiền, bé muốn được bú lại để tự dỗ mình, chứ không phải bé tự nhiên đói. Thế là người mẹ lại ngồi xuống và quá trình cứ lặp lại như thế.

Vấn đề ở đây – một vấn đề phổ biến – là Dale đã vô thức luyện cho Troy có thói quen ăn vặt. Và giờ thì cô không thể xoay chuyển tình thế được. Đó cũng là lý do tại sao bạn không cho con ăn một miếng bánh quy giữa các bữa ăn. Nếu quen ăn vặt cả ngày, bé sẽ không thể ăn đúng bữa. Và điều đó đúng với cả những bé được cho bú mỗi giờ hoặc mỗi tiếng rưỡi. Các bà mẹ cho con bú bình thường không gặp phải những vấn đề này bởi họ có thể *thấy* rõ bé ăn được bao nhiêu sữa. Tuy nhiên, với

cả hai phương pháp cho ăn, khi bé theo nếp ăn ba giờ một lần tức là bé đang ăn đúng bữa, và bạn sẽ không cần đánh thức bé giữa bữa bởi bé cũng được ngủ đủ giấc.

Hãy sử dụng bản năng cảm nhận của bạn

Dù khuyên các bạn cho con theo nếp ăn, tôi không nói rằng nếu bé bắt đầu khóc vì đói sau hai tiếng, bạn đừng nên cho bé ăn. Thực tế, trong suốt giai đoạn phát triển nóng, bé có thể ăn nhiều hơn bình thường. Điều tôi muốn nói là con bạn sẽ ăn tốt hơn và ruột của bé sẽ hoạt động tốt hơn nếu bé được ăn đúng bữa với khoảng cách giữa các bữa hợp lý.

Tôi cũng không bảo bạn từ chối nếu thi thoảng bé cần thêm sự vỗ về hoặc bữa ăn trong lúc đang lớn nhanh. Điều tôi muốn nói là tôi ghét phải nhìn thấy các bé buồn bực khi các bậc cha mẹ không biết bắt đầu đúng cách. Chính bố mẹ mới là người khiến con cái có thói quen xấu, lỗi không phải ở các bé. Do đó, nếu bạn sử dụng cảm nhận thông thường ngay bây giờ, bạn có thể ngăn chặn được việc khiến bé bị tổn thương sau này. (Xem thêm về việc bỏ thói quen xấu ở Chương 9.)

Tiếp theo, hãy xem xét một tình huống khác khiến các bà mẹ cho con bú trở nên bối rối – giai đoạn phát triển nóng. Giả dụ con bạn bình thường sẽ ăn cách nhau từ hai tiếng rưỡi đến ba tiếng, đột nhiên bé có vẻ đói hơn – như thể bé muốn ăn liên tục. Có lẽ bé đang ở giai đoạn phát triển nóng – trong giai đoạn kéo dài khoảng một đến hai ngày này, trẻ sơ sinh cần được ăn nhiều hơn thông thường. Giai đoạn phát triển nóng thường xảy ra ở tuần thứ ba hoặc thứ tư. Nếu để ý, bạn sẽ thấy

giai đoạn này chỉ kéo dài khoảng 48 tiếng, sau đó mọi thứ lại quay về chu trình bình thường.

Dù bạn có làm gì, đừng nhầm lẫn giai đoạn phát triển nóng với việc sữa bạn đang ít dần đi hoặc cạn đi. Thực tế, con bạn đang phát triển, nhu cầu của bé thay đổi và việc bé muốn mút nhiều hơn là cách tự nhiên để bé gửi đi thông điệp cho cơ thể bạn: “Hãy sản xuất nhiều hơn!” Thật kỳ diệu, cơ thể của một bà mẹ khỏe mạnh sẽ sản sinh ra bất cứ thứ gì bé cần. Với việc cho ăn bằng sữa bột, nếu bé đang ăn theo chu kỳ ba giờ và đột nhiên có vẻ đói hơn, đơn giản bạn chỉ cần cho bé ăn thêm. Đó cũng là tất cả những gì mà bà mẹ cho con bú phải làm. Hơn nữa, với việc cho con bú một bên mỗi lần, khi bé bú xong một bên (thường xuyên xảy ra khi bé đã được năm cân rưỡi), bạn chỉ cần đổi sang bên kia là đáp ứng được lượng sữa bé cần.

Nếu bé chỉ tỏ ra rất đói *vào ban đêm*, có thể đó *không* phải là giai đoạn phát triển nóng mà là dấu hiệu bé không nạp đủ calo. Bạn cần điều chỉnh chu trình E.A.S.Y. để đáp ứng nhu cầu tiếp thêm năng lượng của bé. Đây có thể là thời điểm tốt để áp dụng cách “ăn dần khi ngủ” (xem trang 252).

Lời khuyên: *Vào buổi sáng, sau khi bạn có một giấc ngủ ngon, sữa mẹ sẽ rất giàu chất béo. Nếu bé đói vào ban đêm, hãy hút sữa sớm trong ngày và để dành loại sữa giàu chất béo đó cho bữa ăn đêm. Cách này sẽ giúp bé có thêm năng lượng cần thiết, cho bạn và chồng một đêm ngon giấc, và quan trọng là giúp bạn không phải băn khoăn: “Liệu tôi có đủ sữa cho con mình?”*

Những vấn đề khi cho con bú sữa mẹ

Hiện tượng	Tại sao	Phải làm gì
"Bé thường vặn vẹo giữa bữa ăn."	Đối với trẻ dưới bốn tháng tuổi, điều này nghĩa là bé cần đi ngoài. Bé không thể vừa bú vừa đi ngoài được.	Thôi không cho bé bú, đặt bé nằm trong lòng bạn để bé đi ngoài và sau đó lại tiếp tục cho bé ăn.
"Bé thường buồn ngủ khi tôi cho bé ăn."	Bé có thể hấp thụ lượng oxytocin lớn trong sữa mẹ (xem trang 148). Hoặc bé có thể đang ăn vặt và không thực sự đói.	Để đánh thức bé, hãy xem một số lời khuyên ở trang 142. Nhưng cũng tự hỏi: "Liệu con tôi có đang theo chu trình nể nếp?" Đó là cách tốt nhất để biết liệu bé có thực sự đói. Nếu bé ăn mỗi giờ, bé có thể đang ăn vặt thay vì có một bữa ăn no nê. Hãy cho bé theo chu trình E.A.S.Y.
"Bé cứ bú rồi lại nhả ra."	Có thể do bé mất kiên nhẫn với tia sữa chảy chậm. Nếu động tác đó đi kèm với việc bé co chân lên cao, có thể bé đang bị đầy hơi. Hoặc bé không thực sự đói.	Nếu điều này xảy ra lặp đi lặp lại, có lẽ sữa của bạn xuống chậm. Thử "lên cốt" bản thân bằng việc hút sữa trước (xem trang 151). Nếu bé bị đầy hơi, thử cách chữa trị ở trang 361. Nếu cả hai cách trên đều không hiệu quả, bé có lẽ không thích bú mẹ. Hãy ngừng cho bé bú.
"Bé dường như quên mất cách ngậm ti mẹ."	Tất cả các bé, đặc biệt là bé trai, thì thoảng bị "quên" do mất tập trung. Cũng có thể là do bé đang đói.	Hãy đưa núm vú của bạn vào miệng bé trong một vài giây, để bé tập trung và nhớ lại. Nếu bé quá đói và bạn biết rằng tia sữa của bạn chảy chậm, hãy hút sữa trước khi cho con bú.

Những vấn đề cơ bản về nuôi con bằng sữa bột

Dù lý do của bạn là gì; nếu bạn đã đọc, tìm hiểu và quyết định cho con ăn sữa bột, điều đó hoàn toàn ổn. *Hãy tự tin cho con ăn sữa bột.* Bernice đã tìm hiểu mọi thứ có thể bao gồm cả những báo cáo y khoa phức tạp và bảo tôi

rằng: “Nếu không tìm hiểu, có thể tôi đã chìm trong mặc cảm rồi. Bởi những thông tin tôi có về sữa bột – những thứ mà thậm chí y tá cũng chẳng biết – họ phải tôn trọng quyết định của tôi. Tôi cảm thấy đáng tiếc cho những người không đủ dứt khoát trong chuyện này.” Dù không cần thiết lắm, lời biện hộ tốt nhất đối với những lời chỉ trích về sữa bột chính là sự thật.

Lựa chọn sữa bột, hãy đọc các thành phần. Có rất nhiều loại sữa bột khác nhau, ở Mỹ tất cả đều đã được kiểm tra cẩn thận và được chứng nhận bởi Cục Quản lý thực phẩm và dược phẩm. Về cơ bản, sữa bột được làm từ sữa bò hoặc sữa đậu nành. Cá nhân tôi thích sữa bột làm từ sữa bò hơn từ sữa đậu nành dù cả hai loại đều được bổ sung vitamin, sắt và các dưỡng chất khác. Sự khác biệt ở đây là thành phần chất béo từ bơ có trong sữa bò được thay thế bởi dầu thực vật trong sữa đậu nành. Tuy sữa bột làm từ sữa đậu nành không có chất đạm động vật hay đường lactose, một chất được cho là có liên quan đến chứng đau bụng và bệnh dị ứng, nhưng tôi khuyên bạn hãy thử sử dụng loại sữa bột làm từ sữa bò ít gây dị ứng trước. Chưa có bằng chứng xác thực là sữa đậu nành có thể phòng tránh được những vấn đề trên. Ngoài ra, các thành phần dinh dưỡng có trong sữa bột làm từ sữa bò không được tìm thấy ở loại làm từ sữa đậu nành. Nếu lo lắng về các vết phát ban và tình trạng đầy hơi gây nên bởi sữa bột, nên nhớ rằng trẻ được bú mẹ cũng hay gặp phải những vấn đề này. Các triệu chứng này thường *không* phải là những phản ứng bất

lợi, trừ phi bạn thấy các triệu chứng khác rõ ràng hơn như nôn ọe hoặc tiêu chảy.

Bảo quản sữa bột

Sữa bột ngoài loại thông thường còn có loại lỏng được cô đặc, hoặc thuận tiện hơn là loại uống liền, tất cả đều được ghi ngày sử dụng bởi nhà sản xuất. Loại uống liền *nếu chưa mở ngay* có thể được trữ tới khi hết hạn sử dụng. Một khi đã cho ra bình thì dù ở dạng nào, sữa bột chỉ được để trong vòng 24 tiếng. Hầu hết các nhà sản xuất đều *không* khuyên để lạnh. Cũng như sữa mẹ, đừng bao giờ sử dụng lò vi sóng; tuy không làm thay đổi thành phần sữa, nó có thể làm nóng sữa không đều và khiến con bạn bị bỏng. Đừng bao giờ cho bé uống lại sữa thừa trong bình. Để tránh lãng phí, hãy chuẩn bị bình sữa từ 60-120 ml cho đến khi bé ăn được nhiều hơn.

Lựa chọn núm ngậm giống với núm vú của bạn nhất. Có rất nhiều loại núm ngậm khác nhau trên thị trường – phẳng, dài, ngắn, hay phình ra ở phía đầu bán kèm theo bình. Tôi luôn khuyên các bà mẹ sử dụng bình Haberman cho con, loại bình có một chiếc van đặc biệt ở phía cuối giúp trẻ chỉ có thể uống được sữa khi bú mạnh, nó giống với việc bú mẹ. Tuy một vài loại núm điều chỉnh dòng chảy nhiều hơn các loại khác nhưng trừ loại Haberman, sữa chảy lúc có lúc không và trọng lực mới là yếu tố quyết định dòng chảy, chứ không phải trẻ (xem thêm “Nhắm tưởng về núm vú” ở trang 170). Theo kinh nghiệm, tôi thường khuyên sử dụng loại Haberman cho đến khi bé được 3–4 tuần tuổi, tuy loại bình

này có thể đắt hơn một chút so với các loại khác. Chuyển sang loại có dòng chảy chậm khi bé sang tháng thứ hai, núm ngậm hai lớp khi bé sang tháng thứ ba, và núm ngậm có dòng chảy thông thường khi bé sang tháng thứ tư cho đến khi cai sữa. Bên cạnh việc cân nhắc về dòng chảy, nếu bạn đang có kế hoạch cho bé ăn cả sữa bột lẫn bú mẹ, điều cốt yếu là cần tìm loại núm giống với núm vú của bạn nhất. Ví dụ, nếu bạn có núm vú tẹt, hãy thử dùng loại Nuk; nếu núm săn và thẳng, các hãng Playtex, Avent hay Munchkin có thể là lựa chọn tốt nhất.

Lượng sữa bột hợp lý?

Thành phần sữa bột không thay đổi như sữa mẹ, nhưng dễ thấy là trẻ sẽ cần ăn nhiều hơn.

Từ khi sinh đến 3 tuần tuổi: 90 ml/3 tiếng

3-6 tuần: 120 ml/3 tiếng

6-12 tuần: 120-180 ml/4 tiếng (thông thường bé có thể uống đến 180 ml khi được ba tháng tuổi)

3-6 tháng: 240ml/4 tiếng

Gần đây tôi đã tới thăm Irene, một bà mẹ cho con bú đang định đi làm trở lại. Cô có tám bộ bình khác nhau và con cô Dora chẳng ưa loại nào cả. Irene than vãn: “Bé ngậm chặt hoặc lặn nó trong miệng, nên mỗi lần cho ăn chẳng khác gì đánh vật.” Đúng rồi, tôi trộm nghĩ, nếu như cô ấy cho con ăn trung bình tám lần mỗi ngày. Tôi liền bảo: “Hãy để tôi

xem ngực của cô rồi chúng ta sẽ đi mua sắm.” Chúng tôi đã làm thế và tìm được một chiếc núm giống với của Irene nhất. Vài ngày sau đó, Dora vẫn khiến cô có những lúc khó khăn, nhưng bé đã làm quen với chiếc núm mới dễ dàng hơn so với tám chiếc kia.

Khi đi mua bình và núm, hãy chọn những loại có thiết kế rãnh xoắn phổ thông để bạn có thể thay đổi nếu cần thiết. Tôi từng trông thấy một số loại rất bắt mắt và đi kèm với hàng loạt những lời hứa hẹn tuyệt vời như – “giống hết ti mẹ”, “ngăn ngừa đầy hơi”. Đừng quá coi trọng những lời quảng cáo đó, và hãy xem cái nào phù hợp với con *mình* nhất.

Hãy nhẹ nhàng khi bạn cho bé ăn lần đầu tiên. Lần đầu tiên bạn đặt núm ngậm vào trong miệng bé, hãy đặt nhẹ nó lên miệng bé và chờ cho đến khi bé mở miệng. Sau đó nhẹ nhàng đẩy núm bình vào như thể bé ngậm lấy nó. Đừng bao giờ cố nhét bình vào trong miệng bé.

Đừng so sánh chế độ cho con ăn sữa bột với chế độ cho con ăn sữa mẹ. Quá trình tiêu hóa sữa bột chậm hơn sữa mẹ. Điều đó cũng có nghĩa là bé ăn sữa bột sẽ ăn cách bốn tiếng thay vì ba tiếng như bé bú mẹ.

Lựa chọn thứ ba: Kết hợp cả bú mẹ và bú bình

Dù không thiên về sữa mẹ hay sữa bột, nhưng tôi luôn nói với các bậc cha mẹ rằng có một chút sữa mẹ vẫn hơn là không có gì. Một vài bà mẹ đã cảm thấy bất ngờ khi nghe điều đó, đặc biệt là những ai đã tư vấn với bác sĩ hoặc các tổ chức

ủng hộ việc cho con bú sữa mẹ và tin rằng chỉ nên cho ăn theo một cách duy nhất.

“Tôi có thể kết hợp cả hai cách ư?” họ hỏi. “Liệu việc cho bé vừa bú mẹ vừa bú bình có khả thi không?” Câu trả lời của tôi luôn là: “Khả thi quá đi chứ.” Và tôi cũng giải thích việc “kết hợp” ở đây nghĩa là bé có thể vừa được ăn sữa mẹ vừa được ăn sữa bột, hoặc chỉ cho ăn sữa mẹ nhưng bằng cả bình lẫn cho bú.

Nhầm tưởng về núm vú

“Sự nhầm tưởng về núm vú” đã nhiều lần được dùng như một cái cớ để không cho bé ăn bằng cả hai cách bú mẹ và bú bình. Theo tôi đó chỉ là chuyện hoang đường. Điều khiến bé nhầm lẫn chính là “dòng chảy” và vấn đề đó có thể dễ dàng giải quyết. Trẻ bú mẹ sử dụng cơ lưỡi khác so với bú bình. Hơn nữa, trẻ bú mẹ có thể điều chỉnh được lượng sữa bé bú bằng việc thay đổi cách mút nhưng với bú bình sẽ có dòng chảy liên tục được kiểm soát bởi trọng lực chứ không phải trẻ. Nếu bé bú bình, tốt nhất hãy sử dụng loại bình Haberman, loại này cho phép bé chỉ ăn được khi bú mạnh.

Phải thừa nhận một vài bà mẹ rất chắc chắn về lựa chọn của mình ngay từ khi bắt đầu. Bernice, người đã tìm hiểu rất nhiều khi mang thai đã chắc chắn 100% về quyết định cho con ăn sữa bột. Chắc chắn đến mức cô ấy đã yêu cầu bác sĩ tiêm cho cô hormone giúp ngay lập tức làm cạn kiệt nguồn sữa mẹ. Trong khi đó, Margaret lại rất dứt khoát khi lựa chọn sữa mẹ. Thế còn các bà mẹ ở giữa thì sao? Một vài người, bởi có ít sữa trong những ngày đầu tiên, đã *buộc* phải cho con ăn sữa bột.

Những người khác chọn cho ăn cả bằng bình và bú mẹ ngay từ đầu bởi họ không muốn có giới hạn. Nhóm thứ ba bắt đầu với chế độ này và sau đó quyết định đổi sang chế độ kia. Ở những nhóm này, hầu hết các bà mẹ cho bú trước rồi mới cho thêm ăn sữa bột; nhưng đôi khi cũng là ngược lại.

Nếu trẻ sơ sinh dưới ba tuần tuổi, sẽ khá dễ để cho bé bú bình nếu bé đang bú mẹ hoặc ngược lại, và bé cũng không khó khăn để quen với cả hai loại. Tuy nhiên, sau ba tuần, sự thay đổi có thể trở nên rất khó khăn đối với cả mẹ và bé (xem trang 175). Do đó, nếu bạn còn đang băn khoăn về việc chỉ cho bé bú mẹ, hãy cân nhắc thời điểm và hành động càng sớm càng tốt.

Hãy xem thêm với vài trường hợp mà các bà mẹ đã có lựa chọn thật sáng suốt với cả hai chế độ ăn.

Trường hợp của Carrie: cần chế độ cho ăn bổ sung. Đặc biệt nếu người mẹ sinh mổ, cô ấy có thể chưa có sữa trong những ngày đầu sau sinh. Truyền thuốc giảm đau, đặc biệt sau khi sinh, sẽ khiến cơ thể bị ngưng trệ, và người mẹ có thể không nhận ra sữa chưa được sản xuất. Đã có vài trường hợp bi kịch khi bé bú mẹ và trong những tuần kế tiếp bé bị mất nước nghiêm trọng, thậm chí là chết do suy dinh dưỡng. Bé bú nhưng người mẹ không nhận ra là con không được ăn chút sữa nào. Đó cũng là lý do tại sao bạn cần kiểm tra chất thải của trẻ và cân bé mỗi tuần một lần.

Thật không may, rất nhiều bà mẹ đã không nhận ra có thể mất tới một tuần thì sữa mẹ mới về. Dù cho bé bú đúng cách đến mấy, nếu người mẹ không có sữa thì bé sẽ không thể

phát triển. Trong bệnh viện, khi y tá tới và thông báo rằng cần cho bé uống nước đường hoặc ăn bổ sung sữa bột, người mẹ có thể từ chối: “*Con* tôi không uống sữa bột!” Cô ấy đã nghe ai đó nói bữa ăn bổ sung có thể “làm hỏng” sữa mẹ. Thực ra nếu bạn không có đủ sữa, bạn đâu còn lựa chọn nào khác.

Ngay cả khi đã dùng sữa bột, tôi vẫn khuyên các bà mẹ dù thế nào cũng phải cho con bú bởi quá trình đó sẽ giúp kích hoạt xoang chứa sữa của mẹ, điều mà máy hút sữa không thể làm được. Quá trình bé bú mẹ sẽ gửi thông điệp cho não của bạn để sản xuất sữa, còn máy hút sữa chỉ có thể làm rỗng nang chứa sữa. Do đó, bạn có thể cho con uống sữa bột, đồng thời tiếp tục hút sữa mỗi hai giờ để sữa lại chảy ra. Như trường hợp của Carrie, cô có hai bé trai sinh đôi bằng phương pháp sinh mổ và không có sữa trong ba ngày đầu. Do lượng đường trong máu các bé đều thấp, chúng tôi phải cho chúng ăn sữa bột ngay lập tức. Carrie vẫn cho con bú – cứ hai tiếng thì bú khoảng 20 phút – nhưng sau đó chúng tôi cho các bé ăn thêm khoảng 30 ml sữa bột.

Sau khi cho ăn, Carrie hút sữa ra và một tiếng sau lại hút thêm. Đến ngày thứ tư, sữa bắt đầu về và bé chỉ được cho ăn một nửa lượng sữa bột thường lệ. Chắc chắn người mẹ sẽ mệt đến hết cả hơi. Chẳng lạ khi sau ba ngày hút sữa, tối hôm ấy Carrie đã ném máy hút sữa khắp phòng. Anh chồng và tôi chỉ biết đứng nhìn trong khi cô ấy nổi đóa và sau đó thì mọi việc trở lại bình thường. Đến ngày thứ năm, cặp sinh đôi hoàn toàn uống sữa mẹ.

Trường hợp của Freda: không muốn cho con bú nhưng vẫn muốn con được uống sữa mẹ. Như tôi đã đề cập trước đó, bởi những cảm giác về cơ thể của mình, đặc biệt là bộ ngực, nhiều bà mẹ không chịu cho con bú nhưng họ hiểu được lợi ích về sức khỏe đối với con mình. Như trường hợp của Freda, cô cho con bú chỉ trong mấy ngày đầu, cốt để cho sữa về. Sau đó, cô tiếp tục hút sữa đến khi bé được một tháng tuổi, để thấy đó là thời điểm mà sữa của cô bắt đầu hết. Tôi cũng biết trường hợp một bà mẹ mang thai hộ phải hút sữa của mình, để đông và gửi cho người mẹ nhận nuôi con. Trong cả hai trường hợp, nếu chỉ hút sữa không sẽ chẳng thể duy trì quá trình sản sinh sữa lâu hơn năm tuần.

Trường hợp của Kathryn: quan tâm về sự hòa hợp trong gia đình. Khi mang thai đứa con thứ ba, Kathryn đã quyết định cho con bú như với hai đứa trước là Shannon, bảy tuổi và Erica, năm tuổi. Bé Steven không gặp vấn đề gì ở bệnh viện, nhưng khi Kathryn về nhà, cô đã kiệt sức. Đơn giản vì không có đủ thời gian để cho Steven bú, nên cô đã miễn cưỡng chuyển sang sữa bột. Khoảng hai tuần sau, cô chỉ còn biết cầu cứu tôi. Cô muốn có cảm giác gần gũi với Steven giống như từng trải nghiệm việc cho con bú với hai người chị lớn hơn của bé, nhưng mọi người đều bảo đã quá muộn rồi. Hơn nữa, cô cũng thấy việc cho con bú ảnh hưởng tới cuộc sống gia đình mình thế nào. Kathryn phân trần: “Tôi chỉ muốn cho con bú hai lần mỗi ngày – vào buổi sáng khi bé thức giấc và vào buổi trưa, trước khi bọn trẻ đi học về.”

Tôi đã giải thích cho Kathryn cơ chế làm việc của ngực – nếu bạn cho con bú hai lần mỗi ngày, ngực của bạn sẽ chỉ cung cấp đủ sữa cho hai bữa ăn đó. Để sữa về nhiều hơn, mỗi ngày Kathryn cho Steven bú mẹ hai lần *và* hút sữa sáu lần. Ban đầu, dù Steven được bú mẹ, Kathryn vẫn phải cho bé ăn thêm sữa bột. Đến ngày thứ năm, bé có vẻ ăn no hơn và bằng việc sử dụng máy hút sữa, sữa của cô đã về lại. Trong trường hợp của Kathryn, một khi sữa đã về lại, cô ấy không cần hút sữa nữa. Cuối cùng, Kathryn đã được toại nguyện mà chẳng ảnh hưởng gì tới phần còn lại của gia đình.

Trường hợp của Vera: sắp đi làm trở lại. Nếu một người mẹ đang lên kế hoạch trở lại công việc, cô ấy sẽ phải hút và trữ sữa, hoặc phải tập cho con ăn sữa bột. Vài người sẽ đợi đến thời điểm một tuần trước lúc đi làm để cho con ăn thêm một hoặc hai bình sữa bột mỗi ngày, nhưng nếu bé chưa từng được bú bình, tôi khuyên các bạn nên tập cho bé ba tuần trước khi sẵn sàng đi làm trở lại. Chẳng hạn như trường hợp của Vera, thư ký trong một khu công nghiệp lớn và không thể ở nhà. Cô lựa chọn cho con bú vào buổi sáng và cho ăn sữa bột cả ngày và lại cho con bú khi cô về nhà. chồng của cô luôn cho bé bú bình vào bữa ăn đêm.

Các trường hợp tương tự cũng xảy ra khi người mẹ đơn giản chỉ muốn có nhiều thời gian hơn cho mình hoặc cô ấy phải đi công tác. Một bà mẹ làm việc tại gia – chẳng hạn như một họa sĩ hoặc một nhà văn – cũng muốn hút sữa của mình ra, thường là để người khác có thể cho bé ăn một vài bữa.

Lời khuyên: *Một mối chính là kẻ thù lớn nhất của một bà mẹ phải đi làm, bất kể họ chọn cách ăn nào. Một trong những biện pháp để tránh bị kiệt sức trong những tuần đầu tiên quay trở lại là hãy bắt đầu đi làm vào thứ Năm thay vì thứ Hai.*

Trường hợp của Jan: phẫu thuật đã ngăn cản việc nuôi con bằng sữa mẹ. Việc phẫu thuật hoặc nhiễm những căn bệnh nghiêm trọng sẽ khiến các bà mẹ không thể tiếp tục cho con bú. Trong những trường hợp như thế, Tổ chức Y tế Thế giới khuyên bạn nên hỏi xin sữa của các bà mẹ khác. Nhưng tôi xin nói việc đó không hề thực tế. Khi con của Jan mới được một tháng tuổi, cô ấy được thông báo phẫu thuật và có thể phải xa bé ít nhất ba ngày. Tôi đã gọi cho 26 bà mẹ đang cho con bú, trong số đó chỉ duy nhất *một* người sẵn lòng hiến tặng sữa của mình và chỉ hiến 240 ml. Sữa mẹ cũng quý như vàng vậy! Cuối cùng, hóa ra Jan có thể hút được khá nhiều sữa nhưng cô ấy vẫn cho con uống thêm sữa bột. Hãy tin tôi, sau vụ đó bé vẫn bình an vô sự.

Tiến hành chuyển đổi

Trong vòng ba tuần đầu tiên, bé dễ dàng thay đổi từ bú mẹ sang bú bình và ngược lại. Nếu để lâu, việc tập cho bé sẽ khó khăn hơn. Thoạt đầu, bé quen sữa mẹ sẽ không chịu bú bình, bởi ti mẹ là tất cả những gì mà miệng bé đã biết và mong đợi. Bé sẽ lăn núm ngậm trong miệng và không biết làm thế nào để bú hay ngậm chặt. Điều này cũng đúng khi phải tập cho bé từ bú bình chuyển sang bú mẹ. Nếu chưa quen với cảm giác bú mẹ, bản năng của bé sẽ không biết làm thế nào để ngậm được ti mẹ.

Các bé phải thay đổi từ bú mẹ sang bú bình thường sẽ “đình công”, từ chối không ăn suốt cả ngày. Khi người mẹ về nhà, chỉ muốn cho con bú vài bữa cuối trước khi bé đi ngủ thì bé lại có ý tưởng khác. Bé sẽ đánh thức mẹ suốt cả đêm, cố gắng ăn bù những bữa mà bé đã lỡ. Bé không biết và không quan tâm đó là buổi đêm; bé đang cố gắng lấp đầy cái bụng trống rỗng.

Bạn phải làm gì? Trong hai ngày đầu, cố gắng tập cho bé bú bình và không bú mẹ (và ngược lại nếu bạn đang tập cho bé bú mẹ). Hãy nhớ rằng bé luôn sẵn sàng quay lại với phương thức cho ăn ban đầu. Cho dù bé quen với việc bú mẹ hay bú bình, một khi nó đã ở trong trí óc của bé, bé sẽ không bao giờ từ chối nó.

Hãy lưu ý: Đây là việc rất khó khăn. Con bạn sẽ cảm thấy khó chịu và khóc rất nhiều. Bé đang nói với bạn: “Mẹ đang cố cho cái gì vào mồm con đấy?” Bé thậm chí có thể ngậm và phun sữa ra ngoài khi bé ăn, đặc biệt nếu bé đang được chuyển sang ăn bình, bởi bé không biết làm thế nào để điều chỉnh được dòng chảy qua núm cao su. Ngược lại, loại Haberman có thể loại bỏ được vấn đề này.

Cho dùng núm ngậm hay không: Câu hỏi của mỗi bà mẹ

Núm ngậm đã xuất hiện hàng thế kỷ nay và vì mục đích tốt. Trẻ sơ sinh chỉ có thể kiểm soát một bộ phận của cơ thể, đó chính là cái miệng. Bé mút để có sự kích thích miệng mà bé cần. Ngày xưa, các bà mẹ thường sử dụng mảnh vải hoặc thậm chí đặt cả nút bằng sứ trong miệng trẻ sơ sinh để giúp bé có cảm giác thoải mái hơn.

Đừng nên quan niệm tiêu cực với núm ngậm. Những tranh cãi gần đây đã nổ ra, một phần bởi cách sử dụng sai của

mọi người. Khi núm ngậm được sử dụng không đúng cách, nó sẽ trở thành thứ mà tôi vẫn gọi là vật phụ thuộc – là thứ mà trẻ sơ sinh trở nên phụ thuộc vào để tự dỗ bản thân. Như tôi đã đề cập trước đó, khi các bậc cha mẹ sử dụng núm ngậm để dỗ con, thay vì bế bé lên và lắng nghe những điều bé thực sự cần, thì bé chỉ còn biết im miệng mà thôi.

Lợi ích của việc mút ngón tay

Mút các ngón tay là hình thức kích thích miệng quan trọng và là hành vi tự dỗ dành bản thân. Ngay từ khi trong bụng mẹ bé đã mút ngón tay. Khi bé lớn hơn, bé bắt đầu mút ngón tay cái hoặc các ngón khác vào buổi đêm, thông thường khi không có ai ở quanh. Chính suy nghĩ tiêu cực của bạn khi nghĩ về việc mút ngón tay mới làm bạn thấy nó ngứa mắt. Có thể khi còn là trẻ con bạn đã bị quở trách khi làm thế. Có thể bố mẹ từng phát vào tay bạn và nói đó là “một thói quen xấu” hoặc bảo bạn (hoặc ai đó) rằng như thế là “bẩn” lắm. Tôi được nghe rất nhiều bậc cha mẹ phải đeo bao tay cho con, bôi nước có vị khó chịu hoặc giữ tay của bé - chỉ cốt để bé không mút ngón tay.

Thực ra, dù bạn có **thích** hay không, mút tay là **bản năng** của trẻ và là việc mà chúng ta nên khuyến khích. Hãy nhìn nhận thật khách quan. Nên nhớ đây là một trong những cách đầu tiên để bé có thể tự kiểm soát cơ thể và cảm xúc của mình. Khi biết mình có ngón tay cái và việc mút nó khiến bé thấy thoải mái hơn, thì điều đó sẽ giúp bé có một cảm giác tuyệt vời về sự kiểm soát và thành quả đạt được. Núm ngậm có thể làm được điều tương tự nhưng nó bị kiểm soát bởi người lớn và nó có thể bị mất. Ngón tay của bé thì luôn ở đó và bé tùy ý điều khiển nó. Tôi bảo đảm với bạn, bé sẽ bỏ thói quen mút tay **khi đã sẵn sàng**, giống như bé Sophie nhà tôi từng làm.

Tôi thích sử dụng núm ngậm trong ba tháng đầu để bé có khoảng thời gian mút thích hợp, để đỡ dành bé trước giấc ngủ hoặc khi tôi muốn tập cho bé bỏ thói quen ăn đêm (tôi giải thích phương pháp của mình ở Chương 6, trang 251–255). Sau giai đoạn đó, trẻ có khả năng kiểm soát tay mình nhiều hơn và biết tự mút tay để đỡ dành mình.

Những lời đồn về núm ngậm có rất nhiều. Vài người tin nếu bạn cho con sử dụng núm ngậm, bé sẽ không biết cách tự mút tay nữa. Thật vớ vẩn! Tôi bảo đảm bé sẽ vứt ngay chiếc núm ngậm để mút tay mình. Bé Sophie nhà tôi đã làm y hệt như thế và tiếp tục mút tay mình trong vòng sáu năm tiếp theo. Khi lớn hơn, bé chỉ mút tay khi đi ngủ và để tôi nói thêm, bé chẳng bao giờ bị răng hô.

Khi mua một chiếc núm ngậm, hãy áp dụng nguyên tắc giống như với núm bình sữa: Chọn một chiếc có hình dạng mà trẻ đã quen thuộc. Có tới 30 hoặc nhiều hơn các loại núm ngậm khác nhau trên thị trường hiện nay. Với tiêu chí đó, bạn chắc chắn sẽ tìm được loại giống với núm vú của chính bạn hoặc loại núm cao su mà bạn sử dụng cho bình sữa.

Ăn dặm

Ăn dặm là một giai đoạn chuyển giao. Trái ngược với quan niệm sai lầm phổ biến hiện nay, ăn dặm không có nghĩa là cho bé bỏ hẳn sữa mẹ. Đúng hơn, nó là một tiến trình tự nhiên phổ biến đối với tất cả các loại động vật có vú: sự chuyển hóa từ chế độ ăn lỏng, từ sữa mẹ hoặc sữa bột sang

thức ăn đặc dần. Thông thường bé không cần phải cai sữa mẹ hoàn toàn. Khi bạn giới thiệu cho bé thức ăn dặm, bé sẽ ngày càng ít ăn sữa hơn, bởi bé đã được cung cấp đủ dưỡng chất theo cách khác. Thực tế, một vài trẻ sẽ bắt đầu bỏ sữa mẹ khi được khoảng tám tháng tuổi và người mẹ đơn giản chỉ cần đưa cho bé một cái bình nhựa có nắp. Các bé khác thì bú mẹ dai hơn. Trevor được một tuổi và không có ý định ngừng bú mẹ trong khi cả bố và mẹ bé đã hơn cả sẵn sàng. Tôi khuyên mẹ của bé, Eileen, hãy cương quyết bảo “Không đòi mẹ nữa con nhé!” mỗi khi Trevor kéo áo cô lên, điều mà bé đã làm vài ngày qua. Tôi đã từng cảnh báo cả hai vợ chồng họ: “Sẽ có một vài ngày bé trở nên khó chịu và liên tục quấy rầy bạn. Rốt cục thì bé cũng đã bú mẹ hơn một năm rồi và chưa bao giờ dùng bình.” Sau những ngày đó, Trevor cuối cùng cũng sẵn lòng uống bình. Một bà mẹ khác, Adrianna, đã đợi gần hai năm trước khi nói với con trai bé bỏng của cô: “Không ti mẹ nữa con nhé!” Trường hợp này thì rất phổ biến, đây không phải là do bé. Adrianna không sẵn sàng để từ bỏ sự gần gũi mà việc cho con bú mang lại. (Ở trang 368, tôi sẽ kể thêm câu chuyện của Adrianna.)

Hầu hết các bác sĩ nhi khoa đều khuyên bạn nên đợi đến lúc bé được sáu tháng tuổi trước khi bắt đầu cho bé ăn dặm, trừ vài trường hợp đặc biệt như bé nặng quá (8–10 cân khi được bốn tháng) hoặc các bé bị trào ngược thực quản hay ợ nóng. Khi được sáu tháng tuổi, con bạn cần bổ sung thêm chất sắt trong các loại thức ăn đặc, bởi đến thời điểm này, dự trữ sắt

trong cơ thể bé bắt đầu cạn dần. Hơn nữa, phản xạ thò lưỡi ra khi bất cứ thứ gì như núm vú hoặc thìa chạm vào bắt đầu biến mất nên bé có thể nuốt thức ăn đặc mềm dễ dàng hơn. Ngoài ra, khi được sáu tháng tuổi, khả năng kiểm soát cổ và đầu của bé đã phát triển. Bé bây giờ đã biết thể hiện sự không thích thú hoặc nói với bạn rằng bé đã no bằng việc nghiêng người và quay đi.

Ăn dặm thực ra khá đơn giản nếu bạn làm theo ba hướng dẫn quan trọng sau:

- *Bắt đầu với một loại thức ăn.* Tôi thích quả lê bởi chúng dễ tiêu hóa nhưng nếu bác sĩ nhi khoa khuyên một loại thực phẩm nào khác chẳng hạn như gạo, hãy tôn trọng ý kiến của họ. Hãy giới thiệu một loại thức ăn mới hai lần mỗi ngày, buổi sáng và buổi chiều trong vòng hai tuần trước khi giới thiệu một loại thức ăn mới khác.
- *Luôn giới thiệu thức ăn mới vào buổi sáng.* Bạn sẽ có cả ngày để xem liệu bé có phản ứng tiêu cực nào với thực phẩm hay không. Bé có thể bị nôn, tiêu chảy hoặc bị nổi đỏ.
- *Đừng bao giờ trộn lẫn các thực phẩm với nhau.* Bằng cách này bạn sẽ biết bé có bị dị ứng với một loại thực phẩm nào đó không.

Hành vi khi bú mẹ

Khi được khoảng bốn tháng, tay của bé bắt đầu ngọ nguậy, và bé có thể xoay đầu cũng như vặn người. Trong khi bú, bé sẽ nghịch lung tung quần áo hay đồ trang sức của bạn và bé sẽ thúc vào

cầm, mũi hay mắt nếu bé có thể với được. Khi lớn hơn, bé có thể phát triển cả những thói quen xấu khác, một khi bé bắt đầu sẽ rất khó để thay đổi. Do đó, ngay từ bây giờ hãy dạy cho bé biết bú mẹ một cách ngoan ngoãn. Ở mỗi trường hợp, mẹo để thực hiện thành công đó là bạn cần phải cứng rắn nhưng nhẹ nhàng, nhắc nhở bé về đường biên giới của bạn. Hơn nữa, cố gắng cho bé bú trong môi trường yên lặng để giảm thiểu sự xao nhãng.

Khi bé nghịch ngợm: Nhẹ nhàng cầm tay bé và nhắc nó ra khỏi cơ thể bạn hoặc thứ mà bé chạm vào. Hãy nói: “Mẹ không thích như thế đâu.”

Khi bé xao nhãng: Tệ nhất là khi bé xao nhãng và cố gắng quay đầu lại trong khi miệng vẫn ngậm ti mẹ. Khi chuyện đó xảy ra, hãy ngưng cho bé bú và nói: “Mẹ không thích như thế đâu.”

Khi bé cắn: Khi bé mọc răng, đa phần các bà mẹ đều sẽ bị con cắn. Việc này chỉ nên xảy ra một lần. Đừng e ngại để có phản ứng phù hợp, hãy đưa bé ra xa và nói: “Ồi, như thế đau lắm. Đừng cắn mẹ.” Thông thường chỉ cắn làm như thế, nhưng nếu cách đó vẫn không hiệu quả hãy ngưng cho bé bú.

Khi bé kéo áo: Bé chấp chững biết đi vẫn tiếp tục bú mẹ đôi khi sẽ làm điều này khi bé muốn được an ủi. Đơn giản hãy nói: “Mẹ không muốn bị kéo áo lên. Đừng làm thế.”

Trong bảng “Cho bé ăn dặm: 12 tuần đầu tiên” sau đây, tôi đã liệt kê chi tiết từng loại thực phẩm và thời gian cần áp dụng. Khi bé được chín tháng tuổi, tôi cho bé thử nước xương gà, sử dụng nó để tăng thêm vị cho bột ngũ cốc hoặc pha loãng với rau mà tôi đã xay nhuyễn ở nhà. Tuy nhiên, tôi khuyên hãy đợi đến lúc bé được một tuổi trước khi cho bé ăn thịt, trứng hoặc sữa tươi. Dù sao, bạn cũng nên hỏi bác sĩ nhi khoa trước.

Đừng bao giờ ép buộc khi trẻ không muốn ăn một loại thức ăn đặc biệt nào đó. Cho bé ăn nên là một trải nghiệm dễ chịu với trẻ và cả gia đình. Như tôi đã mở đầu ở chương này, ăn uống là nhu cầu cơ bản cho sự tồn tại của con người. Nếu may mắn, chúng ta sẽ được nhận biết và thưởng thức hương vị cũng như hình dạng của các món ăn ngon. Quá trình này nên bắt đầu từ khi bé còn là trẻ sơ sinh. Việc yêu thích ăn uống là một trong những món quà tuyệt vời nhất mà bạn có thể dành cho con bạn. Không phải ngẫu nhiên mà một chế độ ăn uống cân bằng tốt sẽ cung cấp cho bé năng lượng và sức khỏe cần thiết để bé vượt qua cả ngày. Và như chúng ta sẽ thấy ở chương tiếp theo, đó là một yêu cầu cao đối với một đứa trẻ đang lớn.

Cho bé ăn dặm: 12 tuần đầu tiên

Lịch trình 12 tuần sau đây dành cho bé ăn dặm khi được sáu tháng tuổi. Bạn sẽ cho bé ăn bữa sáng như bình thường, bú mẹ và bú bình và cho bé “ăn sáng” sau hai giờ. “Ăn trưa” nên vào khoảng giữa trưa và “ăn tối” vào chiều muộn. Hoàn thành bữa sáng và bữa tối bằng bú mẹ hoặc bú bình. Nên nhớ mỗi đứa trẻ đều khác nhau, hãy hỏi ý kiến bác sĩ nhi khoa xem điều gì là phù hợp với bé.

Tuần	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối	Ghi chú
1 (6 tháng tuổi)	2 thìa lê	Bú bình hoặc bú mẹ	2 thìa lê	
2	2 thìa lê	Bú bình hoặc bú mẹ	2 thìa lê	
3	2 thìa bí đao	Bú bình hoặc bú mẹ	2 thìa lê	
4	2 thìa khoai tây ngọt	2 thìa bí đao	2 thìa lê	
5 (7 tháng tuổi)	Cháo bột yến mạch (4 thìa)	4 thìa bí đao	Lê	Cho ăn thêm để đáp ứng nhu cầu phát triển của trẻ
6	Cháo bột yến mạch (4 thìa)	8 thìa bí đao	Cháo bột yến mạch và khoai tây ngọt (mỗi loại 4 thìa)	Bạn có thể cho ăn nhiều loại trong cùng một bữa
7	8 thìa lê	Cháo bột yến mạch, bí đao (mỗi loại 4 thìa)	Cháo bột yến mạch, lê (mỗi loại 4 thìa)	
8	Chuối	Từ thời điểm này, bạn có thể phối hợp các loại trên, giới thiệu một loại thực phẩm mới mỗi tuần, cho bé ăn 8-12 thìa mỗi bữa		
9	Cà rốt			
10	Đậu xanh			
11	Đỗ xanh	Bạn có thể tiếp tục và giới thiệu loại thực phẩm mới mỗi tuần như đã giới thiệu ở cột bên trái, cho bé ăn 8-12 thìa mỗi bữa		
(9 tháng tuổi)				

CHƯƠNG 5

BƯỚC CHỮ A – THỨC DẬY VÀ THAY TÃ CHO CON

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ biết suy nghĩ, quan sát và lý luận. Chúng cân nhắc các chứng cứ, đưa ra kết luận, trải nghiệm, giải quyết vấn đề và tìm kiếm sự thật. Tất nhiên, chúng không làm tất cả các hành động trên một cách có ý thức như các nhà khoa học vẫn thường làm. Và vấn đề mà những đứa trẻ giải quyết mỗi ngày liên quan đến con người, đồ vật và từ ngữ, chứ không phải giải thích những bí ẩn phức tạp về các ngôi sao hay các nguyên tử. Nhưng ngay cả những đứa trẻ bé nhất cũng hiểu biết rất nhiều về thế giới và chúng luôn cố gắng tìm hiểu về nó.

– ALISON GOPNIK, ANDREW N. MELTZOFF VÀ
PATRICIA K. KUHL trong cuốn *Các nhà khoa học trong cũi*

Khi con thức giấc

Đối với mỗi đứa trẻ mới sinh, mỗi ngày đều là một điều kỳ diệu. Ngay từ giây phút đứa trẻ hình thành trong tử cung, sự phát triển của trẻ đã theo cấp số nhân, cùng với khả năng

giáo viên đầu tiên của trẻ, nhưng có lẽ bạn không cần quá lo lắng về việc cung cấp kiến thức cho con mà hãy quan tâm đến việc làm thế nào để khơi dậy bản năng tò mò, khuyến khích và giúp chúng hiểu thế giới hoạt động như thế nào, cũng như cách thức tương tác với mọi người.

Cuối cùng, tôi khuyến khích các bậc cha mẹ nên nghĩ bất cứ hoạt động nào mà con họ làm cũng giống như một cơ hội thúc đẩy khả năng tự lập cũng như sự an toàn của bé. Hai mục tiêu này có vẻ đối lập nhau nhưng trên thực tế chúng luôn đi song hành. Dù ở tuổi nào, trẻ càng cảm thấy an toàn thì chúng càng muốn mạo hiểm và tự tìm niềm vui mà không cần sự hỗ trợ hay can thiệp từ bên ngoài (trừ trường hợp chúng đang trong tình huống nguy hiểm). Do đó, chữ *A* trong E.A.S.Y. đưa ra một nghịch lý: *Các hoạt động giúp chúng ta liên kết với trẻ nhưng cũng đồng thời dạy chúng những bài học đầu tiên về tự do.*

Đừng nên *giúp* trẻ quá nhiều. Điều này không phải là bỏ trẻ một mình mà nghĩa là tạo ra sự cân bằng – cung cấp cho trẻ những hướng dẫn và giúp đỡ khi trẻ cần nhưng đồng thời cũng tôn trọng sự phát triển tự nhiên của trẻ. Thực tế là, dù có thiếu sự giúp đỡ của bạn, ngay khi trẻ thức, bé sẽ lắng nghe, cảm nhận, nhìn, ngửi hoặc thử thứ gì đó. Đặc biệt trong những tháng đầu đời, khi mọi thứ đều mới mẻ (với trẻ sơ sinh là cảm giác sợ hãi) nhiệm vụ quan trọng nhất của bạn là bảo đảm mỗi trải nghiệm sẽ khiến trẻ thấy thoải mái và an toàn để chúng mong muốn tiếp tục khám phá và phát triển. Đây chính là cách để tạo ra một “vòng tròn tôn trọng”.

Vẽ vòng tròn tôn trọng

Cho dù bạn đang nhắc bé ra khỏi cũi vào buổi sáng, cho bé tắm, hay chơi ú òa, bạn luôn phải nhớ là trẻ có khả năng hoạt động như một con người độc lập và trẻ xứng đáng có được sự quan tâm hoàn toàn của bạn cũng như đáng được tôn trọng. Tôi muốn bạn thử hình dung bạn đang vẽ một vòng tròn chung quanh con mình, vòng tròn tưởng tượng này biểu trưng cho không gian riêng của trẻ. Đừng bao giờ bước vào thế giới của trẻ mà không hỏi ý kiến của bé, không vì lý do gì và không giải thích bạn đang làm gì. Điều này nghe có vẻ lạ lùng hoặc ngớ ngẩn, nhưng nên nhớ con bạn không chỉ là một đứa bé mà còn là *một con người*. Nếu bạn nhớ những nguyên tắc cơ bản được trình bày và minh họa chi tiết sau đây, bạn sẽ giữ được vòng tròn tôn trọng trong suốt thời gian hoạt động của trẻ một cách dễ dàng và tự nhiên:

- *Để mắt đến trẻ.* Hãy hết mực quan tâm tới trẻ *trong khoảng thời gian này*. Đây chính là thời điểm liên kết nên bạn cần phải tập trung. Đừng nghe điện thoại hay lo lắng về việc quần áo đã được giặt xong, hay chăm chú về việc hoàn thành bản báo cáo.
- *Khuyến khích các giác quan của trẻ phát triển nhưng tránh kích thích quá mức.* Văn hóa phương Tây thường khuyến khích hơi quá đà và kích thích quá mức – và cha mẹ thường vô tình gây ra các vấn đề này, bởi họ không nhận ra các giác quan của trẻ mong manh như thế nào và trẻ có thể hiểu và ghi nhớ đến đâu. Tôi không khuyến khích

các bạn ngừng hát ru con, ngừng chơi nhạc, thôi không cho con xem những thứ lòe loẹt bắt mắt, hoặc không mua đồ chơi cho con nữa, mà hãy chú trọng thực sự tới trẻ.

- *Hãy tạo một môi trường thú vị, vui vẻ và an toàn cho trẻ.* Bạn chẳng cần tiền để tạo ra một môi trường như thế. Bạn chỉ cần bản năng cảm nhận của một bà mẹ (xem trang 201–216).
- *Thúc đẩy sự tự lập của trẻ.* Điều này nghe có vẻ đi ngược lại với lý lẽ thông thường – làm thế nào để một đứa trẻ có thể tự lập. Tất nhiên, một đứa trẻ chưa thể tự làm mọi việc, nhưng bạn có thể bắt đầu bằng cách giúp trẻ tự tin xông pha, khám phá và chơi một cách độc lập. Do đó, khi con bạn đang chơi, thay vì tương tác hãy quan sát bé.
- *Luôn nhớ là bạn đang trò chuyện cùng con chứ không chỉ nói cho con nghe.* Một cuộc đối thoại luôn là hai chiều: mỗi khi trẻ tham gia vào các hoạt động, bạn hãy nhìn, nghe và đợi phản ứng của trẻ. Nếu trẻ cố gắng nói chuyện hoặc muốn bạn cùng tham gia thì bạn hãy tham gia. Nếu trẻ “yêu cầu” thay đổi câu chuyện hoặc muốn “đổi cảnh”, hãy tôn trọng nguyện vọng của trẻ. Mặt khác, hãy để trẻ tự khám phá.
- *Chơi cùng và tạo cảm hứng nhưng hãy luôn để trẻ dẫn dắt bạn.* Đừng bao giờ đặt bé vào vị trí không thể tự tham gia vào các hoạt động. Đừng đưa cho trẻ đồ chơi không phải ở trong “tam giác học hỏi” (xem trang 201–216).

Con bạn biết nhiều hơn bạn nghĩ

Từ 20 năm trước, bằng các đoạn băng tư liệu, các nhà nghiên cứu trẻ sơ sinh đã biết được trẻ có thể phát triển như thế nào. Trước kia, chúng ta cứ nghĩ trẻ con không biết gì, giờ thì chúng ta đã biết ngay từ khi sinh ra, trẻ đã có các giác quan sắc bén và nhanh chóng tự phát triển các khả năng cho phép trẻ có thể quan sát, suy nghĩ, thậm chí là lý luận. Bằng việc quan sát các biểu hiện trên gương mặt, ngôn ngữ cơ thể, chuyển động ở mắt, và phản xạ bú (bé bú nhiều hơn khi chúng vui vẻ) ở trẻ sơ sinh, các nhà khoa học đã xác nhận các khả năng đáng kinh ngạc của trẻ. Sau đây là một số phát hiện khoa học; các thông tin này sẽ xuất hiện liên tục trong chương này.

- Trẻ sơ sinh có thể phân biệt được những hình ảnh khác nhau. Ngay từ đầu năm 1964, các nhà khoa học đã khám phá ra rằng trẻ không tiếp tục nhìn lâu vào những hình ảnh cũ, trong khi đó những hình ảnh mới thu hút sự chú ý của trẻ hơn.
- Trẻ thường làm dáng. Chúng bập bẹ, cười và cử động theo giọng điệu của bạn.
- Trẻ từ ba tháng tuổi đã có thể hình thành các mong muốn. Trong một tình huống thí nghiệm, sau khi được xem một loạt các hình ảnh, trẻ có thể nắm bắt quy luật của chúng và bắt đầu tìm kiếm các hình ảnh tiếp theo. Điều này được hiểu như trẻ đang mong muốn xem tiếp các hình ảnh.
- Trẻ có khả năng ghi nhớ. Ngay từ khi năm tuần tuổi, các hoạt động đã bắt đầu được ghi nhớ trong trí óc của trẻ. Các nhà khoa học đã làm một nghiên cứu: cho một nhóm trẻ nhỏ (từ 6-40 tuần tuổi) chơi tại một phòng thí nghiệm và yêu cầu chúng tìm các vật thể trong ánh sáng và bóng tối. Đến khi trẻ được ba tuổi chúng được mang trở lại. Tuy chúng không *biết* dùng từ ngữ để diễn tả trí nhớ của mình, nhưng *tất cả* đều thấy quen thuộc với thử thách đã được yêu cầu trước đó.

Kể từ khi trẻ thức dậy tới lúc bạn cho chúng đi ngủ buổi tối, hãy luôn nhớ những nguyên tắc trên. Nên nhớ tất cả mọi người, bao gồm cả đứa con bé bỏng của bạn, đều xứng đáng có một không gian riêng. Sau đây, bằng hành trình trong một ngày của trẻ, tôi sẽ cho bạn thấy các nguyên tắc này được sử dụng như thế nào?

Dậy đi, bé ngoan!

Bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu mỗi buổi sáng, chồng/ vợ bạn đi thẳng tới chiếc giường nơi bạn đang chìm vào những giấc mơ ngọt ngào và kéo tung chiếc chăn bạn đang đắp. Và thử hình dung tiếp cảnh anh ta/cô ta thét vào mặt bạn: “Nào, đến giờ dậy rồi!” Liệu bạn có giật mình và cảm thấy khó chịu? Trẻ con cũng cảm thấy như thế nếu bố mẹ chúng không quan tâm làm thế nào để bắt đầu một ngày mới đúng cách.

Hãy nhẹ nhàng, im lặng và tỏ ra chu đáo khi đánh thức con vào buổi sáng. Tôi thường vừa đi vừa hát một khúc ca Chào buổi sáng ngắn. Bạn có thể lựa chọn bất kỳ bài hát vui vẻ nào, miễn sao nó hợp thời điểm. Hoặc bạn có thể tự sáng tác một bài, như Beverly đã từng làm, cô ấy sử dụng giai điệu quen thuộc của bài Chúc mừng sinh nhật để hát lại là “Chào buổi sáng con yêu...” Sau bài hát, tôi thường nói: “Chào Jeremy, con ngủ ngoan không? Chắc con đói rồi phải không?” Ngay khi tôi cúi xuống chuẩn bị bế bé, tôi sẽ nói: “Bác bế con bây giờ nhé... Nào, 1, 2, 3 lên nào!” Còn sau một giấc chợp mắt ngắn sau đó, tôi thường nói: “Con ngủ đã

ra. Dậy vươn vai con nhé!” Trước khi bế bé lên, tôi cũng nói trước như lúc sáng.

Tất nhiên, dù *bạn* có đánh thức bé như thế nào vào buổi sáng, bé yêu của bạn cũng luôn tỏ thái độ riêng. Giống như người lớn, các bé sẽ phản ứng khác nhau khi thức giấc. Có bé tỉnh giấc với nụ cười thiên thần trên gương mặt, bé khác thì lại khóc hoặc mếu. Hay một vài bé đã sẵn sàng để chào ngày mới trong khi đó cũng có những bé cần một chút động viên.

Sau đây là tóm lược về các cách phản ứng của trẻ nhỏ:

Bé Thiên thần. Luôn cười, hoặc ư a ư ê, các bé thuộc nhóm này luôn cảm thấy vui vẻ với mọi thứ chung quanh. Trừ những lúc bé rất đói hoặc tã đã quá bẩn, thông thường bé sẽ cảm thấy thích thú khi chơi trong cũi cho đến khi có người tới bế. Hay nói cách khác, khi bé tỉnh giấc, bé sẽ hiếm khi ra tín hiệu cho mọi người (xem bảng ở trang sau).

Bé Kiểu mẫu. Khi bé thức giấc, nếu bạn không đến với bé sau tín hiệu đầu tiên, bé sẽ gây một số tiếng động kỳ quặc để báo rằng: “Mẹ vào với con đi.” Nếu bạn vào với con và bảo: “Mẹ đây, mẹ có đi đâu đâu,” thì đứa trẻ sẽ cảm thấy ổn. Nếu bạn không xuất hiện, tín hiệu thứ ba của bé là khóc thật to.

Bé Nhạy cảm. Có những bé cứ thức dậy là khóc, bởi chúng cần được trấn an, chúng thường tạo ra cả ba tín hiệu cho bố mẹ rất nhanh và rõ ràng. Không thể chịu được cảnh ở một mình lâu hơn năm phút, trẻ sẽ òa khóc nếu bạn không đến với trẻ sau hai tín hiệu đầu tiên.

Bé Khó tính. Những trẻ thuộc nhóm này không thích bị ướm hay khó chịu, chúng cũng sẽ nhanh chóng đưa ra cả ba tín hiệu cho bố mẹ. Với những bé này, bạn hãy quên việc dỗ dành trẻ bằng một nụ cười buổi sáng, bởi ngay cả khi bạn làm đủ trò như lộn nhào hay trồng cây chuối thì bé cũng sẽ chẳng cười.

Bé Hiếu động. Những bé thuộc nhóm này rất hoạt bát, tràn đầy năng lượng, thường bỏ qua tín hiệu đầu tiên khi thức dậy và phát luôn tín hiệu thứ hai. Bé nhặng lên và quấy đạp, bé sẽ phát tiếng hờn trước và cuối cùng là khóc to nếu như không có ai đến bên bé.

Hệ thống ba tín hiệu thức dậy của trẻ

Có bé thức giấc, chơi ngoan một mình và chẳng bao giờ đưa ra tín hiệu thứ hai hay thứ ba - chúng có thể chơi vui vẻ trong cũi cho đến khi có người tới. Trong khi đó, có trẻ sẽ đưa ra cả ba tín hiệu một cách nhanh chóng cho dù bạn phản ứng lại với các tín hiệu này nhanh đến cỡ nào.

Tín hiệu 1: Tiếng bé nỉ non, cùng với tiếng bé cựa mình, nghĩa là: "Xin chào, mọi người đâu hết rồi? Tại sao không ai đến chơi với con?"

Tín hiệu 2: Tiếng bé bắt đầu khóc. Khi trẻ ngưng khóc là lúc trẻ đang lắng nghe tiếng bạn. Nếu bạn vẫn không vào, tiếng trẻ khóc nghĩa là: "Ai vào với con đi!"

Tín hiệu 3: Tiếng bé khóc, cùng với tiếng chân tay khua khoắng, nghĩa là: "Vào ngay đi! Con không đùa đâu!"

Có một điều thú vị là hành vi thức giấc này sẽ tiếp diễn từ lúc bé còn là trẻ sơ sinh cho đến khi bé lớn hơn một chút.

Bạn còn nhớ tôi từng kể với bạn rằng bé Sophie nhà tôi thường rất ngoan và im ắng vào buổi sáng, chẳng có chút động tĩnh gì? Nhưng giờ thì Sophie rất vui vẻ vào buổi sáng, bé dễ dậy và chạy ngay ra khỏi giường mỗi khi thức giấc. Cháu thứ hai Sara, một bé thuộc nhóm Hiếu động và thường thức dậy một cách ồn ào, vẫn cần một chút thời gian để tỉnh ngủ sau giấc đêm. Trong khi Sophie dễ hòa nhịp với tiếng mẹ gọi dậy buổi sáng thì Sara lại thích được mở màn trước khi tôi bắt đầu đánh thức bé.

Thay tã và mặc quần áo

Như đã trình bày trước đó, tôi thường yêu cầu những học viên trong lớp hướng dẫn làm cha mẹ nằm xuống và nhắm mắt lại. Sau đó, không hề thông báo, tôi chọn một người đàn ông, nhắc chân anh ta lên và vắt qua đầu. Rõ ràng, ông bố trong thí nghiệm của tôi đã rất hoảng hốt và bất ngờ. Khi mọi người trong lớp chứng kiến cảnh đó, họ cảm thấy buồn cười và chúng tôi đã có những giây phút vui vẻ. Nhưng sau đó, tôi giải thích lý do cho hành động của mình: “Bạn thấy anh ấy cảm thấy ra sao khi tôi làm thế này? Trẻ con chắc chắn cũng sẽ cảm thấy như thế khi bạn thay tã cho con mà không báo trước hay giải thích cho chúng.” Hay nói cách khác, bạn đã xâm phạm vào vòng tròn tôn trọng của trẻ. Nếu trước đó, tôi giải thích cho ông bố làm thí nghiệm của mình rằng: “John, giờ tôi sẽ nhắc chân anh lên nhé,” thì chắc chắn John không chỉ chuẩn bị tinh thần trước mà còn biết tôi quan tâm tới cảm giác của anh ta. Trẻ nhỏ cũng cần được tôn trọng như thế.

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng trẻ nhỏ chỉ cần ba giây để ghi nhớ. Đối với chúng, tư thế khi phải thay tã với chân bị vắt ngược lên phía trên, còn thân dưới không được che chắn là khá đáng sợ, chưa kể khăn lạnh mà bạn lau người bé. Các nghiên cứu cũng cho thấy trẻ nhỏ thường khá nhạy cảm với các loại mùi. Ngay cả trẻ mới sinh cũng biết khó chịu với mùi hăng của gạc tẩm cồn. Trẻ một tuần tuổi có khả năng sử dụng khứu giác để nhận ra mẹ. Tóm lại, khi không gian của trẻ bị xâm phạm, trẻ sẽ biết có *chuyện gì đó* đang xảy ra mặc dù chúng không có khả năng diễn đạt.

Thực tế là hầu như bé nào cũng khóc khi được thay tã bởi chúng không biết điều gì đang xảy ra và hoặc chúng không hề muốn như thế chút nào. Với tư thế dễ bị tổn thương, hai chân co ngược lên và dẹt ra, bạn không thể mong đợi gì hơn ở trẻ. Đặt tình huống là bạn đang ở phòng khám phụ khoa và bác sĩ yêu cầu bạn nằm trên chiếc bàn khám, bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Tôi luôn yêu cầu bác sĩ riêng của mình cho tôi biết chính xác bác sĩ sẽ làm gì. Trẻ chưa có khả năng diễn đạt để *bảo* chúng ta hãy chậm lại hoặc tôn trọng ranh giới của chúng, lúc đó trẻ chỉ biết khóc mà thôi.

Tã vải và tã giấy

Tuy sử dụng tã vải có thể tiết kiệm hơn, nhưng hầu hết các bậc cha mẹ vẫn thích dùng tã giấy. Đây là lựa chọn của mỗi người, tuy nhiên tôi lại thích tã vải bởi chúng rẻ hơn, mềm hơn cho da trẻ và tốt cho môi trường hơn.

Hơn nữa, một số trẻ có thể dị ứng với các hạt siêu thấm ở tã giấy, triệu chứng này có thể bị nhầm với hiện tượng bé bị hăm. Khác biệt ở chỗ những vết hăm thường tập trung quanh vùng kín, còn triệu chứng của dị ứng sẽ xuất hiện khắp những vùng quần tã cho đến tận khu vực gần thắt lưng.

Một vấn đề khác đối với tã giấy là chúng thường thấm hút tốt và khô thoáng đến mức chỉ có bé Khó tính mới nhận ra là đang bị ướt. Có nhiều trẻ dù đã ba tuổi nhưng vẫn chưa biết tự đi vệ sinh, bởi tã khô khiến trẻ không biết mình bị ướt.

Một lưu ý với tã vải: Bạn phải chú ý kiểm tra xem tã có ướt không kéo bé sẽ bị hăm.

Khi một bà mẹ nói với tôi rằng: “Edward ghét chiếc bàn thay tã.” Tôi đã trả lời thế này: “Chắc bé không ghét chiếc bàn, mà chỉ ghét những điều *xảy ra* trên đó thôi. Bạn nên nhẹ nhàng một chút và hãy nói chuyện với bé.” Hơn nữa, với việc thay tã, bạn phải chú ý đến mọi hành động. Đừng có vừa thay tã vừa mãi cầm điện thoại nói chuyện. Hãy thử đặt mình vào trường hợp của bé. Thử hình dung cảnh bạn quờ quạng quơ tay về phía bé, chưa kể đến việc bạn có thể làm rơi điện thoại vào đầu bé. Bé sẽ hiểu là: “Mẹ đang lừa con đi.”

Khi thay tã cho trẻ, tôi cố gắng nói chuyện liên tục. Tôi cúi xuống thật sát bé – tôi luôn đứng đối diện chứ không đứng bên cạnh, điều này giúp bé nhìn tốt hơn – và nói với bé về những gì mình sẽ làm: “Chúng ta cùng thay tã nhé. Ta sẽ đặt con nằm ở đây để cởi quần này.” Tôi tiếp tục nói để bé biết tôi đang làm gì. “Ta cởi quần áo nào. Xong rồi. Cởi truồng ngộ chưa kìa. Bây giờ con sẽ nhấc chân lên nhé. Được rồi... Tháo

nốt tã nào... Oi, tã đầy ứ rồi... Lau nốt cho sạch nhé.” Với bé gái, tôi thường lau cẩn thận từ trước ra sau; với bé trai, tôi đặt thêm giấy thấm lên trên để tránh bị bắn nước lên mặt. Nếu bé bắt đầu khóc, tôi sẽ nói: “Làm nhanh quá hả con? Chậm lại nhé.”

Lời khuyên: *Khi đưa trẻ trần truồng, hãy để tay nhẹ nhàng lên ngực của bé hoặc đặt búp bê hay đồ chơi gì đó lên. Khi bé cảm giác có gì đó trên ngực, bé sẽ thấy yên tâm hơn và ít lo lắng hơn.*

Ngoài ra, bạn cũng cần thao tác thật nhanh khi thay tã cho bé. Tôi từng thấy có bà mẹ mất gần 20 phút để thay một chiếc tã. Như thế là quá lâu. Thử nhắm rằng bạn thay tã cho bé trước khi cho bé ăn, thời gian ăn là 40 phút, rồi bạn lại tiếp tục thay tã sau khi ăn xong. Nghĩa là từ lúc bé chuẩn bị ăn đến lúc ăn xong tính cả thời gian bạn phải thay tã mất một tiếng và 20 phút. Nó ảnh hưởng đến quá trình hoạt động của trẻ, ngoài vấn đề thời gian trẻ còn cảm thấy bị áp lực và mệt mỏi, một khi chúng vốn đã không thích thay tã.

Lời khuyên: *Trong ba hoặc bốn tuần đầu tiên, bạn nên mua vài chiếc áo ngủ bình dân loại có thể mặc vào hay cởi ra từ phía trước và phía dưới để bạn có thể thay tã cho con dễ dàng. Ban đầu, nhất định sẽ có một vài chiếc tã thi thoảng bị xô lệch nên tốt nhất hãy mua nhiều áo kiểu này để tránh mất thời gian và không phải lo lắng.*

Có thể phải mất một vài tuần để làm quen với việc thay tã cho con, nhưng bạn hãy cố gắng chỉ thay thay tã trong vòng năm phút. Mấu chốt để thành công là hãy chuẩn bị mọi thứ sẵn sàng: để sẵn kem và khăn ướt, đặt sẵn chiếc tã mới dưới hông bé. Bạn cũng nên để sẵn thùng rác bên cạnh.

Lời khuyên: *Khi bạn đặt bé nằm xuống để thay tã, hãy đặt chiếc tã mới ở ngay phía dưới hông của bé. Mở cái tã bắn ra nhưng đừng bỏ đi vội mà hãy lau sạch sẽ cho bé trước, sau đó bạn mới bỏ nó đi và thay tã mới vào.*

Khi tất cả các mảnh nhỏ này đều không phát huy hiệu quả, bạn thử thay tã cho con ở ngay trên đùi mình xem? Rất nhiều bé thích tư thế này, và bạn cũng đỡ phải đứng khi thay tã.

Quá nhiều đồ chơi/Quá nhiều sự kích thích

Sau khi bé được cho ăn và thay một chiếc tã mới, đã đến thời gian chơi rồi. Đây là vấn đề luôn khiến các bậc cha mẹ bối rối. Một số cho rằng việc cho con chơi không quan trọng, họ không hiểu ngay cả khi bé đang nhìn chăm chăm vào một đồ vật thì cũng là lúc bé đang học. Số khác lại quá thích chơi với con và luôn tìm cách dụ trẻ, cho trẻ xem các món đồ chơi, lắc lắc các đồ vật. Cả hai xu thế đó đều không tốt. Những bậc cha mẹ mà tôi được tiếp xúc thường mắc lỗi theo kiểu thứ hai, nghĩa là quá can thiệp. Tôi thường nhận được các cuộc gọi kiểu như thế này từ Mae, mẹ của bé Serena mới được ba tuần tuổi:

“Tracy, có chuyện gì với Serena thế nhỉ?” Mae lo lắng. Tôi nghe thấy tiếng đứa trẻ khóc tướng lên và đằng sau là giọng của Wendell, bố của Serena, đang loay hoay để dỗ con.

“Hãy cho tôi biết chuyện gì đã xảy ra trước khi bé khóc?” tôi hỏi.

“Con bé chỉ đang chơi thôi,” Mae thản nhiên đáp.

“Chơi gì cơ?” Lưu ý, Serena mới được ba tuần tuổi, bé còn chưa biết đi.

“Tôi đặt bé vào chiếc nôi đưa một lúc, sau đó thì Serena bắt đầu meo máo, tôi nhấc bé ra và đặt bé vào chiếc ghế.”

“Và sau đó?”

“Nó cũng chẳng thích, hai vợ chồng tôi lại đặt bé lên chiếc mền, và Wendell thử đọc truyện cho con,” cô ấy trả lời. “Giờ tôi đoán nó mệt rồi, nhưng nó cũng không chịu ngủ.”

Điều mà Mae không nhắc tới, có lẽ bởi cô nghĩ nó không liên quan – đó là chiếc nôi đưa thường phát nhạc để ru trẻ, chiếc ghế thì rung, và chiếc mền – tất cả đều là một phần của đồng hồ dộng có gắn kèm thứ đồ chơi lòe loẹt đang quay trên đầu bé. Không những thế, bố của Serena lại còn đọc truyện cho bé.

Những thứ gây ảnh hưởng đến trẻ

Thính giác

Tiếng nói chuyện

Tiếng vo ve

Tiếng hát

Tiếng tim đập

Tiếng nhạc

Thị giác	Quân bài đen trắng Các dải màu xen kẽ Vật di động Các khuôn mặt Môi trường
Xúc giác	Chạm vào da thịt Ôm ấp Sờ nắn Nước Cục bông/Vải
Khứu giác	Mùi con người Mùi thức ăn Hương thơm Mùi gia vị
Vị giác	Sữa Thức ăn khác
Chuyển động	Lúc lắc Bế ẵm Đung đưa Ngồi xe

Bạn nghĩ tôi đang nói hơi quá? Không. Tôi đã chứng kiến rất nhiều cảnh tương tự ở vô số gia đình.

“Tôi nghĩ bé đang bị kích thích quá mức,” tôi nhẹ nhàng gợi ý và chỉ ra rằng nếu nhìn từ quan điểm của trẻ, trẻ đang tham gia một trải nghiệm quá sức – giống như bé đang dành cả ngày ở công viên Disneyland vậy.

“Nhưng con bé thích đồ chơi mà,” họ cố bảo vệ quan điểm của mình.

Tôi sẽ không tranh luận với họ nhưng nguyên tắc cơ bản của tôi là: *Hãy tránh xa bất cứ thứ gì liên quan đến rung, lúc*

lắc, đừng đưa, lắc lư, tiếng cọt két, hay chít chít. Tôi đã nói với các bậc cha mẹ rằng hãy thử làm điều đó trong ba ngày và xem liệu bé có ngoan hơn không. (Trừ phi có điều gì đó không ổn, phương pháp này luôn hiệu quả.)

Tiếc thay, bố mẹ của Serena – hay hầu hết các bậc cha mẹ ngày nay đều chỉ là nạn nhân của nền văn hóa. Với khoảng gần bốn triệu trẻ ra đời mỗi năm, việc cung cấp đồ dùng cho chúng đã trở thành một nền công nghiệp. Hàng tỷ đô la được chi ra hằng năm đang thuyết phục chúng ta phải tạo ra “một môi trường” hợp lý cho trẻ phát triển và các bậc cha mẹ ngày càng tin như thế. Họ nghĩ rằng nếu mình không liên tục giúp con được giải trí thì có thể đứa trẻ sẽ không phát triển tốt vì bé không có đủ “sự khuyến khích phát triển trí óc.” Và nếu chẳng may họ không gây áp lực cho bản thân, thì một trong những người bạn của họ sẽ bảo: “Bạn không mua đai tập đi cho Serena à? Bạn của Mae và Wendell luôn hỏi với giọng nghi ngờ như thể là con họ thì sẽ chẳng thể phát triển tốt nếu thiếu bất kỳ đồ vật nào. Đúng là những suy nghĩ thiển cận.

Tin đồn: “Hãy để trẻ làm quen với âm thanh của gia đình”

Các bậc cha mẹ thường rĩ tai nhau rằng: sẽ tốt hơn nếu để trẻ quen với các tiếng động ồn ào. Nhưng tôi hỏi bạn, bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu tôi đến phòng của bạn chơi nhạc âm ĩ giữa đêm khuya khi bạn đang ngủ? Thật quá đáng phải không. Con bạn cũng cảm thấy y như thế.

Tất nhiên là chúng ta nên hát và chơi nhạc cho trẻ. Bạn cũng nên cho trẻ làm quen với những đồ vật có màu sắc sặc sỡ và thậm chí cả mua đồ chơi cho trẻ. Nhưng khi chúng ta làm thái quá và cho trẻ quá nhiều lựa chọn, trẻ sẽ bị kích thích *quá* mức. Khi được sinh ra, bé đã phải chịu đựng khá nhiều để có thể dứt ra khỏi tử cung thoải mái và ấm áp của người mẹ – một vài bé phải co và ép người lại để đi qua đường sinh chật hẹp, có bé sinh mổ còn bị lôi ra ngoài theo đúng nghĩa đen – và đối mặt với ánh sáng chói lóa trong phòng hộ sinh. Chưa kể bé còn phải tiếp xúc với các dụng cụ y tế, thuốc men rồi biết bao cánh tay tự động kéo, tiêm và lau chùi cho bé, đặc biệt trong những giây phút đầu đời. Như tôi đã chỉ ra ở Chương 1, mỗi đứa trẻ đều đặc biệt nhưng khi sinh ra, hầu hết chúng cùng phải chịu rất nhiều xáo động. Với những bé nhạy cảm hơn, chỉ riêng chuyện chào đời đã khiến chúng không thể chịu nổi rồi.

Thêm vào đó là âm thanh và những tiếng động của cuộc sống gia đình hằng ngày – tiếng ti vi, tiếng đài, vật nuôi, tiếng ô tô, máy hút bụi, máy xén cỏ và hàng trăm thiết bị khác. Rồi giọng nói của chính bạn, đi kèm với sự lo âu về ông bà nội, ông bà ngoại và rất nhiều các vị khách đến thăm khác. Có quá nhiều điều để một đứa trẻ nặng dưới năm cân có thể xử lý. Và bây giờ bố mẹ lại còn muốn chúng *chơi* nữa. Chỉ những thứ trên kia đã quá đủ để một bé Thiên thần khóc rồi.

Chơi trong vùng tam giác học hỏi

Vậy nghĩa chuẩn của chơi ở đây là gì? Tất cả phụ thuộc vào việc con bạn có thể *làm* gì. Hiện nay, hầu như cuốn sách

nào cũng cho bạn biết tiêu chuẩn chơi theo từng độ tuổi, nhưng tôi không đồng ý với các ý kiến đó. Không phải chúng vô dụng, việc biết trẻ nên chơi gì ở các độ tuổi khác nhau cũng tốt thôi. Thực ra, đó cũng là cách tôi tổ chức các lớp học “Mẹ và tôi”: dưới 3 tháng, từ 3–6 tháng, từ 6–9 tháng, từ 9–12 tháng. Tôi chia như thế bởi rất nhiều các bậc cha mẹ mà tôi từng gặp không hề nhận ra rằng ngay cả ở những đứa trẻ *bình thường*, khả năng và nhận thức của chúng là cực kỳ đa dạng và phong phú. Điều này diễn ra thường xuyên trong lớp học của tôi. Kiểu gì chẳng có một bà mẹ, đã đọc được ở đâu đó rằng được năm tháng tuổi là con biết lẫy, tỏ ra lo lắng và hỏi tôi: “Chết thật, Tracy, có vẻ bé nhà tôi phát triển hơi chậm? Làm thế nào để tôi dạy con biết lẫy bây giờ?”

Tôi không tin vào bất kỳ hình thức cưỡng ép nào. Tôi luôn nói với các bậc cha mẹ rằng mỗi đứa trẻ là *một cá thể riêng biệt*. Các số liệu trong cuốn sách này có thể không thể cân nhắc hết các yếu tố liên quan đến đặc điểm riêng hay sự khác biệt giữa từng cá thể. Mỗi đánh giá thông thường chỉ mang tính chất *định hướng*. Con bạn sẽ đạt ngưỡng phát triển theo thời gian riêng của mình.

Hơn nữa, trẻ nhỏ không phải là những con thú cưng, bạn không thể “huấn luyện” chúng được. Tôn trọng trẻ nghĩa là nếu trẻ phát triển không giống với những đứa trẻ khác hay không giống trong sách, hãy cho phép trẻ phát triển tự nhiên, đừng khiến chúng sợ hãi. Hãy để trẻ dẫn dắt bạn. Nên nhớ Mẹ Tự Nhiên luôn có sẵn một kế hoạch tuyệt vời và logic. Nếu

bạn lật con trước khi bé tự biết lẫy, bé sẽ chẳng thể biết lẫy nhanh hơn. Thực ra, bé chưa biết lẫy do khả năng của cơ thể chưa cho phép bé làm điều đó. Nếu bạn cứ cố ép con, bạn sẽ vô tình khiến trẻ bị áp lực hơn.

Do đó, tôi khuyên các bậc cha mẹ luôn ở trong “tam giác học hỏi” của bé – đó chính là các hoạt động về thể chất và tinh thần mà hiện con bạn có thể *tự* thao tác và cảm thấy thích thú khi thực hiện. Chẳng hạn, hầu hết các bé mà tôi từng thăm bao giờ cũng có một đồng hồ chơi lúc lắc trong phòng, cái bằng bạc, cái bằng nhựa, cái thì hình vòng, hình con vịt hay hình thanh tạ. *Chẳng* đồ chơi lúc lắc nào phù hợp với trẻ mới sinh cả bởi chúng vẫn chưa cầm nắm được. Bố mẹ bé cuối cùng sẽ chỉ lắc lắc đồ chơi này trước mặt trẻ nhưng trẻ rõ ràng là chưa chơi được với chúng. Hãy nhớ nguyên tắc cơ bản của tôi: *khi trẻ có một món đồ chơi, hãy quan sát hơn là dụ chúng chơi.*

Để biết đồ vật nào thì phù hợp với tam giác học hỏi của trẻ, hãy lưu ý những thành quả mà bé đã *làm* được tới nay. Nói cách khác, thay vì nhìn vào những chỉ dẫn trong sách, *hãy nhìn vào chính con bạn.* Nếu bạn luôn ở trong tam giác học hỏi của bé, bé sẽ phát triển khả năng nhận thức một cách tự nhiên theo nhịp độ riêng.

Từ ngày đầu tiên

Ngay cả các nhà nghiên cứu cũng không biết chính xác thời điểm mà trẻ bắt đầu biết nhận thức, do đó ngay từ lúc trẻ ra đời bạn nên:

- Giải thích mọi thứ bạn làm cho bé
 - Kể cho bé nghe về các hoạt động hằng ngày
 - Cho bé xem ảnh gia đình và nhắc tên của mọi người
 - Chỉ và gọi tên mọi thứ (“Con có nhìn thấy con chó con kia không?”
“Ồ, lại một em bé nữa kìa, giống con đấy.”)
 - Đọc những cuốn truyện đơn giản và cho trẻ xem tranh
 - Chơi nhạc và hát cho trẻ (xem thêm bảng ở trang sau)
-

Khi bé mới biết nghe và biết nhìn. Từ khoảng 6–8 tuần tuổi, trẻ sẽ giống một sinh vật đang học nghe và học nhìn, nhưng trẻ sẽ phát triển rất nhanh và nhận thức được sự vật chung quanh. Tuy khả năng thị giác lúc này chỉ nhìn được đồ vật từ khoảng cách 20–30 cm, bé có thể trông thấy bạn và đôi khi còn biết cười với bạn. Hãy nắm lấy giây phút này và “trả lời” bé. Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng ngay từ khi sinh ra, trẻ có thể phân biệt được gương mặt và giọng nói của mọi người từ hình ảnh và âm thanh của họ – trẻ thích những âm thanh và hình ảnh này. Chỉ trong vài ngày, trẻ sẽ nhận ra những gương mặt và giọng nói quen thuộc và sẽ thích nhìn những gương mặt đó hơn những gương mặt xa lạ.

Khi trẻ không dành thời gian nhìn vào gương mặt bạn, bạn có thể nhận thấy bé đang chăm chú nhìn vào các đường kẻ sọc. Tại sao lại thế? Đối với trẻ, các đường thẳng dường như đang di chuyển do võng mạc của trẻ vẫn chưa phát triển hoàn thiện. Bạn không cần mua những tấm bìa sặc sỡ để dỗ dành trẻ. Bạn chỉ cần một tấm bìa trắng có vẽ những đường thẳng.

Chúng sẽ thu hút sự chú ý của trẻ, điều này rất quan trọng bởi thị giác của trẻ vẫn còn lơ mơ và chỉ có hai chiều.

Nếu muốn mua đồ chơi cho con, bạn hãy mua trước một chiếc hộp “tử cung”, một thiết bị đặt trong cui có thể phát ra âm thanh giống trong tử cung. Tuy nhiên, với trẻ sơ sinh, tôi khuyên các bậc cha mẹ nên chỉ để một hoặc hai món đồ chơi trong cui. Hãy thay đồ chơi khác khi trẻ đã chán nhìn chúng. Cần lưu ý về tác động của màu sắc – các màu sắc đậm sẽ kích thích trẻ, các màu sắc nhạt sẽ trấn an trẻ. Tùy từng thời điểm, hãy lựa chọn màu sắc để tạo hiệu ứng mong muốn. Chẳng hạn, nếu bạn muốn con ngủ đừng đặt một tấm bìa sọc đỏ đen vào trong cui.

Âm nhạc giúp bé phát triển

Trẻ thích âm nhạc nhưng cũng phải phù hợp với từng độ tuổi. Kết thúc mỗi buổi học “Mẹ và tôi”, tôi thường bật các loại nhạc như sau:

Dưới 3 tháng tuổi: *tôi chỉ bật các bài nhạc ru êm dịu, du dương. Tôi thường chọn album A Child's Gift of Lullabies. Nếu bạn có một chất giọng êm ái, bạn có thể hát ru con.*

6 tháng tuổi: *Tôi chỉ bật duy nhất một bài hát khi kết thúc lớp học, thường là một bài dành cho trẻ mẫu giáo.*

9 tháng tuổi: *Tôi bật ba bài hát ở trên nhưng chỉ bật duy nhất một lượt.*

12 tháng tuổi: *Tôi bổ sung một bài hát mới là thành bốn bài tất cả, mỗi bài sẽ được bật hai lần, và có thể kết hợp với các động tác.*

Khi trẻ biết xoay đầu và cổ. Ở tháng thứ hai, thường bé đã biết tự xoay đầu và quay từ bên nọ sang bên kia, thì thoáng còn có thể tự ngẩng cổ lên đôi chút (thường ở tháng thứ ba). Trong giai đoạn này, thị giác của bé cũng đã tốt hơn nhiều. Bạn có thể thấy cảnh bé đang ngắm đôi tay mình. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi mới đầy tháng, các bé đã biết bắt chước những biểu hiện của gương mặt – nếu người lớn lè lưỡi, hay há miệng, bé cũng sẽ làm thế. Đây là thời điểm tốt để bạn có thể đầu tư các đồ chơi treo nôi và chuyển bé từ nôi sang cũi. Tôi biết cha mẹ thường mua chúng ngay từ khi con mới chào đời, nhưng trước hai tháng, chúng chỉ có tác dụng trang trí. Trẻ nhỏ thích xoay đầu (thường là sang bên phải), bạn đừng đặt đồ chơi này thẳng tầm nhìn của bé hoặc ở xa hơn 30 cm. Ở thời điểm này (khoảng tám tuần tuổi), bé đã bắt đầu biết nhìn theo ba chiều không gian. Cơ thể bé bắt đầu duỗi thẳng và tay luôn mở ra. Bé còn tự tóm tay mình nhưng thường là do ngẫu nhiên. Bé cũng biết ghi nhận và dự đoán chính xác hơn các hoạt động tiếp theo là gì. Thực tế, trẻ hai tháng tuổi có thể nhận ra và nhớ được một vài người từng tiếp xúc trước đây. Bé sẽ thấy hân hoan chào đón khi trông thấy bạn và bắt đầu dõi theo bạn khi bạn di chuyển trong phòng.

Những đường kẻ sọc có thể thu hút các bé sơ sinh dưới bốn tuần tuổi, thì đến khoảng tám tuần, các bức hình có gương mặt sẽ khiến bé cười. Bây giờ bạn có thể bổ sung những tấm bìa với các hình vẽ lượn sóng, hình tròn, những bức tranh đơn giản như ngôi nhà, hay gương mặt cười. Bạn cũng có thể đặt

một chiếc gương ở trong cũi để khi cười, bé sẽ thấy mặt mình trong đó. Tuy nhiên, hãy nhớ trẻ nhỏ thích nhìn chăm chăm vào mọi thứ, khi cảm thấy chán với món đồ nào đó, vì chưa thể di chuyển nên bé không thể bỏ đi chỗ khác. Hãy cảnh giác, nếu bé bắt đầu cau kinh và mếu máo, nghĩa là bé muốn nói: “Con đã chơi đủ rồi.” Hãy đến giúp bé trước khi bé òa khóc.

Khi bé biết với tay và cầm nắm. Tất cả mọi thứ, bao gồm cả các bộ phận cơ thể của mình cũng có thể mê hoặc bé khi bé bắt đầu biết với tay và cầm nắm. Lúc này bé đã được khoảng ba đến bốn tháng. Và mọi thứ bắt đầu đi thẳng vào miệng bé. Kể từ bây giờ, bé có thể nâng cằm mình và biết bập bẹ. Thứ mà bé thích nhất chính là bạn, nhưng bạn cũng nên cho bé tập chơi những đồ chơi đơn giản, có thể tương tác như lúc lắc và các đồ vật an toàn khác có thể tạo ra những âm thanh hoặc mang lại cảm giác thích thú khi chạm vào như lô cuốn tóc mềm. Trẻ sơ sinh thích được khám phá và tỏ vẻ hân hoan khi chúng được tương tác. Hãy quan sát con bạn khi bé lắc chiếc lúc lắc, mắt bé sẽ ngậy ra. Bé bắt đầu biết thế nào là nguyên nhân và kết quả, nên bất cứ thứ gì tạo ra âm thanh cũng khiến bé cảm thấy thỏa mãn. Ở độ tuổi này, bé sẽ đáp lại bạn nhiều hơn so với lúc trước – bạn sẽ vui mừng khi bé liên tục bập bẹ – và sẽ còn liên tục tiến bộ. Bé cũng sẽ biết cách thu hút sự chú ý của bạn một khi đã chán chơi, chẳng hạn như bé sẽ bỏ đồ chơi, húng hắng ở cổ họng, hay phát khóc.

Khi bé biết lẫy. Từ khoảng cuối tháng thứ ba đến tháng thứ năm, bé bắt đầu biết lật mình, giai đoạn này đánh dấu

sự vận động của trẻ. Trước khi bạn để ý, bé đã biết lật lên lật xuống và còn nhiều trò nữa. Bé sẽ vẫn thích những loại đồ chơi có âm thanh, nhưng bạn có thể đưa thêm cho bé những vật dụng trong nhà chẳng hạn như một cái thìa. Những vật dụng đơn giản sẽ giúp bé cảm thấy luôn vui vẻ. Ngắm bé với một chiếc đĩa nhựa, bạn sẽ thấy bé lật đi lật lại, vứt nó đi rồi lại cầm lấy. Bé giống như một nhà khoa học tí hon đang liên tục khám phá. Bé cũng thích chơi với những đồ chơi có hình khối như khối lập phương, quả bóng hoặc hình tam giác. Bạn có biết rằng chỉ bằng việc ném thử các đồ vật, bé sẽ biết chúng ra sao và cảm nhận được sự khác biệt của chúng. Một số nghiên cứu đã chứng minh điều này. Ngay từ tháng đầu tiên, trẻ nhỏ đã biết phân loại các hình ảnh bằng xúc giác. Khi đưa cho trẻ một núm vú mềm và một núm vú thô ráp xù xì và cho trẻ quan sát hình ảnh của chúng, trẻ sẽ nhìn lâu vào hình ảnh chiếc núm mà bé từng ngậm trước đó.

Khi bé biết ngồi. Bé chưa thể ngồi cho đến khi biết tự nâng đầu mình dậy, thường khi bé được khoảng sáu tháng tuổi. Khi trẻ có thể tự ngồi, chúng bắt đầu cảm nhận được chiều sâu. Thế giới từ vị trí ngồi khác xa với thế giới khi bé nằm. Bây giờ bé có thể chuyển đồ vật từ tay này sang tay khác, bé cũng có thể chỉ tay và làm các động tác. Trí tò mò khuyến khích bé lao tới các đồ vật, nhưng cơ thể chưa cho phép bé tự làm thế. *Hãy để bé tự khám phá.* Ở thời điểm này, bé có thể điều khiển được đầu, cánh tay và thân, nhưng chưa kiểm soát được chân. Do đó, bé có thể nghiêng người về phía trước, lao

tới những đồ vật bé thích, nhưng cuối cùng thì chỉ nhòai được ra vì phía thân trên của bé còn khá nặng. Tay và chân của bé sẽ khua khoắng như thể bé đang bay. Bố mẹ thường sẽ lại giúp ngay khi bé phát ra tiếng bập bẹ và thay vì đợi và quan sát, họ sẽ đưa cho con thứ đồ chơi mà bé muốn. Tôi muốn khuyên các bậc cha mẹ nên dừng việc đó lại. Đừng đưa cho trẻ thứ đồ chơi ngay lập tức. Hãy lui lại và động viên bé như: “Con làm giỏi lắm, gần đến rồi đó.” Nhưng cũng đừng bắt con làm quá trớn. Bạn chỉ cần động viên một chút, sau khi bé đã cố gắng, bạn có thể đưa cho con đồ chơi đó.

Hãy cho bé chơi những đồ chơi đơn giản có thể giúp bé tăng cường hoạt động, như một chú hề trong hộp có thể bật ra khi bé nhấn nút. Bé rất thích những đồ chơi như thế bởi bé có thể nhìn thấy kết quả của những việc bé làm. Bạn có thể sẽ muốn mua thêm nhiều đồ chơi cho bé trong giai đoạn này. Cứ từ từ đã, nên nhớ mua ít mà chất lượng còn hơn mua nhiều mà trẻ *không* thích. Thú thật, nhiều lúc tôi thấy buồn cười khi nghe được rằng: “Con nhà tôi chẳng thích chơi đồ chơi.” Họ không nhận ra đó đâu phải là vấn đề thích hay không thích, mà đơn giản là con họ chưa hiểu về món đồ chơi. Bé chưa biết cách *chơi* với thứ đó.

Khi bé biết bò. Khi được khoảng 8–10 tháng tuổi, bé bắt đầu biết bò. Đây cũng là thời điểm bạn cần phải tạo một môi trường an toàn cho bé nếu bạn vẫn chưa làm trước đó (xem bảng ở trang 213), điều này cũng có nghĩa là bạn đang mở rộng cơ hội cho bé khám phá. Con bạn thậm chí có thể tự kéo

lê mình đi. Trước tiên, bé sẽ nằm ngửa mà trườn hoặc lăn vòng tròn bởi tuy chân của bé đã sẵn sàng nhưng cơ thể bé vẫn chưa phát triển đủ dài và mạnh để tương xứng với trọng lượng của phần đầu. Hơn nữa, trí tò mò và sự phát triển thể chất thường đi song hành với nhau. Trước đó, con bạn chưa thể nhận thức được những mô hình tư duy phức tạp, chẳng hạn như suy nghĩ: “Tôi muốn món đồ chơi ở cuối phòng nên tôi phải làm như thế này để đến được đó.” Bây giờ thì mọi thứ đã có thể bắt đầu.

Một khi bé có thể tập trung vào nhiều mục tiêu khác nhau, bé sẽ trở nên bận rộn như một chú ong. Bé sẽ không còn thỏa mãn với việc ngồi yên trong lòng bạn nữa. Bé sẽ vẫn thích được ôm ấp vỗ về, nhưng trước tiên bé muốn khám phá và tiêu tốn một chút năng lượng. Bé sẽ tìm cách mới để tạo ra âm thanh cũng như các rắc rối. Thứ bé thích nhất là đồ chơi có thể khuyến khích bé đặt ra đặt vào. Tất nhiên, ban đầu bé sẽ thích việc *bỏ ra* hơn là cho đồ chơi vào chỗ cũ. Cuối cùng, khi được khoảng 10–12 tháng tuổi, bé đã biết khéo bỏ các đồ chơi vào với nhau và thậm chí còn biết xếp hết đồ chơi trên sàn vào thùng đựng. Bé cũng biết nhặt cả những đồ vật bé xiu bởi kỹ năng vận động của bé đang phát triển, nó cho phép bé thành thạo cách giữ đồ vật bằng ngón cái và ngón trỏ. Bé cũng thích lăn đồ vật, những thứ có thể kéo về phía mình. Bé cũng bắt đầu gắn bó với một món đồ chơi cụ thể, chẳng hạn như thú nhồi bông hay chiếc chăn thân thuộc.

Lời khuyên: *Hãy chắc chắn mọi thứ mà trẻ chơi cùng có thể tẩy rửa được, không bị vỡ, không có cạnh sắc hay dây dợ*

mà bé có thể nuốt phải. Đừng cho bé chơi với những vật có thể nhét vừa vào lỗ cuộn giấy vệ sinh, chúng có thể tắc trong cổ họng, tai hoặc mũi của trẻ.

Bây giờ khi bắt cho bé nghe những bài hát trẻ em, bạn có thể nhún nhảy theo, bé đã có thể bắt chước được rồi. Các bài hát và giai điệu dạy trẻ về ngôn ngữ và sự phối hợp. Ở thời điểm này, bé thích nhất trò chơi ú òa vì nó cho bé biết một vật không tự dưng biến mất được. Điều này rất quan trọng vì một khi đã học được khái niệm này thì bé cũng sẽ hiểu được rằng nếu *bạn* đi vào phòng khác, bạn sẽ không biến mất. Bạn có thể nhấn mạnh điều này bằng việc nói với trẻ: “Mẹ sẽ quay lại ngay.” Hãy sử dụng đồ dùng trong nhà như những món đồ và hãy sáng tạo. Một chiếc thìa và một chiếc đĩa hay cái nôi là đủ để chơi. Cái rổ cũng có thể trở thành đồ úp tuyệt vời cho trò ú òa.

Khi bé mở rộng khả năng về cả thể chất và tinh thần hãy nhớ bé là một cá thể độc lập. Bé không làm những điều giống hệt như chị của bé đã làm ở cùng độ tuổi. Bé có thể làm nhiều hơn hoặc làm khác đi. Giống như mọi người, bé sẽ có cách thể hiện riêng, điều bé thích và không thích. Hãy quan sát bé, tìm hiểu bé là ai từ chính những gì bé làm hơn là cố gắng điều khiển bé để bé trở thành người mà bạn muốn. Một khi được an toàn, được hỗ trợ và được yêu thương, bé sẽ sớm trở thành một người đặc biệt và tuyệt vời. Bé sẽ liên tục chuyển động, học kỹ năng mới mỗi ngày cũng như khiến bạn phải bất ngờ.

Có nên tạo môi trường an toàn cho bé?

An toàn cho bé là một vấn đề quan trọng và có phần phức tạp. Bạn muốn con mình được an toàn khỏi những nguy hiểm chẳng hạn như bị ngộ độc, bị bỏng, bị cháy, bị chết đuối, bị thương hoặc ngã xuống sàn. Và bạn cũng muốn bảo vệ ngôi nhà của mình khỏi những rắc rối mà trẻ có thể gây ra. Vấn đề là bạn cần phải bảo vệ đến đâu? Đã có hẳn một nền công nghiệp phát triển dựa trên những mối bận tâm của các bậc cha mẹ. Một bà mẹ gần đây nói với tôi rằng cô ấy đã chi khoảng 4.000 đô la để sửa sang lại nhà cửa nhằm bảo vệ con. Một người được coi là chuyên gia trong lĩnh vực này đã đến nhà cô ấy, lắp ổ khóa cho từng cánh cửa một, cả ở những chỗ mà con cô ấy khó có thể với tới trong vòng 8 đến 10 năm nữa! Anh ta cũng khuyên cô ấy đặt rào chắn ở những nơi mà trẻ khó có thể vươn tới. Tôi thích phương pháp đơn giản và đỡ tốn chi phí hơn (xem bảng ở trang 213). Chẳng hạn, một không gian chơi phù hợp có thể chỉ là khoảng sàn nhỏ được chắn bằng gối.

Hơn nữa, nếu bạn bỏ đi *quá* nhiều thứ trong nhà cũng có nghĩa là bạn tước mất cơ hội cho trẻ được khám phá. Bạn cũng bỏ đi những khoảnh khắc dạy trẻ để trẻ có thể hiểu đâu là điều đúng và đâu là sai. Hãy để tôi giải thích từ chính kinh nghiệm của bản thân:

Khi hai cháu nhà tôi vẫn còn bé, tôi bảo vệ chúng bằng việc loại bỏ toàn bộ những hóa chất nguy hiểm, chặn cửa tới khu vực tôi không muốn trẻ khám phá và áp dụng các biện pháp phòng ngừa khác. Cùng lúc đó, tôi dạy chúng phải biết

tôn trọng tài sản của *tôi*. Chúng tôi sắp xếp lại những bức tượng nhỏ Capodimonte vào chiếc giá thấp ở phòng khách. Khi Sara bắt đầu biết bò, bé trở nên tò mò với mọi thứ chung quanh. Một ngày nọ, tôi nhận ra những bức tượng kia thu hút con bé rất lớn. Thay vì chờ cho bé biết cầm lấy bức tượng, tôi đã chỉ cho bé và bảo: “Đây là đồ của mẹ. Con có thể giữ nó khi mẹ đang ở cạnh con nhưng nó không phải đồ chơi đâu Sara nhé.”

Như những đứa trẻ khác, Sara thử kiểm tra thái độ của tôi một vài lần. Bé cố gắng với tới bức tượng, nhưng ngay khi bé chuẩn bị với được, tôi lại bảo bé bằng giọng nhẹ nhàng nhưng dứt khoát: “Ấy, đừng chạm vào nhé. Đây là đồ của mẹ, không phải đồ chơi.” Nếu bé tiếp tục, tôi lại dứt khoát nói không. Ba ngày sau, bé gần như quên luôn những bức tượng đó. Tôi tiếp tục làm thế với Sophie, em của Sara.

Cách giữ an toàn cho trẻ:

Bí quyết là hãy nhìn ngôi nhà của bạn từ ánh mắt (và chiều cao) của trẻ. Hãy cúi người xuống và bò quanh nhà! Sau đây là những nguy cơ mà bạn cần tránh.

- **Ngộ độc.** Hãy bỏ toàn bộ hóa chất và thuốc tẩy rửa ở dưới bếp hay trong bồn tắm và cất chúng ở những vị trí cao hơn. Ngay cả khi tủ có chốt, bé vẫn có thể mở được. Hãy chuẩn bị sẵn đồ sơ cứu. Nếu bạn tin rằng con mình đã ăn nhầm chất gì đó độc hại, bước đầu tiên là gọi cho bác sĩ hay cấp cứu.
- **Ô nhiễm không khí.** Hãy kiểm tra nồng độ khí Radon trong nhà bạn. Lắp đặt hệ thống báo cháy, kiểm tra pin thường xuyên, yêu cầu mọi người không hút thuốc trong nhà hay trong xe ô tô.

- **Bị thít cổ.** Hãy giữ dây màn và rèm, cũng như dây điện khỏi tầm với của bé bằng cách dùng cặp hoặc băng dính cố định chúng trên cao.
 - **Điện giật.** Hãy che kín những ổ điện và bảo đảm không có đui đèn nào để hở mà không gắn bóng.
 - **Chết đuối.** Đừng bao giờ rời mắt khi bé trong bồn tắm. Lắp thêm khóa đậy ở bồn cầu. Đầu bé vẫn nặng hơn thân nên có thể sẽ bị ngã và sặc nước.
 - **Bị bỏng.** Hãy lắp thiết bị bảo vệ nút vặn bếp. Phủ lên vòi nước nóng bằng một chiếc khăn tắm hoặc tấm bảo vệ bằng nhựa để ngăn không cho bé tự gây bỏng hoặc bị cốc đầu vào vòi nước. Hãy đặt bình nóng lạnh ở 50°C để tránh bỏng.
 - **Ngã và tai nạn cầu thang.** Nếu bé trở nên hiếu động hơn, khi bạn sử dụng bàn thay tã, hãy luôn để mắt và giữ tay trên người bé. Lắp đặt cửa chặn ở chân và trên đầu cầu thang, nhưng đừng bao giờ mất cảnh giác. Khi bé bắt đầu tập leo cầu thang hãy luôn ở bên cạnh. Bé có thể biết leo lên nhưng không biết cách leo xuống.
 - **Tai nạn ở cũi.** Theo tiêu chuẩn của Mỹ, khoảng trống giữa các thanh cũi là 6 cm. Đừng sử dụng các loại cũi được sản xuất từ trước năm 1991 khi chưa có tiêu chuẩn này, hay các loại cũi theo kiểu cổ có các khoảng trống quá rộng. Tôi thường khuyên các bậc cha mẹ bỏ quầy cũi ra vì những bé hiếu động có thể lẫn vào và bị mắc kẹt, thậm chí bị ngạt thở.
-

Vài năm sau đó, có một lần cậu bé George, con trai của bạn tôi, tới chơi với Sophie. Ở nhà cậu bé thì mọi chiếc kệ ở vị trí thấp đều trống không do bạn tôi đã chuyển toàn bộ đồ khỏi tầm với của con mình. Khởi nói cũng biết George đã hào hứng thế nào với những bức tượng nhỏ của tôi. Tôi đã thử dùng phương pháp mà tôi từng áp dụng cho Sara, nhưng không thể

ngăn cản được cậu bé. Cuối cùng, khi tôi nói “Không” một cách cương quyết, mẹ của bé đã nhìn tôi với vẻ ngạc nhiên: “Chúng tôi không bao giờ từ chối George, Tracy à.”

Tôi liền trả lời: “Thế à, tôi nghĩ chị nên học cách từ chối con đi. Tôi không thể để bé nghịch phá những thứ mà lũ trẻ nhà tôi đã biết là không phải đồ chơi. Hơn nữa, đây không phải tại George mà là tại chị đấy, chị đã không dạy con cái gì là đồ chơi và cái gì là đồ của người khác.”

Bài học từ câu chuyện này khá đơn giản: nếu bạn loại bỏ mọi thứ trong tầm với của trẻ, trẻ sẽ không bao giờ học được cách tôn trọng những đồ vật đẹp và tinh xảo trong gia đình bạn, bé cũng sẽ không biết cách cư xử khi sang nhà người khác chơi. Hơn nữa, *bạn* không thể tự bào chữa như mẹ George khi một phụ huynh khác nói với con bạn rằng thứ đó hoặc chỗ đó trong nhà không chơi được.

Tôi luôn khuyên các bạn nên có một khu vực an toàn cho trẻ. Khi bé yêu cầu được nhìn vật gì đó, hãy để bé nhìn. Bé có thể cảm nhận, có thể chơi nhưng bạn phải luôn có mặt. Đặc biệt, trẻ nhỏ không thích đồ của người lớn vì những thứ trang trí lặt vặt thường chẳng *làm* gì ngoài việc ở nguyên trên kệ. Một khi được cho phép chạm vào đồ vật, đó cũng là cơ hội tốt để trẻ nhanh chán nó. Nếu bị thu hút bởi một đồ vật khác, bé sẽ bỏ đi.

Bạn cũng cần nhớ rằng con bạn sẽ nghĩ những khe nhỏ ở đầu DVD là một chiếc hộp thư đáng yêu. Bé sẽ thấy đó là một nơi tuyệt vời để nhét ngón tay hay những thứ linh tinh vào.

Thay vì lo lắng, hãy che chúng lại. Bạn cũng nên mua cho bé một số đồ chơi giống những đồ vật mà bé cảm thấy bị hấp dẫn. Chẳng hạn, hầu hết trẻ em đều thích chơi với những nút bấm. Hãy mua cho trẻ những món đồ chơi giống như điều khiển ti vi hoặc đài radio – bất cứ thứ gì bé có thể chơi được. Rất cục, bé đâu có quan tâm đến việc phá hỏng các thiết bị của bạn, bé chỉ muốn bắt chước những gì đã trông thấy bạn làm.

Lời khuyên: *Sẽ mất vài ngày để dạy trẻ không được chạm vào đồ vật nào đó, nhưng bạn cần phải lặp lại việc này ở nhiều chỗ trong nhà, với nhiều thứ khác nhau. Trong giai đoạn dạy trẻ, bạn có thể không muốn cho bé chơi thử đồ thật. Hãy thay thế các đồ có giá trị và quý hiếm bằng những thứ ít giá trị hơn.*

Thư giãn

Sau một ngày vất vả: ăn, ngủ và chơi, bé xứng đáng được nghỉ ngơi và thư giãn bằng việc tắm. Thực ra, một khi bé đã được hai hoặc ba tuần tuổi, bạn nên để ý xem bé có hay khó chịu hơn bình thường vào buổi tối không. Khi bé không ngừng trở nên hiếu động và cứ mê mải với những thứ chung quanh, bé cần được trấn tĩnh khỏi những kích thích trong cả một ngày. Việc tắm cho bé có thể nằm trong bước chữ A, sau bữa ăn tối lúc 5–6 giờ, khoảng 15 phút sau lần ợ cuối cùng của bé. Tất nhiên, bạn có thể cho bé tắm vào buổi sáng hoặc bất kỳ thời điểm nào trong ngày, tuy nhiên với tôi, thời điểm tốt là trước khi bé ngủ, vì đó là cách tốt nhất để thư giãn. Đây cũng

là một trong số những trải nghiệm đặc biệt nhất giữa bố mẹ và bé, thường là nhiệm vụ mà người bố yêu thích.

Trừ những bé Nhạy cảm thường ghét tắm trong ba tháng đầu và những bé Khó tính thường cảm thấy phải chịu đựng khi đi tắm, thì hầu như đứa trẻ nào cũng thích được tắm – *nếu* bạn tiến hành thật từ tốn và tuân thủ từng bước trong mục “Hướng dẫn tắm cho bé” (trang 219).

Các bước lau người

- Chuẩn bị mọi thứ cần thiết - khăn tắm, nước ấm, cồn vệ sinh, tắm bông, thuốc mỡ và khăn lau - để có thể với tay là có.
 - Giữ ấm cho con bạn. Lau từ đầu đến chân, lau từng chỗ một, thấm nhẹ và cứ thế.
 - Dùng một mảnh khăn nhỏ để làm sạch vùng kín, luôn lau từ trước ra sau.
 - Dùng tắm bông lau sạch mắt, mỗi mắt một tắm, lau từ trong phía mũi ra ngoài.
 - Dùng tắm bông tắm cổ để lau rốn. Lau thẳng vào trong. Đôi khi bé sẽ khóc, dù không đau nhưng bé bị lạnh.
 - Nếu con bạn đã cắt bao quy đầu, giữ ấm cho vết rạch và che bằng gạc có bôi kem vaseline. Giữ vùng kín không chạm nước cho đến khi bé lành hẳn.
-

Thường thì sau khi sinh khoảng 14 ngày bé sẽ được tắm lần đầu tiên, lúc cuống rốn của bé đã rụng hoặc bao quy đầu đã lành. Trước đó, bé sẽ được lau qua người bằng khăn ẩm. Trong cả hai trường hợp này, hãy lưu ý đến trải nghiệm *từ góc độ cảm*

nhận của bé. Đó sẽ là quãng thời gian tương tác thú vị với bố mẹ và kéo dài khoảng 15–20 phút. Cũng như cách bạn mặc quần áo và thay tã cho bé, hãy luôn tôn trọng bé. Nên nhớ bé rất dễ bị tổn thương, hãy sử dụng bản năng cảm nhận của bạn. Luôn cố gắng làm theo cách nhẹ nhàng nhất.

Chẳng hạn, khi bạn mặc áo cho bé sau khi tắm xong, đừng cố kéo áo phồng qua đầu bé rồi lại cố luồn cánh tay bé vào trong áo. Đầu của bé thường rất nặng – chiếm khoảng 2/3 trọng lượng cơ thể cho đến khi bé được khoảng tám tháng. Khi bạn cố mặc cho trẻ những chiếc áo chui đầu như thế, đầu của bé dễ bị chèn ép. Hơn nữa, khi bạn cố kéo cánh tay bé để luồn vào áo, bé sẽ có phản ứng. Bởi đang quen với vị trí ở trong tử cung, theo phản xạ tự nhiên bé sẽ co người lại, muốn tay bé ở gần với cơ thể. Do đó, hãy xắn áo của bé lên để luồn qua cổ tay rồi sau đó mới kéo *tay áo* xuống, chứ đừng kéo tay bé.

Những chiếc áo phồng chui đầu

Tôi không khuyến khích bạn sử dụng những chiếc áo này những nếu bạn đã mua chúng, hãy làm theo hướng dẫn sau đây để tránh làm bé khó chịu.

- Đặt bé nằm ngửa.
 - Vén chiếc áo thật gọn và kéo rộng phần cổ. Kéo áo qua đầu bé từ phần cằm, kéo nhanh qua mặt bé rồi luồn ra sau gáy.
 - Đưa ngón tay của bạn qua ống tay áo trước, sau đó giữ tay của bé để luồn qua giống như bạn đang xỏ một cây kim vậy.
-

Để tránh những rắc rối, tôi thường khuyên các bậc cha mẹ không nên mua những chiếc áo chui đầu. Hãy mua những chiếc áo có cúc, hay mua loại áo liền quần có cúc sau lưng hoặc có miếng dán ở vai. Vấn đề tiện lợi quan trọng hơn thời trang.

Nếu con bạn khóc trong thời gian tắm trong khi bạn đã làm đúng theo những bước hướng dẫn sau đây một cách cẩn thận để có thể tạo ra trải nghiệm an toàn, chậm rãi và thú vị, thì có thể vấn đề nằm ở sự nhạy cảm hoặc tính khí của bé. Nếu bé liên tục cảm thấy khó chịu trong khi tắm, tốt nhất bạn hãy đợi một vài ngày rồi thử lại. Nếu bé vẫn thấy không thích, có thể do con bạn là một bé Nhạy cảm, bạn có thể tiếp tục lau người cho bé trong tháng đầu tiên hoặc tháng thứ hai – như thế cũng chẳng sao. Bạn phải đọc vị được bé. Nếu bé muốn nói: “Con không thích cách mà mẹ đang làm, con không chịu được,” thì bạn cứ phải chờ thôi.

Hướng dẫn tắm cho bé

Sau đây là những bước tắm cho bé mà tôi từng dạy cho nhiều người. Mỗi bước đều rất quan trọng. Trước khi bạn bắt đầu, hãy chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ trong tắm với, như thế bạn sẽ ít bị lóng ngóng khi tắm xong cho bé. Tôi biết có một số cha mẹ cho con tắm ở trong chậu rửa bát nhưng tôi khuyên bạn nên cho bé vào phòng tắm – nơi phù hợp nhất để tắm rửa.

Khi bạn đọc các bước, nên nhớ bạn cũng cần duy trì việc trò chuyện với con. Hãy nói, lắng nghe và quan sát phản ứng của bé và tiếp tục kể cho bé bạn đang làm gì.

Chuẩn bị khi tắm

- Một chiếc chậu nhựa đáy bằng (tôi thích kê chậu lên giá đỡ hơn là đặt trực tiếp xuống sàn, vì ở vị trí cao sẽ dễ thao tác hơn, ngoài ra, chiếc giá đỡ thường sẽ có ngăn kéo và kệ để đồ dùng cần thiết)
 - Một bình nước ấm, sạch
 - Sữa tắm cho bé
 - Hai khăn tắm
 - Áo choàng tắm có mũ hoặc khăn bông loại lớn
 - Quần áo và tã sạch để sẵn trên bàn thay đồ
-

1. Tạo cảm xúc. Hãy bảo đảm phòng tắm đủ ấm (khoảng 22–23°C). Hãy bật nhạc – loại nhạc nhẹ nào cũng được (nó cũng khiến cả bạn thư giãn nữa).

2. Đổ nước vào khoảng 2/3 chậu tắm. Pha một nắp sữa tắm vào đó. Nhiệt độ nước nên ở tầm 38°C, ấm hơn nhiệt độ cơ thể một chút. Dùng phía trong cổ tay để kiểm tra độ ấm của nước, không sử dụng bàn tay; nên dùng nước ấm không quá nóng vì da trẻ thường nhạy cảm hơn da chúng ta.

3. Bế bé yêu của bạn. Để lòng bàn tay phải lên ngực của bé, ngón cái và ngón trỏ đặt trên ngực bé, ba ngón còn lại đặt dưới nách trái của bé. (Làm ngược lại nếu bạn thuận tay trái.) Để tay trái của bạn phía dưới cổ và vai bé, rồi nhẹ nhàng đưa bé về phía trước, dồn trọng lực của bé vào tay phải của bạn. Bây giờ đặt tay trái của bạn dưới mông của bé và nâng bé lên. Bây giờ bé giống như ở tư thế đang ngồi, hơi ngả người về phía trước và được giữ chặt trong tay trái của bạn.

Đừng bao giờ cho phần lưng của bé chạm nước trước. Bé sẽ cảm thấy bị mất phương hướng, giống như khi bạn đi ngược trên ván nhảy cầu.

4. *Đặt bé vào chậu tắm.* Từ từ đặt bé vào chậu tắm theo vị trí ngồi, đầu tiên là chân bé rồi đến mông. Sau đó bạn chuyển tay trái sang phía lưng và cổ để đỡ bé. Từ từ đưa bé chạm nước. Bây giờ tay phải của bạn đang rảnh. Hãy làm ướt khăn tắm rồi đặt nó lên ngực bé để giữ ấm.

5. *Không đổ sữa tắm trực tiếp lên da em bé.* Hãy nhớ rằng bạn đã pha một chút sữa tắm vào nước rồi. Sử dụng các ngón tay, làm ướt phần cổ và bẹn. Nhấc chân của bé lên một chút để bạn có thể rửa phần mông. Sau đó lấy một gáo nước đổ lên người bé để làm sạch phần nước xà phòng. Bé đâu đã biết nghịch bẩn. Tắm cho bé ở thời điểm này giống như việc tạo ra một thói quen hơn là để sạch sẽ.

6. *Dùng khăn tắm lau quanh đầu bé để gội đầu.* Thường thì bé chưa có nhiều tóc. Mà nếu tóc bé dày, bạn cũng không cần dùng dầu gội đầu. Hãy dùng chiếc khăn tắm còn lại lau vùng đầu bé. Đổ nước sạch để tráng, lưu ý không để nước vào mắt bé.

Đừng bao giờ để bé một mình trong chậu tắm. Nếu bạn quên tắm cho bé, hãy tráng người bé bằng nước sạch và nhớ chuẩn bị mọi thứ cho lần tắm tới.

7. *Không để nước vào tai của bé.* Đừng để bàn tay đang đỡ lưng bé ngập quá sâu trong nước.

8. *Sẵn sàng kết thúc buổi tắm cho bé.* Một tay giữ bé, một tay với chiếc áo choàng tắm hoặc khăn bông. Đặt phần mũ (hoặc một góc khăn bông) giữa hai hàm răng và nhét phần dưới xuống dưới nách.

9. *Đưa bé ra.* Nhẹ nhàng đưa bé trở lại vị trí ngồi như khi bắt đầu tắm. Hầu hết trọng lượng của bé sẽ tập trung ở tay phải của bạn, các ngón tay chia ra để đỡ phần ngực của bé. Nâng bé lên, để phần lưng xoay về phía bạn và đặt đầu bé ở giữa ngực bạn, ngay dưới phần mũ áo hoặc đầu khăn bông. Quấn phần còn lại của chiếc khăn chung quanh người rồi phủ phần mũ lên đầu bé.

10. *Đưa bé ra bàn thay đồ để mặc quần áo.* Trong ba tháng đầu tiên, hãy làm theo đúng một kiểu như thế. Sự lặp lại là rất cần thiết. Trong khoảng thời gian đó, tùy thuộc vào tính nết của trẻ, thay vì mặc ngay quần áo cho bé, bạn có thể mát-xa giúp bé thư giãn.

Mát-xa để mát gần

Những nghiên cứu gần đây nhất về việc mát-xa cho trẻ sinh non đã chứng minh rằng sự kích thích có kiểm soát có thể thúc đẩy sự phát triển của não bộ và hệ thần kinh, cải thiện hệ tuần hoàn, làm chắc cơ, và giảm sự khó chịu cũng như căng thẳng cho trẻ. Điều đó cũng có nghĩa là mát-xa cũng giúp ích cho trẻ sinh đủ tháng. Thực tế, mát-xa được coi như một phương pháp tuyệt vời giúp cải thiện sức khỏe và sự phát triển của trẻ nhỏ. Chẳng cần đến nghiên cứu, tôi đã từng chứng kiến

việc mát-xa giúp trẻ cảm nhận được sức mạnh của sự giao tiếp. Những bé được mát-xa thường cảm thấy thoải mái với chính cơ thể của mình khi bé lớn hơn. Tôi thường tổ chức một buổi dạy mát-xa cho trẻ nhỏ ở cửa hàng của mình tại California, và đó là một trong những phần được mọi người yêu thích nhất. Các bậc cha mẹ sẽ có cơ hội để khám phá cơ thể của con mình cũng như giúp bé được thư giãn, cả phụ huynh và em bé sẽ cảm thấy được kết nối và hòa hợp với nhau.

Hãy nghĩ xem các giác quan của trẻ sơ sinh được phát triển như thế nào. Sau thính giác, bắt đầu ngay từ khi trong tử cung của người mẹ, giác quan phát triển tiếp theo chính là xúc giác. Ngay khi sinh, trẻ được trải nghiệm sự thay đổi cả ở nhiệt độ và sự kích thích xúc giác. Tiếng khóc của bé báo rằng: “Này, con đang cảm nhận đây.” Trên thực tế, cảm giác đi trước sự phát triển của cảm xúc – một đứa trẻ cảm thấy nóng, lạnh, đau, đói trước khi bé thực sự biết đó là gì.

Dù có một số bà mẹ cho con mát-xa sớm hơn, ba tháng là thời điểm tốt nhất để bắt đầu việc này. Hãy bắt đầu từ từ và lựa chọn thời điểm khi bạn rảnh rỗi hoặc thành thơi để hoàn toàn tập trung vào việc này. Bạn không thể làm vội các bước hoặc làm nó hời hợt được. Và đừng mong con bạn có thể nằm im khoảng 15 phút trong lần đầu tiên bạn thử mát-xa. Tốt nhất hãy thử các động tác xoa bóp với bé trong khoảng ba phút rồi dần dần tăng lên. Tôi thích kết hợp mát-xa với việc tắm cho bé buổi tối, bởi nó sẽ giúp cả bạn và bé đều được thư giãn. Nhưng bất cứ khi nào *bạn* rảnh thì đều được hết.

Thường thì một số trẻ sơ sinh thích được mát-xa hơn: những bé Thiên thần, Kiểu mẫu và Hiếu động là những bé dễ dàng thích nghi hơn. Với bé Nhạy cảm và Khó tính thì chúng ta cần khởi động chậm, vì các bé cần thời gian lâu hơn để quen với những kích thích này. Dần dần, mát-xa sẽ giúp làm tăng khả năng chịu kích thích, cho phép các bé chịu được lâu hơn. Bé Nhạy cảm sẽ không còn quá nhạy cảm nữa và bé Khó tính sẽ học được cách thư giãn. Mát-xa có thể giảm sự căng thẳng ở dạ dày của bé – sự căng thẳng này có thể làm bé thấy không thoải mái.

Một trong những câu chuyện thành công nhất về mát-xa của tôi là bé Timothy, nhạy cảm tới mức thay tã cho bé còn khó. Bé khóc khi mẹ hoặc tôi đặt bé vào chậu tắm nhiều đến nỗi phải mất gần sáu tuần thì bé mới có một buổi tắm thực sự. Tính khí của Timothy thực sự khiến Lana, mẹ của bé rất phiền lòng. Bố của bé, Gregory, sẵn sàng đảm trách một phần gánh nặng cho Lana. Anh ta cho con ăn lúc 11 giờ đêm, nhưng ban ngày lại không có mặt ở nhà. Tôi gợi ý Gregory thử đảm trách phần tắm cho bé. Tôi thường khuyên các ông bố như thế. Việc này sẽ giúp họ có cơ hội để tìm hiểu con mình nhiều hơn, và quan trọng hơn là kết nối sợi tình cảm nuôi dưỡng từ chính người bố.

Gregory bắt đầu từ tốn và thậm chí đã có thể cho Timothy vào trong chậu tắm. Sau đó, tôi giao thêm nhiệm vụ mát-xa cho Gregory. Anh ta đã theo dõi cẩn thận từng bước mà tôi sẽ liệt kê sau đây. Chúng tôi tiến hành một cách cẩn trọng và để Timothy quen dần khi lần đầu chạm vào tôi và bố.

Chuẩn bị khi mát-xa

Bạn có thể mát-xa trên sàn nhà hoặc bàn thay tã, hãy lựa chọn vị trí mà bạn thấy thoải mái. Bạn sẽ cần những thứ sau:

- Gối
 - Tắm hút ẩm
 - Hai chiếc khăn bông mịn
 - Dầu dưỡng trẻ em hoặc dầu mát-xa đặc biệt cho em bé (dùng bao giờ dùng loại dầu có mùi quá nồng, nó không tốt cho làn da của bé và gây mùi khó chịu)
-

Bây giờ Timothy đã gần được một tuổi và vẫn là một chú nhóc rất nhạy cảm, nhưng bé đã thay đổi khá nhiều. Khả năng chịu đựng các kích thích tăng lên, phần nào là kết quả trực tiếp từ việc mát-xa và tắm thường xuyên. Tất nhiên, Tim cũng sẽ thay đổi như thế nếu mẹ tắm cho bé nhưng sau cả một ngày chăm con, Lana cần có chút nghỉ ngơi buổi tối để lại sức. Ngoài ra, trẻ cần có những giây phút gần gũi với người bố. Nó sẽ giúp trẻ có được một sự tự tin khác khi hai bố con cùng chia sẻ khoảnh khắc thân mật. Kết quả là, trong khi Lana trải nghiệm sự gần gũi với con qua việc cho con bú thì Gregory có thể nuôi dưỡng điều đó qua việc ôm ấp và chạm trực tiếp vào con.

Hướng dẫn mát-xa cho bé

Như khi tắm, quá trình mát-xa cũng có mười bước. Bạn hãy chuẩn bị mọi thứ sẵn sàng trong tắm với. Nhớ làm từ từ và giải thích trước khi bạn chạm vào người bé rằng bạn sẽ làm gì và kể cận kề từng bước tiếp theo. Nếu thấy con không thoải

mái (bạn đừng đợi đến khi bé khóc, bé vặn vẹo người cũng có thể là một dấu hiệu), đó là lúc bạn nên ngừng mát-xa. Đừng mong con bạn sẽ nằm im cho bạn mát-xa từ đầu đến chân ngay lần đầu tiên. Bạn cần từ từ tăng thời gian mát-xa lên. Hãy bắt đầu với một vài động tác, chỉ kéo dài khoảng vài ba phút. Sau vài tuần hoặc lâu hơn, bạn có thể mát-xa tầm 15–20 phút.

1. Tạo môi trường phù hợp cho việc mát-xa. Căn phòng nên được giữ ở khoảng 23°C, không có màn rèm. Hãy bật nhạc êm dịu. Chỗ mát-xa phải để sẵn tấm hút ẩm phủ trên gối, rồi phủ tiếp một chiếc khăn bông mềm lên trên.

2. Chuẩn bị cho trải nghiệm. Hãy hỏi chính mình: “Tôi có nên làm điều này bây giờ với con mình hay nên để lúc khác thích hợp hơn?” Nếu chắc chắn có thể tập trung hoàn toàn, hãy rửa sạch tay và hít sâu vài hơi để thư giãn. Sau đó hãy chuẩn bị cho con bạn. Đặt bé xuống, nói chuyện với bé và giải thích: “Mẹ sẽ mát-xa cho bé bây giờ nhé!” Khi bạn giải thích, hãy đổ lên tay một ít tinh dầu (một hoặc hai thìa nhỏ), xoa nhanh lòng bàn tay để làm ấm tinh dầu.

3. Thăm dò ý kiến của bé. Bạn sẽ bắt đầu từ chân bé trước rồi tiến dần lên phía trên. Trước khi bạn chạm vào người bé, hãy giải thích: “Mẹ sẽ nhấc chân con lên nhé. Mẹ sẽ xoa từ gót chân con trước.”

4. Chân và bàn chân trước. Hãy lấy hai ngón tay cái lần lượt xoa nhẹ xuôi theo bàn chân bé. Nhẹ nhàng vuốt ve bàn chân, từ gót chân đến ngón chân. Ấn vào phần lòng bàn chân, bóp nhẹ từng ngón chân, đồng thời bạn có thể hát theo nhịp

luôn. Mát-xa phần trên của bàn chân về phía mắt cá chân. Xoa tròn quanh mắt cá chân. Khi mát-xa lên cẳng chân, bạn hãy nhẹ nhàng đưa hai bàn tay quanh chân bé. Khi bạn xoay tay trên sang trái, hãy xoay tay còn lại sang phải để giúp da và cơ bé được xoắn nhẹ. Động tác này giúp lưu thông khí huyết cho đôi chân. Tiếp tục làm như thế cho đến hết mỗi chân. Sau đó, luồn tay xuống dưới mông bé và mát-xa cả hai mông, rồi vuốt từ phần chân xuống bàn chân.

5. Phần bụng. Đặt hai tay bạn lên bụng bé và vuốt nhẹ nhàng hướng ra ngoài. Sử dụng cả hai ngón cái, mát-xa từ trong rốn đi ra. Lướt ngón tay từ phần bụng lên đến ngực.

6. Phần ngực. Hãy nói “Mẹ yêu con” và tạo chuyển động “Mặt trời và mặt trăng” bằng việc dùng hai ngón trỏ để vẽ vòng tròn mặt trời – bắt đầu từ phần đỉnh ngực của bé và kết thúc ở quanh rốn. Sau đó, dùng bàn tay phải di ngược lại để vẽ hình mặt trăng (hình chữ C ngược), làm tương tự với tay trái (hình chữ C). Lặp lại động tác này một vài lần. Sau đó hãy tạo ra chuyển động hình trái tim – đặt các ngón tay lên ngực bé, vùng giữa lồng ngực, nhẹ nhàng vẽ hình trái tim và kết thúc ở rốn của bé.

7. Cánh tay và bàn tay. Hãy mát-xa dưới cánh tay như với phần cẳng chân, sau đó thả lỏng hai tay mát-xa cả hai cánh tay của bé. Vỗ mỗi ngón tay và hát nhịp nhàng theo. Ở phần cổ tay, hãy xoa theo vòng tròn.

8. Phần mặt. Hãy nhớ thật nhẹ nhàng khi mát-xa vùng mặt cho bé. Trước tiên, bạn mát-xa phần trán và lông mày

trước, sử dụng ngón trỏ cho vùng mắt. Xoa tiếp xuống sống mũi, xoa nhiều lần chỗ má, từ phần tai kéo xuống đôi môi và ngược lại. Xoa tròn quanh hàm và sau tai. Vuốt dài tai và phần dưới cằm. Rồi nhẹ nhàng lật mình bé lại.

9. Đầu và lưng. Xoa tròn sau gáy và phần lưng. Mát-xa nhiều lần từ trên xuống dưới. Hãy xoa tròn cơ lưng của bé, các cơ này nằm dọc theo cột sống. Hãy để tay bạn dạo hết chiều dài cơ thể bé, từ cổ dọc xuống mông và tới mắt cá chân.

10. Kết thúc mát-xa. Hãy nói với bé: “Chúng ta xong rồi, con yêu. Có thấy thoải mái không nào?”

Nếu lần nào bạn cũng làm theo các bước trên, bé sẽ bắt đầu thích được mát-xa. Xin nhắc lại, cần tôn trọng sự nhạy cảm của trẻ. *Đừng bao giờ* tiếp tục mát-xa nếu bạn thấy bé khóc, hãy đợi một vài tuần trôi qua và thử lại, nhưng lần này hãy mát-xa trong thời gian ngắn hơn. Tôi xin bảo đảm rằng nếu bạn có thể tập cho con quen với sự tiếp xúc, điều này không chỉ có lợi cho bé về lâu về dài mà nó còn giúp bé ngủ ngon hơn – đó chính là chủ đề của chương tiếp theo.

CHƯƠNG 6

BƯỚC CHỮ S – NGỦ ĐI CON

Bé nhà mình mới hai tuần tuổi mà mình đã có cảm giác rằng sẽ chẳng bao giờ được nghỉ ngơi nữa. À, có lẽ không phải là không bao giờ. Mình đã có một chút hy vọng rằng đến khi lũ trẻ đi học đại học mình có thể ngủ ngon trở lại. Nhưng chắc chắn chưa phải lúc này.

– SANDI KAHN SHELTON –

trong cuốn *Được ngủ ngon suốt đêm và những lời nói dối khác*

Bé biết ngủ là bé ngoan

Trong những ngày mới chào đời, ngủ là hoạt động tốn nhiều thời gian nhất của trẻ – có bé ngủ khoảng 23 tiếng một ngày trong suốt tuần đầu. Tất nhiên, ai cũng cần ngủ, nhưng với trẻ thì ngủ là tất cả. Khi chúng ngủ, não sẽ liên tục sản sinh ra các tế bào mới, giúp phát triển trí óc, thể chất và cảm xúc. Thực vậy, trẻ được nghỉ ngơi tốt cũng như chúng ta được ngủ ngon hay chợp mắt, chúng sẽ lanh lợi, tập trung, thoải mái. Trẻ ăn tốt, chơi khỏe, có sức chịu đựng và tương tác tốt với mọi người chung quanh.

Ngược lại, khi không được ngủ đủ, bé sẽ không có năng lượng thần kinh cần thiết để hoạt động có hiệu quả. Bé sẽ trở nên cáu kỉnh và bất hợp tác. Bé sẽ không tập trung bú mẹ hay bú bình. Bé sẽ không có đủ năng lượng cần thiết để khám phá thế giới chung quanh. Tệ nhất là sự kiệt sức sẽ phá hủy giấc ngủ của trẻ, vì kiểu ngủ này sẽ trở thành một thói quen. Thậm chí có những bé mệt đến nỗi không thể thư giãn hay ngủ được. Chúng chỉ ngủ khi đã hoàn toàn kiệt sức. Sẽ thật tội nghiệp khi thấy bé lo lắng và khó chịu đến nỗi phải gào lên thì mới ngủ được. Kể cả khi đã ngủ, giấc ngủ thường ngắn và chập chờn, đôi khi không hơn 20 phút, điều này khiến trẻ lúc nào cũng cáu kỉnh.

Bây giờ, mọi thứ dường như đã rõ ràng hơn. Nhưng điều mà rất nhiều bậc cha mẹ không nhận ra là *trẻ cần sự chỉ bảo của bố mẹ* để thiết lập thói quen ngủ thích hợp. Thực tế, nguyên nhân phổ biến của các vấn đề liên quan đến giấc ngủ chính là do nhiều cha mẹ không nhận ra rằng chính *họ*, chứ không phải các bé, mới cần phải kiểm soát thời gian ngủ.

Áp lực làm cha mẹ càng khiến tình huống trở nên tồi tệ hơn. Hầu như câu hỏi đầu tiên mà người ta hỏi cha mẹ bé là: “Bé có ngủ thẳng giấc đêm không?” Nếu bé lớn hơn bốn tháng, câu hỏi có thể thay đổi một chút (“Bé ngủ có ngoan không?”) Nhưng chúng đều khiến các bậc cha mẹ vốn đã có ít thời gian để ngủ thấy mệt mỏi và căng thẳng. Chia sẻ trên một trang web, một bà mẹ tâm sự rằng đã có rất nhiều bạn bè hỏi xem con cô ấy có thức dậy vào giữa đêm không và có thường

xuyên như thế không. Cuối cùng, cô ấy đã thức cả đêm để theo dõi giấc ngủ của con mình.

Đó là một hiện tượng đặc thù ở Mỹ. Tôi chưa từng thấy một nền văn hóa nào chứa đầy những chuyện tưởng tượng và sở thích kỳ quặc liên quan đến thói quen ngủ của trẻ như thế. Do đó, trong chương này, tôi muốn chia sẻ với các bạn mọi quan điểm về giấc ngủ, có thể rất nhiều điều sẽ trái ngược với những thứ bạn từng đọc hoặc nghe. Tôi sẽ giúp bạn học cách phát hiện kịp thời những dấu hiệu mệt mỏi và cách đối phó khi bạn bỏ lỡ những dấu hiệu đó. Tôi sẽ dạy bạn cách dỗ con ngủ và cách xử lý những vấn đề liên quan đến giấc ngủ trước khi chúng trở nên dai dẳng và nan giải.

Hai học thuyết về giấc ngủ

Mỗi người đều có chủ kiến riêng về biện pháp tốt nhất giúp cho trẻ ngủ và khi không thể làm thế thì phải giải quyết thế nào. Tôi sẽ không bàn về những xu thế từ nhiều thập kỷ trước. Khi tôi viết cuốn sách này, có hai học thuyết hoàn toàn đối lập đang thu hút sự quan tâm của các bậc cha mẹ và cả các phương tiện truyền thông. Học thuyết thứ nhất là những người ủng hộ thói quen ngủ chung giường hay phương pháp Sears. Nó được đặt tên theo tên của bác sĩ William Sears, người nổi tiếng về ý tưởng cho phép bé ngủ trên giường cha mẹ cho đến khi bé *yêu cầu* một chiếc giường riêng. Nguyên nhân cốt lõi là do trẻ em cần phát triển mối liên kết chắc chắn với giấc ngủ (tôi hoàn toàn đồng ý với quan điểm này) và cách tốt nhất

để bảo đảm điều đó là ôm ấp, âu yếm và mát-xa cho trẻ đến khi chúng ngủ (tôi hoàn toàn không đồng ý với quan điểm này). Sears, người lên tiếng ủng hộ nhiều nhất cho phương pháp này, đã trả lời một phóng viên trong bài báo đăng trên tạp chí *Đứa trẻ* năm 1998 thế này: “Tại sao các bậc cha mẹ muốn nhốt con vào một chiếc cũi trong phòng tối?”

Những người ủng hộ thuyết giường gia đình khác thường viện dẫn cách nuôi dạy con cái ở các nền văn hóa như Bali, nơi trẻ nhỏ không được phép chạm đất cho đến khi được ba tháng tuổi. (Tất nhiên, *chúng ta* không ở Bali). LaLeche League gợi ý rằng nếu bé có một ngày khó khăn, mẹ nên ngủ với bé, cho trẻ sự quan tâm và chăm sóc mà trẻ cần. Tất cả là vì “mối liên kết” và “sự yên tâm”, nên những người theo quan điểm này cho rằng sẽ chẳng có gì là sai nếu bố mẹ dành tất cả thời gian, sự riêng tư hay chính giấc ngủ của họ cho con. Và để thuyết phục hơn nữa, Pat Yearian, một người cũng tán thành thuyết giường gia đình đã gợi ý rằng những người không đồng ý với triết lý này nên thay đổi quan điểm của mình: “Nếu bạn thay đổi suy nghĩ để chấp nhận nó (rằng con bạn sẽ đánh thức bạn dậy), bạn sẽ được tận hưởng những giây phút im lặng ban đêm cùng con – bé sẽ cần được chăm sóc khi còn bé và cần có ai đó ngủ cùng khi đã lớn hơn.”

Trái ngược với thuyết trên là phương pháp chờ phản ứng, thường được gọi là “Ferberizing” theo tên của bác sĩ Richard Ferber, Giám đốc trung tâm rối loạn giấc ngủ trẻ em tại bệnh viện nhi Boston. Thuyết của Ferber cho rằng thói quen ngủ

xấu là do trẻ học được nên có thể loại bỏ nó (tôi hoàn toàn đồng ý với quan điểm này). Do đó, ông khuyên các bậc cha mẹ nên đặt con trong cũi riêng khi trẻ còn đang thức và dạy cho trẻ làm thế nào để tự đi ngủ (tôi cũng đồng ý với chỗ này). Tuy nhiên, thay vì bắt đầu ngủ, trẻ khóc như muốn nói: “Hãy cho con ra khỏi đây,” Ferber gợi ý hãy để trẻ ngày càng khóc lâu hơn – 5 phút trong đêm đầu tiên, 10 phút cho đêm tiếp theo rồi 15 phút (tôi không đồng ý với chỗ này). Ferber giải thích rằng: “Khi bé muốn chơi với thứ gì đó nguy hiểm, chúng ta nói không và đặt ra giới hạn để bé dần nản chí... Việc dạy cho trẻ những quy tắc vào ban đêm cũng tương tự như thế. Đó sẽ là cách tốt nhất để bé có một giấc ngủ ngon.”

Hiển nhiên, cả hai học thuyết trên đều có giá trị nhất định, các chuyên gia đều là những người có uy tín và trình độ học vấn cao. Thật dễ hiểu khi những vấn đề mà cả hai phương pháp nêu ra đều trở nên thu hút và gây tranh cãi trên báo giới. Ví dụ, mùa thu năm 1999 khi Ủy ban an toàn sản phẩm tiêu dùng ra lời cảnh báo rằng việc ngủ chung với con hay cho con nằm cùng giường với người lớn rất có thể sẽ khiến chúng bị nghẹt thở hay tắc mạch máu. Peggy O'Mare, biên tập viên của tạp chí Mothering đã trích dẫn lại lời cảnh báo kèm theo dòng tit giật gân: “Ra khỏi phòng của mẹ!” Cô ấy đặt câu hỏi về 64 ông bố bà mẹ bị cáo buộc đã nằm đè lên chính con mình. Lúc đó họ có say hay phê thuốc không? Tương tự như thế, mỗi khi báo chí hoặc một chuyên gia chỉ trích phương pháp chờ phản ứng là nó không phù hợp với nhu cầu của trẻ, thì một

nhóm các bậc cha mẹ lại hăng hái phản đối và nhấn mạnh rằng phương pháp này đã cứu sức khỏe cũng như cuộc hôn nhân của họ – và đến giờ thì con họ đã ngủ ngoan suốt cả đêm.

Có lẽ bạn đang ủng hộ một trong hai phương pháp nêu trên. Nếu nó hiệu quả cho bạn, cho con bạn và cuộc sống gia đình, bạn có thể hoàn toàn tuân theo phương pháp đó. Vấn đề là mọi người thường gọi tôi nhờ giúp đỡ khi sử dụng cả hai phương pháp trên. Một tình huống điển hình là một ông bố hoặc bà mẹ ban đầu bị hấp dẫn bởi ý tưởng giường gia đình rồi về thuyết phục vợ hay chồng mình. Nói cho cùng, đây là một quan niệm lãng mạn, chịu ảnh hưởng từ lối sống giản đơn. Việc ngủ cùng với trẻ có vẻ rất khả thi. Vấn đề cho con ăn giữa đêm cũng trở nên đơn giản hơn. Cảm giác đầu tiên là háo hức, cặp đôi quyết định không mua cũi nữa. Nhưng sau một vài tháng hay lâu hơn, mọi chuyện đổ bể hết. Bố và mẹ bị mất ngủ bởi quá chú tâm vào việc làm thế nào để *không* nằm đè vào người con, hoặc bởi họ trở nên quá nhạy cảm với mỗi tiếng động bé phát ra giữa đêm khuya.

Bé có thể thức dậy mỗi hai tiếng một lần, mong có ai đó chú ý đến mình. Có bé chỉ cần chút vỗ về hoặc được ru là quay trở lại giấc ngủ, có bé lại nghĩ đó là thời gian chơi. Các bậc cha mẹ có thể thay phiên nhau trông con – một đêm trên giường, một đêm ở phòng khách để bù lại giấc ngủ bị mất. Nhưng nếu cả hai không thể toàn tâm toàn ý, một người sẽ dần cảm thấy bức bối. Đó cũng chính là lúc mà ý tưởng Ferberizing trở nên hấp dẫn nhất.

Thế là bố và mẹ lại quyết định đi mua một chiếc cũi và nghĩ rằng đã đến lúc cho con ngủ riêng. Bây giờ, thử nghĩ xem với trẻ thì sự thay đổi này lớn như thế nào: “Bố mẹ chào đón con một vài tháng, cho con ngủ chung, ôm ấp con, thì thầm với con, làm mọi điều để khiến con vui. Thế mà ngay ngày hôm sau con bị trục xuất luôn, bị tống vào một căn phòng xa lạ ở cuối hành lang, con thấy thật lạ lẫm. Con không biết nhà tù là gì và con cũng không sợ bóng tối, nhưng con không biết mọi người đâu hết rồi? Còn đâu hơi ấm của bố mẹ khi nằm cạnh con? Nên con khóc như một cách để đòi bố mẹ. Con cứ khóc mãi nhưng chẳng thấy ai. Cuối cùng, bố mẹ cũng đến, vỗ về con và bảo con hãy ngoan và ngủ đi. Nhưng chẳng ai dạy con làm thế nào để tự ngủ cả. Con chỉ là một đứa bé thôi mà!”

Quan điểm của tôi là hai phương pháp này sẽ không hiệu quả với nhiều người, nhất là với những bé tôi được gọi tới giúp. Do đó, ngay từ đầu tôi muốn áp dụng một phương pháp tự nhiên, hài hòa mà tôi gọi là Ngủ hợp lý.

Ngủ hợp lý là gì?

Ngủ hợp lý xuất phát từ quan điểm chống lại sự thái quá. Bạn sẽ thấy triết lý của tôi được kết hợp từ một số khía cạnh của cả hai học thuyết đã nêu ở trên, nhưng tôi tin rằng việc cứ để trẻ khóc to lên là vô cảm và chiếc giường gia đình như hành tội các bậc cha mẹ. Trong khi đó, Ngủ hợp lý là phương pháp tiếp cận cả-gia-đình giúp tôn trọng nhu cầu của *mỗi người*. Quan điểm của tôi là trẻ cần được học cách tự ngủ, trẻ cần

cảm thấy được an toàn và yên tâm trong cũi của chính mình. Nhưng trẻ cũng cần chúng ta an ủi khi chúng thấy lo âu. Mục tiêu đầu tiên sẽ không thể đạt được trừ phi bạn nhớ mục tiêu thứ hai. Cùng lúc đó, các bậc cha mẹ cần có thời gian nghỉ ngơi tương xứng cho bản thân, cuộc sống đâu chỉ có mỗi vấn đề con cái. Nhưng họ cũng phải dành thời gian, năng lượng và sự tập trung vào việc chăm sóc trẻ. Hai mục tiêu trên không trái ngược nhau. Để đạt được cả hai, hãy luôn nhớ những điều sau đây, đó chính là phần cốt lõi tạo nên giấc ngủ hợp lý. Xuyên suốt chương này, tôi sẽ giải thích cho bạn về chữ S trong chu trình E.A.S.Y., bạn sẽ biết các nguyên tắc này được áp dụng trên thực tế như thế nào.

Hãy khởi đầu một cách đúng đắn. Nếu ban đầu bạn thích ý tưởng ngủ cùng với con, hãy suy nghĩ cho kỹ. Liệu đây có phải điều bạn muốn trong vòng ba tháng kể từ bây giờ? Sáu tháng? Hay lâu hơn? Hãy nhớ trẻ sẽ *học* theo mọi thứ bạn làm. Khi bạn dỗ con ngủ bằng việc bế bé trên ngực, hay dùng đưa trong khoảng 40 phút, thì điều đó cũng có nghĩa là bạn đang hướng dẫn và bảo bé thế này: “Đây sẽ là cách để con ngủ được.” Một khi bạn chọn con đường này, bạn nên chuẩn bị tinh thần là bạn sẽ phải bế hoặc ru trẻ ngủ trong khoảng thời gian rất dài.

Tự lập nhưng không xao nhãng. Khi tôi nói với bố hoặc mẹ của em bé mới được một ngày tuổi: “Chúng ta cần giúp bé trở nên tự lập,” họ nhìn tôi băn khoăn: “Tự lập? Bé mới sinh ra được vài giờ thôi mà Tracy.” Tôi sẽ hỏi lại “Vậy bạn muốn bắt

đầu *khi* nào?” Đó là câu hỏi mà ngay cả các nhà khoa học cũng không trả lời được, vì chúng ta không biết thời điểm chính xác khi trẻ sơ sinh bắt đầu thực sự lĩnh hội thế giới hay phát triển các kỹ năng cần thiết để hòa nhập với môi trường chung quanh. nên tôi mới bảo hãy bắt đầu ngay. Khuyến khích tính tự lập không phải là cứ để bé khóc tướng lên mà nghĩa là hãy đáp ứng nhu cầu của bé, bao gồm bế bé khi bé khóc bởi tiếng khóc cốt là để nói với chúng ta điều gì đó. Nhưng nó cũng có nghĩa là hãy đặt bé xuống ngay khi nhu cầu của bé đã được đáp ứng xong.

Quan sát nhưng không can thiệp. Bạn có thể nhớ lại hướng dẫn này khi tôi nói về việc chơi với trẻ. Điều này đúng cả với giấc ngủ của bé. Bé sẽ trải qua một chu kỳ quen thuộc mỗi lần đi ngủ (xem trang 239). Bố mẹ cần biết điều này để không vội vàng can thiệp vào. Thay vì làm ảnh hưởng đến chu trình tự nhiên của bé, bạn cần dừng lại và để bé tự ngủ.

Đừng để bé bị phụ thuộc vào thứ gì. Đó có thể là bất kỳ thiết bị hoặc sự can thiệp nào mà khi thiếu nó sẽ khiến bé cảm thấy lo lắng. Bé sẽ không biết tự ngủ nếu chúng ta khiến bé tin rằng ngực của cha, 30 phút được bế hay ti mẹ sẽ luôn sẵn sàng để đỡ dành bé. Như đã nói ở Chương 4, tôi luôn ủng hộ sử dụng núm ngậm (xem trang 176 và trang 245 ở chương này), nhưng không phải chỉ để đỡ bé. Hơn nữa, sẽ thật thiếu tôn trọng nếu bạn nhét ngay núm vào miệng để bắt bé im lặng. Ngoài ra, khi bạn làm những việc tương tự như thế, hoặc khi bạn bế, ru con hay không ngừng vỗ về để

đỡ bé ngủ, chúng ta đã khiến cho bé bị phụ thuộc vào thứ gì đó, cũng như ngăn bé phát triển thiên hướng dỗ dành bản thân và học cách tự ngủ.

Xin nói cho rõ, vật phụ thuộc ở đây hoàn toàn khác so với vật chuyển tiếp như thú đồ chơi hoặc chiếc chăn mà bé *quen mùi* và luôn gắn bó. Hầu hết trẻ sẽ không như thế cho đến khi được khoảng 7–8 tháng tuổi. Trước đó, các đồ vật này thường là do cha mẹ đã để sẵn. Tất nhiên, nếu bé thấy thoải mái với một đồ chơi yêu thích nào đấy, hãy cho phép bé giữ nó. Nhưng tôi vẫn phản đối việc bạn cho con bất cứ thứ gì chỉ để dỗ bé. Thay vào đó, hãy để trẻ tự khám phá cách thức riêng của mình để tự dỗ dành bản thân.

Xây dựng thói quen ngủ. Những giấc ngủ đêm và ngủ ngắn nên được tiến hành đều đặn mỗi ngày. Như tôi đã nhấn mạnh, trẻ nhỏ rất thích các thói quen. Bé thích được biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, và nghiên cứu đã chứng minh ngay cả trẻ sơ sinh trong điều kiện mong đợi một kích thích cụ thể cũng có khả năng tự biết trước.

Các kiểu ngủ của bé

Dù ba giai đoạn của giấc ngủ có thể đoán được, điều cốt yếu là phải biết con bạn ngủ kiểu gì. Nếu chu trình này không bị ảnh hưởng bởi sự can thiệp của người lớn, bé **Thiên thần** và **Kiểu mẫu** sẽ nhanh chóng rơi vào giấc ngủ một cách dễ dàng và tự lập.

Bé **Nhạy cảm** thì dễ nổi đóa, nên bạn phải rất chịu khó quan sát, nếu bạn lỡ mất dấu hiệu buồn ngủ đầu tiên, bé sẽ tỉnh như sáo luôn và rất khó để bé chịu đi ngủ.

Bé **Hiếu động** thì hay bồn chồn không yên, bạn nên cho mắt bé nghỉ ngơi. Đôi khi bé sẽ mở to mắt nhìn chăm chăm khi thấy mệt, như thể có gì đó khiến mắt bé không nhắm lại được.

Bé **Khó tính** có thể hơi quấy một chút nhưng bé thường vui vẻ khi được đi ngủ.

(Xem thông tin về tính nết của bé ở trang 91.)

Biết con bạn ngủ kiểu gì. Thiếu sót lớn nhất của bất kỳ “công thức” giúp bé ngủ nào chính là chẳng có gì phù hợp với tất cả mọi người. Vì thế, dù đã đưa ra rất nhiều hướng dẫn, trong đó có bảng mô tả chi tiết ba giai đoạn đi ngủ mà bé sẽ trải qua, tôi vẫn luôn khuyên các bậc cha mẹ nên hiểu rõ con mình.

Ba giai đoạn đi ngủ

Bé thường trải qua ba giai đoạn mỗi lần đi ngủ. Toàn bộ thời gian này thường kéo dài khoảng 20 phút:

Giai đoạn thứ nhất: Buồn ngủ. Bé không thể nói “Con mệt rồi,” mà bé sẽ cho bạn thấy bằng việc ngáp hay các biểu hiện của sự mệt mỏi (xem bảng ở trang 242). Đến cái ngáp thứ ba, hãy đưa bé đi ngủ. Nếu không, bé sẽ bắt đầu khóc thay vì chuyển sang giai đoạn thứ hai.

Giai đoạn thứ hai: Mơ màng. Ở giai đoạn này, bé thường nhìn tập trung, cố định trong vài ba phút mà tôi thường gọi là “đôi mắt mơ huyền”. Mắt bé mở to nhưng không thực sự nhìn gì cả, đầu óc bé như đang mơ màng ở đâu đó.

Giai đoạn thứ ba: Vào giấc. Bây giờ bé giống như một người đang ngủ gật trên tàu. Mắt nhắm chặt, đầu ngã sang một bên. Khi tưởng như bé đã ngủ thì bỗng mắt bé mở toang và đầu ngửa về phía sau, khiến cả người bé giật nảy. Rồi bé lại nhắm mắt và

lặp lại các hành động trên khoảng 3-5 lần cho đến khi bé hoàn toàn chìm vào giấc ngủ.

Tốt nhất là bạn hãy ghi lại nhật trình về giấc ngủ của con. Bắt đầu từ buổi sáng, hãy ghi thời gian mà bé thức dậy, theo dõi những giấc ngủ ngắn của bé trong ngày. Ghi lại thời điểm bé bắt đầu được đưa đi ngủ và thời điểm bé thức dậy giữa đêm. Hãy làm thế trong bốn ngày, khoảng thời gian đủ để bạn hiểu một chút về thói quen ngủ của con, ngay cả khi những giấc ngủ có vẻ rất thất thường.

Như trường hợp của Marcy, cô ấy từng không thể nào thiết lập được thói quen ngủ ngày cho bé Dylan tám tháng tuổi: “Những giấc ngủ ngắn của Dylan chẳng bao giờ giống nhau.” Nhưng sau bốn ngày ghi lại thời gian ngủ của con, Marcy đã nhận ra dù thời gian có vẻ khác nhau chút ít, nhưng Dylan luôn có một lần chợp mắt ngắn vào khoảng 9-10 giờ sáng, sau đó bé lại ngủ 40 phút vào khoảng 12:30-2 giờ chiều và rất cáu kỉnh vào lúc 5 giờ, thời điểm bé muốn ngủ khoảng 20 phút. Việc hiểu lịch trình này của bé đã giúp Marcy có thể lên kế hoạch hằng ngày cho chính bản thân và quan trọng không kém là giúp cô có thể hiểu được tâm trạng của chính con mình. Marcy có thể dựa vào nhịp sinh học của Dylan để lên kế hoạch cho các hoạt động khác của bé, từ đó bảo đảm rằng bé có thể được nghỉ ngơi phù hợp. Mỗi khi con quấy khóc, cô ấy đã biết cách xử lý nhanh hơn, vì cô biết khi nào bé sẵn sàng đi ngủ.

Con đường lát gạch vàng dẫn tới thế giới mơ

Trong truyện *Phù thủy xứ Oz*, Dorothy đã đi theo con đường lát gạch vàng để tìm người chỉ cho cô đường về nhà? Điều mà cuối cùng cô tìm thấy, sau hàng loạt những biến cố và khoảnh khắc sợ hãi, chính là sự thông thái bên trong chính cô. Về bản chất, tôi cũng giúp các bậc cha mẹ như thế bằng việc nhắc họ rằng thói quen ngủ tốt bắt đầu từ cha mẹ. Ngủ là một quy trình có thể học hỏi, do cha mẹ khởi xướng và cho con làm quen. Vì thế, cha mẹ phải *dạy* con cách đi ngủ. Đó chính là con đường dẫn tới một giấc ngủ hợp lý.

Chuẩn bị cho giấc ngủ. Vì các bé sẽ phát triển nhanh khả năng tiên đoán và học từ sự lặp đi lặp lại, nên bạn phải luôn nói và làm những điều giống nhau trước các giấc ngủ. Từ đó, tâm trí bé sẽ biết rằng: “Sắp tới lúc đi ngủ rồi đây.” Hãy thực hiện những nghi thức giống nhau theo đúng trật tự. Bạn có thể bảo: “Bé ngoan, ngủ đi, đêm đã khuya rồi” hay “Tạm biệt đi ngủ thôi con nhé.” Khi bạn đưa bé về phòng, hãy yên lặng và từ tốn. Luôn kiểm tra xem bé có cần thay tã để ngủ thoải mái không. Bạn hãy hạ rèm xuống. Tôi thường nói: “Tạm biệt ông Mặt trời. Mình sẽ gặp lại ông sau giấc ngủ này nha.” Nếu là giấc ngủ buổi tối, tôi sẽ nói: “Tạm biệt chị Hằng nhé.” Tôi không nghĩ nên cho bé ngủ trong phòng khách hoặc trong bếp, như thế thật thiếu tôn trọng. Bạn có muốn chiếc giường của mình ở giữa kho đầy đồ đạc và mọi người liên tục di chuyển quanh bạn? Hẳn là bạn chẳng muốn thế và trẻ cũng vậy thôi.

Liên tục tìm kiếm các dấu hiệu. Giống như chúng ta, các bé sẽ ngáp khi thấy mệt. Con người ngáp khi cơ thể trở nên quá mệt mỏi và không hoạt động hiệu quả, kết quả là quá trình cung cấp oxy thông qua phổi, tim và hệ tuần hoàn sẽ bị giảm đi ít nhiều. Hành động ngáp chính là cách cơ thể nạp thêm một lượng oxy (bạn cứ thử sẽ thấy mỗi lần ngáp phải lấy hơi sâu hơn). Tôi khuyên các bậc cha mẹ hãy để ý ngay từ cái ngáp đầu tiên của con, nếu không thì chỉ ít cũng là cái ngáp thứ ba. Nếu bạn bỏ qua chúng, một số trẻ sơ sinh như bé Nhạỵ cảm sẽ nhanh chóng nổi đóa lên.

Lời khuyên: *Hãy luôn nhớ lợi ích của việc nghỉ ngơi đối với tâm trạng. Đừng coi giấc ngủ giống như một sự trừng phạt hay tranh đấu. Nếu bé bị ép đi ngủ như quân lệnh, bé sẽ lớn lên và nghĩ rằng những giấc ngủ trong ngày thì chẳng tốt tẹo nào hoặc ngủ có nghĩa là bỏ qua các hoạt động vui vẻ khác.*

Các dấu hiệu cho thấy bé buồn ngủ

Giống như người lớn, bé sẽ ngáp và thiếu tập trung hơn khi cảm thấy mệt mỏi. Khi lớn hơn, cơ thể bé cũng thay đổi và có những cách thức mới để nói cho chúng ta biết bé đã sẵn sàng để đi ngủ.

Khi bé điều khiển được đầu: Khi buồn ngủ, bé sẽ quay mặt khỏi các đồ vật và mọi người, như thể cố gắng đóng thế giới lại. Nếu được bế, bé sẽ vùi mặt vào ngực của bạn. Bé sẽ có những hành động không ý thức, chân tay khua khoắng lung tung.

Khi bé điều khiển được tứ chi: Khi mệt, bé sẽ dụi mắt, sờ tai hoặc cào nhẹ mặt.

Khi bé biết di chuyển: Khi mệt, bé sẽ rất nhanh chán hoặc không còn quan tâm đến đồ chơi nữa. Nếu được bế, bé sẽ uốn lưng và ngả về phía sau. Nếu ở trong cũi, bé sẽ lần lữa ra phía góc và có thể rúc đầu vào đó. Hoặc bé có thể lăn một vòng và bị mắc kẹt khi không lăn trở lại được.

Khi bé biết bò và/hoặc biết đi: Sẽ thấy ngay sự thiếu hợp tác khi bé trở nên mệt mỏi. Nếu bạn cố cho bé đứng lên, bé sẽ ngã, hoặc nếu bé đang đi, bé sẽ vấp hoặc đâm sầm vào đồ vật. Bé đã có thể kiểm soát toàn bộ cơ thể, do đó bé thường bám lấy người lớn - người cố gắng đưa bé xuống. Bé có thể đứng ở trong cũi nhưng thường không biết làm thế nào để ngồi xuống, trừ phi bé ngã mà đây là điều thường xuyên xảy ra.

Để bé ngủ ngon khi gần tới giấc. Người lớn thích đọc sách hoặc xem ti vi trước khi lên giường bởi việc đó sẽ giúp họ dần buồn ngủ. Trẻ nhỏ cũng vậy thôi. Trước giờ đi ngủ, việc tắm hoặc mát-xa (nếu bé được ba tháng tuổi hoặc lớn hơn) sẽ giúp bé dễ ngủ hơn. Ngay cả khi bé ngủ ngắn, tôi luôn bật những bài nhạc nhẹ nhàng. Tôi thường ngồi trên ghế hoặc trên sàn và ôm bé trong khoảng năm phút. Bạn có thể kể cho bé câu chuyện bạn thích hoặc chỉ cần thì thầm những điều ngọt ngào vào tai bé. Mục đích của những hành động này là để vỗ về bé, chứ không phải để ru ngủ. Do đó, tôi sẽ ngừng ôm ấp nếu thấy mắt bé đang nhìn xa xăm – giai đoạn thứ hai – hoặc nếu mắt bé chuẩn bị nhắm, có nghĩa là bé đang chuyển sang giai đoạn thứ ba. (Sẽ chẳng bao giờ là quá sớm để bắt đầu những câu chuyện trước khi đi ngủ, nhưng tôi thường chỉ đọc truyện khi trẻ đã được khoảng sáu tháng, khi trẻ có thể tập trung hơn và ngồi được.)

Lời khuyên: *Đừng mời khách tới nhà khi bạn đang cho con ngủ. Bé nhà bạn sẽ thấy thật bất công và muốn được tham gia. Nếu bé nhìn thấy khách và biết vị khách đến để thăm mình, bé sẽ nghĩ: “Có nhiều gương mặt mới ghê, chúng cười với mình. Con sẽ chẳng ngủ nữa đâu. Đừng hòng nhé!”*

Đưa bé vào cũi trước khi bé tới thế giới mơ. Nhiều người cho rằng chỉ nên đưa con vào cũi khi bé đã ngủ say. Điều này hoàn toàn sai lầm. Đưa bé vào cũi khi bé bắt đầu bước vào giai đoạn thứ ba là cách tối nhất giúp bé phát triển các kỹ năng cần thiết để có thể tự đi ngủ. Và còn có một lý do khác nữa, nếu bé ngủ trên vòng tay bạn hoặc ở nôi đưa và sau đó thức dậy trong cũi, thì chẳng khác gì việc tôi đẩy chiếc giường của bạn ra vườn trong khi bạn ngủ. Khi thức dậy, bạn sẽ tự hỏi: “Mình đang ở đâu đây? Sao mình lại ra đây nhỉ?” Điều này cũng tương tự với bé, chỉ trừ việc bé không thể tự suy luận: “Chắc có người đã đưa mình ra ngoài này khi mình đang ngủ.” Thay vào đó, bé sẽ cảm thấy bị mất phương hướng, thậm chí là sợ hãi. Cuối cùng, bé sẽ không thấy an toàn hoặc thoải mái khi ở trong cũi nữa.

Khi tôi đặt bé xuống, tôi luôn nói một câu giống nhau: “Ta sẽ đặt con xuống để con ngủ ngoan nhé. Con biết là sẽ cảm thấy thoải mái như thế nào sau khi ngủ dậy đúng không?” Tôi quan sát bé thật gần. Bé có thể hơi quấy một chút khi mới được đặt xuống, đặc biệt khi bé đang trải qua giai đoạn thứ ba. Cha mẹ thường tự ý can thiệp vào thời điểm này. Một số bé có

thể tự dỗ dành bản thân. Còn nếu bé khóc, hãy vỗ lưng bé nhẹ nhàng, theo nhịp để giúp bé yên tâm. Nhưng hãy nhớ ngừng vỗ khi bé đã thôi quấy. Vì nếu bạn cứ tiếp tục như thế, bé sẽ bắt đầu cho rằng việc vỗ lưng đi liền với việc ngủ, tệ hơn là cứ *phải* vỗ lưng thì bé mới ngủ.

Lời khuyên: *Tôi thường khuyên các bậc cha mẹ hãy đặt bé nằm ngay ngắn. Tuy nhiên, bạn cũng có thể để con nằm nghiêng bằng cách chèn thêm cho bé hai chiếc khăn tắm đã được cuộn tròn hoặc một miếng nệm dẹt. Nếu bé ngủ nghiêng, đừng để bé lúc nào cũng chỉ nằm nghiêng mỗi một bên.*

Khi con đường tới thế giới mơ có chút gập ghềnh, hãy dùng thêm nệm ngậm. Tôi thích sử dụng nệm ngậm trong suốt ba tháng đầu của bé – giai đoạn khi chúng ta mới hình thành thói quen cho bé. Việc đó sẽ giúp các bà mẹ không phải nhọc công cho con bú. Đồng thời, tôi luôn lưu ý hãy sử dụng nệm ngậm một cách hợp lý để nó không trở thành một vật phụ thuộc. Khi sử dụng nệm ngậm đúng cách, bé sẽ bú rất khỏe trong khoảng 6–7 phút, sau đó từ từ chậm lại và cuối cùng bé sẽ nhả nệm ra. Đó là vì bé đã giải phóng hết năng lượng cho việc bú và từ từ bước vào thế giới mơ. Lúc này, một số bố mẹ lại vội đến và nói: “Ôi, khổ thân, con bị rơi nệm ra ngoài kia,” rồi cố gắng nhét nó lại miệng bé. Đừng làm thế! Nếu bé cần nệm ngậm để tiếp tục giấc ngủ, bé sẽ cho bạn biết bằng việc phát ra những tiếng ọ ẹ và vặn mình.

Sử dụng núm ngậm đúng cách và sai cách: Câu chuyện của Quincy

Như tôi đã chỉ ra trong Chương 4, ranh giới giữa việc sử dụng núm ngậm đúng và sai cách sẽ rất mong manh (xem trang 176). Khi được 6-7 tuần tuổi, nếu bé không tự động nhả núm ra sau khi chìm vào giấc ngủ, bố mẹ có thể bỏ ra giúp con. Khi bé được ba tháng hoặc hơn thức giấc và đòi ngậm núm, tôi coi đây là dấu hiệu của việc sử dụng sai cách. Tôi nhớ tới câu chuyện của bé Quincy sáu tháng tuổi. Bố mẹ bé đã gọi cho tôi bởi bé liên tục bị thức giấc giữa đêm và chỉ ngậm núm mới có thể xoa dịu bé. Quan sát kỹ hơn, tôi phát hiện ra rằng khi Quincy tự nhả chiếc núm ra, bố mẹ bé lại tiếp tục cho vào miệng bé. Điều tất yếu là bé dần trở nên phụ thuộc vào cảm giác được ngậm núm, nếu thiếu nó bé sẽ không ngủ yên. Tôi bảo bố mẹ bé hãy bỏ chiếc núm đi. Đêm đó, khi bé khóc đòi ngậm núm, tôi chỉ vỗ lưng bé nhẹ nhàng. Đêm thứ hai, bé cần vỗ lưng ít hơn. Chỉ mất có ba đêm, Quincy đã hoàn toàn có thể ngủ ngoan hơn, bé đã tìm ra cách tự dỗ dành bản thân. Bé bắt đầu biết tự mút tay mình. Tiếng bé tạo ra đêm đó nghe như tiếng vịt Donald, nhưng hôm sau cu cậu đã trở nên vui vẻ và thoải mái hơn.

Đối với nhiều trẻ, nếu bạn chọn con đường trên để tới thế giới mơ mỗi khi tới bước chữ S của chu trình E.A.S.Y., thì đây là tất cả những điều cần thiết để giúp con bạn có sự liên kết tích cực với giấc ngủ. Hãy lặp lại hành trình để tạo ra sự yên tâm và nhất quán. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy bé có thể học rất nhanh các kỹ năng cần thiết để có một giấc ngủ hợp lý. Bé cũng sẽ chờ đợi giấc ngủ giống như một trải nghiệm thoải mái giúp bé tràn đầy năng lượng. Tất nhiên, sẽ có những lần không giống như thế khi bé bị kiệt sức, đau

răng hay bị sốt (xem trang 256). Nhưng đó chỉ là trường hợp ngoại lệ thôi.

Cũng nên lưu ý, sẽ mất khoảng 20 phút để bé thực sự chìm vào giấc ngủ, vì thế đừng cố vội làm điều gì đó. Nếu không, bé sẽ bị đánh thức và bạn sẽ phá vỡ ba giai đoạn tự nhiên này. Chẳng hạn, nếu bé bị làm phiền ở giai đoạn thứ ba – bởi tiếng động lớn, tiếng chó sủa hay tiếng đóng sầm cửa – bé sẽ bị đánh thức và bạn phải bắt đầu lại từ đầu. Cũng giống như khi người lớn vừa mới bắt đầu ngủ thì điện thoại kêu, khuấy động sự tĩnh lặng. Một người bị quấy rầy sẽ rất khó để quay trở lại giấc ngủ. Trẻ nhỏ cũng vậy thôi. Nếu điều tương tự xảy ra, bé sẽ phát quấy, vòng tròn lặp lại, và thế là phải cần thêm 20 phút nữa thì bé mới ngủ.

Khi bạn bỏ lỡ giai đoạn thứ nhất

Khi mới bắt đầu, bạn có thể chưa quen với ngôn ngữ cơ thể và tiếng khóc của con, điều đó giải thích tại sao đến cái ngáp thứ ba mà bạn vẫn chưa nhận ra. Với bé Thiên thần hay bé Kiểu mẫu thì không vấn đề gì, một chút vỗ về sẽ giúp bé nhanh chóng đi đúng quỹ đạo. Nhưng đặc biệt với bé Nhạy cảm, đôi khi với bé Hiếu động hoặc Khó tính, bạn cần có vài mẹo nhỏ phòng khi bạn bỏ lỡ giai đoạn thứ nhất, vì ở thời điểm đó bé đã gần như quá mệt rồi. Hoặc như tôi gợi ý ở trên, một tiếng động mạnh có thể khiến bé giật mình, phá vỡ tiến trình tự nhiên; nếu quá mệt, bé sẽ cần sự giúp đỡ của bạn.

Vấn đề liên quan đến giấc ngủ xảy ra do...

Một trong những điều sau đây xảy ra trước khi ngủ

- Bé được ôm ấp
- Bé được cho đi dạo
- Bé được đung đưa hay tung hứng
- Bé được cho ngủ trên ngực của người lớn

hoặc...

- Khi bé ngủ, bố mẹ vội vàng dỗ dành bé ngay từ tiếng thút thít đầu tiên. Bé có thể tự quay trở lại giấc ngủ mà chẳng cần sự can thiệp không cần thiết này. Nhưng rồi bé trở nên quen dần với việc nhận trợ giúp từ cha mẹ (xem thêm trang 255).

Trước tiên, tôi sẽ nói với bạn *không* được làm gì trong hai tình huống: Đừng bao giờ chơi trò tung hứng. Đừng bao giờ đi dạo hoặc đung đưa bé quá mạnh. Hãy nhớ lúc này bé đã bị kích thích *quá* rồi. Bé đang khóc vì bé đã hết chịu đựng nổi và khóc chính là cách để bé không phải nhìn hay nghe gì nữa. Bạn không nên làm gì khiến bé bị kích thích thêm. Ngoài ra, đây chính là cách những thói quen xấu được hình thành. Bố mẹ thường bế bé đi lại hoặc đung đưa để bé ngủ. Khi bé nặng khoảng bảy cân hoặc hơn, họ *thử* cho bé ngủ mà không cần phải bế hay đung đưa. Thật dễ hiểu khi bé liên bắt đầu khóc lóc. Bé như muốn nói: “Bố mẹ ơi, mọi khi có thể đâu. Mẹ thường bế con đi và đung đưa để con ngủ cơ mà.”

Để tránh gặp phải trường hợp như trên, đây là những gì bạn có thể làm để vỗ về con và giúp bé quên đi thế giới bên ngoài.

Quấn chặt bé. Vừa mới ở trong bụng mẹ ra, trẻ sơ sinh thường không quen với không gian rộng lớn. Ngoài ra, bé chưa biết điều khiển chân tay. Khi bé trở nên mệt mỏi, bạn cần giữ bé ở yên một chỗ, vì khi trông thấy chân tay mình khua khoắng chúng sẽ sợ hãi – bé nghĩ có ai đó làm gì *với* chúng – và trải nghiệm này khiến bé càng thêm quá tải. Quấn chặt bé, một trong những biện pháp lâu đời nhất để giúp bé ngủ được, có vẻ đã lạc hậu, nhưng ngay cả các nghiên cứu mới nhất cũng khẳng định lợi ích của nó. Để quấn bé đúng cách, hãy gấp chiếc mền hình vuông thành hình tam giác. Đặt bé lên phía trên, để cổ bé ngang nếp gấp. Đặt một tay bé chéo qua ngực và gấp một đầu của chiếc mền cho khít với cơ thể bé. Thực hiện tương tự với tay còn lại. Tôi khuyên nên làm thế trong khoảng sáu tuần đầu, nhưng đến tuần thứ bảy, khi bé bắt đầu cố cho tay vào miệng, hãy gấp tay bé lên và để bàn tay hở, gần với mặt của bé.

Vỗ về bé. Hãy để bé biết bạn luôn ở đó để giúp bé. Vỗ lưng bé đều đặn và nhịp nhàng, bắt chước theo nhịp đập của trái tim. Bạn cũng có thể thêm những tiếng xùy xùy giống như tiếng chất lỏng chảy mà bé thường nghe khi ở trong tử cung của mẹ. Hãy giữ giọng trầm và nhẹ nhàng, rồi thì thầm vào tai bé: “Ổn rồi con ạ,” hoặc “Bây giờ con sẽ đi ngủ nhé.” Khi bạn đặt bé vào trong cũi, nếu bạn đang vỗ lưng bé, cứ tiếp tục thế. Nếu bạn đang hát ru bé, cứ tiếp tục thế. Điều này khiến quá trình chuyển tiếp trở nên đơn giản hơn.

Loại bỏ những kích thích thị giác. Những kích thích thị giác như ánh sáng, các đồ vật di chuyển sẽ ảnh hưởng tới một

đưa trẻ đang mệt mỗi đặc biệt là bé Nhạy cảm. Đó là lý do tại sao chúng ta làm phòng tối đi trước khi cho bé vào giường, nhưng với một số bé thì thế là chưa đủ. Nếu con bạn đang được đặt nằm, hãy lấy tay che trên mắt bé để giúp bé đỡ phải nhìn. Nếu bạn đang bế con, hãy đứng im trong một góc tối; hoặc nếu bé vẫn không yên, hãy tìm một chỗ tối om.

Đừng rời lên. Khi bé đã quá mệt, bố mẹ sẽ rất vất vả. Bạn sẽ cần sự kiên nhẫn và quyết tâm vô cùng lớn, đặc biệt nếu bé đã hình thành một số thói quen xấu. Bé khóc tướng lên, bố mẹ tiếp tục vỗ về, bé còn khóc to hơn. Những trẻ bị kích thích quá mức có xu hướng khóc cho đến khi là người đi mới thôi. Sau đó, bé sẽ ngừng một chút trước khi lại bắt đầu. Thường sẽ có khoảng ba lần bé khóc gần như khản cả cổ trước khi dần bình tĩnh lại. Vấn đề là ở lượt khóc thứ hai, bố mẹ bé đã đến chỗ dành. Một cách tuyệt vọng, họ thử mọi cách quen thuộc để giúp bé nín – bế bé, cho bé bú, rồi đứng đưa qua lại.

Vấn đề là nếu bạn cứ rời lên như thế, bé sẽ tiếp tục cần sự giúp đỡ của bạn để có được giấc ngủ. Chẳng mấy chốc, bé sẽ trở nên phụ thuộc vào một thứ gì đó – chỉ cần vài lần là đủ để bé nhớ kỹ. Nếu bạn sai lầm ngay từ bước đầu, mỗi ngày tiếp theo sẽ càng củng cố thêm hành vi tiêu cực đó. Tôi thường nhận được những cuộc gọi về các vấn đề liên quan đến giấc ngủ khi bé bắt đầu nặng khoảng tám cân và không còn dễ bế ẵm nữa. Vấn đề lớn nhất sẽ bộc lộ rõ khi bé được khoảng 6–8 tuần tuổi. Tôi luôn nói với các bậc cha mẹ khi họ gọi đến: “Bạn cần phải hiểu chuyện gì đang xảy ra và chịu

trách nhiệm cho những thói quen xấu mà chính bạn khuyến khích. Rồi đến phần thử thách đây, cần có lòng tin và sự kiên nhẫn để giúp con bạn tạo lập thói quen mới tốt hơn.” (Xem thêm Chương 9.)

Luôn nhớ rằng: TỰ LẬP KHÔNG PHẢI LÀ BỎ MẶC TRẺ!

Tôi chưa bao giờ bỏ mặc một đứa trẻ đang khóc thét. Ngược lại, tôi luôn bận khoăn về tiếng khóc của bé. Nếu tôi không giúp bé, ai sẽ hiểu được nhu cầu của bé. Nhưng tôi cũng không ủng hộ việc ôm ấp hay yêu chiều khi bạn đã đáp ứng đầy đủ nhu cầu của bé. Khi bé đã bình tĩnh, hãy đặt bé xuống. Làm thế, bạn đã tặng cho bé món quà của sự tự lập.

Ngủ thẳng giấc đêm

Tôi sẽ không thể hoàn thiện chương này nếu không trả lời câu hỏi khi nào bé bắt đầu ngủ thẳng giấc đêm. Theo dõi phần này, bạn sẽ thấy một biểu đồ mô tả *khái quát* những giai đoạn phát triển khác nhau của trẻ nhỏ. Nên nhớ đây chỉ là *những hướng dẫn sơ bộ*, dựa trên số liệu thống kê. Chúng chỉ chính xác với trường hợp bé Kiểu mẫu. Sẽ chẳng có vấn đề gì khi bé ngủ không như trong hướng dẫn – điều đó chỉ có nghĩa là bé khác biệt mà thôi.

Trước khi bắt đầu phân tích, nên nhớ một “ngày” của bé sẽ kéo dài trong vòng 24 tiếng. Bé không phân biệt được ngày và đêm, vì thế ý tưởng để bé ngủ cả đêm chẳng có ý nghĩa gì với bé. Đó là điều *bạn* muốn (và cần) bé như thế. Điều

này không xảy đến một cách tự nhiên, bạn cần phải dạy bé, giúp bé hiểu sự khác biệt giữa ngày và đêm. Sau đây là vài lời khuyên cho các bậc cha mẹ.

Áp dụng nguyên tắc lấy chỗ nọ bù chỗ kia. Chắc chắn việc cho bé theo chu trình E.A.S.Y. sẽ giúp bé nhanh chóng ngủ thẳng giấc đêm, vì đó là một chu trình nề nếp nhưng linh hoạt. Tôi hy vọng bạn sẽ luôn theo dõi sát sao những giấc ngủ ngắn và các bữa ăn của con – bằng cách đó, bạn sẽ hiểu nhu cầu của con rõ hơn. Chẳng hạn, nếu bé có một buổi sáng đặc biệt quấy và ngủ thêm khoảng nửa tiếng vào lúc đáng lẽ sẽ là bữa ăn tiếp theo, bạn hãy để bé ngủ (nếu là một thời gian biểu thì bạn phải đánh thức bé). Nhưng bạn cũng đừng để quá đà. Trong một ngày, đừng bao giờ để bé ngủ nhiều hơn thời gian giữa các bữa ăn – hay nói cách khác, không nhiều hơn ba tiếng – nếu không ban đêm bé sẽ ngủ ít hơn. Tôi bảo đảm rằng bất cứ đứa trẻ nào đã ngủ sáu liên suốt cả ngày sẽ không thể ngủ nhiều hơn ba tiếng ban đêm. Do đó, nếu thấy con mình đang như thế, tức là “ngày” của bé bây giờ đã trở thành đêm. Cách duy nhất có thể thay đổi quy luật này là đánh thức bé dậy, cho bé ngủ ban ngày ít đi và bù lại vào ban đêm.

Cho bé ăn no. Dù nghe thì có vẻ không liên quan, nhưng một trong những cách giúp bé ngủ thẳng giấc đêm chính là lấp đầy dạ dày của bé. Để làm vậy, khi bé đã được sáu tuần tuổi rồi, tôi có hai phương án như sau: ăn làm nhiều lần – nghĩa là cứ hai tiếng cho bé ăn một lần trước giờ đi ngủ – và cho bé ăn theo kiểu mà tôi gọi là ăn trong mơ ngay trước khi bạn đi

ngủ. Chẳng hạn, nếu bạn cho con bú (hoặc bú bình) vào tầm 6–8 giờ tối thì bữa ăn trong mơ sẽ vào khoảng 10 rưỡi tối hoặc 11 giờ. Với bữa ăn này, bạn cho con bú trong khi bé đang ngủ. Hay nói cách khác, bạn bế con lên, nhẹ nhàng đưa bình vào miệng cho bé bú và lưu ý không đánh thức bé dậy. Khi đã xong, bạn đừng vỗ lưng để bé ợ mà cứ đặt con xuống đã. Trẻ sơ sinh thường rất thoải mái ở những lần ăn thế này, bé sẽ không ợ. Bạn đừng nói, bạn cũng đừng thay tã cho bé trừ phi bé bị ướt hay bẩn. Với biện pháp ăn tăng cường này, hầu hết các bé có thể ngủ qua thời gian ăn đêm, bởi chúng đã có đủ năng lượng cho 5–6 tiếng sắp tới.

Lời khuyên: *Hãy để bố bé phụ trách bữa ăn trong mơ. Hầu hết các ông bố đều có mặt ở nhà vào giờ này và họ thích làm việc đó.*

Sử dụng núm ngậm. Nếu không biến thành một đồ vật phụ thuộc, chiếc núm sẽ rất hữu ích trong việc cai bữa ăn đêm cho bé. Nếu bé nặng đến năm cân và bé đã ăn từ 700–900 ml sữa cả ngày hoặc đã bú từ 6–8 lần (4–5 lần trong ngày, 2–3 lần buổi tối), bé sẽ không cần thêm một bữa ăn phụ vào ban đêm. Nếu vẫn thức, bé sẽ đòi được kích thích miệng. Việc sử dụng núm ngậm lúc này sẽ giúp bạn rất nhiều. Bữa ăn đêm của bé thường sẽ mất khoảng 20 phút, khi bé thức giấc khóc đòi ăn nhưng chỉ ăn được khoảng năm phút hoặc 30 ml sữa, hãy cho bé ngậm núm. Đêm đầu tiên, bé có thể thức suốt 20 phút với chiếc núm trong miệng trước khi thiếp đi. Đêm tiếp theo,

thời gian sẽ chỉ còn là mười phút. Đêm thứ ba, bé có thể ngủ bốn chồn không yên trong khoảng thời gian bé thường thức dậy đòi ăn. Nếu bé thức, hãy cho bé ngậm núm. Hay nói cách khác, bạn có thể thay đổi thói quen kích thích miệng khi bé bú bằng việc sử dụng núm ngậm. Kết quả là bé sẽ không thức để đòi bú nữa.

Giấc ngủ của bé

Cũng giống như người lớn, khi ngủ các bé thường trải qua các chu trình giấc ngủ kéo dài khoảng 45 phút. Trước tiên, bé sẽ đi vào giấc ngủ sâu, rồi sau đó là REM, giấc ngủ nông kèm theo những giấc mơ, và cuối cùng đi vào trạng thái có ý thức. Các giai đoạn này hiếm khi được nhận thấy đối với hầu hết người lớn (trừ phi có một giấc mơ đánh thức bạn). Thông thường, chúng ta sẽ quay trở lại giấc ngủ và không nhận ra mình bị đánh thức.

Một số trẻ cũng trải qua những giai đoạn tương tự. Bạn có thể nghe thấy bé phát ra chút tiếng ồn ào mà tôi thường gọi là âm thanh của “bé ngủ mê”. Miễn là không bị ai làm phiền, bé sẽ tiếp tục những giấc mơ của mình.

Một số bé khác bị đánh thức khỏi giấc ngủ nông REM sẽ rất khó để đưa trở lại giấc ngủ. Thường là do bố mẹ đã quá vội vàng can thiệp ngay từ giây phút bé mở mắt (“Ôi, con thức rồi à!”) và bé sẽ chẳng bao giờ có cơ hội học cách chuyển đổi chu trình ngủ tự nhiên.

Đó chính là những gì đã xảy ra với bé Cody, con trai của Julianna. Cody nặng gần bảy cân, và Julianna, người đã quan sát con rất cẩn thận, nhận ra rằng bé có thói quen ăn vào lúc ba giờ sáng: Cody thức giấc, bú bình khoảng mười

phút sau đó lại tiếp tục giấc ngủ của mình. Julianna đã gọi điện và nhờ tôi đến xem giúp – trước tiên là xem những đánh giá của cô có đúng không (dù từ những mô tả, tôi đã biết là cô ấy đúng), và sau đó là liệu tôi có thể giúp bé ngừng thức giấc vào giờ đó không. Tôi đã dành ba đêm ở cùng với gia đình họ. Đêm đầu tiên, tôi chuyển Cody ra khỏi cũi và cho bé ngậm núm thay vì cho bú bình, bé vẫn ngậm khoảng mười phút. Đêm tiếp theo, tôi để bé trong cũi và cho bé tiếp tục ngậm núm và lần này bé chỉ ngậm khoảng ba phút. Đêm thứ ba, Cody chỉ ọ ẹ một chút vào khoảng ba giờ sáng nhưng bé không thức giấc nữa. Thế là kể từ đó, Cody ngủ đến tận 6 hoặc 7 giờ sáng hôm sau.

Đừng vội vàng can thiệp. Ở trạng thái tốt nhất, trẻ thường ngủ theo từng chu kỳ. Đó là lý do sẽ không khôn ngoan nếu bạn phản ứng lại với mọi âm thanh mà bạn nghe thấy. Thực tế, tôi thường khuyên các bậc cha mẹ hãy từ bỏ những chiếc máy theo dõi cử động phòng mỗi tiếng ọ ẹ hay tiếng khóc của trẻ. Những chiếc máy này khiến các bậc cha mẹ trở thành chuông báo thức và trở nên lo lắng thái quá! Như tôi đã nhắc đi nhắc lại trong suốt cả chương, bạn phải biết phân biệt giữa việc *hồi đáp* và *giúp đỡ*. Một đứa trẻ mà bố mẹ luôn đáp lại sau này sẽ trở nên tự tin và không sợ mạo hiểm. Một đứa trẻ mà bố mẹ liên tiếp giúp đỡ sẽ bắt đầu nghi ngờ khả năng của bản thân và không bao giờ phát triển được sức mạnh cũng như các kỹ năng bé cần để khám phá thế giới hay cảm thấy thoải mái trong thế giới đó.

Những rối loạn giấc ngủ thường gặp

Tôi sẽ kết thúc chương này bằng việc lưu ý với các bạn rằng nói gì thì nói, những rối loạn trong giấc ngủ là điều đôi khi không thể tránh khỏi. Thường những người ngủ tốt cũng phải trải qua những giai đoạn mất ngủ và thậm chí còn có vấn đề với giấc ngủ. Sau đây là một vài trường hợp:

Khi ăn phải thức ăn khó tiêu. Trẻ có thể thức dậy vì bị đầy hơi sau khi ăn nhiều thức ăn khó tiêu. Hãy hỏi bác sĩ để xem loại thức ăn nào nên ăn và cho ăn vào thời điểm nào. Hãy hỏi bác sĩ loại thức ăn nào có khả năng gây chướng bụng hoặc dị ứng. Hãy ghi chép cẩn thận mỗi loại thức ăn mà bạn cho con ăn để nếu có vấn đề xảy ra, bác sĩ có thể biết hướng giải quyết.

Khi bé bắt đầu biết di chuyển. Trẻ mới biết cách kiểm soát những di chuyển của mình thường sẽ thấy bị kích thích ở chân tay hay khớp xương. Bạn có thể trải nghiệm hiện tượng tương tự nếu bạn vừa tập thể dục sau một quãng thời gian không tập. Ngay cả khi chân tay bạn ngừng chuyển động, mức độ năng lượng và sự lưu thông máu vẫn tăng lên. Điều tương tự cũng xảy ra với các bé, chúng chưa quen với các di chuyển. Khi đã biết khua tay múa chân, thì thoảng bé có thể bị mắc kẹt vào những vị trí không thể thoát ra được và điều này có thể làm phiền giấc ngủ của bé. Bé sẽ bối rối khi thức dậy bởi nhận ra mình đang ở vị trí khác. Hãy tới và vỗ về bé bằng lời thì thầm nhịp nhàng: “Rồi... rồi... con ổn mà.”

Khi bé trải qua giai đoạn phát triển nóng. Trong suốt giai đoạn này (xem trang 163), bé đôi khi thức giấc vì đói. Hãy cho

bé ăn đêm đó, nhưng ngày tiếp theo hãy cho bé ăn nhiều hơn. Giai đoạn phát triển nóng có thể kéo dài trong khoảng hai ngày, việc tăng lượng calo sẽ khiến giấc ngủ của bé trở lại bình thường.

Khi bé mọc răng. Nếu đó chỉ đơn giản là mọc răng và không có vấn đề nào khác, bé sẽ bị sổ mũi, lợi bé sẽ đỏ và sưng và đôi khi bé còn bị sốt nhẹ. Một trong những bài thuốc dân gian ưa thích của tôi là làm ẩm một góc chiếc khăn, để nó đông cứng trong tủ lạnh rồi cho trẻ mút. Cá nhân tôi thường không thích những thứ đồ đông lạnh hay bán ở cửa hàng, bởi tôi không biết chất lỏng bên trong là gì? Ở Anh có Farley's Rusks, bánh ăn dặm làm chắc răng có thể tan trong miệng – loại bánh này thật tuyệt vời, an toàn và có thể tìm thấy ở hầu hết các cửa hàng ở Anh. Tôi thích loại Motrin hơn Tylenol vì loại này có thể dùng được lâu hơn.

Khi tã của bé đã bẩn. Hầu hết trẻ sơ sinh thức giấc khi bị dây ra tã. Đôi khi điều này còn khiến bé sợ. Thay tã trong ánh sáng mờ để tránh đánh động bé. Hãy vỗ về và đưa bé trở lại giấc ngủ.

Lời khuyên: *Mỗi khi bé thức giấc giữa đêm, dù vì lý do gì, đừng bao giờ tỏ ra quá vui vẻ hoặc quá thân thiện. Cứ ân cần và chú tâm giải quyết vấn đề, nhưng nên cẩn thận để bé không hiểu sai. Nếu không, bé có thể sẽ thức vào đêm tới và muốn tiếp tục chơi.*

Một điều nữa mà tôi luôn nhắc nhở các bậc cha mẹ đang lo lắng cho giấc ngủ của con là dù có vấn đề gì thì

chúng cũng không kéo dài mãi mãi. Nếu bạn hiểu được bức tranh tổng thể, bạn sẽ không quá bận tâm đến một vài đêm bé mất ngủ. Kiểu gì cũng có một số bé luôn ngủ ngon hơn những bé khác. Cho dù con bạn như thế nào, ít ra *bạn* cũng nên có đủ thời gian nghỉ ngơi. Ở chương tiếp theo, tôi sẽ tập trung vào vấn đề này cũng như nhiều cách khác để giúp bạn chăm sóc bản thân.

Giấc ngủ của bé theo thời gian		
Tuổi/Mốc quan trọng	Thời gian ngủ mỗi ngày	Thói quen điển hình
Sơ sinh: Chưa biết làm gì ngoài cử động mắt	16-20 tiếng	Ngày cứ 3 tiếng ngủ 1 tiếng; 5-6 tiếng mỗi đêm
1-3 tháng: Linh lợi hơn và nhận thức được mọi vật; có thể cử động đầu	15-18 tiếng, cho đến khi 18 tháng tuổi	Ngày ba giấc ngắn, 1 tiếng rưỡi mỗi lần; 8 tiếng mỗi đêm
4-6 tháng: Biết di chuyển		Ngày hai giấc ngắn, 2-3 tiếng mỗi lần; 10-12 tiếng mỗi đêm
6-8 tháng: Di chuyển nhiều hơn, có thể ngồi và bò		Ngày hai giấc ngắn, 1-2 tiếng mỗi lần; 12 tiếng mỗi đêm
8-18 tháng: Luôn luôn di chuyển		Ngày hai giấc ngắn 1-2 tiếng mỗi lần hoặc một giấc dài 3 tiếng; 12 tiếng mỗi đêm

CHƯƠNG 7

BƯỚC CHỮ Y – CHA MẸ NGHỈ NGƠI

Hãy nhanh nằm xuống và cứ làm thế mỗi lần bạn đọc cuốn sách này. Lời khuyên quan trọng nhất mà chúng tôi có thể đưa cho bạn hôm nay thật đơn giản: Đừng đứng khi bạn có thể ngồi, đừng ngồi khi bạn có thể nằm và đừng thức giấc khi bạn có thể ngủ.

– VICKI IOVINE –

trong cuốn *Phương thức giúp phụ nữ tồn tại qua năm đầu tiên làm mẹ*

Thi thoảng hãy nghĩ đến bản thân mình. Đừng dành tất cả cho con và không dành cho mình điều gì hết. Bạn phải biết bạn là ai, bạn phải tìm hiểu, lắng nghe bản thân và thấy mình trưởng thành.

– PHẢN HỒI CỦA MỘT BÀ MẸ CHO KHẢO SÁT

của National Family Opinion trong cuốn *Thông cáo tình mẫu tử: Phụ nữ cảm thấy gì khi làm mẹ*

Đứa con đầu tiên của tôi

Có trải qua thì mới hiểu. Một trong những lý do mà các bậc cha mẹ tin tưởng tôi đó là tôi đã chia sẻ với họ kinh nghiệm làm mẹ của chính mình. Tôi nhớ tất cả những nỗi sợ

hãi và thất vọng ở lần đầu tiên sinh con, tự hỏi tôi đã chuẩn bị tốt chưa và liệu tôi có thể trở thành một người mẹ tốt không. Phải nói tôi đã được hỗ trợ từ rất nhiều phía: ngoại Nan, người đã nuôi dưỡng tôi, người mẹ của tôi và vô số người thân, bạn bè cũng như hàng xóm luôn sẵn sàng giúp đỡ tôi. Những, tôi vẫn sốc một chút khi ngày sinh cuối cùng cũng đến.

Tất nhiên là mẹ và bà tôi khen Sara thật xinh xắn, nhưng tôi thì không chắc như thế. Tôi nhớ cảm giác khi nhìn thấy con và nghĩ: “Ôi, con bé thật đỏ và nhăn nhoe.” Tôi không hề tưởng tượng con mình sẽ như thế. Tôi còn nhớ rõ cảm giác thất vọng bởi môi trên của Sara trông không đẹp chút nào, 18 năm sau hình ảnh đó vẫn y nguyên trong tâm trí tôi. Tôi vẫn còn nhớ tiếng kêu của con bé giống như tiếng cừu kêu be be và nó nhìn chăm chăm vào gương mặt tôi một lúc rất lâu. Bà tôi quay sang và bảo: “Con đã bắt đầu hành trình của tình yêu, Tracy. Con sẽ trở thành mẹ cho đến tận ngày con trút hơi thở cuối cùng.” Những lời nói ấy khiến tôi thức tỉnh như vừa được dội một gáo nước lạnh: Tôi đã trở thành *một người mẹ*. Đột nhiên, tôi cảm thấy muốn chạy trốn hay chí ít cũng trì hoãn mọi thứ lại.

Những ngày tiếp theo dường như chỉ có sự lóng ngóng vô tận và rất nhiều nước mắt cũng như những vết đau. Chân tôi đau nhức khi phải dạng ra như một con ếch trong suốt thời gian sinh nở. Vai tôi thì ê ẩm khi người đỡ đẻ ép mạnh đầu tôi xuống ngực. Hốc mắt tôi cũng thấy khó chịu do áp lực rặn đẻ, và tệ nhất là ngực tôi giống như muốn nổ tung. Tôi nhớ mẹ tôi

đã nói cần phải bắt đầu cho con bú ngay lập tức và ý tưởng đó khiến tôi sợ khiếp vía. Ít ra ngoại Nan cũng giúp tôi tìm được một tư thế thoải mái nhưng kiểu gì *tôi* cũng phải tự xoay xở hết. Rồi nào thì học cách thay tã cho Sara, dỗ dành, luôn để mắt đến bé, cũng như cố tìm giây phút cho chính bản thân tôi. Tất cả những việc đó đã lấy hết cả một ngày của tôi.

Mười tám năm sau, hầu hết các bà mẹ cũng sẽ phải trải qua những điều gần như thế. (Tôi ngờ rằng 18 năm trước khi tôi sinh cũng chẳng khác gì mấy.) Đó không chỉ là vết thương về thể xác đủ để làm khiếp nhược bất kỳ ai. Đó là sự suy kiệt, một ly cocktail cảm xúc khiến người ta phải loạng choạng, và cảm giác thất bại do quá kém cỏi lẫn át bẹn. Và điều đó là *bình thường*. Tôi không nói về chứng *trầm cảm* hậu sản (tôi sẽ đề cập ở phần sau); Tôi đang nói về khoảng thời gian để bạn tự hồi phục và ngồi ở nhà để chăm con. Vấn đề là, nhiều phụ nữ hiếm khi dành khoảng thời gian đó để chăm sóc bản thân một khi đã sinh con, hậu quả của việc đó thật khôn lường.

Câu chuyện của hai người phụ nữ

Để chứng minh quan điểm của mình, hãy để tôi kể cho bạn về hai bà mẹ mà tôi đã làm việc cùng: Daphne và Connie. Cả hai đều là những người thành đạt và tự phát triển công ty riêng của mình. Ở tuổi ngoài ba mươi, cả hai đều sinh tốt và thật may mắn khi được ban cho những bé Thiên thần. Điểm khác biệt và cũng là điểm quan trọng nhất chính là ở chỗ Connie nhận ra cuộc đời cô đã thay đổi kể từ

khi có con, trong khi Daphne vẫn ngoan cố muốn tiếp tục mọi việc như bình thường.

Connie. Là một nhà thiết kế nội thất, Connie sinh con gái đầu lòng khi cô 35 tuổi. Là người khá nề nếp (có thể là 4 điểm theo thang đo độ Nề nếp; xem trang 83), cô tự đặt cho mình và hoàn thành những mục tiêu như học xong kỹ năng chăm sóc trẻ sơ sinh ở quý thứ ba. Khi tôi đến gặp cô cho cuộc hẹn trước khi sinh, tôi đã bảo: “Có vẻ như cô đã nắm được mọi thứ. Chỉ cần bé chào đời nữa là đủ.” Biết rằng một khi đã sinh con, sẽ chẳng có thời gian hoặc hứng thú để nấu ăn, việc mà thông thường cô rất yêu thích, Connie đã chất đầy tủ lạnh những đồ ăn dinh dưỡng và ngon như súp, thịt hầm, nước sốt và những món ăn dễ dàng cho vào lò. Khi gần đến ngày dự sinh, Connie gọi điện cho tất cả các khách hàng, báo rằng sẽ có *ai đó* trong những trường hợp khẩn cấp, nhưng trong vòng hai tháng tới, người đó không phải là cô. Cô và em bé là ưu tiên duy nhất hiện giờ. Thú vị là không một ai phản đối cả, họ thấy quyết định thẳng thắn của cô rất đáng ngưỡng mộ và mới mẻ.

Bởi Connie luôn thích những mối quan hệ gần gũi và yêu thương với gia đình, thật dễ hiểu khi con cô chào đời, mọi người đều xúm tay vào. Mẹ và bà cô nấu ăn và làm những việc vặt. Em của Connie sẽ trả lời những cuộc điện thoại liên quan đến công việc và thậm chí còn tới văn phòng của Connie để kiểm tra một số dự án.

Tuần đầu tiên sau khi bé Annabelle chào đời, Connie ở trên giường cả ngày, mãi mê với bé, tìm cách làm quen với

con. Cô hành động chậm rãi hơn bình thường và dành rất nhiều thời gian để cho bé bú. Cô biết mình phải tự chăm lo cho bản thân. Khi mẹ cô đi khỏi, cô có một tủ lạnh đầy thức ăn. Cô cũng có một đồng hồ nấu sẵn cho bữa tối, nhiều đến mức có thể đốt cháy cả lò nướng.

Connie cũng rất biết cách tận dụng anh chồng Buzz của mình. Trong khi tôi thấy một vài phụ nữ thường đứng bên cạnh chồng, chỉ đạo khi các ông chồng thay tã hay tẻ hơn, phàn nàn rằng làm như thế là sai, thì Connie luôn biết rằng Buzz cũng yêu Annabelle nhiều như cô. Có thể Buzz thay tã vẫn còn lúng túng và ngượng nghịu. Nhưng thế thì đã sao? Cô đã khuyến khích chồng mình trở thành một ông bố. Họ chia đôi công việc và không dẫm lên chân nhau. Kết quả là Buzz cảm thấy mình giống như một ông bố thực sự hơn là “một phụ tá”.

Việc đặt Annabelle vào một chu trình nề nếp đã giúp Connie sắp xếp được thời gian cho bản thân. Mặc dù đến giờ, buổi sáng của cô vẫn trôi vèo, giống như buổi sáng của bao bà mẹ khác: Cô thức dậy, cho con ăn uống, đưa bé đi tắm, mặc quần áo xong là đã đến giờ ăn trưa. Mỗi buổi chiều tầm 2–5 giờ, Connie thường nghỉ ngơi. Không quan trọng là chợp mắt, đọc sách hay thư giãn đầu óc, cô cần được ở một mình. Thay vì làm hết việc nọ việc kia, cô chỉ làm những việc thực sự quan trọng trong khoảng thời gian quý báu này. Với những cú điện thoại hay tin báo, cô thường để chúng lại đó.

Sau khi tôi rời đi, Connie vẫn tiếp tục duy trì thói quen nghỉ ngơi và hồi phục. Cô đã chuẩn bị cho việc đó như đã lên

kế hoạch với những thứ khác. Hàng tuần trước đó, Connie đã hẹn với một nhóm bạn thân, những người có thể luân phiên hằng ngày đến trông bé giúp từ 2–5 giờ chiều. Và cô cũng bắt đầu tìm kiếm một bảo mẫu có thể chăm sóc Annabelle khi cô đi làm.

Khi Annabelle được hai tháng tuổi, Connie dần quay trở lại với công việc, ban đầu cô chỉ dành một chút thời gian ở văn phòng để kết nối lại với những khách hàng và bảo đảm rằng mọi việc vẫn ổn thỏa. Cô không nhận dự án mới nào ở thời điểm này mà chỉ làm việc bán thời gian. Khi Annabelle được khoảng sáu tháng tuổi và Connie dành đủ thời gian với người trông trẻ để biết chắc rằng lựa chọn của mình đúng đắn, cô bắt đầu tăng thời gian làm việc ở văn phòng. Tới thời điểm đó, Connie đã hiểu được con gái, tự tin vào khả năng làm mẹ của mình, cũng như thấy bản thân đủ khỏe – nếu không được như cũ thì ít ra cũng không thể khỏe hơn nữa.

Khi trở lại với công việc toàn thời gian, Connie vẫn dành chút thời gian nghỉ ngơi ở văn phòng mỗi buổi chiều. Gần đây, cô tâm sự với tôi: “Tracy, trở thành mẹ là điều tuyệt vời nhất đối với tôi bởi việc đó đã buộc tôi phải sống chậm lại.”

Daphne. Giá như Daphne, một vị luật sư 38 tuổi làm trong ngành giải trí ở Hollywood có thể học theo cách của Connie. Cô ấy từ viện về nhà chưa đầy một tiếng thì đã có điện thoại gọi đến. Khách khứa lũ lượt tới nhà. Một căn phòng xinh xắn và được trang bị đầy đủ đã sẵn sàng để chờ bé, nhưng mọi thứ còn chưa được bóc tem. Ngày thứ hai, tôi nghe thấy Daphne lên kế

hoạch cho một cuộc họp trong phòng khách của mình. Và ngày thứ ba, cô tuyên bố ý định “quay trở lại công việc”.

Daphne có rất nhiều bạn bè cũng như đối tác kinh doanh và trong vòng một tuần, cô đã lên lịch sẵn cho những bữa trưa như thể muốn chứng minh việc có con chẳng ảnh hưởng gì tới cuộc sống của cô. Cô rất bướng bỉnh: “Tôi có thể đi ăn trưa. Đã có chị Tracy ở đây. Và tôi cũng thuê thêm một y tá chuyên chăm sóc trẻ.” Cô lên lịch tập với huấn luyện viên và không muốn ăn nhiều, hiển nhiên cô lo lắng về cân nặng của mình. Cô cũng muốn sử dụng máy tập Stairmaster, một hình ảnh ẩn dụ chính xác cho lối sống cuồng nhiệt trước khi có con của cô ấy, khi việc leo lên các nấc thang thành công chính là ý nghĩa cuộc đời.

Mọi thứ diễn ra như thể Daphne không biết mình đã có con. Thử đặt mình vào hoàn cảnh và thế giới của cô ấy – nơi mà mọi người thường coi chuyện sinh con là một dự án – thì điều này trở nên dễ hiểu. Đối với Daphne, chuyện sinh con chỉ như một dự án mà thôi, hay chí ít cô ấy cũng muốn như thế thật. Quá trình mang thai đầy khó khăn chính là giai đoạn “phá triển sản phẩm” và khi sản phẩm cuối cùng là đứa bé chào đời, đó cũng là lúc cô sẵn sàng chuyển sang dự án khác.

Không ngạc nhiên, Daphne thường tận dụng mọi cơ hội để ra khỏi nhà. Dù chỉ là một việc vặt không quan trọng, cô cũng thích nhận lấy. Kiểu gì cô cũng quên (hoặc cố ý không mua) một hoặc hai thứ trong danh sách những đồ cần mua, rồi cô sẽ nhân đấy mà ra khỏi nhà.

Vài ngày sau đó, cảm giác khi ở nhà Daphne chẳng khác gì sống chung với bão táp. Cô cố gắng cho con ăn nhưng khi bắt đầu nhận ra phải dành tới 40 phút cho việc đó, cô liền bảo: “Tôi nghĩ mình muốn thử dùng sữa bột.” Bạn biết rằng tôi ủng hộ *bất kỳ* phương pháp cho bé ăn nào, miễn sao phù hợp với cuộc sống của người mẹ, nhưng tôi cũng khuyên các bạn nên cân nhắc kỹ lưỡng các lựa chọn (xem phần “Lựa chọn” trang 133). Trong trường hợp này, Daphne chỉ quan tâm đến việc tiết kiệm được nhiều thời gian hơn cho *bản thân*. Cô tuyên bố: “Tôi muốn quay trở lại với con người cũ của mình.”

Cùng lúc, cô ấy cũng gửi những thông điệp không rõ ràng cho anh chồng Dirk đáng thương của mình, một ông bố luôn muốn tận tay chăm sóc con và sẵn sàng lao vào giúp vợ. Có lúc, cô khuyến khích sự tham gia của chồng. “Anh trông giúp Cary khi em ra ngoài được không?” cô nói và lao ra khỏi cửa. Nhưng lúc khác, cô ấy lại chỉ trích cách Dirk bế con hay thay quần áo cho bé. “Tại sao anh lại cho con mặc thứ *này*?” cô xẵng giọng và mắt nhìn chăm chăm vào bộ đồ của Cary. “Mẹ đến thăm đấy!” Chẳng lạ khi Dirk cảm thấy phật ý và không còn muốn chăm sóc con.

Tôi đã cố thử mọi mẹo trong cuốn sách này để khiến Daphne có thể chậm lại. Trước tiên, tôi tịch thu điện thoại của cô ấy. Nhưng cách này chẳng hiệu quả bởi cô ấy còn cả tá điện thoại khác. Tôi ra lệnh cho cô ấy phải lên giường nghỉ từ 2–5 giờ chiều nhưng cô ấy thường xuyên sử dụng thời gian này vào những cú điện thoại hoặc những cuộc viếng thăm: “Tớ rảnh

từ 2–5 giờ. Hãy đến đây.” Hoặc khi cô ấy tổ chức một cuộc họp, Dirk và tôi đã âm mưu giấu chìa khóa xe đi, thế là cô ấy phát điên lên để tìm nó. Đến khi chúng tôi tiết lộ nhưng từ chối đưa chìa khóa, cô ấy vẫn cương quyết: “Tôi sẽ đi bộ đến văn phòng vậy.”

Đó cơ bản là một sự cự tuyệt. Cô ấy sẽ vẫn giữ nguyên thái độ như thế nếu không phải bảo mẫu thay thế chưa đến trong khi tôi chỉ còn làm việc thêm có hai ngày nữa. Cô chợt nhận ra thực tế phũ phàng. Kiệt sức hoàn toàn, cô trở nên bối rối, cuối cùng là suy sụp rồi òa khóc.

Tôi giúp cô ấy nhận ra từ trước đến giờ cô chỉ toan dùng hành động để che giấu sự thiếu tự tin. Tôi nhẹ nhàng thuyết phục rồi cô ấy sẽ trở thành một người mẹ tốt nhưng việc đó cần thời gian. Vì chưa bao giờ muốn tìm hiểu con cũng như nhu cầu của bé nên cô *thấy* mình thật vô dụng, nhưng đâu phải thế. Hơn nữa, cô đã hoàn toàn kiệt sức khi chẳng cho mình thời gian để hồi phục. “Tôi chẳng làm được gì cho ra hồn,” cô thổn thức trong vòng tay tôi và cuối cùng thừa nhận nỗi sợ hãi thâm kín nhất bên trong: “Sao tôi không thể làm được những điều mà ai cũng làm rất tốt?”

Những lời biện minh

Ngay từ khi con bạn chào đời, mỗi ngày bạn hãy tự hỏi mình: “Tôi đã làm gì cho bản thân hôm nay?” Sau đây là lời biện minh của những người phụ nữ không dành thời gian cho bản thân và lời khuyên của tôi:

“Tôi không thể để con một mình được.” Hãy nhờ người thân hoặc bạn bè đến trông khoảng một giờ.

“Không một ai trong số bạn tôi từng chăm sóc trẻ.” Hãy mời họ đến và chỉ cho họ cách làm.

“Tôi không có thời gian.” Nếu nghe theo lời khuyên của tôi, bạn sẽ có thời gian. Có thể bạn chưa biết cách ưu tiên công việc. Hãy để điện thoại trả lời tự động thay vì bạn phải nghe máy.

“Không ai biết chăm con như tôi.” Thật vớ vẩn - bạn là người thích ra lệnh. Ngoài ra, khi bạn quá bận rộn, ai đó sẽ *phải* nhảy vào.

“Sẽ thế nào nếu tôi không ở đây?” Những phụ nữ thích ra lệnh sẽ bất ngờ khi nhận ra vắng mợ thì chợ vẫn đông.

“Tôi sẽ dành thời gian cho bản thân khi bé nhà tôi lớn hơn một chút.” Nếu không dành thời gian cho bản thân bây giờ, bạn sẽ dần quên mất việc đó. Bạn sẽ không còn là chính mình nữa.

Tôi chắc chắn không muốn vẽ một bức tranh ảm đạm cho Daphne. Tôi hoàn toàn cảm thông với cô ấy và thú thực, tôi đã gặp nhiều tình huống tương tự thế này. Rất nhiều các bà mẹ từ chối khả năng làm mẹ của mình, đặc biệt là những bà mẹ vì chuyện sinh con để cái mà phải từ bỏ cơ hội phát triển sự nghiệp hoặc là những người quá chu toàn. Cuộc sống của họ bị đảo lộn khi con chào đời. Họ muốn tin rằng cuộc sống sẽ chính xác theo cách mà nó luôn như thế. Thay vì cảm nhận những xúc cảm mà tình mẫu tử thiêng liêng mang lại và thừa nhận nỗi sợ hãi của mình thì họ lại muốn cho mọi thứ trôi qua thật nhanh. Thực tế là những người sắp làm mẹ thường hỏi rằng: “Sinh con có khó không?” hoặc “Cho con bú có khó không?” Khi về tới nhà, họ nhận ra dù có thể điều hành những

công ty hàng trăm tỷ đô la hoặc chịu trách nhiệm cho những chương trình phức hợp đa đối tác thì việc làm mẹ lại có những thử thách mà họ chưa từng mơ tới. Do đó, họ muốn khóa lấp phần nào nỗi sợ của mình mỗi khi có cơ hội tóm được một việc mà họ đã rất quen thuộc và giỏi làm. Chuyện làm ăn hay ăn trưa với bạn thân thật chẳng là gì so với những thứ họ phải làm và học khi mới đưa con về nhà.

Nhưng cũng chẳng hay gì nếu người mẹ lại quá lo toan cho con cái, đòi tự làm *mọi thứ*. Như trường hợp của Joan, người đã hỏi ý kiến tôi rồi tuyên bố: “Tôi muốn tự tìm hiểu mọi thứ theo cách của mình.” Cô đã thử... trong hai tuần, và sau đó tôi nhận được một cuộc gọi cầu cứu. “Tôi mệt quá, lúc nào cũng muốn cãi nhau với chồng. Tôi cảm giác mình không thể làm tốt công việc của một người mẹ. Việc này khó hơn tôi từng nghĩ,” Joan thừa nhận. Tôi giải thích, công việc này không đến nỗi quá khó khăn đâu. Nó chỉ vất vả hơn so với cô dự liệu thôi. Tôi để cô ấy ngủ một giấc ngắn vào buổi chiều, giúp anh bố Barry có cơ hội chăm con.

Hãy cho bản thân được nghỉ ngơi

Chắc chắn một trong những lời khuyên quan trọng nhất tôi thường nhắc nhở những người mới làm cha mẹ trong những ngày và những tuần đầu tiên là họ có thể làm tốt hơn những gì họ nghĩ. Hầu hết họ không nhận ra rằng việc trở thành bố mẹ là một thứ nghệ thuật cần được học hỏi. Họ đã đọc rất nhiều sách và xem rất nhiều chương trình, và họ tưởng

như đã *biết* mình phải làm gì. Thế rồi đứa trẻ ra đời. Thật không may, ngay khi họ bắt đầu học hỏi thì cũng là lúc họ cảm thấy tệ hơn bao giờ hết. Đó là lý do tôi đưa ra lời khuyên ở Chương 4 rằng các bà mẹ cho con bú nên tuân theo nguyên tắc 40 ngày của tôi (xem trang 159) – nhưng thực ra *tất cả các bà mẹ mới sinh đều cần thời gian để hồi phục*. Thêm vào những vết thương về thể xác khi sinh con, họ cũng tiêu tụy đi với những thứ mà họ chưa từng nghĩ đến, mệt mỏi hơn họ có thể tưởng tượng và cảm thấy ngọt ngào vì cảm xúc. Đối với các bà mẹ tự chăm con, những khó khăn trong việc làm quen và những vấn đề có thể phát sinh từ việc cho con bú (xem trang 160) chỉ làm cú sốc tâm lý trở nên tồi tệ hơn.

Lời khuyên cho quá trình hồi phục

Những điều này xem ra rất cơ bản, nhưng có nhiều bà mẹ chẳng bao giờ lưu ý:

- Ăn. Hãy có chế độ ăn cân bằng, ít nhất 1.500 calo mỗi ngày, thêm 500 calo nữa nếu bạn đang cho con bú. Đừng để ý đến cân nặng của mình. Hãy để thức ăn sẵn trong tủ lạnh hoặc những món bạn có thể gọi người mang tới nhà.
- Ngủ. Hãy ngủ ít nhất một giấc ngắn vào buổi chiều, có thể thường xuyên hơn nếu có chồng thay ca.
- Tập thể dục. Đừng tập thể dục trong vòng ít nhất sáu tuần đầu. Hãy đi bộ nhẹ nhàng thôi.
- Kiểm soát vài khoảnh khắc cho bản thân. Hãy nhờ chồng, người thân hay bạn bè trông giúp con để bạn thực sự được nghỉ ngơi.
- Đừng hứa những điều bạn không thể giữ lời. Bảo họ rằng bạn chưa sẵn sàng trong ít nhất một hoặc hai tháng nữa. Nếu đã lỡ

hứa rồi, hãy bảo họ thông cảm: “Tôi xin lỗi. Tôi không biết có con lại thành ra thế này.”

- Ưu tiên. Hãy loại bỏ hết những việc không cần thiết.
 - Lên kế hoạch. Hãy lên kế hoạch với người trông trẻ, lập thực đơn, lập tạo danh sách những vật dụng cần mua để chỉ đi mua sắm một lần mỗi tuần thôi. Để tham gia những hoạt động trước khi có con như đọc sách hằng tuần, hãy phân công cho chồng, người thân hay bạn bè.
 - Tự biết giới hạn của mình. Khi bạn mệt, hãy nằm xuống, khi bạn đói, hãy ăn và khi bạn thấy muốn phát cáu, hãy rời khỏi phòng.
 - Nhờ tới sự giúp đỡ. Chẳng ai có thể làm việc này một mình cả.
 - Dành thời gian với chồng hoặc bạn thân. Đừng lúc nào cũng kè kè bên con. Dành hết thời gian cho con là điều không tưởng.
 - Chăm lo cho bản thân. Hãy mát-xa, dưỡng da mặt, sửa móng thường xuyên khi bạn có thể (nhờ ai đó quen với việc chăm sóc những bà mẹ sau sinh).
-

Ngay cả một phụ nữ như Gali, từng là một giáo viên trường đào tạo y tá, là chị cả của năm người em, cũng bị bất ngờ bởi sức nặng của công việc và trách nhiệm. Cô từng chăm sóc cho những đứa cháu ruột và thường xuyên tới giúp bạn bè khi họ sinh bé đầu lòng. Nhưng khi Lily ra đời, Gail vẫn bị sốc. Tại sao lại như thế? Trước tiên, đó là con của *cô ấy* và cơ thể của *cô ấy* – sự đau đớn, căng thẳng, bồn chồn không yên. Lượng hormone tăng lên bất thường. Cô ấy đã phát điên khi bánh mỳ nướng hơi bị cháy, gào lên với mẹ chỉ vì chuyện di chuyển cái ghế và gần như phát khóc khi không thể mở được cái nút chai.

“Tôi không thể tin là *mình* không thể đương đầu được,”
Gail rên rỉ.

Nhưng Gail đâu phải là trường hợp đặc biệt duy nhất. Một người mẹ khác, Marcy, người chỉ chực để hỏi tôi hàng tá câu hỏi, nhớ lại những ngày đầu tiên của mình: “Nó giống như một bộ phim tồi tệ. Tôi đang ngồi ở bàn ăn, tôi không thể mặc áo ngực do đầu vú bị nứt rất đau. Tôi đã khóc trong khi mẹ và chồng lo lắng nhìn tôi. Khi đó tôi chỉ còn biết nói: “Thật tệ quá đi mất!”

Đối với tôi, phương thuốc tốt nhất cho các bà mẹ chính là giấc ngủ. Tôi cho họ ngủ từ 2–5 giờ chiều mỗi ngày. Nếu không thu xếp được, tôi bảo họ hãy dành ra ít nhất ba giấc ngủ ngắn khoảng một giờ mỗi ngày trong suốt sáu tuần đầu tiên. Tôi cảnh báo họ không được lãng phí những giây phút quý giá này cho những cuộc điện thoại, dọn dẹp nhà cửa hay ghi chép linh tinh. Bạn không thể hoạt động hiệu quả nếu chỉ ngủ có một nửa lượng thời gian mà bạn cần. Ngay cả khi bạn được giúp đỡ, hay bạn không *thấy* mệt, bạn cũng có một vết thương lớn ở bên trong. Nếu không được nghỉ ngơi đầy đủ, tôi bảo đảm rằng sáu tuần sau bạn sẽ thấy mệt rã rời. Đừng để tới khi lời cảnh báo của tôi trở nên quá muộn.

Đối với phụ nữ, sẽ rất tốt khi nói chuyện với những người đã có kinh nghiệm nuôi con, cũng như với mẹ bạn nếu hai mẹ con hòa hợp – mẹ của bạn sẽ là một phụ tá tuyệt vời và có thể động viên tinh thần bạn. Đối với những người đàn ông, nói chuyện với bạn bè có thể chẳng giúp gì được. Tôi đã nghe

những ông bố trong nhóm của tôi bảo rằng những người mới lên chức bố thường thi nhau trầm trọng hóa mọi việc. Một người bảo: “Tôi phải thức tới nửa đêm vì con.” Bạn anh ta liền trả lời: “Thế à? Còn con tôi thức cả đêm luôn. Tôi còn chẳng chớp mắt được tới mười phút.”

Đối với cả hai giới, điều cốt yếu là hãy chậm lại và đừng mãi vẩn vơ với những lỗi lầm hay khó khăn. Connie, người tôi đã nói ở trên, đã rất kiên nhẫn và chăm sóc tốt cho bản thân. Cô nhận ra tầm quan trọng của việc lên kế hoạch và được hỗ trợ. Cô không vội vàng lao vào tập thể dục. Thay vào đó, cô chọn cách đi bộ, hoạt động giúp tăng tuần hoàn máu *và* giúp cô được ra khỏi nhà. Quan trọng hơn cả, Connie hiểu rằng cuộc sống của mình sau khi có con sẽ chẳng bao giờ giống như trước nữa. Chuyện đó không hề tệ – mọi việc chỉ đổi khác đi.

Nếu bạn làm từ từ từng việc một thì cũng tốt. Dù có một núi quần áo cần giặt, bạn cũng đừng giặt hết một lần. Cũng như khi có một đồng quà tặng được gửi tới, mọi người sẽ thông cảm khi bạn không cảm ơn hết được ngay.

Sự thật là khi bạn có con, mọi thứ đều thay đổi – những thói quen, những việc được ưu tiên và những mối quan hệ. Ai không chấp nhận sự thật này có thể phải đương đầu với rắc rối. Nhận thức đúng đắn chính là bí quyết giúp việc hồi phục sau sinh trở nên dễ dàng hơn. Ba ngày đầu tiên có dài mấy cũng chỉ đến thế thôi. Tháng đầu tiên cũng vậy. Bạn còn phải theo cả một chặng đường dài. Bạn sẽ có những ngày tuyệt vời cũng như những ngày tồi tệ. Hãy chuẩn bị cho cả hai.

Những cảm xúc khác nhau của người mẹ

Tôi thường thăm dò cảm xúc của người mẹ thông qua cách cô ấy mở cửa chào đón tôi. Chẳng hạn như Francine, người gọi tôi với lý do ban đầu là để được tư vấn về việc cho con bú. Khi cô ấy chào tôi ở cửa trong một chiếc áo nhàu nhĩ dính vài mảng sữa trở ra, thì tôi biết việc cho con bú không phải là vấn đề duy nhất của cô ấy. Cô xin lỗi ngay lập tức khi bắt gặp ánh mắt của tôi: “Khi biết *chị* đến, tôi đã định ăn mặc tươm tất và tắm rửa.” Cô nói thêm nhưng tôi cũng biết tổng rồi: “Hôm nay tôi đã có một ngày tồi tệ.”

Cô tâm sự: “Tôi cảm giác như đã không còn là chính mình nữa. Mới phút trước tôi còn là một bà mẹ tuyệt vời và yêu con nhất trên đời, thì phút sau tôi đã chịu đựng hết nổi, chỉ muốn bỏ nhà đi và chẳng bao giờ quay lại nữa.”

“Sẽ ổn thôi mà,” tôi nói và mỉm cười. “Thế nghĩa là bạn cũng giống như biết bao bà mẹ khác.”

“Thực ư?” cô nghi ngờ. “Tôi bắt đầu nghĩ chắc mình có vấn đề gì đó.”

Như với nhiều bà mẹ khác, tôi trấn an Francine rằng sáu tuần đầu tiên sẽ đẩy những trải nghiệm cảm xúc lên xuống thất thường, và điều duy nhất chúng ta có thể làm là chuẩn bị sẵn sàng cho việc đó. Do tâm tính thay đổi, sẽ chẳng có gì lạ khi rất nhiều phụ nữ bỗng thấy mình có nhiều tính cách khác nhau.

Hãy nhớ, chính vì sự thay đổi tâm tính này nên chỉ một ngày hay một tuần thôi là bạn liền cảm thấy như thể giọng nói của những tính cách khác nhau đang âm vang trong đầu bạn.

“Chuyện này thật đơn giản.” Tại những thời điểm này, bạn đang lằng lằng với thiên chức được làm mẹ – bạn hiểu ra mọi thứ nhanh chóng và dễ dàng. Bạn tin tưởng vào khả năng đánh giá của mình, cảm thấy tự tin và không quá bị ảnh hưởng bởi những xu hướng nuôi dạy con cái. Bạn cũng có thể cười chính mình và biết rằng chuyện làm mẹ không thể lúc nào cũng hoàn hảo được. Bạn cũng không sợ đặt câu hỏi, một khi đã hỏi bạn sẽ dễ dàng hiểu câu trả lời, hay biến tấu nó đi cho phù hợp với hoàn cảnh của mình. Bạn cảm thấy cân bằng.

“Liệu tôi có làm đúng?” Đây là những thời điểm lo lắng khi bạn cảm thấy lạc lõng và bi quan. Bạn có thể bối rối khi chạm vào người bé, sợ rằng mình sẽ làm đau con. Chỉ cần vấn đề nhỏ nhất nhất cũng có thể khiến bạn băn khoăn – thậm chí bạn còn lo xa cho những việc chưa xảy tới. Và cực điểm có lẽ là giây phút khi lượng hormone tăng đột ngột khiến bạn hình dung ra viễn cảnh xấu nhất.

“Ôi, tệ quá... thật tệ quá đi.” Tại những thời điểm này, bạn rên rỉ, ca cẩm về trải nghiệm sinh con và hành trình làm mẹ, và bạn chắc chắn chưa có ai chịu cảnh khốn khổ như mình hay băn khoăn sao mọi người lại sinh con? Nó khiến bạn thấy dễ chịu hơn khi kể cho mọi người về nỗi đau đớn khi sinh mổ, chuyện thức đêm trông con, hay chồng bạn chẳng làm được gì cho ra hồn. Và khi được đề nghị giúp đỡ, bạn lại tự hành hạ mình: “Không sao đâu. Tôi xoay xở được mà.”

“Không vấn đề gì. Tôi có thể xử lý được hết.” Những phụ nữ thành công phải từ bỏ sự nghiệp đang lên để làm mẹ để có

những thời điểm thế này. Những lúc đó, bạn nghĩ mình có thể áp đặt kỹ năng quản lý của mình cho con, và bạn sẽ ngạc nhiên, thất vọng hay tức giận khi đứa trẻ không hợp tác. Bạn sẽ có những lúc cực tuyệt, khi tin rằng cuộc sống mới với con chẳng khác gì trước đây.

“*Nhưng trong sách bảo...*” Trong những thời điểm bối rối và lo lắng, bạn sẽ đọc tất cả mọi thứ có trong tay và cố áp chúng cho con mình. Để xử lý khủng hoảng, bạn sẽ lên kế hoạch tỉ mỉ, kẻ vẽ bố trí các kiểu. Dù tôi khuyến khích sự nề nếp và trật tự, sẽ chẳng tốt lành gì nếu bạn không biết linh hoạt và bị lệ thuộc vào những thói quen hằng ngày, thay vì chỉ tham khảo chúng. Chẳng hạn, nếu lớp học Mẹ-và-tôi bắt đầu lúc mười giờ rưỡi sáng, bạn sẽ không tham dự vì bạn nghĩ nó sẽ làm hỏng thời gian biểu của mình.

Tất nhiên, sẽ thật tuyệt vời nếu giọng nói “Chuyện này thật đơn giản” làm chủ bạn và bạn thấy mình như một người mẹ thực thụ, nhưng tôi cam đoan rằng hầu hết các bà mẹ không cảm thấy như thế. Điều tốt nhất bạn có thể làm là ghi lại những giọng nói này, viết lại những cảm xúc nếu bạn không thể nhớ chúng và dần học cách chấp nhận những thay đổi. Nếu có một giọng nói liên tục cất lên, bảo rằng bạn sẽ không bao giờ làm được như một người mẹ, đó cũng là lúc bạn cần xem xét lại.

Cảm giác buồn chán sau sinh hay trầm cảm thực sự?

Tôi xin nhắc lại một lần nữa: Việc có một vài vấn đề tiêu cực là *bình thường*. Ở thời kỳ hậu sản, phụ nữ thường bị đau

đầu, nóng trong người, hoa mắt chóng mặt; họ có thể trở nên lạnh đậm hoặc u sầu; họ có thể nghi ngờ bản thân và lo âu. Điều gì khiến họ thành ra như thế? Sự thay đổi đột ngột của mức nội tiết tố đã góp phần làm cho cảm xúc bị thay đổi thất thường. Rõ ràng, áp lực của việc làm mẹ cũng là một nhân tố ảnh hưởng. Ngoài ra, nếu bạn mắc phải hội chứng tiền kinh nguyệt PMS, nghĩa là lượng hormone sẽ dễ khiến cảm xúc của bạn biến đổi; thì bạn có thể sẽ phải chịu đựng nó sau khi sinh con.

Những giai đoạn buồn chán sau sinh thường đến theo chu kỳ, đó là lý do tôi gọi nó là “sóng trong lòng”. Một đợt sóng có thể quét đi toàn bộ sự bình tĩnh và cảm giác vui vẻ trong vòng một giờ hay một hai ngày, hoặc nó có thể tiếp tục lên xuống trong vòng ba tháng đến một năm. Những ngày buồn chán sau sinh có thể tô điểm cảm xúc của bạn về mọi thứ, hầu hết là về con bạn. Những giọng nói trong đầu bạn cứ lặp đi lặp lại: “Sao giờ tôi lại thành ra thế này?” hoặc “Tôi không thể xoay xở được nữa.”

Lời khuyên: *Khi con đang khóc mà bạn lại chỉ có một mình, và cảm thấy như mình không thể xoay xở được, hay tệ hơn là sắp nổi đóa, hãy để bé trong cũi và rời khỏi phòng. Chẳng đứa trẻ nào chết vì khóc cả. Hãy thở sâu ba lần sau đó quay lại phòng. Nếu bạn vẫn thấy bị kích động, hãy gọi điện cho người thân, bạn bè hay hàng xóm để nhờ họ giúp đỡ.*

Khi “sóng trong lòng” ập vào vách đề tinh thần của bạn, hãy tập trung suy nghĩ cho thật thấu đáo. Chuyện đang xảy ra là điều hết sức bình thường – cứ mặc kệ nó. Hãy nằm nghỉ ngơi nếu việc đó khiến bạn thấy tốt hơn. Khóc. La hét với chồng của bạn nếu việc đó giúp ích. Mọi thứ rồi sẽ qua thôi.

Nhưng làm sao bạn biết khi mọi thứ đi quá giới hạn? Trầm cảm hậu sản là một chứng rối loạn tinh thần – một căn bệnh. Nó thường bắt đầu xảy ra vào khoảng ngày thứ ba sau sinh và tiếp tục cho đến tuần thứ tư. Tuy nhiên, tôi (và rất nhiều bác sĩ tâm lý hiểu về tình trạng này) cảm thấy phạm vi thời gian còn kéo dài hơn nữa. Một vài triệu chứng, bao gồm buồn chán khôn nguôi, thường xuyên khóc lóc và cảm thấy tuyệt vọng, mất ngủ, thần thờ, lo âu căng thẳng, bứt rứt không yên, ám ảnh và sợ hãi trong đầu, ăn không ngon, thiếu sự tự trọng, thiếu sự hăng hái, xa cách với chồng con và cảm giác muốn làm tổn thương bản thân hay con mình có thể kéo dài một vài tháng sau khi sinh. Ở bất kỳ trường hợp nào, những triệu chứng trên là những biểu hiện nghiêm trọng hơn tình trạng buồn chán sau sinh và cần được theo dõi cẩn thận.

Khoảng 10–15% phụ nữ sau sinh bị mắc chứng trầm cảm hậu sản; cứ một ngàn người thì có một người bị mắc chứng ảo giác hoang tưởng, một chứng loạn tâm thần sau sinh. Ngoài sự thay đổi hormone và áp lực làm mẹ, các nhà khoa học vẫn chưa rõ tại sao một số phụ nữ lại bị trầm cảm nghiêm trọng sau sinh. Một trong những yếu tố nguy hiểm được ghi nhận là do có tiền sử mất cân bằng nội tiết tố. Một phần ba số phụ nữ

có tiền sử bị trầm cảm sẽ có nguy cơ mắc lại chứng trầm cảm này; một nửa trong số những người bị trầm cảm sau lần sinh đầu tiên sẽ tái phát ở lần sinh tiếp theo.

Thật đáng buồn khi ngay cả các bác sĩ cũng không lường hết được sự nguy hiểm của căn bệnh. Kết quả là phụ nữ thường không biết mình đang bị làm sao khi chứng trầm cảm xuất hiện – vấn đề này hoàn toàn có thể phòng tránh nếu được tuyên truyền và thông tin đầy đủ. Như trường hợp của Yvette, cô đã phải sử dụng Prozac, loại thuốc dùng để điều trị chứng trầm cảm. Khi có thai, cô ngừng sử dụng thuốc. Cô không biết tình trạng bệnh của mình sẽ nặng hơn như thế nào sau khi sinh con. Thay vì cảm giác triu mến và yêu thương dành cho con, Yvette muốn nhốt mình trong buồng tắm mỗi khi con khóc. Khi cô phàn nàn về việc cảm thấy không ổn, chẳng có ai lắng nghe cô cả. “Đó chỉ là vấn đề sau sinh thôi,” mẹ cô nói, phủ nhận cảm giác ngày càng trở nên tồi tệ của Yvette. Người chị thì động viên: “Sẽ ổn thôi em ơi, ai rồi cũng qua hết ấy mà.” Ngay cả bạn của Yvette cũng đồng ý: “Những chuyện thế này là bình thường.”

Bảng câu hỏi đo mức trầm cảm

Theo thang đo trầm cảm Hamilton:

Biểu hiện bên ngoài

0 = Không

1 = Bồn chồn

2 = Sờ tay, sờ tóc

3 = Đứng ngồi không yên

4 = Vặn tay, cắn móng, kéo tóc, cắn môi

Biểu hiện tâm thần

0 = Bình thường

1 = Căng thẳng mơ hồ và bứt rứt

2 = Lo lắng không đâu

3 = Thái độ e sợ trên khuôn mặt hay giọng nói

4 = Sợ sệt rất rõ ràng

Theo thang đo trầm cảm hậu sản Edinburgh:*

Mọi việc khiến tôi không xoay sở được

0 = Không, tôi vẫn xoay sở được như mọi khi

1 = Không, hầu hết thời gian tôi xoay sở khá tốt

2 = Có, đôi khi tôi không xoay sở được như bình thường

3 = Có, hầu hết thời gian tôi không thể xoay sở được

Tôi thấy không thoải mái nên rất khó ngủ

0 = Không, chưa từng như thế

1 = Không thường xuyên lắm

2 = Có, thi thoảng

3 = Có, hầu như mọi lúc

* Được sự cho phép của Học viện Tâm thần Hoàng gia

Yvette gọi điện cho tôi và giải thích: “Tôi mệt đến nỗi chẳng buồn đi vứt rác hay tắm rửa. Tôi không biết mình bị làm sao nữa. chồng tôi cố gắng giúp, nhưng tôi không để cho anh ấy nói mà cứ xỉ vả anh ấy, khổ thân chồng tôi.” Tôi không thể coi nhẹ tình trạng đang ngày càng xấu đi của Yvette. Tôi trở nên đặc biệt quan tâm khi cô kể mình cảm thấy như thế nào về tiếng

khóc của bé Bobby: “Khi con tôi khóc, thì thoảng tôi lại hét lên ‘Có chuyện gì? Con muốn gì ở mẹ? Tại sao con không im đi?’ Ngày tiếp theo, tôi trở nên cực kỳ khó chịu, tôi cảm thấy mình đưa chiếc nôi hơi mạnh một chút. Đó cũng là lúc tôi biết mình cần được giúp đỡ. Nói thật, tôi đã muốn ném con mình vào tường. Tôi đã hiểu tại sao mọi người lại hay dùng đưa con họ.”

Sẽ có những ngày khi tiếng khóc không ngừng của đứa trẻ khiến bất cứ ai cũng trở nên bực mình, nhưng những gì Yvette cảm thấy đã vượt xa ranh giới thông thường. Bác sĩ đã đúng khi khuyên cô ngưng dùng thuốc điều trị trong lúc mang thai – chúng có thể gây hại cho thai nhi. Những phụ nữ bị trầm cảm thường cảm thấy ổn trong suốt thời kỳ thai nghén mà không cần sử dụng thuốc, nhờ mức độ tăng cao của hormone và endorphin. Tuy nhiên, không có ai cảnh báo cho Yvette về sự bất ổn và nguy hiểm có thể xảy ra *sau* khi sinh, khi mà những nội tiết tố tăng cường giờ bị suy giảm.

Và kết quả là việc sinh con đã dẫn tới tình trạng trầm cảm nghiêm trọng như trường hợp của Yvette, và những triệu chứng cũ quay trở lại nhưng gấp mười lần trước đó. Tôi khuyên cô đến gặp bác sĩ tâm lý ngay lập tức. Khi điều trị xong, cô đã hoàn toàn thay đổi diện mạo và cảm thấy tuyệt vời khi được làm mẹ. Do đang uống thuốc, cô không thể cho con bú, nhưng sự mất mát đó chẳng là gì so với sự điềm tĩnh và tự tin mà cô vừa lấy lại được.

Nếu bạn nghi ngờ mình đang bị trầm cảm hậu sản, hãy đi khám bác sĩ. Ở Mỹ, bác sĩ tâm lý thường dựa vào sổ tay

bệnh lý để chẩn đoán xem bệnh nhân đang có triệu chứng của loại trầm cảm nào. Dù được cập nhật một vài năm một lần, nhưng cuốn sổ tay này lại không ghi nhận chứng trầm cảm hậu sản mãi cho đến năm 1994. Phiên bản mới nhất có một đoạn giải thích về triệu chứng của một số dạng “rối loạn cảm xúc” có thể “bắt đầu sau sinh”. Bác sĩ cũng sử dụng thang đánh giá tâm lý để chẩn đoán mức độ nghiêm trọng của chứng trầm cảm – một trong những thang đo được dùng nhiều nhất đó là thang đo trầm cảm Hamilton bao gồm 23 mục đánh giá – dù chúng không được thiết kế để chuyên chẩn đoán chứng trầm cảm hậu sản. Một số bác sĩ lại thích sử dụng thang đo trầm cảm hậu sản Edinburgh bao gồm 10 mục đánh giá, nó được phát triển từ 20 năm trước ở Scotland. Loại này khá đơn giản và độ chính xác có thể lên tới 90% khi đem áp dụng. Cả hai loại thang đo trên đều cần được sử dụng bởi các chuyên gia chứ không phải cá nhân tự đánh giá; nhưng để giúp bạn tìm hiểu, tôi đã in lại một số mục (xem trang 279).

Ở Mỹ, hầu hết các chuyên gia đều đồng ý rằng chứng trầm cảm hậu sản khó chẩn đoán. Hai sinh viên đại học Y khoa Mayo ở Rochester, bang Minnesota đã chứng minh điều này bằng việc nghiên cứu ghi chép về tất cả những người đã sinh con từ năm 1997–1998. Trong số 1993 ghi chép, ở cùng một khu vực chỉ có khoảng 3% những bà mẹ mới sinh được chẩn đoán là bị trầm cảm. Nhưng khi hai sinh viên này dùng thang đo Edinburgh để khảo sát những bà mẹ đến viện khám sau sinh, thì tỷ lệ này tăng lên 12%.

Nếu những ngày buồn chán sau sinh trở nên dài hơn, hoặc nếu những ngày tồi tệ cứ tiếp diễn mà không có dấu hiệu ngừng lại, hãy đi khám ngay lập tức. Chẳng có gì phải xấu hổ vì bị trầm cảm, đó là một trạng thái tự nhiên. Cũng không có nghĩa bạn là một người mẹ tồi – chỉ là bạn đang bị bệnh, chẳng khác gì mấy so với việc bị cảm cúm. Do đó, bạn cần được điều trị ngay lập tức cũng như được hỗ trợ từ những người từng trải qua vấn đề tương tự.

Phản ứng của người bố

Những người bố thường bị phớt lờ trong suốt thời kỳ hậu sản, bởi hầu hết sự tập trung và năng lượng trong gia đình đều hướng về phía người mẹ và em bé mới sinh. Điều này là lẽ tự nhiên nhưng đàn ông cũng là con người. Các nghiên cứu chỉ ra rằng một vài ông bố cũng có biểu hiện căng thẳng và trầm cảm. Ông bố chỉ biết phản ứng với đứa con, tới sự chú ý mà thành viên mới nhất của gia đình có được, tới tâm trạng của người mẹ, tới những vị khách và những người mới đến thăm. Thực tế, cũng như các bà mẹ có nhiều tâm trạng khác nhau, tôi chú ý tới “những cảm xúc của người cha” trỗi dậy sau khi đứa con ra đời.

“Để anh làm cho.” Đôi khi, đặc biệt là trong những tuần đầu tiên, người bố thực sự tỏ ra miễn cưỡng. Anh ta luôn lao vào từ khi vợ mang thai đến lúc đẻ, rồi sau đó là đứa con một cách đầy nhiệt tình. Anh ta rất cởi mở trong việc học hỏi và rất thích được khen rằng mình đang làm rất tốt. Anh ta có sự

kết nối rất tự nhiên với đứa con và nhìn mặt cũng đủ biết đây là một ông bố rất thích được ở cùng con. Nếu có một người chồng như thế, bạn quả là có phúc. Nếu may mắn, chuyện này sẽ kéo dài cho đến khi con bạn vào đại học.

“Đây không phải việc của tôi.” Đây là phản ứng chúng ta có thể mong đợi từ một ông bố “gia trưởng” – một người không thích phải đụng tay đụng chân. Chắc chắn anh ta rất yêu con, nhưng không phải là khi thay tã hoặc cho con tắm. Theo quan điểm của anh ta thì đó là việc của phụ nữ. Anh ta sẽ vui đầu vào công việc ngay sau khi con ra đời, hoặc anh chỉ quan tâm tới việc phải kiếm nhiều tiền hơn cho gia đình. Nói cách khác, anh ta tin mình có lý do chính đáng để không làm những công việc chăm con nhàm chán và dơ dáy. Theo thời gian, khi đứa trẻ biết tương tác hơn, anh ta sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn. Nhưng tôi bảo đảm anh ta sẽ không thay đổi quan điểm, cho dù bạn có liên tục phàn nàn về những điều anh ta không làm hay so sánh anh ta với những ông bố khác (theo kiểu “chồng của Leila thay tã cho con kìa”).

“Ôi, hình như không ổn rồi.” Ông bố này cứ căng thẳng và cứng đờ người khi anh ta lần đầu tiên bế con. Anh ta có thể đã tham gia mọi lớp học về sinh đẻ và nuôi con cùng vợ, thậm chí còn gợi ý cùng vợ tham gia lớp học cấp cứu, nhưng anh ta vẫn cảm thấy lo lắng về việc sợ làm hỏng điều gì đó. Khi tắm cho con, anh ta sợ làm bỏng con; sau khi cho con đi ngủ, anh ta lại lo về hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh SIDS. Và khi mọi thứ bình yên, anh ta bắt đầu băn khoăn về vấn đề cho con học đại

học. Những trải nghiệm thành công với đứa trẻ sẽ dần giúp anh ta trở nên tự tin hơn và xua tan những cảm giác lo lắng. Sự động viên và cổ vũ của mẹ sẽ giúp những ông bố này rất nhiều.

“*Hãy nhìn đứa bé này.*” Ông bố này luôn tự hào về con quá mức. Anh ta không chỉ muốn mọi người ngắm nhìn niềm tự hào của mình mà còn luôn thổi phồng thành quả của mình. Bạn sẽ nghe thấy anh ta nói với khách tới thăm rằng: “Tôi để vợ ngủ và chăm con lúc nửa đêm.” Trong lúc ấy, người vợ đang cúi đầu lên và lườm nguýt sau lưng. Nếu đây là cuộc hôn nhân thứ hai, dù từng là người rất gia trưởng, giờ anh ta lại coi mình như một chuyên gia và thường xuyên sửa lưng vợ với những nhận xét như: “Đấy không phải cách *anh* đã làm.” Cứ để anh ta làm, đặc biệt khi anh ta tỏ vẻ biết mình đang làm gì, nhưng đừng để anh ta lấn át bản năng cao nhất của bạn.

“*Đứa bé nào cơ?*” Như tôi đã nói trước đó, một vài bà mẹ có xu hướng cự tuyệt con mình. Trường hợp của những ông bố cũng vậy. Gần đây, tôi có tới thăm Nell ở bệnh viện, cô vừa mới sinh con được khoảng ba tiếng, và vô tình hỏi “Tom đâu rồi?” Cô trả lời – như thể đó là chuyện tự nhiên nhất trên thế giới – “Anh ấy đang ở nhà. Anh ấy muốn làm vườn cho xong.” Không phải Tom không biết chăm sóc con cái là trách nhiệm của mình mà anh ta chưa quen với thực tế là đứa bé đã ra đời và cuộc sống của anh ta sẽ thay đổi. Ngay cả khi anh ta chấp nhận nó, anh ta vẫn sẽ co lại vùng an toàn để làm những việc quen thuộc. Thứ anh ta cần là một liều thuốc thực tế và sự khuyến khích động viên của vợ. Tuy nhiên, nếu anh ta từ chối hoặc vợ không tạo cơ

hội để chồng có thể cùng chăm con, thì anh ta sẽ trở thành một ông bố chỉ biết nằm ườn xem ti vi trong phòng khách, kệ cho vợ làm hết việc nọ đến việc kia. Khi cô ấy nhờ chồng bế con, anh ta sẽ ngược lên và hỏi: "Cái gì cơ?"

Cho dù phản ứng đầu tiên của người đàn ông như thế nào, hầu hết họ sẽ thay đổi, tuy có thể theo cách chẳng khiến vợ hài lòng. Khi các bà mẹ hỏi cách để chồng chăm sóc con nhiều hơn, họ sẽ thất vọng vì không có câu trả lời thích đáng. Tôi hiểu rằng đàn ông chỉ thích làm theo cách của anh ta và làm một cách tùy hứng. Một ông bố tận tâm có thể trở nên thờ ơ trong khi một người chẳng mấy khi chăm sóc con đột nhiên háng hái khi đứa bé bắt đầu biết cười, ngồi, đi hoặc nói. Và hầu hết các ông bố thường làm tốt nhất những nhiệm vụ cụ thể mà họ cảm thấy mình có thể làm tốt.

"Thật là không công bằng," Angie khóc khi tôi khuyên cô ấy hãy để chồng mình, Phil, chọn những công việc vặt mà anh ấy thích. "*Tôi không được chọn những điều mà tôi muốn làm. Tôi bị bắt ép dù muốn dù không.*"

"Đúng vậy," tôi thừa nhận, "nhưng bạn phải thỏa hiệp với chồng mình. Nếu Phil không tắm cho bé, ít ra anh ta có thể rửa bát sau bữa tối."

"Bí mật" ở đây chính là một trong những nền tảng cơ bản của cuốn sách này: sự tôn trọng. Nếu người đàn ông thấy nhu cầu và mong muốn của anh ta được ghi nhận, anh ta sẽ tôn trọng lại bạn. Nhưng khi bắt đầu, bạn phải lường trước việc mỗi người sẽ phải cố gắng để tìm chỗ đứng của mình.

Thay đổi trong quan hệ vợ chồng

Khi đứa con chào đời, mối quan hệ vợ chồng cũng sẽ thay đổi. Trong nhiều tình huống, thực tế chẳng mấy khi được như trong mơ. Thường là những vấn đề *tiềm ẩn* khiến sự kết nối giữa hai vợ chồng trở nên đứt đoạn. Sau đây là một số vấn đề chung:

Bốn chôn của những người bắt đầu. Người mẹ cảm thấy quá sức, trong khi người bố thì chẳng biết giúp gì. Khi người bố thử chăm con, người mẹ có thể trở nên mất bình tĩnh và mắng mỏ. Người bố lúc này sẽ chùn bước.

“Anh ấy đặt cái tã cũng sai,” một người mẹ sẽ phàn nàn sau lưng.

Tôi liên bảo: “Anh ta còn đang học mà. Hãy cho anh ta cơ hội.” Ai mà chẳng là người mới trong lĩnh vực này. Cả hai vợ chồng đều đang nỗ lực để học hỏi. Tôi gọi cho bố và mẹ nhớ về kỷ niệm hẹn hò đầu tiên. Liệu *họ* có từng phải cố tìm hiểu nhau? Thời gian trôi qua, có phải họ càng thân thiết thì càng hiểu nhau không? Điều xảy ra với họ cũng sẽ xảy ra với đứa trẻ.

Tôi thích giao những công việc cụ thể cho người bố – đi chợ, tắm, cho con ăn bữa đêm – để khiến anh ta cảm thấy mình là một phần sự khôn lớn của con. Dù sao, người mẹ cũng cần được giúp đỡ hết mức có thể. Tôi muốn người chồng hãy trở thành đôi tay và trí óc cho vợ. Ngoài việc có quá nhiều thông tin mới phải nắm, rất nhiều người phụ nữ còn bị suy giảm trí nhớ sau sinh, một trạng thái tạm thời có thể khiến

họ phát điên lên. Chẳng hạn trường hợp của Lara (bạn đã gặp cô ấy ở Chương 4, trang 131), một người mẹ cảm thấy việc cho con bú cực kỳ khó khăn. chồng cô ấy lại thấy mình vô dụng – như thể anh ta chẳng làm được gì để giúp vợ trong giai đoạn khó khăn này. Tuy nhiên, khi tôi cho Duane xem tư thế bú đúng và hướng dẫn anh ta theo sát Lara nếu cô ấy gặp vấn đề (phải thật *nhẹ nhàng*), điều đó khiến Duane cảm thấy mình thực sự giúp đỡ được vợ. Tôi cũng giao nhiệm vụ cho Duane là bảo đảm mỗi ngày vợ mình uống đủ 16 cốc nước.

Để vợ chồng hiểu nhau

Trong mối quan hệ vợ chồng, mỗi người đều có quan điểm riêng. Tôi thường trở thành người phiên dịch, nói với người này điều người kia muốn họ biết.

Các bà mẹ muốn tôi nói với chồng mình

- Việc sinh con đau như thế nào
- Cô ấy mệt ra sao
- Việc cho con bú vất vả ra sao
- Việc cho con bú đau như thế nào (để mô tả, tôi từng véo vào ngực của các ông bố và bảo: “Hãy để tôi giữ thế này trong 20 phút nhé?”)
- Cô ấy khóc hay la hét là do hormone chứ không phải vì chồng mình
- Cô ấy không biết tại sao mình lại khóc

Các ông bố muốn tôi nói vợ mình

- Hãy ngừng chỉ trích bất cứ điều gì anh ta làm
- Đứa con không phải quá mỏng manh dễ vỡ

- Anh ta đang cố gắng hết sức
 - Anh ta sẽ tổn thương khi vợ không chịu nghe ý kiến
 - Anh ta đang cảm thấy áp lực hơn khi phải chăm lo cho cả gia đình
 - Anh ta cũng bị quá tải và mệt mỏi
-

Sự khác biệt về giới. Bất kể xung đột nào xảy ra giữa hai vợ chồng trong những tuần đầu tiên sau sinh, tôi luôn nhắc họ rằng dù không thống nhất quan điểm thì họ vẫn đang cùng chung trên một chiếc thuyền. Như tôi đã chỉ ra ở Chương 2 (trang 75), các ông bố thường thích bắt lỗi, trong khi điều mà các bà mẹ muốn là một đôi tai biết lắng nghe, một bờ vai để dựa vào khóc và một vòng tay giúp tiếp thêm sức mạnh. Thông thường, những vấn đề của vợ chồng bắt nguồn từ chính sự khác biệt về giới. Tôi thường thấy mình trở thành một người phiên dịch để đàn ông sao Hỏa biết đàn bà sao Kim muốn gì và ngược lại (xem bảng trang trước). Các cặp đôi sẽ làm tốt nhất khi họ không chỉ hiểu những gì đối tác nói mà còn không *chấp nhận* khi quan điểm của hai người khác nhau. Họ nên tìm thấy điểm mạnh trong sự khác biệt bởi họ còn có mục tiêu lớn lao hơn.

Lời khuyên cho mọi ông bố

Một vài lời khuyên cho những người chưa từng sinh con và không ở bên con cả ngày sau khi sinh:

Nên:

- Nghỉ phép một tuần hoặc hơn; nếu bạn không thể, hãy thuê người giúp việc

- Lắng nghe mà không chỉ đạo
- Hỗ trợ nhiệt tình mà không phàn nàn
- Không chấp nhận việc cô ấy từ chối sự giúp đỡ của bạn
- Đi chợ, lau dọn, giặt đồ và quét dọn nhà cửa mà không cần vợ bảo
- Hiểu rằng cô ấy có lý do khi bảo: “Em không thấy thích bản thân mình”

Không nên:

- Cố sửa chữa những vấn đề về cảm xúc hay sức khỏe - hãy chịu đựng chúng
 - Ra vẻ cổ vũ hay bề trên với cô ấy - như kiểu khen ngợi mỗi khi cô ấy làm tốt
 - Bước vào bếp và hỏi thứ này thứ kia ở đâu
 - Giám sát và chỉ trích cô ấy
 - Gọi về nhà từ cửa hàng để hỏi han linh tinh - hãy tự giải quyết
-

Sự thay đổi lối sống. Với một vài cặp vợ chồng, trở ngại gây nhiều khó khăn nhất chính là học cách thay đổi lối sống. Họ có thể có rất nhiều người thân sẵn sàng giúp đỡ hoặc có thể thuê người giúp việc, nhưng họ không giỏi sắp xếp một cuộc sống bao gồm cả đứa con – họ chưa bao giờ phải làm thế. Michael và Denise, một cặp vợ chồng ngoài 30 kết hôn được bốn năm trước khi có con, thực sự là một cặp đôi quyền lực. Chồng là quản lý cấp cao ở một tập đoàn lớn và chơi tennis ba lần trong tuần, đá bóng vào cuối tuần. Vợ là quản lý studio, thường làm việc từ 8 giờ sáng đến tận 9 giờ tối, thời gian còn lại khoảng bốn ngày một tuần, cô dành cho việc luyện tập sức khỏe. Chẳng lạ khi họ ăn chủ yếu ở nhà hàng, cùng nhau hoặc một mình.

Chúng tôi gặp lần đầu tiên khi Denise đang ở tháng cuối của thai kỳ. Sau khi nghe kể về một tuần bình thường của họ, tôi liền bảo: “Có một điều tôi phải nói. Đó là các bạn sẽ phải hy sinh một số thứ, nhưng không phải tất cả. Để có thể có được cuộc sống mong muốn sau khi đứa trẻ ra đời, các bạn phải lên kế hoạch cho nó.”

Michael và Denise bắt đầu ngồi xuống và ghi lại những điều họ muốn và họ cần. Điều gì họ có thể từ bỏ trong vài tháng đầu tiên khi họ tập làm bố làm mẹ? Điều gì thực sự cần thiết cho sức khỏe tinh thần của họ? Denise quyết định giảm tải công việc, dù cô chỉ cho phép mình được nghỉ có một tháng. Michael hứa sẽ xin công ty để được nghỉ thêm. Mới đầu, họ lên kế hoạch hơi quá dày – rất khó để có thể cắt giảm công việc theo cách đó. Nhưng khi Denise nhận ra việc sinh con có thể lấy đi toàn bộ sức lực của cô, cô đã xin nghỉ phép thêm một tháng nữa.

Lời khuyên cho các cặp vợ chồng

- ♥ Hãy dành thời gian bên nhau - đi dạo, hẹn hò, hay đi nghỉ riêng
- ♥ *Lên kế hoạch* cho một kỳ nghỉ không có con, ngay cả khi bạn chưa thể thu xếp được
- ♥ Gửi những thông điệp bất ngờ
- ♥ Tặng một món quà bất ngờ
- ♥ Gửi thiệp đến văn phòng để tỏ lòng ngưỡng mộ và sự cảm ơn
- ♥ Luôn tử tế và tôn trọng người bạn đời của mình

Cạnh tranh. Đến nay đây vẫn là một trong những vấn đề gây tranh cãi nhất của các cặp vợ chồng. Như trường hợp của George và Phyllis, một cặp vợ chồng đã ngoài 40 khi họ nhận nuôi bé gái một tháng tuổi May Li. Họ thi xem ai có thể cho bé ăn nhiều hơn hay dỗ bé giỏi hơn. Khi George thay tã cho May Li, Phyllis sẽ bảo: “Anh làm chậm quá. Hãy để em làm.” Khi Phyllis tắm cho con, George sẽ chỉ đạo: “Hãy coi chừng đầu con. Cẩn thận – em sẽ làm bắn xà phòng vào mắt con bé mất.” Hai vợ chồng đều đọc những cuốn sách về chăm sóc trẻ và sau đó trích từng câu cho người kia nghe, không phải để tốt cho con mà chỉ để chứng minh là mình đúng.

George và Phyllis đã cầu cứu tôi khi May Li cứ khóc suốt. Lúc đó, họ đều nghĩ là bé bị đau bụng, nhưng không biết nên làm gì. Khi một người thử làm thế này thì người kia lại chỉ trích. Để xử lý, đầu tiên tôi giải thích cho họ bé đang bị làm sao và tôi nghĩ đó không phải là do đau bụng. May Li khóc liên tục vì không ai lắng nghe điều bé đang nói. Hai bố mẹ đang mãi thách thức nhau chứ chẳng hề để ý đến con. Tôi gợi ý hãy đưa May Li vào chu trình E.A.S.Y. và cung cấp cho Phyllis và George những lời khuyên giúp họ có thể chậm lại và bắt đầu thực sự chú ý đến con (xem Chương 3). Trên hết là tôi san sẻ công việc chăm sóc trẻ và khuyên họ rằng: “Bây giờ mỗi người đều có nhiệm vụ riêng. Các bạn không được giám sát, bình luận hay chỉ trích việc mà người kia làm.”

Cho dù nguyên nhân là gì, nếu khó khăn giữa các cặp đôi vẫn không thể giải quyết, nó sẽ ảnh hưởng tới mọi thứ trong

cuộc sống gia đình. Họ có thể cãi nhau về việc nhà, từ chối hợp tác và phối hợp. Và đời sống chẵn gối giữa hai vợ chồng, vốn đã bị trì hoãn nhiều tuần hoặc nhiều tháng, thì nay sẽ trở nên càng khó khăn.

Chuyện chẵn gối và đối tác bị căng thẳng đột ngột

Khi nói về những vấn đề liên quan đến vợ chồng, đời sống chẵn gối là chủ đề mà các ông bố đặt lên trên hết và cũng là chủ đề mà các bà mẹ né tránh. Thực vậy, câu hỏi đầu tiên các ông chồng sẽ hỏi vợ sau khi khám thai sẽ là: “Bác sĩ bảo chúng ta có thể quan hệ không?”

Trong khi đó, câu hỏi này lại khiến người vợ cảm thấy bức mình bởi thay vì hỏi *cô* cảm thấy như thế nào hoặc tán tỉnh cô bằng những bông hoa, người chồng lại muốn ý kiến của bên thứ ba về đời sống vợ chồng, như thể *chuyện ấy* có thể gây ảnh hưởng tới cô. Nếu người vợ vốn đã không thích sẵn rồi, sau câu hỏi đó, cô ấy càng trở nên kiên quyết hơn.

Kết quả là cô ấy sẽ lấy một hơi dài rồi trả lời: “Chưa, vẫn chưa được.” Tất nhiên cô ấy sẽ bảo bác sĩ nói cô ấy chưa sẵn sàng. Một vài phụ nữ thường cho con ngủ cùng giường để viện cớ. Những người khác đẩy lý do quen thuộc “Em bị đau đầu” lên tầm cao mới “Em mệt lắm” hoặc “Em đang bị đau” hoặc “Em không muốn anh thấy em trong tình trạng này.” Tất cả những lời bào chữa trên đều có một phần sự thật bên trong, những người phụ nữ không thích quan hệ sẽ dùng chúng như một lớp giáp phòng vệ hữu hiệu.

Các bài tập thể dục mềm dẻo sau khi sinh

Tôi đã khuyên không tập thể dục sau sáu tuần kể từ khi bạn sinh em bé, nhưng có một bài tập bạn có thể làm sau ba tuần như thế này: **Căng cơ và giữ chặt, 1, 2, 3!**

Bài tập cho cơ xương chậu hay còn gọi là bài tập Kegel, đặt theo tên của một bác sĩ. Bài tập này sẽ giúp làm chắc các cơ đường tiết niệu và sinh dục. Như lúc bạn đi vệ sinh và cố dừng lại, đó sẽ là nhóm cơ mà bạn sẽ làm căng rồi thả lỏng. Tôi khuyên các bạn nên thực hiện bài tập này ba lần một ngày.

Mới đầu có thể hơi khó khăn - bạn sẽ cảm thấy như thể *chẳng* có chút cơ nào ở chỗ đó. Bạn cũng sẽ cảm thấy hơi đau một chút. Hãy bắt đầu chậm với hai đầu gối chạm vào nhau. Để kiểm tra liệu bạn có tập đúng cơ hay không, hãy cho một ngón tay vào trong vùng kín và bạn sẽ cảm thấy sự co bóp. Khi bạn kiểm soát các cơ tốt hơn, hãy thử làm với hai chân tách ra.

Có nhiều ông bố tuyệt vọng cầu cứu tôi: “Tôi phải làm gì đây, Tracy? Tôi sợ chúng tôi sẽ chẳng bao giờ nối lại được chuyện chăn gối.” Một vài người thậm chí năn nỉ tôi: “Tracy, xin *chị* hãy nói chuyện với cô ấy.” Tôi cố nhấn mạnh sẽ chẳng có điều gì kỳ diệu trong sáu tuần, khi người vợ lần đầu đi khám sau sinh. Thường đó là khoảng thời gian để người vợ hồi phục, nhưng không phải mọi phụ nữ đều hồi phục hoàn toàn sau sáu tuần, hoặc vợ bạn đã sẵn sàng tinh thần để quan hệ.

Ngoài ra, việc quan hệ sau khi sinh con *chắc chắn* sẽ thay đổi. Sẽ không công bằng nếu ta không cảnh báo họ. Những người chồng muốn quan hệ với vợ sau khi sinh thường không nhận ra cơ thể của người vợ đã thay đổi cùng với sự ra đời

của đứa con: Ngực của cô ấy bị đau, vùng kín thay đổi, mức hormone thấp khiến cô ấy bị khô. Việc cho con bú thậm chí còn khiến mọi chuyện tồi tệ thêm. Nếu trước đây ngực của cô ấy rất nhạy cảm, thì giờ cô ấy sẽ bị đau hay khó chịu – bộ ngực bây giờ là để cho con bú.

Với tất cả sự thay đổi đó, *cảm giác* về tình dục chắc chắn sẽ thay đổi. Nỗi sợ cũng đóng góp một phần. Một vài phụ nữ lo rằng vùng kín đã giãn ra đến mức khó tạo ra sự hưng phấn. Một vài người lại sợ bị đau, và chỉ nghĩ thế thôi cũng khiến họ trở nên căng thẳng khi có một lời gợi ý về chuyện chăn gối. Khi phụ nữ lên đỉnh và ngực tiết ra một ít sữa, có người sẽ cảm thấy xấu hổ hoặc lo rằng chồng mình sẽ thấy khó chịu.

Đúng là có những ông chồng thấy như thế. Họ không thích chuyện sữa siết. Tùy từng người đàn ông và việc anh ta thấy vợ thế nào *trước* khi có thai, anh ta có thể chưa quen với vai trò mới của người vợ, có người thậm chí còn không dám chạm vào vợ mình. Thực tế, nhiều người thừa nhận với tôi rằng họ hoàn toàn mất hứng khi lần đầu tiên nhìn thấy vợ trong phòng hộ sinh hay chứng kiến cảnh cho con bú.

Vậy những cặp vợ chồng phải làm gì? Sẽ không có giải pháp tức thời nào nhưng một vài gợi ý mà tôi thường dùng sẽ giúp gỡ bỏ được áp lực cho cả hai bên.

Hãy cởi mở khi nói về chuyện này. Thay vì tỏ thái độ không rõ ràng, hãy thừa nhận cảm giác thực của bạn. (Nếu bạn có vấn đề về việc tìm lời nói thích hợp, hãy xem trang 299 – một vài mục có thể sẽ đúng cho trường hợp của bạn). Như trường

hợp của Irene, cô vừa gọi cho tôi vừa khóc: “Tôi vừa đi kiểm tra và bác sĩ nói tôi có thể quan hệ vợ chồng. Gil đã đợi bác sĩ bật đèn xanh cho việc này. Tôi không thể làm anh ấy thất vọng. Anh ấy rất tốt với đứa bé. Tôi nợ anh ấy phải không? Tôi nên nói gì với anh ấy đây?”

“Hãy bắt đầu bằng sự thật,” Tôi khuyên cô ấy. Từ những lần nói chuyện trước, tôi biết Irene đã mất rất nhiều thời gian cho việc sinh thường và có một vết cắt lớn ở tầng sinh môn. “Trước tiên, cho tôi biết *cô* đang thấy thế nào?”

“Tôi sợ khi nghĩ tới việc làm chuyện đó sẽ đau như thế nào. Thú thực, tôi không chịu được những ý nghĩ anh ấy sẽ chạm vào người tôi, đặc biệt là bên dưới.”

Irene thấy nhẹ nhõm khi biết rằng nhiều người phụ nữ cũng có cảm giác giống cô. Tôi bảo cô ấy: “Cô phải nói với chồng về nỗi sợ và cảm giác của mình. Tôi không phải là một bác sĩ nhưng việc cô cho rằng mình đang nợ chồng chuyện chăn gối cũng không hẳn là hay.”

Nhưng phần hay của câu chuyện lại chính là Gil, người từng tham gia lớp học Bố-và-tôi do tôi phụ trách, nơi mà chủ đề chăn gối luôn là một chủ đề nóng. Tuần trước, tôi đã giải thích cho các ông bố rằng người đàn ông có thể và nên thành thật về ham muốn của mình, nhưng anh ta cũng cần phải hiểu vấn đề mấu chốt ở phụ nữ. Tôi nói thêm có sự khác biệt rất lớn giữa sự sẵn sàng về thể chất và sự sẵn sàng về tinh thần của phụ nữ. Gil khá hiểu và tiếp thu ý kiến rằng anh ta cần nói chuyện với Irene, nhận ra cảm xúc của cô ấy, và trên hết là chuyện

chăn gối không phải mục đích cuối cùng, phải cho người vợ thấy bạn tôn trọng cô ấy như thế nào, yêu cô ấy và muốn được ở cùng cô ấy. Đó là sự quan tâm đích thực và phụ nữ cảm thấy như thế thì hay hơn là bị thuyết phục.

Hãy xem lại chuyện chăn gối trước khi bạn trở thành bố mẹ.
Ý tưởng này đến với tôi khi tôi ghé thăm Midge, Keith và cô con gái gần ba tháng tuổi của họ, Pamela. Tôi đã chăm sóc bé trong hai tuần đầu tiên.

Keith kéo tôi hỏi nhỏ trong khi vợ đang mài pha trà: “Midge và tôi đã không quan hệ kể từ khi Pam chào đời, tôi sắp hết kiên nhẫn rồi.”

“Keith, thế tôi hỏi nhé: Hai vợ chồng bạn có quan hệ nhiều trước khi sinh bé không?”

“Không nhiều lắm.”

“Chà, nếu đời sống tình dục của bạn không tốt trước khi đưa bé ra đời, tôi không nghĩ nó sẽ được cải thiện sau đó,” tôi nói với Keith.

Cuộc đàm thoại khiến tôi nhớ tới một câu chuyện tiểu lâm về một người đàn ông hỏi bác sĩ rằng liệu anh ta có thể chơi đàn piano sau phẫu thuật không? “Tất nhiên,” bác sĩ trả lời. “Thật tuyệt,” người đàn ông reo lên, “Vì tôi chưa bao giờ chơi piano cả.” Bỏ qua vấn đề hài hước, các cặp đôi không nên vọng tưởng về chuyện chăn gối của họ. Chẳng phải ngẫu nhiên khi vấn đề này ảnh hưởng đến các cặp đôi quan hệ tới ba lần/một tuần rồi đột nhiên phải dừng lại nhiều hơn là những cặp đôi chỉ quan hệ một lần/một tuần hoặc một lần/một tháng.

Đặt ưu tiên lên trên hết. Hãy cùng nhau quyết định chuyện gì quan trọng với bạn lúc này và cân nhắc lại vấn đề sau một vài tháng. Nếu cả hai đều quyết định chuyện chăn gối là quan trọng, hãy dành thời gian và không gian cho nó. Hãy lên kế hoạch cho một buổi tối mỗi tuần. Hãy thuê người trông trẻ và ra khỏi nhà. Tôi luôn nhắc những ông bố trong lớp học của tôi rằng ý tưởng lãng mạn của phụ nữ thường chẳng liên quan gì đến chuyện tình dục: “Bạn có thể chỉ muốn chuyện chăn gối đơn thuần nhưng cô ấy muốn trò chuyện, ánh nến và sự đồng cảm. Cô ấy sẽ thấy quyến rũ nếu bạn giặt đồ mà không cần vợ phải bảo!” Và như ngoại Nan của tôi hay bảo: “Ngọt ngào tốt hơn là chanh chua.” Hãy mua hoa tặng cô ấy, quan tâm tới cảm xúc của cô ấy. Nhưng nếu người vợ vẫn chưa sẵn sàng cả về thể chất lẫn tinh thần, hãy bình tĩnh. Áp lực không khiến mọi chuyện tốt đẹp hơn.

Lời khuyên: *Này các bà mẹ, khi vợ chồng bạn đi ăn tối ở ngoài, đừng nói chuyện con cái. Bạn đã để con ở nhà rồi, bạn cũng không nên nhắc gì tới bé cả, trừ phi bạn muốn sự oán giận trong tiềm thức dần hình thành trong đầu người bố.*

Hạ thấp mong đợi của bạn. Tình dục là sự thân mật nhưng không phải mọi sự thân mật đều là tình dục. Nếu bạn chưa sẵn sàng, hãy tìm cách khác để có thể thân mật. Chẳng hạn, hãy cùng dự một buổi hòa nhạc và nắm chặt tay nhau. Hay thử chẳng làm gì khác ngoài hôn nhau thật lâu. Tôi luôn động viên các ông bố phải biết kiên nhẫn. Phụ nữ cần thời gian. Và

đàn ông cũng không nên quá để tâm tới sự từ chối của phụ nữ. Thực tế, tôi khuyên các ông bố nên thử hình dung xem chuyện mang thai và sinh đẻ là thế nào. Ý tôi là, liệu họ có còn muốn quan hệ nữa không sau khi sinh như thế?

Chuyện chăn gối sau khi sinh con

Cảm giác của người vợ	Cảm giác của người chồng
Kiệt sức: “Việc đó như một nghĩa vụ.”	Khó chịu: “Chúng ta phải đợi bao lâu nữa?”
Mệt rã rời: “Mọi người dường như lấy hết sức lực của tôi.”	Từ chối: “Tại sao cô ấy không muốn tôi?”
Mặc cảm: Họ đang đánh mất chồng hoặc con.	Ghen tị: “Cô ấy chỉ chăm lo cho con mà quên mất tôi.”
Xấu hổ: “Nếu con ở phòng bên cạnh, tôi cảm giác như mình đang vùng vằng.”	Bực bội: “Con cái chiếm hết thời gian của cô ấy.”
Không hứng thú: “Đó là điều cuối cùng trong suy nghĩ của tôi.”	Tức giận: “Cô ấy sẽ chẳng bao giờ trở về như cũ nữa.”
Lo lắng: Họ thấy béo lên và “lạ lẫm” với bộ ngực của mình.	Bối rối: “Liệu tôi có nên hỏi cô ấy về chuyện đó?”
Cảnh giác: “Nếu anh ấy hôn vào má và nói ‘Anh yêu em’ hoặc vòng tay quanh eo, đó như dấu hiệu của việc muốn quan hệ.”	Bị lừa dối: “Cô ấy nói nếu bác sĩ cho phép, chúng tôi có thể quan hệ, nhưng đã hàng tuần trôi qua rồi.”

Trở lại làm việc mà không thấy mặc cảm.

Cho dù người phụ nữ từ bỏ một công việc đầy quyền lực, một văn phòng ấm cúng, một vị trí tình nguyện viên hay thậm chí một thói quen yêu thích bởi cô ấy muốn có con, kiểu gì cũng đến lúc – với một số người sẽ là một tháng sau khi sinh, với người khác có thể là một vài năm sau đó – câu hỏi “Thế còn tôi thì sao?” bắt đầu vang lên trong tâm trí của cô ấy. Tất nhiên, có người đã lập sẵn kế hoạch trong suốt thai kỳ về việc

khi nào họ trở lại làm việc hay quay về với dự án mà họ đã đảm trách. Những người khác thì cứ kệ đến đâu hay đến đó. Dù ở trường hợp nào, họ cũng phải đương đầu với hai câu hỏi: “Tôi sẽ xoay xở ra sao để không thấy mặc cảm?” và “Ai sẽ chăm sóc cho con tôi đây?” Câu hỏi đầu tiên có vẻ dễ trả lời hơn, ít ra là tôi nghĩ như thế. Vậy ta hãy giải quyết nó luôn.

Mặc cảm là vấn đề nan giải của tình mẫu tử. Như ông nội tôi từng nói: “Cuộc sống không phải là một màn kịch. Có tiền cũng chẳng chôn theo được.” Nói cách khác, chết là hết, vì thế mặc cảm tội lỗi thật là hoang phí thời gian. Tôi không biết tại sao mặc cảm lại trở thành một bệnh dịch ở nước Mỹ. Có lẽ đó là một phần của chủ nghĩa hoàn hảo mà người Mỹ tạo ra, nhưng theo như tôi thấy, có nó cũng dở mà không có nó cũng dở. Một vài phụ nữ ở trong lớp học của tôi cảm thấy bị coi thường khi họ chỉ là “những bà mẹ” hoặc “chỉ là những người nội trợ”. Những bà mẹ đi làm, dù là làm việc này hay việc kia, thì cũng đều thấy tệ về bản thân mình nhưng với một lý do hoàn toàn khác. Như một phụ nữ từng tâm sự: “Mẹ của tôi nghĩ tôi lúc nào cũng chỉ quan tâm đến công việc. Bà bảo tôi đang để lỡ mất những năm tuyệt vời nhất của con mình.”

Những người phụ nữ quyết định đi làm thường cân nhắc rất nhiều yếu tố trước khi đưa ra quyết định, một trong số đó là tình yêu thương con. Nhưng đó cũng là vấn đề tiền bạc, sự thỏa mãn cảm xúc và lòng tự trọng. Nhiều người phụ nữ thú nhận họ có thể phát điên nếu họ không có việc gì để làm, bất kể có được trả tiền hay không. Tôi khuyến khích

họ hãy yêu thương và chăm lo cho con cái, nhưng điều đó không có nghĩa họ không thể theo đuổi giấc mơ của *mình*. Việc đi làm chẳng khiến phụ nữ trở thành người mẹ tồi. Nó khiến họ có đủ khả năng để nói rằng: “Đây chính là cách mọi thứ sẽ diễn ra.”

Rõ ràng, có một số phụ nữ bắt buộc phải làm việc để kiếm tiền. Những người khác làm việc để thỏa mãn bản thân. Dù có được trả tiền hay không, họ làm việc để giúp bản thân trưởng thành hơn. Cũng như những người phụ nữ bằng lòng với việc chăm lo gia đình, họ không cần xin lỗi. Tôi nhớ một lần đã từng hỏi chính mẹ của tôi: “Mẹ đã bao giờ muốn *làm* điều gì chưa?” Bà liền chau mày nhìn tôi: “*Làm* gì là sao? Mẹ là người quản lý gia đình. Ý con là thế nào?” Tôi chưa bao giờ quên bài học đó.

Thực tế là dù có nhiều ông bố rất quan tâm đến việc nhà thì những người mẹ vẫn gánh vác phần trách nhiệm nuôi dạy con cái lớn nhất – thậm chí còn hơn thế khi họ là những bà mẹ đơn thân. Chẳng có gì là sai cả khi họ chỉ muốn được trả lời điện thoại, ăn trưa với bạn bè và cảm thấy mình có gì đó còn hơn cả một người mẹ. Nhưng vì bạn bị dội bom bằng những lời khuyên, quá tải bởi trách nhiệm và nhất là khi đã bối rối, bạn dễ dàng rơi vào cái bẫy mặc cảm. Tôi đã nghe những bà mẹ phải làm việc quá nhiều lần tăn giữa hai thái cực: dành hết thời gian cho con và tự do làm điều mình muốn. Họ nói với tôi: “Tôi yêu con mình và muốn trở thành người mẹ tốt nhất. Nhưng thế thì tôi phải từ bỏ *cuộc sống của mình* ư?”

Lời khuyên: *Hãy đọc câu thần chú này khi bạn thấy mặc cảm: “Dành thời gian cho bản thân thì không ảnh hưởng gì đến con cả.”*

Nếu bạn không dành thời gian để làm gì đó nuôi dưỡng tâm hồn *bạn*, cuộc sống lúc này chỉ còn xoay quanh đứa con. Và hãy đối mặt với điều này: Sẽ chỉ có ngần ấy việc bạn có thể làm cho con, ngần ấy cuộc nói chuyện liên quan đến cục cưng của bạn. Thay vì thấy mặc cảm, sẽ tốt hơn nếu bạn sử dụng năng lượng của mình để tìm ra giải pháp nào đó giúp cải thiện tình huống này. Nếu bạn muốn hay cần làm việc 12 giờ một ngày, hãy tìm cách để thời gian mà bạn ở nhà có ý nghĩa hơn. Ví dụ, đừng trả lời điện thoại khi bạn đang ở bên con. Hãy ngắt điện thoại hoặc để máy trả lời tự động. Đừng làm việc vào cuối tuần. Và khi bạn ở nhà, hãy luôn nhớ rằng bạn đang ở nhà chứ không phải ở văn phòng. Ngay cả đứa trẻ cũng có thể cảm nhận được khi bạn không thực sự ở đó.

Bây giờ là câu hỏi lớn tiếp theo – ai sẽ chăm sóc cho con tôi – câu trả lời sẽ đi theo hai hướng sau.

Hàng xóm, bạn bè và người thân: Hãy tạo ra một vòng tròn hỗ trợ

Gia đình tôi có truyền thống ở cữ 40 ngày, nghĩa là sáu tuần sau khi Sara chào đời, việc duy nhất tôi phải làm là chăm sóc con. Bà ngoại, mẹ tôi và hàng tá họ hàng làng xóm chung quanh đã giúp tôi các công việc gia đình và bếp núc. Tôi chưa bao giờ cảm thấy áp lực khi chăm con. Khi tôi có Sophie, vòng

tròn hỗ trợ lại tiếp tục giúp tôi chăm sóc Sara, lúc đó đã ba tuổi, để tôi có thời gian cho đứa nhỏ hơn.

Truyền thống này khá điển hình ở Anh, khi bạn có con cũng có nghĩa là bạn sẽ được nhờ. Mọi người đều chung tay giúp đỡ, từ nội ngoại cho đến cô dì chú bác hay chị hàng xóm. Hệ thống chăm sóc sức khỏe hiện nay đã có dịch vụ hỗ trợ đến từng hộ gia đình nhưng chính mạng lưới của những người phụ nữ, họ hàng và bạn bè mới hỗ trợ đặc lực nhất các bà mẹ mới sinh. Họ giúp người mẹ rất nhiều. Nói gì thì nói, họ chính là những người đã từng trải qua rồi.

Vòng tròn hỗ trợ là điều khá phổ biến ở nhiều nền văn hóa, đó là các nghi thức giúp phụ nữ vượt qua việc mang thai và sinh đẻ, cũng như những tập quán chăm sóc người mẹ khi họ vừa sinh xong. Các bà mẹ mới sinh được hỗ trợ cả về thể chất lẫn tinh thần, được ăn uống và chăm sóc, không phải làm các công việc gia đình để có thể tự do chăm lo cho đứa con và hồi phục sau khi sinh. Đôi khi, như ở các quốc gia Ả Rập, mẹ chồng còn làm nhiệm vụ cho con dâu mới sinh ăn và chăm sóc cô ấy.

Tiếc là không có nhiều phụ nữ ở Mỹ được sống trong những cộng đồng có truyền thống trên. Các bà mẹ ở đây hiếm khi có sự hỗ trợ từ hàng xóm, và họ hàng thường sống rải rác dọc đất nước. Nếu may mắn, một vài thành viên trong gia đình sẽ tới thăm và một vài người bạn tốt cũng sẵn lòng ghé qua với một vài miếng bánh hay một bữa ăn nóng hổi. Hoặc nếu là thành viên của một nhóm tôn giáo hay tổ chức cộng đồng thì họ sẽ được các thành viên tới thăm và giúp đỡ. Dù

sao thì điều cần nhất là hãy thử tự tạo vòng tròn hỗ trợ của chính bạn, có thể chỉ là một người thay vì nhiều người, một người có thể khiến bạn vui vẻ và khích lệ bạn hãy coi mọi thứ thật đơn giản.

Hãy xem mối quan hệ của bạn với các thành viên trong gia đình. Nếu bạn gần gũi với mẹ, sẽ chẳng có ai hiểu bạn nhiều hơn. Mẹ bạn sẽ yêu đứa cháu mới ra đời nên bà sẽ chăm sóc bé rất cẩn thận, mà bà lại có kinh nghiệm rồi. Thật tuyệt vời khi được làm việc trong một gia đình có sự hỗ trợ của ông hoặc bà. Tôi đưa cho mọi người danh sách các công việc cần làm, từ hút bụi cho đến dán phong bì thư – những thứ mà lúc đó người mẹ chẳng bao giờ nghĩ đến.

Duy trì vòng tròn hỗ trợ của bạn

Sau đây là cách giúp bạn tận dụng mọi sự giúp đỡ:

- Đừng mong mọi người có thể đọc được suy nghĩ của bạn - hãy nhờ họ.
- Đặc biệt trong sáu tuần đầu tiên, hãy nhờ mọi người đi chợ, nấu ăn, mang thức ăn tối, dọn dẹp và giặt giũ - bạn sẽ có thời gian để ở bên và hiểu con mình.
- Hãy thực tế. Hỏi mọi người xem họ thực sự làm được gì - đừng để ông bố đang trí đến siêu thị mà quên danh sách những đồ cần mua, đừng nhờ mẹ bạn đến trông cháu khi bạn biết bà thường đi đánh tennis vào giờ đó.
- Ghi lại thời khóa biểu của bé để người khác có thể hiểu một ngày của bé là thế nào và biết cách thu xếp giúp đỡ.
- Xin lỗi khi bạn buồn ngủ... vì bạn chắc chắn sẽ như thế.

Tuy nhiên, bức tranh bình dị kia sẽ hoàn toàn thay đổi khi người mẹ không có những mối quan hệ gia đình hòa thuận. Thế hệ già đôi khi có thể can thiệp hoặc chỉ trích thế hệ trẻ hơn. Đặc biệt với việc cho con bú, mẹ có thể cũng thiếu kinh nghiệm như con. Mẹ bạn có thể phê bình khá tể nhị bằng những lời góp ý như: “Sao lại bế con lâu thế?” hoặc “Mẹ chẳng bao giờ làm như thế.” Vậy ý nghĩa của sự giúp đỡ trong những hoàn cảnh này là gì? Bạn đã có quá nhiều áp lực để có thể giải quyết. Tôi không nói bạn phải cấm cửa bà, nhưng tốt nhất là bạn không phụ thuộc vào mẹ và hiểu được hạn chế của bà. (Xem bảng “Duy trì vòng tròn hỗ trợ của bạn” ở trên.)

Các bà mẹ trẻ thường hỏi tôi làm thế nào để đối phó với những lời khuyên mà bạn không muốn, đặc biệt khi mối quan hệ vừa mới được xây dựng. Tôi khuyên họ hãy cân nhắc những lời khuyên này. Đây là thời điểm nhạy cảm. Bạn vừa mới bước chân vào vòng tròn hỗ trợ. Nếu có ai đó gợi ý một phương pháp hay cách thức hoàn toàn khác so với điều bạn đang làm ngay, thì dù để nhằm giúp đỡ, bạn vẫn *cảm thấy* đó như một lời chỉ trích. Vì thế, trước khi bạn kết luận ngay rằng mình đang bị phán xét, hãy cân nhắc nguồn thông tin. Có thể họ đang thực sự muốn giúp đỡ bạn và có thể lời khuyên cũng có ích. Hãy lắng nghe tất cả những lời khuyên – từ mẹ, chị em gái, cô dì, bà nội bà ngoại, bác sĩ nhi khoa, cũng như từ những phụ nữ khác. Sau khi nghe hết, hãy quyết định lời khuyên nào phù hợp với bạn. Hãy nhớ: Việc làm cha mẹ không phải chủ đề để tranh luận. *Bạn không phải tranh cãi hoặc biện hộ cho bản*

thân. Rốt cục, mỗi người chăm lo cho gia đình theo một kiểu. Thế nên chẳng có nhà nào giống nhà nào cả.

Lời khuyên: *Hãy trả lời những lời khuyên mà bạn không mong muốn như thế này: “Nghe hay đấy, có vẻ nó rất hiệu quả với gia đình của bạn.” Dù trong đầu bạn lúc đó đang muốn nói: “Tôi sẽ làm theo cách của tôi.”*

Thuê một bảo mẫu

Tôi không muốn bị coi như một người theo chủ nghĩa dân tộc cực đoan trong chương này, nhưng so với Anh, nghề bảo mẫu ở Mỹ đầy những thiếu sót. Công việc bảo mẫu hoặc gia sư, là một nghề được công nhận và phải tuân thủ các quy định khắt khe. Một bảo mẫu đáng lẽ phải được học ba năm ở một trường dạy nghề được công nhận. Tôi đã từng ngạc nhiên khi đến Mỹ và phát hiện ra rằng bạn cần một chứng chỉ để làm nghề chăm sóc móng tay nhưng chẳng cần gì để chăm sóc trẻ. Quá trình sàng lọc buộc phải phụ thuộc vào cha mẹ hoặc các trung tâm môi giới. Do thường làm việc với các bậc cha mẹ trong vài tuần đầu nên tôi hay tham gia vào quá trình lựa chọn bảo mẫu. Có thể nói việc đó cực kỳ khó khăn, đồng thời cũng rất áp lực.

Lời khuyên: *Hãy dành ra ít nhất hai tháng, tốt nhất là ba tháng, để tìm một bảo mẫu. Nếu bạn lên kế hoạch trở lại làm việc khi con được 6–8 tuần tuổi, thì nghĩa là bạn phải bắt đầu ngay từ khi mang thai.*

Việc tìm được một bảo mẫu tốt quả là hành trình gian nan. Nhưng con bạn là điều quý giá nhất và không gì so sánh được, vì thế việc thuê người chăm sóc bé nên là ưu tiên hàng đầu. Hãy dốc sức vào việc tìm kiếm. Sau đây là vài vấn đề khác bạn nên cân nhắc:

Bạn cần điều gì? Bước đầu tiên, hiển nhiên là đánh giá tình hình hiện tại của bạn. Bạn muốn một bảo mẫu có thể làm toàn thời gian hay chỉ làm bán thời gian? Nếu bán thời gian, liệu cô ấy sẽ đến vào giờ nhất định hay bạn cần là gọi? Xem xét luôn những rào cản của chính bạn. Nếu có người sống cùng, khu vực nào trong nhà bạn sẽ không được phép ra vào. Cô ấy sẽ ăn cùng gia đình bạn hay ăn riêng? Bạn có muốn cô ấy “biến mất” sau khi bé đi ngủ? Bạn sẽ cho cô ấy một phòng riêng? Có ti vi riêng? Sử dụng điện thoại hay đồ trong bếp không giới hạn? Được sử dụng khu vực giải trí như phòng tập hay bể bơi? Cô ấy có làm việc nhà không? Nếu có thì làm những việc gì? Rất nhiều bảo mẫu có thâm niên sẽ không làm các công việc gia đình ngoại trừ giặt giũ quần áo cho trẻ, có người thậm chí còn từ chối việc đó. Kỹ năng đọc và viết nào cô ấy sẽ cần? Ít ra cô ấy phải biết đọc các chỉ dẫn, viết giấy nhắn và ghi “nhật trình bảo mẫu” (xem trang 313). Nhưng bạn có muốn cô ấy cũng biết sử dụng máy tính? Bạn có muốn hay cần cô ấy biết lái xe? Bạn có muốn một người đã được huấn luyện về hồi sức cấp cứu? Hay một người hiểu về các chế độ dinh dưỡng? Trước khi bắt đầu tìm hiểu, bạn càng liệt kê chi tiết bao nhiêu thì càng có đủ thông tin để tiến hành phỏng vấn bấy nhiêu.

Lời khuyên: *Viết một bản mô tả công việc về mọi thứ bạn muốn người trông trẻ làm. Theo cách đó, bạn sẽ biết rõ bạn muốn gì và khi những ứng viên triển vọng liên hệ, bạn có thể chia sẻ mọi chi tiết – không chỉ trách nhiệm liên quan đến con bạn và công việc gia đình, mà còn cả về lương, ngày nghỉ, các quy định, kỳ nghỉ lễ, thưởng và thời gian làm thêm.*

Các công ty môi giới có thể hữu ích hoặc không. Có rất nhiều công ty môi giới bảo mẫu tốt và có uy tín, nhưng họ thường tính phí tương đương với 25% lương hằng năm của người trông trẻ. Các công ty tốt hơn sẽ sàng lọc cẩn thận các ứng viên và có thể giúp bạn tiết kiệm thời gian để loại bỏ những người không phù hợp. Tuy nhiên, một vài công ty lừa đảo sẽ khiến bạn phải khổ sở. Họ sẽ không kiểm tra bảo mẫu một cách cẩn thận, thậm chí còn nói dối về thâm niên và chứng chỉ của ứng viên. Cách tốt nhất để tìm một công ty môi giới tốt là nhờ giới thiệu. Hãy hỏi bạn bè xem họ có biết chỗ nào không. Nếu bạn không biết ai từng sử dụng với các công ty môi giới, hãy tìm trong các tạp chí gia đình hoặc những trang vàng. Hỏi họ mỗi năm môi giới cho bao nhiêu bảo mẫu – một công ty có quy mô tương đối tốt sẽ môi giới cho khoảng 1.000–1.500 bảo mẫu mỗi năm. Hãy hỏi họ về chi phí và xem nó bao gồm các mục gì, chú ý phần lý lịch đã được kiểm tra kỹ càng chưa? Sẽ thế nào nếu bảo mẫu không làm được việc? Liệu có bảo đảm nào không? Nếu họ không tìm được người phù hợp, bạn không phải trả phí.

*Hãy tập trung cao độ trong suốt thời gian phỏng vấn. Hãy tìm hiểu xem người trông trẻ muốn điều gì ở công việc. Liệu nó có phù hợp với mô tả công việc mà bạn đưa ra? Nếu không, hãy thảo luận về những chỗ khúc mắc. Cô ấy đã được đào tạo thế nào? Hỏi cô ấy về công việc trước đó và lý do cô thôi việc. Cô ấy suy nghĩ như thế nào về khách khứa, kỷ luật và có yêu trẻ không? Hãy thử đánh giá xem cô ấy là người ưa điều hành hay phải đợi những chỉ dẫn của bạn? Thế nào cũng ổn, phụ thuộc vào điều *bạn* muốn từ người trông trẻ. Bạn chắc chắn sẽ chẳng vui gì khi gặp phải một người thích chỉ huy trong khi bạn cần một phụ tá. Ngoài việc chăm sóc trẻ, liệu người này có những kỹ năng mà bạn cần như lái xe hay khả năng hòa hợp để tạo mối quan hệ làm việc tốt? Hãy hỏi về sức khỏe của cô ấy. Đặc biệt nếu bạn nuôi động vật, dị ứng có thể là cả một vấn đề.*

Cảnh giác với bảo mẫu

- *Cô ấy đổi hết chỗ nọ sang chỗ kia.* Có lẽ cô ấy chỉ làm việc trong thời gian ngắn hoặc có vấn đề trong việc hòa hợp với chủ nhà. Ngược lại, khi ai đó chỉ làm ở một hoặc hai chỗ trong ba năm, điều đó có nghĩa là họ có năng lực và sự cam kết.
- *Cô ấy không làm việc trong thời gian gần đây.* Nghĩa là cô ấy có thể bị ốm hoặc không làm được việc.
- *Cô ấy nói xấu các bà mẹ khác.* Tôi đã từng gặp một ứng viên không ngừng nói xấu về người chủ mà cô ấy từng làm cho trước đây, do bà mẹ này đi làm về rất muộn mỗi tối. Sao cô ấy không nói chuyện thẳng với người chủ trước nhỉ?
- *Cô ấy có con nhỏ.* Cô ấy sẽ vừa làm vừa nghĩ đến con, hoặc cô ấy sẽ có việc riêng và mặc kệ bạn.

- *Cô ấy muốn nhập tịch.* Đây không phải là vấn đề không thể vượt qua nếu bạn sẵn lòng giúp đỡ. Nhưng nếu bạn không tính tới nó, người trông trẻ mà bạn yêu quý có khả năng sẽ bị trục xuất.
 - *Bạn có linh cảm xấu.* Hãy tin vào bản năng. Đừng thuê người nào mà bạn không có thiện cảm.
-

Cô ấy có đúng là người mà bạn cần? Vấn đề tình cảm là điều quan trọng. Đó là lý do tại sao người trông trẻ mà bạn của bạn yêu quý lại chẳng thích bạn. Hãy hỏi bản thân: “Liệu người mà tôi cần nhất định phải thế này thế kia?” Hãy nhớ rằng ngoài Mary Poppins ra, chẳng có ai hoàn hảo cả. Nên cân nhắc thêm độ tuổi và vấn đề nhanh nhẹn. Nếu bạn sống trong một ngôi nhà với rất nhiều bậc thang, hoặc một căn nhà bốn tầng, bạn sẽ cần một người còn trẻ và hoạt bát – đây cũng là một ý hay nếu bạn còn có một nhóc đang tuổi tập đi. Hoặc, vì nhiều lý do khác, bạn có thể muốn một người trưởng thành và điềm tĩnh hơn. Bạn có yêu cầu đặc biệt gì về vấn đề chủng tộc hay tôn giáo nào không? Giống hay khác với bạn? Nhớ rằng những bảo mẫu sẽ mang truyền thống văn hóa của họ tới gia đình bạn – quan điểm của cô ấy về cách cho ăn, về kỷ luật, hay cách thể hiện tình cảm chẳng hạn, có thể khác với bạn.

Tự kiểm tra lý lịch của bảo mẫu. Hãy yêu cầu các ứng viên phù hợp cung cấp cho bạn bốn thư giới thiệu của những chủ nhà trước cũng như hồ sơ đăng kiểm xe cơ giới. Những tài liệu này sẽ giúp bạn biết trách nhiệm của cô ấy đến đâu. Hãy gọi cho tất cả chủ cũ của cô ấy đồng thời đến gặp ít nhất hai trong

số bốn người. Nếu ai đó giới thiệu cô ấy bằng những lời có cánh, tốt nhất hãy đến gặp trực tiếp người đó.

Đến thăm nhà cô ấy. Một khi bạn đã giới hạn phần tìm kiếm, hãy thu xếp để thăm nhà cô ấy. Hãy gặp lũ trẻ của cô ấy nếu có thể. Tuy điều đó sẽ không nói lên chính xác cách cô ấy sẽ tương tác với con bạn, đặc biệt nếu chúng đã lớn, nhưng ít ra bạn sẽ cảm thấy tình cảm ấm áp, cũng như sự ngăn nắp và sạch sẽ của cô ấy.

Nhớ đến trách nhiệm của chính bạn. Đây là một hình thức hợp tác – bạn không thuê về nhà một nô lệ. Bản mô tả công việc nêu rõ trách nhiệm của cả hai bên, vì thế đừng cố nhồi nhét những trách nhiệm bổ sung. Nếu bạn không thuê cô ấy về giúp việc gia đình thì đừng mong cô ấy sẽ làm việc nhà. Hãy cho cô ấy mọi công cụ cần thiết để hoàn thành tốt công việc – giấy chỉ dẫn, tiền lẻ, số điện thoại gọi mỗi ngày, số điện thoại trong trường hợp khẩn cấp. Hãy nhớ cô ấy cũng có những nhu cầu của riêng mình – ngày nghỉ, thời gian dành cho chính gia đình và bạn bè cô ấy. Nếu cô ấy từ quê ra, hãy giúp cô ấy thích nghi với cuộc sống mới bằng việc cung cấp thông tin về nhà thờ địa phương, nhà văn hóa hay các câu lạc bộ thể dục. Bạn không muốn cô ấy cứ quẩn quanh với công việc. Nếu việc lúc nào cũng dành hết cho con là không tốt cho bạn, thì điều đó cũng tương tự với bảo mẫu của bạn, cô ấy phải được giao tiếp với người khác.

Đánh giá khả năng làm việc của cô ấy thường xuyên và chấn chỉnh ngay lập tức. Cách tốt nhất để duy trì một mối quan hệ

tốt là thông qua việc trao đổi thẳng thắn. Với người trông trẻ, điều đó cực kỳ quan trọng. Hãy yêu cầu cô ấy ghi “nhật trình bảo mẫu” để bạn biết chuyện gì đã xảy ra khi bạn vắng mặt. Nếu con bạn cư xử khác thường vào ban đêm hay có một vài phản ứng dị ứng, bạn sẽ dễ tìm ra nguyên nhân hơn. Hãy vô tư và thẳng thắn mỗi khi bạn đưa ra lời khuyên hoặc yêu cầu cô ấy làm khác đi. Hãy có một cuộc trao đổi riêng sao cho thật tinh tế. Thay vì bảo: “Tôi không bảo cô làm như thế này,” bạn có thể nói theo cách tích cực hơn: “Cô thử thay tã cho bé thế này xem.”

Kiểm soát phản ứng cảm xúc của chính bạn. Nỗi sợ hãi mơ hồ khi có ai đó chăm sóc con bạn có thể khiến bạn bị định kiến về cách người trông trẻ đang làm. Sự ghen tị là phản ứng chung và thông thường. Ngay cả khi mẹ đẻ của tôi chăm sóc Sara, tôi cũng có chút ghen tị với mối quan hệ của họ. Tôi nghe rất nhiều bà mẹ đi làm sau khi sinh than phiền rằng mặc dù rất vui vì đã tìm được người tuyệt vời và đáng tin cậy để chăm sóc con, nhưng họ vẫn cảm thấy buồn khi không được chứng kiến nụ cười hay bước chân đầu tiên của bé. Lời khuyên của tôi là hãy tâm sự với bạn bè hoặc chồng bạn. Chẳng có gì phải xấu hổ vì điều đó, đa phần bà mẹ nào cũng thế. Con bạn chỉ có một người mẹ và chẳng điều gì có thể thay thế được cả.

Nhật trình bảo mẫu

Hãy yêu cầu người trông trẻ ghi lại vắn tắt những hoạt động của bé khi bạn không có ở đó. Bạn có thể tham khảo mẫu sau và thay đổi cho phù hợp với hoàn cảnh của bạn. Hãy đánh máy để bạn có thể sửa nó khi bé lớn hơn. Nên chi tiết nhưng ngắn gọn để người trông trẻ không mất quá nhiều thời gian hoàn thành nó.

Thức ăn

Uống bình sữa lúc _____

Thực phẩm mới hôm nay: _____

Phản ứng của trẻ: ☐ Ổ ☐ Nấc ☐ Trớ ☐ Tiêu chảy

Chi tiết:

Hoạt động

Trong nhà: ☐ Chơi ở thảm ____ phút ☐ Chơi trong cũi

Khác:

Ngoài trời: ☐ Đi dạo ☐ Nhà trẻ ☐ Bể bơi

Mốc trưởng thành

☐ Cười ☐ Ngẩng đầu ☐ Lẫy ☐ Ngồi ☐ Đứng ☐ Đi

Khác:

Lịch hẹn

Hiện tượng bất thường

NHỮNG TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT VÀ NHỮNG SỰ KIỆN BẤT NGỜ

Những trường hợp khủng hoảng và khẩn cấp khiến chúng ta thấy
mình mạnh mẽ hơn đã tưởng.

– WILLIAM JAMES –

Người tính không bằng trời tính

Khi xây dựng gia đình, tất nhiên ai cũng *muốn* được thụ thai dễ dàng, một thai kỳ yên lành, lần trở dạ suôn sẻ và một đứa con khỏe mạnh. Nhưng tự nhiên không phải lúc nào cũng ưu ái như thế.

Bạn có thể sẽ gặp phải những vấn đề về khả năng sinh sản và phải sử dụng công nghệ hỗ trợ sinh sản (ART), một thuật ngữ sử dụng cho rất nhiều các phương pháp thay thế giúp hỗ trợ hoặc bỏ qua phương pháp thụ thai truyền thống. Một trong số đó là phương pháp nhờ người mang thai hộ. Rõ ràng, việc nhận

con nuôi phổ biến hơn rất nhiều so với phương pháp đẻ mướn, nhưng trong suốt thời gian tôi ở Mỹ, tôi đã có cơ hội được biết tới tám cặp vợ chồng sử dụng phương pháp mang thai hộ.

Một khi mang bầu, bạn có thể bị vây quanh bởi những tình huống bất ngờ. Bạn có thể biết mình đang mang thai đôi hoặc ba – vừa mừng lại vừa lo. Vấn đề khác có thể xảy ra trong suốt thai kỳ đó là bạn bắt buộc phải nghỉ ngơi ở trên giường. Nếu bạn đã quá 35 tuổi, đặc biệt nếu bạn đã sử dụng các loại thuốc hỗ trợ sinh sản, bạn sẽ phải cẩn thận hơn với so với những bà bầu trẻ tuổi hơn. Hay tình trạng từ trước khi mang thai như bệnh tiểu đường cũng khiến thời gian mang bầu của bạn trở nên nguy hiểm hơn.

Những trường hợp đặc biệt

Nhận con nuôi: vào thập niên 1990, mỗi năm có khoảng 120.000 trường hợp nhận con nuôi. Ước tính 40% là các trường hợp nhận con nuôi có mối quan hệ về họ hàng, 15% thông qua các trung tâm công cộng, 35% thông qua cá nhân (trung tâm, bác sĩ, luật sư) và 10% nhận con nuôi nước ngoài.

Mang thai hộ: Không có thống kê chính thức nhưng theo ước tính của tổ chức dành cho các ông bố bà mẹ mang thai hộ (OPTS) có khoảng 10.000-15.000 bé, hoặc nhiều hơn, đã được sinh theo hình thức này kể từ năm 1976.

Đa thai: tỷ lệ mang thai đôi trung bình là 1,2/100 trẻ sơ sinh, mang thai ba là 1/6.889 trẻ sơ sinh. Những con số này đang tăng đáng kể cùng với sự gia tăng sử dụng của thuốc hỗ trợ sinh sản: với thuốc Clomid, cơ hội sinh đôi tăng lên thành 8% và sinh ba là 0,5%; với thuốc Pergonal, sinh đôi là 18% và sinh ba là 3%.

Sinh non: có khoảng 300.000 trẻ mỗi năm và chiếm khoảng 10% số trẻ, trẻ sinh non thường chào đời ở tuần thứ 37 hoặc sớm hơn (thường trẻ được sinh ở tuần 40). Nguy cơ sinh non của bạn sẽ tăng nếu bạn đã hơn 35 tuổi, mang thai đôi hoặc có ít nhất một trong các yếu tố sau: Căng thẳng tột độ, các căn bệnh mạn tính như tiểu đường, nhiễm trùng hoặc biến chứng trong thai kỳ như hiện tượng nhau tiền đạo.

Cuối cùng, kỳ sinh nở của bạn có thể kết thúc với những biến chứng. Bạn có thể sinh sớm hoặc một số vấn đề xảy ra trong quá trình sinh có thể khiến bạn phải lưu lại viện lâu hơn. Sẽ thực sự khó khăn khi bạn không thể bế con mình ngay sau khi sinh. Chẳng hạn như Kayla đã phải rời bệnh viện một mình bởi bé Sasha sinh sớm ba tuần. Bé xúu và yếu ớt, Sasha bị tràn dịch màng phổi và phải nằm trong lồng kính trong sáu ngày. Kayla, một vận động viên đẩy nặng nổ, nhớ lại: “Nó giống như khi bạn đã sẵn sàng hết mọi thứ để chuẩn bị cho trận đấu thì bỗng có người bước vào và nói: ‘Giải tán nhé – trận đấu bị hoãn rồi.’”

Rất nhiều cuốn sách đã viết về chủ đề khả năng sinh sản, nhận con nuôi, đa thai và các vấn đề liên quan đến sinh nở. Do đó, tôi sẽ chỉ nói về trường hợp bạn áp dụng những khái niệm tôi đã giới thiệu trong cuốn sách này, *bất kể* con bạn chào đời bằng cách nào, và dù vấn đề có là gì.

Những vấn đề chung

Dù các trường hợp tôi đã đề cập ở trên đại diện cho rất nhiều tình huống khác nhau và tôi sẽ giới thiệu từng vấn đề

một ở những chương tiếp theo, thì vẫn có những vấn đề chung xuyên suốt mọi sự kiện bất ngờ và trường hợp đặc biệt. Phản ứng của bạn có thể ảnh hưởng tới quyết định, cách bạn nhìn và nghe đứa bé và tác động đến khả năng tiến hành một chu trình nề nếp. Cho dù tình huống là gì, vấn đề ra sao, sau đây sẽ là vài cảm nhận chung nhất. Biết được điều gì sẽ xảy ra có thể giúp bạn tránh mắc sai lầm.

Bạn có thể sẽ kiệt sức hơn, nhạy cảm hơn và cũng vì thế mà lo lắng về mọi thứ nhiều hơn. Nếu bạn trải qua một thai kỳ khó khăn hoặc lần trở dạ nguy hiểm, bạn sẽ mất nhiều thời gian để bé chào đời chẳng kém gì nếu bạn sinh đôi hoặc sinh ba. Hoặc nếu có điều gì đó bất thường xảy ra trong lúc sinh, nó sẽ khiến cơ thể bạn bị sốc và gây ảnh hưởng nhiều ngày hay nhiều tuần sau đó. Do đó, dù cũng bị kiệt sức như *bất kỳ* bà mẹ nào sau khi sinh, những tình huống không lường trước có thể khiến bạn thấy mệt hơn rất nhiều. Thêm nữa, sự căng thẳng đang xảy ra không chỉ ảnh hưởng tới khả năng làm mẹ mà còn tới mối quan hệ với chồng.

Sẽ chẳng có điều kỳ diệu nào có thể khiến mọi chuyện tốt đẹp hơn; cơn khủng hoảng nào cũng có những cảm xúc tăng cường (xem thêm trang 333). Phương thuốc tốt nhất là nghỉ ngơi đầy đủ và chấp nhận mọi sự giúp đỡ. Hãy nhận thức rõ chuyện gì đang xảy ra và hiểu rằng mọi chuyện rồi cũng sẽ qua.

Khi nào bạn nên lo lắng

Nếu con bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy đi khám bác sĩ

- Khô miệng, không có nước mắt hoặc nước tiểu đậm màu (dấu hiệu của sự mất nước)
 - Đi ngoài ra máu, mủ hoặc có màu xanh
 - Tiêu chảy nhiều hơn tám tiếng, hoặc đi kèm với nôn mửa
 - Sốt cao
 - Đau bụng dữ dội
-

Bạn thường có cảm giác sợ mất con ngay cả khi bé đã chào đời. Nếu bạn từng cố gắng để mang thai trong nhiều năm, nếu quá trình mang thai hoặc sinh nở của bạn gặp khó khăn, thì sự lo lắng vốn đã thường trực sẵn sẽ còn tăng thêm nữa khi bé chào đời. Ngay cả với trường hợp nhận con nuôi, bạn có thể nhìn nhận sai những trục trặc và rủi ro thông thường và coi chúng như những tai họa tiềm ẩn. Bạn sẽ dán tai vào chiếc máy giám sát trẻ và chạy ngay đến mỗi khi bé phát ra tiếng động lạ. Bạn có thể tự thuyết phục rằng mình đang “làm điều gì đó sai”. Kayla và Paul luôn lo sợ “đứa bé sẽ chết mất”. Ban đầu, Sasha bú mẹ mà không có vấn đề gì. Tuy nhiên, khi được ba tuần tuổi, bé bắt đầu lười bú – trước đó, bé ăn rất ngoan và bú hết sữa mẹ rất nhanh. Nhưng Kayla ngay lập tức nghĩ rằng hành vi này là “một vấn đề”.

Một lần nữa, giải pháp chính là sự tự nhận thức. Khi gặp khó khăn, bạn sẽ không nhìn nhận vấn đề một cách rõ ràng.

Thay vì ngay lập tức đi đến kết luận, hãy kiểm tra lại tình hình. Hãy gọi cho bác sĩ, y tá nhi khoa, hoặc những người bạn có con lớn hơn bạn để hỏi xem như thế có bình thường không. Một chút hóm hỉnh lúc này cũng tốt. Kayla nhớ lại: “Mỗi khi tôi chỉ đạo Paul như ‘Anh không thể thay tã cho con như thế được’ hoặc hét vào mặt chồng ‘Em đang phải cho con bú’ ngay cả khi Sasha không đói hay khóc, thì chồng tôi lại bảo ‘Em mới đọc truyện Mẹ điên đấy à?’ Thông thường lúc đấy tôi sẽ trấn tĩnh hơn.” Kayla cảm thấy thoải mái hơn khi Sasha được ba tháng tuổi, đó là tình trạng điển hình của những bà mẹ luôn nặng gánh lo âu.

Bạn thường tự hỏi: “Liệu tôi có làm đúng.” Tất cả những điều bạn đã thực hiện để có được đứa con quả là gian nan và khó khăn. Nếu bạn phải mất nhiều năm để có thai, phải trải qua quá trình nhận con nuôi khổ sở và mất nhiều thời gian, phải chịu quá nhiều thất vọng, thì khi đã trở thành cha mẹ, bạn có thể băn khoăn liệu công sức bạn bỏ ra có thực sự xứng đáng, hoặc nếu bạn phải chịu trách nhiệm nhiều hơn khả năng của bạn khi sinh đôi hoặc sinh ba do các phương pháp hỗ trợ sinh sản. Sophia, người có con nhờ để mướn, đã rất vui mừng vì cả quá trình đều diễn ra suôn sẻ – tìm được người mang thai hộ là Magda và chăm sóc cô ấy suốt chín tháng tiếp theo. Tuy nhiên, khi sắp phải chăm sóc đứa con chuẩn bị chào đời, Sophia đã rất sợ hãi. Về mặt sinh học, hormone của cô không bị ảnh hưởng bởi việc mang thai nhưng cô nhớ lại: “Tôi đã rất vui mừng khi Becca chào đời,

nhưng tôi cũng phải trải qua nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau, nghi ngờ bản thân rất nhiều.”

Thử thách của Sophia rất phổ biến, nhưng chẳng có mấy người dám thừa nhận. Một số người có thể xấu hổ bởi cảm xúc, thậm chí ngượng ngùng, và từ chối nói về điều đó. Kết quả là rất nhiều bà mẹ không nhận ra những cảm xúc đó là bình thường. Tất nhiên, trong thâm tâm chẳng ai thực sự muốn trả lại đứa bé. Tuy nhiên, những cảm xúc đó có thể quá mạnh. Do bức tường im lặng ngăn cách các bà mẹ, sẽ khó để tin rằng cuối cùng nỗi sợ hãi và cảm xúc tiêu cực sẽ biến mất. Đến khi Becca được ba tháng tuổi, Sophia mới bắt đầu cảm thấy thoải mái khi được làm mẹ, một dấu mốc đáng nhớ.

Nếu bạn thấy mình giống Sophia, hãy tự tin lên. Bạn *có thể* rũ bỏ được những cảm xúc đó, đặc biệt nếu bạn luôn nhớ rằng mọi thứ sẽ chẳng kéo dài mãi. Hãy tìm sự hỗ trợ – một chuyên gia tư vấn, một nhóm hoặc các bà mẹ khác đã từng kinh qua chuyện tương tự. Dù vấn đề là gì, sẽ luôn có những người có thể giúp bạn.

Bạn có vẻ phụ thuộc vào ý kiến của người khác hơn là đánh giá của bản thân. Nếu trải qua việc điều trị sinh sản, bạn có thể quen với rất nhiều chuyên gia ở đó. Hoặc giả con bạn còi quá, bạn sẽ nhờ cậy đến các y tá trong bệnh viện. Một khi bé về nhà, nếu giống các bà mẹ khác, bạn sẽ trở thành nô lệ của chiếc đồng hồ và cái cân. Bạn tính thời gian mỗi lần cho bú và tự nhủ: “Liệu mình đã cho con bú đủ lâu để cung cấp đủ dưỡng chất mà bé cần chưa?” và bạn theo dõi từng lạng cân

nặng của bé. Bạn quen với việc liên tục gọi cho bác sĩ hoặc y tá để được chỉ dẫn, nhưng giờ đây bạn cảm thấy như bị cô lập giữa biển khơi.

Nói như thế không có nghĩa ý kiến của chuyên gia và việc theo dõi chính xác là không cần thiết – ngay từ đầu, quan trọng là phải bảo đảm con bạn đang phát triển đúng hướng. Nhưng các bậc cha mẹ có xu hướng phụ thuộc vào sự hỗ trợ này quá lâu, kể cả khi bé đã không còn vấn đề gì. Khi bạn thấy con tăng cân, hãy cân bé một lần mỗi tuần chứ không phải mỗi ngày. Đừng ngần ngại gọi giúp đỡ nhưng trước khi gọi, dừng lại một chút và thử nghĩ xem điều gì *bạn* cho là sai và điều gì *bạn* cho là giải pháp đúng. Việc gọi điện cho chuyên gia để *xác nhận* chứ không phải để cầu cứu sẽ giúp bạn tăng sự tự tin cho những phán đoán của chính mình.

Bạn mắc kẹt với việc coi con mình như một đứa trẻ đặc biệt.

Đôi khi một số bậc cha mẹ vô tình mắc kẹt với suy nghĩ rằng con mình bị bệnh. Nỗi lo lắng và sợ hãi khiến họ bị lu mờ lý trí và không thể thấy gì hơn ngoài cảm xúc của bản thân, chuyện sinh non hay dễ khó. Nếu bạn luôn coi con mình như một đứa trẻ đặc biệt, đây có thể là dấu hiệu bạn không coi bé như một người bình thường. Hãy nhớ rằng việc bé gặp khó khăn khi đến với thế giới không có nghĩa là bé không bình thường. Chẳng ai muốn nhớ tới cảnh phải nhìn một đứa trẻ chỉ nặng chưa đầy hai cân được cuộn chặt trong lồng kính và người cầm dây ống dẫn. Bạn phải bắt đầu trò chuyện: Nói với bé, nhận ra những phản ứng của bé, cố gắng tìm hiểu bé là ai.

Một khi bạn đưa bé về nhà, đặc biệt khi bé đã đủ tháng sinh thông thường, hãy tiếp tục quan sát cẩn thận và chậm rãi.

Tình trạng tương tự có thể xảy ra với trường hợp đa thai – những đứa trẻ trở nên đặc biệt. Thực tế, các nghiên cứu chỉ ra rằng bố mẹ của những bé sinh đôi có xu hướng nhìn *giữa* chứ không nhìn thẳng vào con họ. Hãy coi những đứa con sinh đôi quý giá của bạn như những cá thể độc lập, hãy nhìn thẳng vào mắt của chúng. Tôi bảo đảm với bạn, mỗi bé sẽ có nhu cầu và cá tính riêng.

Bạn không theo được chu trình E.A.S.Y. Tất nhiên, bé sinh non hoặc sinh nhẹ cân sẽ cần được ăn nhiều hơn và ngủ nhiều hơn các bé khác. Hẳn là chúng ta muốn một bé ốm yếu sẽ khỏe hơn nên mới sử dụng đến các biện pháp điều trị. Nhưng đến thời điểm khi bé đã được khoảng hai cân rưỡi, thì việc bắt đầu cho bé theo chu trình E.A.S.Y. không chỉ khả thi mà còn rất phù hợp. Vấn đề là bạn có thể vẫn chưa yên tâm về bé. Hàng tháng sau khi sinh, bạn không nhận ra rằng bé đã bắt nhịp được với những đứa trẻ khác.

Với các trường hợp nhận con nuôi cũng thế, các bậc cha mẹ đôi khi không thích một chu trình nề nếp bởi họ thấy lo khi phải cho bé trải nghiệm quá nhiều thay đổi. Thay vào đó, họ cố gắng chiều theo em bé – một hành động chắc chắn sẽ để lại hậu quả. Như tôi đã đề cập trước đó, bé đã biết gì đâu. Tại sao bạn lại để bé dẫn dắt bạn? Trong một vài trường hợp bảo vệ con quá mức, đứa bé được bao bọc và che chở quá đà, như một cặp đôi thường gọi đùa con mình, đã trở thành “cậu ấm”.

Tôi không bảo cha mẹ không nên yêu thương con cái. Nhưng tôi ghét nhìn thấy sự cân bằng bị lệch lạc đến mức bạn để con mình làm vương làm tướng.

Không nhà nào là không mắc sai lầm khi chăm sóc con cái, và họ càng dễ mắc sai lầm khi đứa trẻ vừa chào đời rơi vào một trường hợp đặc biệt. Hãy cùng xem xét một số vấn đề cụ thể mà bạn có thể gặp phải.

Có con theo cách đặc biệt: Trường hợp nhận nuôi và mang thai hộ

“Có con theo cách đặc biệt” chính là khi bố và mẹ đón con ở bệnh viện, ở trung tâm nhận con nuôi, văn phòng luật sư hay sân bay. Thông thường giai đoạn này sẽ kết thúc sau một đoạn đường dài và khó khăn bao gồm đăng ký, thăm gia đình, các cuộc điện thoại liên tục, gặp gỡ với những bà mẹ mang thai hộ hay mẹ đẻ của bé, và cả sự thất vọng khi việc thu xếp không ổn thỏa hay bị trì hoãn ở giây cuối cùng.

Lời khuyên: *Nếu bạn nhận nuôi một đứa trẻ, hãy nhờ mẹ đẻ hoặc người mang thai hộ bật đoạn ghi âm giọng nói của bạn, để ít ra bé có thể nghe thấy tiếng bạn khi ở trong tử cung.*

Khi một phụ nữ mang thai, cô ấy sẽ có chín tháng để chuẩn bị. Thời gian thai nghén sẽ cho cô ấy nhiều thời gian để quen với ý nghĩ đó, mặc dù sẽ có lúc cô ấy nghĩ khác đi. Nhưng trong trường hợp này, tin tức về đứa con có thể đến đột ngột và trải nghiệm khi bế bé trong vòng tay thường khiến

bạn ngỡ ngàng. Một người mẹ nhận con nuôi kể: “Tôi vẫn nhớ cảnh khi bọn họ bước qua cửa, mỗi người bế một đứa bé trong tay, và tôi nghĩ ‘Trời đất ạ, một trong số chúng sẽ là con *của tôi*.’” Thêm vào những xúc động của giây phút đầu tiên là trải nghiệm bất ngờ khi được mang con về nhà vì thông thường các cặp vợ chồng nhận con nuôi sẽ phải di chuyển một quãng đường dài, việc đó khiến họ càng thêm căng thẳng.

Thông thường, người mẹ nhận con nuôi thường không có trải nghiệm sốc sau khi mang thai và sinh nở. Ít ra cô ấy có thể duy trì cuộc sống bình thường, giảm nhẹ căng thẳng bằng việc đi bộ hay làm gì đó. Charlotte, một chuyên gia bất động sản đã có hai bé sinh đôi bằng phương pháp mang thai hộ, từng lúc nào cũng bận túi bụi cho đến giây phút con cô chào đời. Cùng lúc đó, bởi gánh nặng chăm sóc thường đè lên đôi vai của các bà mẹ nên chắc chắn những tác động về mặt cảm xúc sẽ khá nặng nề.

Tất cả những trường hợp có con đặc biệt đều chung nhau ở một điểm là ai đó sẽ mang thai giúp bạn và bạn phải làm thủ tục nhận nuôi hợp pháp bé. Tuy nhiên, vẫn có những điểm khác biệt quan trọng giữa các hình thức này. Với trường hợp mang thai hộ, các thỏa thuận pháp lý có thể phức tạp hơn trường hợp nhận con nuôi vì hình thức nhận con nuôi đã có từ hàng thế kỷ trước. Ngoài ra, bạn đang đặt trọn niềm tin của mình vào một phụ nữ – không chỉ bởi bạn đang phụ thuộc vào cô ấy, mà còn bởi cứ mười phụ nữ mang thai hộ thì có một người bị sẩy thai. Với trường hợp nhận con nuôi, bạn

có nhiều lựa chọn hơn, bạn có thể làm việc với các trung tâm ở trong và ngoài nước. Cả hai trường hợp đều phải tốn kém, tuy nhiên chi phí cho việc đẻ mướn thường cao hơn so với chi phí nhận nuôi, đặc biệt nếu các thủ thuật để sinh con hộ được tiến hành trong phòng thí nghiệm, dù không phải trường hợp nào cũng như thế. Chẳng hạn như Sophia và Magda, gặp nhau trong khách sạn tuyệt vời nhìn ra biển, họ cùng nhau uống trà và bánh ngọt, sau đó Sophia tự dùng cách thủ công để thụ thai cho Magda.

Động cơ bên trong thúc đẩy các bà mẹ sẵn sàng đẻ mướn hay cho người khác nhận nuôi cũng rất khác nhau. Có người quyết định mang thai hộ để giúp một cặp vợ chồng không có khả năng mang thai. Cô ấy thường phải làm nhiều thủ tục với cha mẹ nuôi, và đôi khi còn có liên quan về mặt sinh học với họ, chẳng hạn như chị em ruột hay chị em họ tình nguyện mang thai hộ. Với trường hợp nhận nuôi, người mẹ từ bỏ con mình bởi cô ta còn quá trẻ *hoặc* đã quá già và/hoặc không có khả năng tài chính hay đủ tình cảm để chăm lo cho con mình. Cô ấy có thể được hoặc không được phép qua lại trước cũng như sau đó với các gia đình nhận nuôi, thậm chí cô ấy có thể còn không biết họ là ai.

Với trường hợp đẻ mướn, các cặp vợ chồng thường có can dự đến thời gian mang thai, và họ biết chính xác khi nào họ có thể mang con trở về nhà. Một số người, như trường hợp của Sophia, rất thân thiết với người mang thai hộ, thậm chí còn biết con cái của họ, và gia đình của người mang thai hộ cuối cùng trở

thành một phần gia đình họ. Sophia nhớ lại khi ở trong phòng hộ sinh của Madga: “Tôi là người đầu tiên bế Becca và đêm đó tôi đã đưa cô ấy về khách sạn và ở cùng cô ấy.”

Nếu vấn đề thỏa thuận trong các ca đẻ muộn diễn ra trôi chảy, cả quá trình sẽ suôn sẻ và ổn thỏa hơn so với trường hợp nhận nuôi, khi bố mẹ không biết khi nào mới được gặp thiên thần bé nhỏ của mình. Tôi nhớ một cuộc gọi từ Tammy vào Chủ nhật, cô đã đăng ký để nhận con nuôi và hỏi xem tôi có rảnh không. Tôi và cô ấy đều bất ngờ khi chỉ bốn ngày sau, tức thứ Năm, cô gọi lại cho tôi và nói: “Tracy, họ bảo tôi có thể đón con vào ngày mai.” Như thế thật gấp gáp quá! Tammy phải bay hàng ngàn cây số để đón con từ bệnh viện sau hàng loạt các xét nghiệm y tế để chắc chắn bé không có vấn đề gì. Cô ấy chưa bao giờ gặp mẹ ruột của bé và chẳng biết gì thêm ngoại trừ một báo cáo tốt về sức khỏe của bé và tình yêu không ngừng dâng trào dành cho thiên thần bé nhỏ, non nớt đang nằm gọn trong vòng tay mình.

Chào đón con trong các trường hợp sinh đặc biệt

Khi bạn đưa con về nhà, hãy ghi nhớ một số điều sau đây:

Liên tục trò chuyện. Rõ ràng, một trong những điều đầu tiên mà các bà mẹ nhận con nuôi cần làm là *trò chuyện* với con mình. Nếu con bạn từng nghe giọng bạn trong tử cung thì tốt quá, nhưng trong nhiều trường hợp, đó là điều không thể. Hãy tự giới thiệu bạn. Hãy nói với con bạn cảm thấy may mắn như thế nào khi có bé. Nếu bé đến từ một nền văn hóa khác,

có thể cần nhiều thời gian hơn để bé quen với giọng bạn. Độ cao, ngữ điệu và chất giọng của bạn sẽ hoàn toàn khác so với những thứ bé từng nghe. Đó là lý do tôi thường khuyên các bà mẹ, hãy tìm một bảo mẫu có cùng quốc tịch với con bạn.

Một vài ngày đầu tiên sẽ rất vất vả. Vừa trải qua bao vất vả khi sinh, lại cộng thêm việc phải nghe dồn dập những giọng nói lạ lẫm và chịu đựng một hành trình dài, việc về “nhà” có thể khiến trẻ mất phương hướng. Vì thế, có nhiều bé được nhận nuôi đã quấy khóc khi về nhà. Đó là trường hợp của bé Hunter, con của Tammy. Để làm dịu đi sự sợ hãi và khiến bé cảm thấy thoải mái với môi trường chung quanh, Tammy gần như thức suốt 48 tiếng đầu tiên với bé Hunter, chỉ chợp mắt một chút khi bé ngủ. Cô trò chuyện với bé không ngừng và đến ngày thứ ba bé đã bớt quấy. Bạn có thể cho rằng bé quấy là do chuyến hành trình quá dài, nhưng tôi lại nghĩ bé đang nhớ giọng của mẹ đẻ.

Đừng nản lòng khi bạn không thể cho con bú. Đây thực sự là điểm gây tranh cãi đối với rất nhiều bà mẹ nhận con nuôi, những người vừa muốn tự trải nghiệm lại vừa muốn con mình nhận được nguồn sữa mẹ giàu chất dinh dưỡng. Trường hợp thứ hai sẽ khả thi nếu người mẹ dễ sẵn lòng hút sữa trong tháng đầu tiên hoặc các tháng tiếp theo. Tôi biết rất nhiều gia đình đã tích trữ sữa mẹ bằng cách để đông lạnh qua đêm. Và nếu đó là *cảm giác* cho con bú mà các bà mẹ cần, ít nhất cô ấy có thể thử trải nghiệm bằng việc dùng thức ăn bổ sung (xem trang 171).

Dành ra vài ngày quan sát con bạn trước khi bắt đầu áp dụng chu trình E.A.S.Y. Bạn phải cho bé làm quen với chu trình này càng sớm càng tốt, nhưng với các trường hợp nhận nuôi, bạn nên dành ra vài ngày để quan sát bé. Tất nhiên, điều đó cũng tùy thuộc vào *thời điểm* bé được về nhà. Với các trường hợp mang thai hộ, bạn sẽ được ở cùng bé ngay sau khi sinh và bạn cứ bắt đầu chu trình như bình thường. Nhưng với các trường hợp nhận nuôi khác, sẽ luôn có một khoảng thời gian gián đoạn, từ vài ngày cho đến vài tháng (hoặc nhiều hơn nếu bạn nhận nuôi một bé đã chập chững biết đi hoặc lớn hơn, tuy nhiên tôi sẽ chỉ tập trung vào các bé sơ sinh). Trại trẻ mồ côi hoặc các trung tâm nuôi dưỡng thường đặt lịch sinh hoạt cho các bé từ 2–4 tháng tuổi. Cộng thêm áp lực đó nữa nên bạn cần cho bé thời gian để làm quen. Quan trọng là bạn cần phải lắng nghe. Bé sẽ nói cho bạn biết điều bé cần.

Ngay cả đối với bé được từ viện về thẳng nhà, bạn cũng cần quan sát bé cẩn thận, để xem xem bé thích gì và bé cần gì. Như trường hợp con của Tammy, sau khi về nhà được bốn hay năm ngày gì đó, Hunter bắt đầu quen dần và rõ ràng đây là một bé Kiểu mẫu. Bé ăn tốt, tính nết khá đầu vào đấy, và bé ngủ liền mạch hai tiếng mỗi lần, vì thế không mấy khó khăn để đưa Tammy vào chu trình E.A.S.Y.

Tuy nhiên, trải nghiệm của mỗi bé sẽ khác nhau. Bạn cần cân nhắc tất cả những điều mà *con bạn* vừa trải qua. Nếu bé có vẻ đặc biệt mất phương hướng, bạn hãy tiếp tục trò chuyện và tiếp xúc gần gũi với bé. Hãy bế con lòng vòng. Thực tế, trong

bốn ngày đầu, bạn có thể tái tạo môi trường trước khi sinh bằng việc đặt con vào địu và giữ bé ở gần ngay tim mình. Tuy nhiên, đừng làm thế lâu hơn bốn ngày. Một khi bé đã trấn tĩnh và quen dần với giọng của bạn, bạn có thể cho bé bắt đầu chu trình E.A.S.Y. Nếu không, bạn có thể gặp những vấn đề với việc nuôi con kiểu tự phát mà tôi sẽ bàn ở chương tiếp theo.

Nếu con bạn lớn hơn một chút và đã từng quen với một lịch trình khác, khiến bé dễ buồn ngủ sau mỗi bữa ăn, cũng cần thêm vài ngày để dần chuyển đổi cho bé. Trước tiên, hãy xem xem bé ăn được bao nhiêu. Hầu hết các bé được nhận nuôi đều ăn sữa bột và ăn bằng bình. Chúng ta biết rằng trẻ em tiêu thụ khoảng 30 ml sữa bột mỗi giờ, bạn có thể quan sát bé trong ba tiếng để chắc chắn bé đã ăn đủ mỗi bữa. Nếu bé ngủ khi đang ăn do thói quen, hãy đánh thức bé dậy (xem trang 142). Chơi với bé một chút để giữ bé thức sau bữa ăn. Trong vòng vài ngày, bé sẽ quen với chu trình E.A.S.Y.

Nhớ rằng bạn cũng giống các bà mẹ sinh con khác. Với các trường hợp nhận con nuôi hay nhờ mang thai hộ, các bà mẹ thoát đầu cảm thấy như mình không thực sự xứng đáng với đứa trẻ hoặc không biết phải làm gì, nhưng sau ba tháng đầu, họ sẽ chẳng khác gì các bà mẹ sinh con khác. Phụ nữ không cần mặc cảm vì nhận nuôi con. Xét cho cùng, việc làm cha mẹ nằm ở hành động chứ không phải lời nói. Nếu bạn luôn ở bên con, thức cả đêm chăm con ốm, thể hiện tốt trên mọi phương diện làm cha làm mẹ, thì bạn không cần một sợi dây sinh học để có được chức danh bố hay mẹ.

Trong tâm khảm của rất nhiều bậc cha mẹ có con nuôi là câu hỏi: “Liệu con mình có muốn tìm mẹ đẻ khi bé lớn lên?” Điều này có thể đoán trước được nhưng bạn không cần lo lắng về nó. Bạn cần tôn trọng quyền được tìm hiểu quá khứ của con – bé sẽ quyết định nguồn gốc của mình. Tôi bảo đảm rằng bạn càng lo lắng bao nhiêu, bé càng tò mò bấy nhiêu.

Hãy cởi mở. Hãy biến chuyện nhận con nuôi như một phần bình thường trong đối thoại giữa bạn và con, để bạn không phải lo lắng về việc tìm thời điểm thích hợp để nói với bé về nguồn gốc của mình. Với trường hợp mang thai hộ, tôi gợi ý bạn nên khéo nói với bé. Bạn có một chiếc vườn đẹp, và người hàng xóm bên cạnh có đất. Bạn đưa cho người hàng xóm hạt giống của mình và khi cây cối đâm chồi nảy lộc, bạn mang chúng về trồng ở vườn nhà mình. Bạn sẽ tiếp tục chăm sóc cây cối và giúp chúng phát triển.

Tôi nói “cởi mở” không có nghĩa là khuyên các bậc cha mẹ giữ liên hệ với mẹ đẻ của con mình. Đó là quyết định cá nhân phức tạp của mỗi cặp vợ chồng sau khi cân nhắc kỹ càng tình hình của gia đình. Dù bạn quyết định thế nào, quan trọng là phải thành thật với con mình về nguồn gốc của chúng. Như trường hợp của Charlotte, cô không giữ liên hệ với người mang thai hộ, người đã dùng trứng của Charlotte và tinh trùng của Mack để thụ thai (một quy trình mang thai hộ không có liên quan về mặt di truyền, khác với phương pháp mang thai hộ truyền thống). Ngay khi hai bé chào đời, Charlotte và Mack đã cắt đứt liên hệ vì cho rằng Vivian đơn

thuần chỉ mang thai hộ thôi. Charlotte giải thích: “Cô ấy đã có chín tháng rồi và giờ thì hai bé là của chúng tôi.” Tuy nhiên, họ vẫn để hình của Vivian trong phòng những đứa trẻ và vẫn nói về cô ấy: “Bố mẹ cực kỳ may mắn bởi tuy không thể mang thai nhưng mẹ đã tìm được Vivian, một người phụ nữ tuyệt vời đã giúp mẹ mang các con trong bụng và chăm sóc các con cho đến khi chào đời.” Charlotte đã luôn kể cho hai đứa con sinh đôi chuyện này ngay từ ngày các bé về nhà.

Đừng ngạc nhiên nếu bạn có thai. Thực ra, đây không phải chuyện cổ tích, dù không ai biết chắc tại sao những người phụ nữ nghĩ rằng mình không thể mang thai lại có thai ngay sau khi nhận con nuôi. Sau khi được thông báo sẽ không bao giờ có thể sinh con được, Regina đã nhận nuôi một bé mới sinh. Vài ngày sau đó, thật đáng ngạc nhiên, cô lại có thai. Có lẽ do cô không còn phải chịu áp lực mang thai nữa, mà cũng có thể không phải vậy. Dù sao thì bây giờ cô đã có hai con, cách nhau chín tháng. Regina rất biết ơn đứa con nuôi của mình và tin rằng chính bé đã “giúp” cô thụ thai được, cô gọi bé là “đứa con kỳ diệu”.

Sinh non và sự khởi đầu đầy lo lắng

Nói về những điều kỳ diệu, sẽ chẳng có gì kỳ diệu hơn khi thấy một bé sinh non hoặc có vấn đề về sức khỏe khiến bạn không biết liệu bé có thể vượt qua đêm đầu tiên không, cuối cùng lại lớn lên và khỏe mạnh. Tôi biết, vì bé thứ hai nhà tôi cũng sinh sớm bảy tuần. Bé đã ở viện năm tuần. Ở Anh, chúng

tôi được phép ở lại với con, nên tôi đã dành ba tuần ở viện và hai tuần tiếp theo đi đi lại lại – tối thì về nhà với Sara và sáng ra lại đến viện với Sophie.

Bởi từng có kinh nghiệm nên tôi hoàn toàn hiểu và thông cảm với những người có con bị sinh non hoặc phải chăm sóc trong lồng kính. Hôm nay bạn hy vọng thì ngày mai bạn lại lo lắng khôn nguôi vì phổi của bé vừa ngừng thở. Tôi biết nỗi ám ảnh về việc tăng cân đến từng lạng, nỗi lo lắng về bệnh tật, sự chậm phát triển cũng như các vấn đề khác nữa. Bạn chứng kiến con mình nằm trong lồng chăm sóc đặc biệt và thấy bản thân thật vô dụng. Bạn đang phải hồi phục sức khỏe, lượng hormone của bạn lên xuống thất thường, hơn nữa bạn phải đối mặt với nguy cơ mất bé. Bạn bám lấy từng lời bác sĩ nói, nhưng bạn lại quên một nửa những gì họ nói. Bạn cố gắng thuyết phục bản thân rằng trong cái rủi sẽ có cái may. Những cứ mỗi giờ trôi qua, bạn đều tự hỏi: “Liệu con tôi có thể vượt qua không?”

Tất nhiên, một số bé sẽ không thể – khoảng 60% các ca biến chứng nghiêm trọng hoặc tử vong ở trẻ sơ sinh là hậu quả của việc sinh non. Điều đó còn phụ thuộc vào *thời điểm* bé được sinh ra (xem trang 334). Ngoài ra, việc trẻ có thể cần điều trị kéo dài hoặc phải phẫu thuật càng khiến các bậc cha mẹ thêm lo lắng. Nhưng cũng có rất nhiều trường hợp bé sinh non không chỉ vượt qua được mà còn phát triển tốt, và chỉ vài tháng sau, bé chẳng khác gì so với những đứa trẻ cùng trang lứa. Dù các bậc cha mẹ đã được thông báo rằng con họ đã vượt qua giai đoạn khó khăn nhất nhưng khi trở về nhà, họ vẫn lo

lắng và không tin mọi chuyện sẽ ổn thỏa. Sau đây là một số lời khuyên để giúp bạn cũng như bé có thể vượt qua.

Đợi cho đến ngày dự sinh trước khi chăm sóc bé như bình thường. Bệnh viện sẽ cho phép bạn mang bé về nhà khi bé được khoảng hai cân rưỡi, nhưng nếu ngày đó sớm hơn ngày dự sinh của bạn, bạn cần tiếp tục chăm sóc bé hết sức cẩn thận. Mục tiêu của bạn là cho bé ăn và ngủ nhiều nhất có thể và không để bé bị kích thích. Đây là lần duy nhất tôi khuyến khích bạn cho con ăn theo nhu cầu.

Hãy nhớ: Đáng lý ra, con bạn vẫn còn nằm *trong* bụng mẹ, vì thế hãy tạo ra một môi trường giống tử cung của bạn. Hãy quấn chặt bé như tư thế bào thai. Duy trì nhiệt độ phòng khoảng 23°C. Trong lồng chăm sóc đặc biệt, các y tá đôi khi che mắt bé để giảm sự kích thích thị giác. Do đó, ở nhà tốt nhất hãy để phòng bé tối mờ. Đừng bày ra những loại đồ chơi có màu trắng và đen – não của bé vẫn chưa phát triển hoàn chỉnh và không nên bị kích thích ở thời điểm này. Với bé sinh non bạn càng cần chú ý tới không để bé tiếp xúc với vi khuẩn, bệnh viêm phổi thực sự rất nguy hiểm. Hãy tiệt trùng tất cả các bình sữa.

Cảm xúc thăng trầm khi việc sinh nở gặp rủi ro

Các giai đoạn này được xác định bởi Elisabeth Kubler Ross. Chúng được dùng để giải thích quá trình thích nghi thông thường với bất cứ sự khủng hoảng nào.

Sửng sốt: Bạn sẽ cảm thấy bàng hoàng như người mất hồn, chẳng nghĩ được gì nữa. Tốt nhất là có một người bạn hay người thân ở bên để nhớ thông tin và đặt các câu hỏi.

Cự tuyệt: Bạn không muốn tin thực tế đang xảy ra - bác sĩ hẳn đã nhầm lẫn. Chứng kiến cảnh con bạn nằm trong lồng kính cuối cùng cũng khiến bạn nhận ra sự thật.

Đau buồn: Bạn thấy nuối tiếc vì không thể mẹ tròn con vuông được. Bạn cảm thấy buồn cho bản thân, buồn hơn nữa khi bạn không thể mang bé về nhà. Bạn cảm thấy đau âm ỉ bên trong, mỗi giây phút trôi qua giống như sự tra tấn. Bạn khóc thường xuyên và nước mắt giúp bạn có thể vượt qua.

Giận dữ: Bạn chỉ biết than thân trách phận. Thậm chí bạn còn thấy mặc cảm, nghĩ rằng lẽ ra mình đã có thể làm gì đó để thay đổi. Bạn sẽ giận lây sang chồng hoặc gia đình cho đến khi chuyển sang giai đoạn tiếp theo.

Chấp nhận: Bạn nhận ra cuộc sống vẫn tiếp diễn. Bạn biết mình không thể thay đổi hay kiểm soát mọi thứ.

Lời khuyên: Hãy nhớ bài học quan trọng này: Bất kể vấn đề của bạn là gì, điều cốt yếu là cách bạn đối mặt với nó.

Một số cặp vợ chồng thay phiên nhau đặt con lên ngực cho bé ngủ mỗi đêm. Đây là kiểu “ngủ chuột túi”, được chứng nhận là có lợi cho phổi và tim của trẻ sinh non. Một nghiên cứu ở London đã chứng tỏ rằng so với các bé ở trong lồng kính, trẻ được tiếp xúc với da thịt mẹ sẽ tăng cân nhanh hơn và có ít vấn đề về sức khỏe hơn.

Tỷ lệ sống sót của bé sinh non

Các tuần được tính từ lần kinh nguyệt cuối cùng. Thống kê dựa theo các bé được chăm sóc trong lồng kính, ước lượng có thể thay đổi trong các trường hợp cá biệt

23 tuần	10-35%
24 tuần	40-70%

25 tuần	50-80%
26 tuần	80-90%
27 tuần	Hơn 90%
30 tuần	Hơn 95%
34 tuần	Hơn 98%

Cơ hội sống sót của bé tăng thêm 3-4% *mỗi ngày* giữa tuần thứ 23 và 24 và 2-3% *mỗi ngày* giữa tuần thứ 24 và 26. Sau 26 tuần, vì cơ hội sống sót đã tăng cao, tỷ lệ tăng thêm *mỗi ngày* không đáng kể.

Hãy cho bé bú bình hoặc/ và bú mẹ. Cho đến khi bé đủ cân, chế độ dinh dưỡng của bé được quyết định bởi chuyên gia nhi khoa. Một khi bé được cho về nhà, bạn có thể thôi chế độ đó. Một trong những điều quan tâm chính của bạn là làm thế nào để bé tăng cân. Bạn cần thảo luận cách cho bé ăn với bác sĩ nhi khoa. Lý do tôi thích sử dụng bình, với sữa mẹ được hút ra nữa thì càng tốt, là bởi tôi sẽ biết chính xác lượng sữa bé đã ăn. Ngoài ra, một số bé có vấn đề với việc bú mẹ. Phụ thuộc vào thời điểm chào đời, bé có thể chưa phát triển phản xạ bú mẹ, nó chỉ xuất hiện ở khoảng tuần thứ 32–34; nếu bé sinh sớm hơn thời điểm đó, bé sẽ không biết làm thế nào để bú.

Khi bé chưa thể về nhà

Nếu con bạn sinh non hoặc có vấn đề về sức khỏe khi còn trong bệnh viện, bạn có thể phải về nhà trước bé. Sau đây là một vài cách có thể giúp bạn thấy mình có ích và ít vô dụng hơn:

- Hút sữa trong vòng 6-24 giờ và mang đến cho con. Dù cuối cùng bạn có định cho con bú sữa hay không, sữa mẹ vẫn rất

tốt cho bé. Tuy nhiên, nếu sữa vẫn chưa về, bé có thể phát triển nhờ sữa bột.

- Thăm bé hằng ngày và thử chạm vào người bé, nhưng bạn không nên ở lại bệnh viện bởi bạn cũng cần nghỉ ngơi, đặc biệt khi bé được về nhà.
 - Chuẩn bị cho những lúc chán chường. Điều đó là bình thường. Hãy cứ khóc và nói về nỗi sợ hãi của mình.
 - Cứ làm tốt từng ngày một. Đừng lo lắng về tương lai khi mà bạn không thể kiểm soát được nó. Tập trung vào những gì bạn có thể làm *hôm nay*.
 - Nói chuyện với các bà mẹ đang có những vấn đề tương tự. Con bạn không phải là bé duy nhất cần sự trợ giúp.
-

Hãy kiểm soát nỗi lo lắng của bạn và tìm lối thoát cho nó.

Bạn muốn bế con liên tục để bù đắp lại khoảng thời gian đã bị bỏ lỡ. Khi con ngủ, bạn lo rằng bé sẽ không thức dậy nữa. Cảm giác và sự thôi thúc bảo vệ không ngừng này là điều dễ hiểu mà bạn sẽ trải qua. Tuy nhiên, sự lo lắng *không* giúp ích gì cho trẻ. Ngược lại, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, trực giác của trẻ sơ sinh có thể nhận biết được sự khủng hoảng tinh thần của người mẹ và bé có thể bị tác động ngược lại. Do đó, bạn rất cần tìm một người hỗ trợ, người có thể lắng nghe nỗi sợ lớn nhất của bạn và động viên bạn, để bạn khóc trong vòng tay họ. Người đó có thể là chồng bạn. Nói gì thì nói, ai có thể hiểu nỗi sợ của bạn hơn chồng? Nhưng do cả hai vợ chồng bạn đều đang ở trong hoàn cảnh khó khăn, nên sẽ tốt hơn nếu mỗi người đều có một ai khác để tin tưởng.

Các bài tập thể dục cũng giúp giải tỏa căng thẳng. Hoặc bạn có thể tự tĩnh tâm bằng cách ngồi thiền. Hãy làm theo bất kỳ cách nào hiệu quả với bạn và cứ tiếp tục như thế.

Khi con bạn đã vượt qua thời điểm khó khăn, đừng tiếp tục coi bé là trẻ sinh non hoặc có vấn đề về sức khỏe. Nếu bé sinh non, hoặc nếu bé sinh đủ ngày đủ tháng nhưng có vấn đề về sức khỏe, rào cản lớn nhất có thể là bạn không thể vượt qua được cảm giác lo âu liên quan đến những điều vừa trải qua. Bạn có thể vẫn nghĩ mình đang có một đứa con ốm yếu và non nớt. Thực tế, khi các bậc cha mẹ gọi hỏi tôi về các vấn đề liên quan đến việc cho bé ăn hay cho bé ngủ, câu hỏi đầu tiên của tôi sẽ là: “Bé có sinh non không?” Câu hỏi tiếp theo là “Bé có vấn đề gì khi sinh nở không?” Thông thường, câu trả lời cho một hoặc cả hai câu hỏi là “Có”. Tập trung vào việc tăng cân, các bậc cha mẹ có xu hướng cho con ăn quá nhiều và họ tiếp tục giữ mức đó sau khi bé đã đạt tới ngưỡng phát triển bình thường. Tôi đã từng chứng kiến có bé tám tháng tuổi rồi nhưng vẫn được bố mẹ cho ngủ trên ngực, và vẫn được cho ăn đêm. Giải pháp tốt nhất ở đây chính là chu trình E.A.S.Y. Việc cho con vào nế nếp sẽ có lợi cho bé cũng như chính bạn. (Ở chương tiếp theo, tôi sẽ kể một vài trường hợp và giải thích cách tôi giúp họ xử lý vấn đề.)

Khi niềm vui nhân đôi

Hiện nay, nhờ vào sự kỳ diệu của công nghệ siêu âm, phụ nữ mang đa thai sẽ không còn bị bất ngờ nữa. Khi bạn mang thai đôi hoặc thai ba, sẽ tốt hơn nếu bạn dành ít nhất

tháng cuối cùng hoặc tam cá nguyệt cuối cùng để nghỉ ngơi. Do 85% các trường hợp mang đa thai thường sinh sớm, tôi khuyên các cặp vợ chồng nên chuẩn bị cho kỳ sinh nở ngay từ tháng thứ ba. Thậm chí như thế cũng là muộn lắm rồi. Tôi từng gặp một trường hợp mang thai đôi phải nằm trên giường gần 15 tuần cuối thai kỳ. Việc chuẩn bị sinh nở phải giao hết cho người khác.

Không chỉ có gấp đôi hoặc gấp ba lượng công việc cần làm khi những đứa con chào đời (ấy là chưa kể đến sinh tư), các bà mẹ mang đa thai còn cần nhiều thời gian hơn để hồi phục, do họ đã khá vất vả trong thai kỳ, cũng như thường phải sinh mổ. Tuy nhiên, tôi xin nói luôn rằng điều *cuối cùng* mà một bà mẹ sinh đôi muốn nghe là: “Cô sẽ sinh một mình một kiểu đấy!” Rõ ràng là những lời động viên thế này thường từ những bà mẹ chỉ sinh con *một*, bởi đó là thực tế mà ai cũng biết. Tôi thích cách nói: “Niềm vui của cô sẽ sớm nhân đôi và các con cô sẽ có anh có em luôn.”

Khi các bé sinh đôi ra sớm hoặc thiếu cân, tôi cũng đưa ra cùng một lời khuyên như các bé sinh non. Điểm khác biệt lớn nhất là bạn có tới hai bé để chăm lo thay vì chỉ một bé. Không phải lúc nào hai bé cũng về nhà cùng nhau, bởi một bé có thể nhẹ hơn hay yếu hơn bé kia đáng kể. Dù sao thì tôi vẫn khuyên nên cho chúng vào chung một cũi. Dần dà, khi được 8–10 tuần tuổi hoặc khi chúng bắt đầu biết tìm hiểu và cầm nắm đồ vật, bao gồm cả việc tìm hiểu anh chị em mình, tôi mới tách riêng chúng ra. Tôi bắt đầu bằng việc đặt chúng

ra xa dần trong khoảng hai tuần. Cuối cùng, tôi cho mỗi đứa vào một giường riêng.

Một khi con bạn đã qua thời kỳ phải theo dõi, hãy tập đưa chúng vào nế nếp. Việc cho cả hai bé ăn cùng lúc là khả thi, nhưng sẽ khó mà tập trung vào *từng* bé. Bạn cũng sẽ phải lo toan nhiều hơn. Ngoài chuyện cho con ăn, thì những việc khác như vỗ ợ hơi và thay tã, bạn phải làm lần lượt.

Vấn đề áp lực nhất với việc sinh đôi hay sinh ba là người mẹ sẽ phải luôn chân luôn tay và cần thời gian để dành riêng cho mỗi đứa con. Chẳng lạ khi họ nhanh chóng chấp nhận chu trình E.A.S.Y., vì nó sẽ làm mọi việc trở nên đơn giản hơn.

Như trường hợp của Barbara, cô đã rất mừng khi tôi khuyên cô cho hai bé Haley và Joseph theo chu trình E.A.S.Y. Joseph đã phải ở viện thêm ba tuần vì bị thiếu cân. Dù đau khổ khi phải để con lại, nhưng Barbara đã có cơ hội để đưa Haley vào nế nếp. Vì Haley đã quen với việc cứ ba tiếng ăn một lần khi ở viện, nên mọi chuyện trở nên khá đơn giản. Rồi khi Joseph được về nhà, chúng tôi bắt đầu cho bé ăn sau ông anh 40 phút, và cứ thay phiên nhau như thế. Tôi có kèm theo đây chu trình E.A.S.Y. của Haley và Joseph.

Dù Barbara không cho con ăn sữa bột, tôi vẫn thường khuyên các bà mẹ làm như thế. Sẽ rất khó để các bạn cho con ăn và hút sữa sau khi sinh mổ. Tất nhiên, còn khó hơn nữa khi bạn sinh đôi sau đứa đầu tiên, như trường hợp của Candace, người đã sinh đôi một trai một gái, sau khi đã có bé đầu là

Tara. Trở trêu thêm, hai bé sinh đôi lại được xuất viện trước cả mẹ, sau khi cô ấy sinh tự nhiên và mất rất nhiều máu. Bác sĩ đã bắt cô nằm thêm ba ngày để theo dõi đến khi mức tiểu cầu máu tăng lên. Mẹ của Candace và tôi đã chăm sóc các bé, cho chúng theo chu trình E.A.S.Y. luôn.

	Haley	Joseph
Ăn (chữ E)	6:00-6:30 Cho ăn (nhanh hơn khi bé lớn, có thể đánh thức Joseph sớm hơn và nghỉ nhiều hơn) 9:00-9:30 12:00-12:30 3:00-3:30 6:00-6:30 Cho ăn trước khi ngủ vào 9:00 và 11:00 tối	6:40-7:10 Cho ăn 9:40-10:10 12:40-1h10 3:40-4h10 6:40-7:10 Cho ăn vào 9:30 và 11:30 tối
Hoạt động (chữ A)	6:30-7:30 Thay tã (10 phút) và tự chơi khi Barbara cho Joseph ăn 9:30-10:30 12:30-1:30 3:30-4:30 Sau bữa ăn 6:00 tối, cho Haley chơi khi Joseph ăn	7:10-8:10 Thay tã (10 phút) và tự chơi khi Barbara cho Haley ngủ 10:10-11:10 1:10-2:10 4:10-5:10 Tắm cho cả hai lúc 7:10, khi Joseph ăn xong
Ngủ (chữ S)	7:30-8:45 ngủ 10:30-11:45 ngủ 1:30-2:45 ngủ 4:30-5:45 ngủ Tắm xong cho đi ngủ luôn	8:10-9:25 ngủ 11:10-12:25 ngủ 2:10-3:25 ngủ 5:10-6:25 ngủ Tắm xong cho đi ngủ luôn
Nghỉ ngơi (chữ Y)	Bạn chưa nghỉ được đâu!	Sau khi đặt Joseph xuống, nghỉ ít nhất 35 phút trước khi Haley dậy đòi ăn

Khi Candace về nhà, cô ấy đã hoàn toàn hồi phục: “May mà mẹ tròn con vuông và tôi vẫn chẳng hề hấn gì.” Candace cũng tin rằng mình không bị áp lực quá vì cô đã có một đứa rồi. Cô cũng hiểu ngay từ đầu rằng Christopher và Samantha có cá tính riêng nên cần phải đối xử với mỗi đứa một kiểu. “Thằng bé thì trầm, ngay từ trong viện đã thế rồi – họ phải cù để cho nó khóc. Con bé thì lại hoạt bát. Đến giờ, ngay cả khi được chị thay tã, nó cũng phản kháng như thể đang bị tra tấn.”

Sữa của Candace không về suốt mười ngày đầu tiên, và đến tuần thứ sáu rồi mà sữa vẫn chẳng đủ, nên hai bé phải ăn thêm sữa ngoài. Lại còn bé Tara mới được ba tuổi, thật dễ hiểu khi Candace cứ phải luôn tay luôn chân. “Tôi dành mỗi thứ Tư cho Tara, nhưng hôm nào tôi ở nhà cả ngày thì cứ hết cho ăn, hút sữa lại đến thay tã, cho con ngủ, rồi nghỉ nửa tiếng – một vòng xoáy bất tận lặp đi lặp lại.”

Có lẽ khía cạnh bất ngờ nhất của việc sinh đôi hay sinh ba là sau khi đã vượt qua giai đoạn đầu tiên, bọn trẻ thường *đễ chăm sóc hơn* vì chúng biết chơi với nhau. Ngoài ra, Candace cũng vừa biết điều mà đa phần các bà mẹ có con sinh đôi khác phải chấp nhận: Có nhiều lúc bạn sẽ phải để mặc các con khóc. “Tôi từng không biết phải làm gì trong tình huống đó. Bạn không thể nào dỗ cả hai đứa một lúc được. Chúng có khóc chút cũng không sao.”

Cảm ơn trời vì điều đó. Thực vậy, để kết thúc chương này, tôi muốn nhắc lại thế này: *Bất kể vấn đề của bạn là gì,*

điều cốt yếu là cách bạn đối mặt với nó. Cũng nên nhớ những tình huống khó lường và thương tổn khi sinh nở sẽ phai mờ dần sau nhiều tháng. Nhận thức đúng đắn là mẫu chốt để ta xử lý những vấn đề thông thường của cha mẹ cũng như những tình huống bất ngờ, thậm chí cả chuyện thương tổn. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét một số vấn đề khi các bậc cha mẹ *không* biết cách nhìn nhận một cách ôn hòa và đúng mực.

CHƯƠNG 9

.....

BA NGÀY THẦN KỲ: GIẢI PHÁP NHK CHO VIỆC NUÔI CON KIỂU TỰ PHÁT

Nếu muốn thay đổi bất cứ điều gì ở trẻ, chúng ta nên xem kỹ xem liệu chúng ta có nên thay đổi trước không.

– CARL JUNG –

“Chúng tôi không có cuộc sống riêng”

Khi các bậc cha mẹ không bắt đầu đúng cách, họ sẽ kết thúc bằng cái gọi là nuôi con kiểu tự phát. Tôi sẽ kể cho bạn câu chuyện của Melanie và Stan. Con trai họ, bé Spencer, sinh sớm ba tuần, ban đầu được cho ăn theo nhu cầu. Dù bé nhanh chóng hồi phục sau sinh, Melanie vẫn không ngừng lo lắng về sức khỏe của con suốt những tuần đầu tiên ở nhà. Cô cho Spencer ngủ cùng mình để dễ cho bé ăn đêm hơn. Ban ngày,

mỗi khi Spencer khóc, Melanie và Stan lại cùng nhau dỗ dành bé; họ dùng đưa và ru bé ngủ bằng việc đưa bé ra xe ô tô hoặc bế bé đi lòng vòng. Cuối cùng, họ quen với việc dỗ con bằng phương pháp “chuột túi”, để bé ngủ *trên* người bố hoặc mẹ. Melanie đã trở thành một núm vú sống; mỗi khi Spencer quấy, cô liền cho con bú. Tất nhiên là bé sẽ ngoan ngay – miệng bé đã bị nhét đầy rồi.

Tám tháng sau, hai vợ chồng nhận ra cục cưng bé bỏng đã chiếm lĩnh toàn bộ cuộc sống của họ. Spencer không chịu ngủ trừ phi mẹ hoặc bố dắt bé đi quanh nhà – khi mà bé đã nặng gần 14 cân rồi. Giấc ngủ của họ cũng thường xuyên bị gián đoạn. Melanie và Stan chưa bao giờ tìm ra thời điểm “thích hợp” để chuyển Spencer từ giường của họ về cũi của bé. Đêm hôm nay Melanie ngủ với con và Stan ngủ ở phòng khách cho yên giấc, thì đêm tiếp theo sẽ đến phần Stan. Dễ hiểu là đời sống chần gối của hai vợ chồng cũng chưa được nổi lại.

Rõ ràng, cặp đôi này không hề *muốn* cuộc sống của mình trở nên như thế – đó chính là khái niệm “nuôi con kiểu tự phát”. Tệ nhất là đôi khi họ còn cãi nhau về chuyện đó, người này đổ lỗi cho người kia. Thậm chí, có lần họ còn bực mình với chính đứa con, trong khi bé chỉ làm theo điều bố mẹ dạy. Khi tôi tới thăm nhà họ, sự căng thẳng như muốn vỡ tung ra. Chẳng ai vui vẻ, ngoại trừ Spencer. Bé đã bao giờ phải gánh trách nhiệm đâu!

Câu chuyện của Melanie và Stan là trường hợp điển hình của những bậc cha mẹ họ không bắt đầu đúng cách, đôi khi một tuần tôi nhận được cả chục cuộc gọi cầu cứu. Họ phàn nàn: “Thằng bé không cho tôi đặt nó xuống” hoặc “Con nhà tôi chỉ ăn có mười phút mỗi lần,” như thể chúng đang cố tình chống đối cha mẹ. Chẳng qua *chính bố mẹ* đã vô tình tạo thói quen xấu cho con mà thôi.

Mục đích của tôi ở chương này không phải là chỉ trích mà để hướng dẫn cách quay ngược thời gian và khắc phục những hậu quả không mong muốn của việc nuôi con kiểu tự phát. Và hãy tin tôi, nếu con bạn làm gì đó khiến bạn không thể làm việc nhà, phá vỡ giấc ngủ hay không để bạn có một cuộc sống bình thường, sẽ luôn có *giải pháp* để thay đổi. Tuy nhiên, chúng ta cần bắt đầu với ba nguyên tắc cơ bản.

1. *Con bạn không tự nhiên trở nên ngang ngạnh.* Các bậc cha mẹ thường không ý thức được tác động của họ lên con mình. Dù ảnh hưởng tốt hay xấu, họ cũng đang giúp đứa trẻ hình thành tham vọng.

2. *Bạn không cần huấn luyện con bạn.* Bằng việc phân tích hành động của *chính* mình – *bạn* làm gì để khuyến khích con bạn – bạn sẽ biết cách thay đổi bất kỳ thói quen xấu nào mà bạn đã lỡ khuyến khích.

3. *Việc thay đổi thói quen cần thời gian.* Nếu con bạn dưới ba tháng tuổi, thông thường chỉ mất ba ngày, thậm chí ít hơn. Nhưng nếu bé lớn hơn và thói quen đã thành cố

hữu, bạn sẽ phải thay đổi nó theo từng bước. Sẽ cần nhiều thời gian hơn – thường mỗi *bước* mất ba ngày – cũng như sự nhẫn nại cho đến khi thói quen dần mất hẳn, dù là những khó khăn khi cho con ăn hay bé không chịu ngủ ngày. Kiểu gì bạn cũng phải *kiên trì*. Nếu bạn từ bỏ quá sớm hoặc bạn không kiên trì, hôm nay thử cách này rồi mai lại thử cách khác, bạn sẽ kết thúc với việc củng cố thêm thói quen mà bạn đang muốn thay đổi.

Giải pháp NHK để thay đổi thói quen xấu

Thông thường, ai ở trong hoàn cảnh của Melanie và Stan cũng cảm thấy tuyệt vọng. Họ không biết nên bắt đầu từ đâu. Do đó, tôi đã nghĩ ra một giải pháp có thể giúp các bậc cha mẹ phân tích vai trò của họ đối với vấn đề, để từ đó giúp họ biết cách thay đổi một thói quen xấu. Đó là giải pháp ba bước NHK.

“*N*” nghĩa là *Nguyên nhân*: khởi đầu của mọi sự. Bạn hay bắt đầu như thế nào? Bạn làm và không làm những việc gì? Còn vấn đề gì khác nữa quanh trẻ không?

“*H*” nghĩa là *Hành vi*: con bạn đã phản ứng ra sao? Bé có khóc không? Bé có chút gì giận dữ không? Sợ sệt? Đói? Bé có đang làm gì đó theo thói quen không?

“*K*” nghĩa là *Kết quả*: thói quen được thiết lập do kết quả của *N* và *H*. Các bậc cha mẹ thường không biết mình đã tạo thói quen cho con như thế nào và cứ tiếp tục làm như thế – ví dụ, đưa nôi để ru con ngủ hoặc cho bú khi bé khóc. Những

hành động trên có thể khiến bé dừng hành vi hiện tại trong vài phút nhưng theo thời gian, nó sẽ cùng với hành vi đó trở thành thói quen. Vấn đề mấu chốt để thay đổi kết quả chính là *hãy làm gì đó khác đi* – giới thiệu một hành vi mới để thay thế dần hành vi cũ.

Điển hình như trường hợp của Melanie và Stan, một ca thực sự rất khó, bởi con họ là Spencer đã tám tháng tuổi và đã quen với việc được bố mẹ chăm sóc giữa đêm. Để có thể lấy lại cuộc sống trước đây, Melanie và Stan đã phải thực hiện một số bước để xóa bỏ những ảnh hưởng mà họ từng tạo ra. Sử dụng giải pháp NHK, đầu tiên tôi giúp họ đánh giá tình hình.

Nguyên nhân trong trường hợp này là sự sợ hãi luôn thường trực, bắt nguồn từ những lo lắng ban đầu mà Melanie và Stan dành cho đứa con sinh sớm. Để chăm sóc cho Spencer, họ đã thay phiên nhau ru con ngủ và đặt bé trên ngực mình. Ngoài ra, Melanie luôn cho bé bú để dỗ con. *Hành vi* của Spencer cũng kiên định; bé thường cáu kỉnh và đòi hỏi. Thói quen này trở nên khó thay đổi bởi mỗi lần Spencer khóc, bố mẹ bé vội vàng chạy tới và làm bất cứ điều gì họ vẫn hay làm. *Kết quả* là dù Spencer đã được tám tháng tuổi nhưng bé không thể tự dỗ dành bản thân, cũng như không thể tự ngủ được. Chắc chắn đây không phải là cách mà Melanie và Stan định nuôi dạy con trai mình. Nhưng để thay đổi tình hình, một hậu quả của việc nuôi con kiểu tự phát, họ phải thay đổi cách làm.

Tôi đã giúp Melanie và Stan hồi tưởng lại điều gì trong quá khứ đã khiến Spencer có hành vi như thế, rồi sau đó chia nhỏ giải pháp thành từng bước. Hay nói cách khác, chúng tôi đã quay ngược thời gian để tháo gỡ vấn đề. Sau đây là toàn bộ quá trình đó.

Quan sát và tìm ra giải pháp. Trước tiên, tôi chỉ quan sát. Tôi theo dõi hành vi của Spencer vào buổi tối sau khi bé tắm xong, thời điểm Melanie cố cho con vào cũi, thay tã và cho mặc pijama. Mỗi khi được bế lại gần chiếc cũi, Spencer lại bám riết lấy mẹ trong sợ hãi. Tôi bảo Melanie rằng bé đang cố nói với mẹ: “Mẹ đang làm gì thế? Con không muốn ngủ ở đây. Con sẽ không vào đó đâu.”

Tôi hỏi: “Các bạn nghĩ bé sợ hãi vì đâu? Có chuyện gì đã xảy ra vậy?” Nguyên nhân khiến Spencer hoang mang khá rõ ràng: Melanie và Stan đã tìm mọi cách để bỏ thói quen ngủ trên ngực của Spencer. Sau khi đọc mọi cuốn sách dạy dỗ con ngủ và nói chuyện với những người bạn cùng cảnh ngộ, họ đã quyết định theo phương pháp Ferber, không chỉ một mà những ba lần: “Chúng tôi thử để mặc con khóc trong cũi, nhưng mỗi lần bé khóc to và dai đến nỗi vợ chồng tôi như muốn khóc theo con.” Lần thứ ba, khi Spencer khóc thảm thiết đến mức khiến bé nôn cả ra, họ hiểu phải từ bỏ giải pháp này ngay.

Điều đầu tiên chúng tôi cần làm – hoặc tôi nên nói là *tháo gỡ* – đã rõ: Khiến Spencer cảm thấy an toàn khi ở

trong cũi. Do bé sẽ rất sợ khi ở một mình trong cũi, tôi bảo Melanie là mọi người phải hết sức kiên nhẫn và cẩn thận không được làm bất cứ điều gì khiến bé nhớ ra nỗi sợ đó. Chỉ khi nào làm được điều đó, chúng tôi mới có thể xử lý dứt điểm thói quen ngủ đêm và nhu cầu được chăm sóc hai tiếng một lần của Spencer.

Làm từ từ từng bước một – bạn không thể đẩy nhanh tiến trình được. Với trường hợp của Spencer, chúng tôi phải mất trọn 15 ngày mới giúp bé vượt qua nỗi sợ khi ở trong cũi được. Chúng tôi cũng phải chia nhỏ quá trình thành từng bước, bắt đầu với những giấc ngủ ngắn ban ngày. Trước tiên, tôi bảo Melanie hãy đi vào phòng của Spencer, hạ màn xuống và bật một vài đoạn nhạc ru. Cô ấy chỉ cần bế Spencer ngồi trên ghế. Buổi chiều hôm đó, dù cô ấy không tới gần chiếc cũi, Spencer vẫn chăm chăm trông ra cửa.

“Thế này thì không ổn rồi,” Melanie lo lắng bảo.

“Đúng, nó chưa ổn, nhưng chúng ta vẫn còn nhiều việc phải làm. Chúng ta cần làm từ từ,” tôi trấn an cô ấy.

Trong ba ngày, tôi luôn theo sát Melanie và chúng tôi cứ làm như sau: vào phòng của bé, hạ màn xuống và bật nhạc. Trước tiên, Melanie chỉ ngồi trên ghế và khẽ ru Spencer; những giai điệu du dương đã giúp bé quên đi nỗi sợ nhưng bé vẫn dán mắt về phía cửa. Rồi cô ấy bế Spencer đứng dậy, chú ý không lại gần chiếc cũi để khiến bé sợ. Trong ba ngày tiếp theo, Melanie lại gần chiếc cũi hơn cho đến khi cô có thể đứng ngay cạnh nó mà không khiến Spencer khó chịu. Đến ngày

thứ bảy, cô đặt bé vào trong cũi nhưng tay vẫn giữ con, cúi xuống sát người bé. Trông như thể cô vẫn đang bế con, nhưng giờ thì bé đã nằm trong cũi.

Đây thực sự là một bước đột phá. Ba ngày sau, Melanie có thể bế Spencer vào phòng, hạ màn, bật nhạc, ngồi trên ghế ru, rồi lại gắp chiếc cũi và đặt bé vào trong. Nhưng cô vẫn tiếp tục ngả người về phía con để bé yên tâm rằng mẹ vẫn ở đó và bé được an toàn. Ban đầu, bé nằm sát về một phía của chiếc cũi nhưng sau vài ngày bé đã nằm một cách thoải mái hơn. Bé thậm chí còn chả bận tâm tới mọi người và biết đi tìm chú thỏ đồ chơi của mình. Khi cảm thấy mình đã bị lạc quá xa, bé nhanh chóng quay trở lại vị trí cũ một cách cảnh giác.

Chúng tôi lặp lại thói quen này mỗi ngày để cho bé quen dần. Thay vì phải giữ bé, Melanie chỉ cần đứng cạnh chiếc cũi; cuối cùng, cô ấy chỉ cần ngồi đó. Đến ngày thứ 15, Spencer đã tự nguyện để mẹ cho vào cũi và nằm xuống. Ngay khi bé bắt đầu buồn ngủ, bé tự đánh thức mình và ngồi dậy. Mỗi lần như thế, chúng tôi lại đặt bé nằm xuống. Bé lại thoải mái ngay nhưng vẫn khóc một chút, khi đó bé đã bắt đầu biết ba giai đoạn đi ngủ (xem trang 239). Tôi bảo Melanie đừng vội vàng can thiệp – việc đó có thể làm gián đoạn chu trình ngủ của bé và bé sẽ phải bắt đầu lại từ đầu. Cuối cùng, Spencer đã tự học được cách bước vào thế giới mơ.

Giải quyết từng vấn đề một. Chúng tôi đã giúp Spencer vượt qua nỗi sợ nhưng mới chỉ ở thời gian ban ngày. Chúng

tôi chưa thử thay đổi thói quen ngủ đêm của bé, bé vẫn ngủ cùng với bố mẹ, vẫn thức giấc giữa đêm để ăn. Khi bạn phải đương đầu với một vấn đề phức tạp như thế, sẽ cần nhiều thời gian và sự kiên nhẫn. Như người ta hay bảo: “Một cánh én nhỏ chẳng làm nên mùa xuân.” Nhưng một khi bé Spencer đã quen với chiếc cũi rồi, tôi biết rằng bé đã đủ yên tâm để chúng tôi bắt đầu một thử thách mới.

“Tôi nghĩ đã đến lúc thôi không cho Spencer ăn vào đêm,” tôi nói với Melanie. Bắt đầu biết ăn dặm, Spencer đã quen được bố mẹ cho ăn lúc 7 rưỡi tối, rồi được đưa lên giường, cho ngủ gà ngủ gật đến một giờ sáng, sau đó cứ hai tiếng bé thức giấc một lần để ăn đêm. *Nguyên nhân* ở đây là mỗi khi Spencer cựa quậy vào ban đêm, Melanie lại nghĩ con đói và cho bé bú, dù bé chỉ ăn khoảng 30–60 ml sữa mỗi lần. *Hành vi* liên tục thức giấc của Spencer đã được củng cố bởi sự sốt sắng của người mẹ. *Kết quả* là Spencer cứ hai tiếng lại ngóng chờ được ăn, trong khi bé đã tám tháng tuổi.

Một lần nữa, chúng tôi lại tìm cách giải quyết vấn đề theo các bước. Ba đêm đầu tiên, nguyên tắc là không cho bé ăn trước 4 giờ sáng, sau đó đến 6 giờ mới cho bé ăn thêm một bình sữa. (May sao, bé có thể bú mẹ lẫn bú bình nên đã dễ dàng chấp nhận sự thay đổi.) Bố mẹ đã theo sát kế hoạch, cho bé ngậm núm khi bé thức giấc lần đầu tiên thay vì cho bú mẹ, và cho bé ăn thêm lúc 6 giờ. Đến đêm thứ tư, Spencer đã quen với kế hoạch mới.

Một tuần trôi qua, tôi bảo Melanie và Stan rằng đã đến lúc để tôi ngủ lại, tôi sẽ thay ca cho hai vợ chồng có thể nghỉ ngơi và trên hết là dạy cho Spencer cách tự ngủ ở trong cũi mà không cần bố, mẹ *hay* chiếc bình. Bé đã được cho ăn dặm và ăn sữa cả ngày nên sẽ không cần ăn vào ban đêm. Mười ngày qua, bé cũng đã quen với những giấc ngủ ngắn. Việc luyện cho bé tự ngủ cả đêm giờ đã khả thi.

Sẽ có sự chống đối khi thói quen cũ khó bỏ, bạn phải theo sát kế hoạch. Đêm đầu tiên tôi đặt Spencer vào trong cũi sau khi bé tắm, chúng tôi vẫn làm giống như với giấc ngủ ban ngày. Mọi thứ diễn ra rất suôn sẻ hoặc do chúng tôi tưởng như thế. Bé có vẻ mệt khi được đặt vào cũi, nhưng vừa được đặt nằm xuống thì bé bỗng mở toang mắt và bắt đầu quấy. Bé vật mình dậy và chúng tôi lại đặt bé xuống rồi ngồi cạnh chiếc cũi. Bé lại khóc và ngồi dậy. Chúng tôi tiếp tục đặt bé nằm xuống. Sau 31 lần, bé cuối cùng cũng chịu nằm yên để đi ngủ.

Đêm đầu tiên, đúng một giờ là bé thức giấc và bắt đầu khóc. Khi tôi vào phòng, bé đã ngồi dậy. Tôi nhẹ nhàng đặt bé nằm xuống. Để không kích thích bé, tôi chẳng nói một lời hay thậm chí là nhìn vào mắt bé. Một vài phút sau, bé lại ngo nguậy và ngồi dậy. Cứ như thế, bé khóc, ngồi dậy, tôi đặt bé nằm xuống. Sau khi hoàn thành tiết mục này khoảng 43 lần, bé đã kiệt sức và cuối cùng cũng chịu ngủ yên. Vào lúc bốn giờ, bé lại tỉnh giấc và khóc. Spencer như một chiếc đồng hồ sinh

học. Và lần này, tôi lại phải ra tay. May mà bé chỉ nhấp nhồm có 20 lần thôi.

(Tôi luôn đếm từng lần một. Tôi thường được nhờ giải quyết các vấn đề liên quan đến giấc ngủ và khi các bà mẹ hỏi tôi sẽ mất bao lâu, tôi muốn cho họ biết một khoảng thời gian chính xác. Có những bé phải mất tới hàng trăm lượt.)

Sáng hôm sau, khi tôi kể cho Melanie và Stan chuyện đêm qua, bố của bé hoài nghi: “Chắc là không ổn rồi, Tracy. Bé sẽ không nghe theo chúng ta đâu.” Tôi nháy mắt và gật đầu, hẹn sẽ trở lại trong hai đêm tới: “Tin hay không thì tùy. Chúng ta đã vượt qua đêm tồi tệ nhất.”

Thực vậy, đêm thứ hai, tôi chỉ mất sáu lần để đặt Spencer nằm ngủ. Khoảng hai giờ sáng, khi bé cựa mình, tôi rón rén đi vào phòng, và ngay khi bé vừa định nhấc vai lên, tôi nhẹ nhàng đặt bé nằm xuống. Tôi chỉ phải làm thế năm lần, sau đó bé ngủ đến tận 6:45 sáng, điều mà bé chưa bao giờ từng làm. Đêm tiếp theo, Spencer cựa quậy vào khoảng 4 giờ nhưng không thức giấc và ngủ tiếp đến 7 giờ. Kể từ đó, bé có thể ngủ thẳng giấc đêm khoảng 12 tiếng. Cuối cùng, cuộc sống của Melanie và Stan cũng bình yên trở lại.

“Bé không để tôi đặt bé xuống”

Hãy xem thêm một vấn đề phổ biến khác bằng phương pháp NHK: bé lúc nào cũng muốn được bế. Đó là trường hợp bé Teddy ba tuần tuổi, con trai của Sarah và Ryan, mà

bạn đã gặp ở Chương 2 (trang 76). “Teddy không thích bị đặt xuống,” Sarah rên rỉ. *Nguyên nhân* là do ông bố Ryan phải đi công tác khi Teddy chào đời nên anh ta muốn bù đắp bằng cách liên tục bế con đi rong mỗi khi về đến nhà. Sarah cũng có một bảo mẫu người Guatemala và văn hóa của họ cho rằng bế con là điều tốt. *Hành vi* của Teddy thật dễ hiểu và tôi đã chứng kiến hàng trăm bé giống như Teddy: Tôi ngả bé lên vai và bé rất vui. Nhưng khi tôi bắt đầu cho bé xuống, chỉ mới cách ngực tôi một gang tay là bé bắt đầu khóc. Nếu tôi ngừng lại, đổi chiều, ngả bé về phía vai, bé ngay lập tức ngừng khóc. Sarah, người luôn nhượng bộ, nghĩ rằng Teddy sẽ không “cho phép mẹ” đặt bé xuống, và chỉ khiến bé được thể thêm. *Kết quả* của quá trình này là – bạn có thể đoán được – Teddy lúc nào cũng muốn được bế.

Chẳng có gì sai khi bế bé hoặc ôm ấp bé. Đúng là khi bé khóc, hành động đó sẽ dỗ được bé. Nhưng như tôi đã đề cập trước đó, vấn đề là cha mẹ thường không biết khi nào sự dỗ dành kết thúc và thói quen xấu hình thành. Họ bế con nhiều quá mức cần thiết. Thế là bé sẽ nghĩ trong đầu: “Ồ, thì ra cuộc sống là như thế: Bố hoặc Mẹ sẽ bế mình liên tục.” Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi bé bắt đầu nặng hơn hoặc khi bố mẹ không thể vừa bế con vừa làm việc được? Sẽ không dễ dàng chăm sóc bé theo cách này! Bé sẽ thắc mắc: “Sao lại thế nhỉ? Bố mẹ đáng ra phải bế con chứ. Con sẽ không chịu nằm đây một mình đâu.”

Bạn sẽ làm gì đây? Hãy thay đổi kết quả bằng việc thay đổi những điều bạn đang *làm*. Thay vì cứ bế bé liên tục, chỉ bế khi bé bắt đầu khóc, nhưng thôi ngay khi bé đã nín. Nếu bé khóc tiếp, lại bế bé lên. Khi bé nín, lại đặt bé xuống. Cứ tiếp tục làm như thế. Bạn có thể phải bế bé lên khoảng 20–30 lần hoặc nhiều hơn. Về cơ bản, bạn đang nói với bé: “Con ổn mà. Mẹ đây. Con có thể tự nằm chơi được mà.” Tôi bảo đảm nó sẽ có hiệu quả – *trừ phi* bạn lại tiếp tục chiều theo con.

Bí mật của ba ngày thần kỳ

Dù có nhiều người nghĩ những điều tôi làm thật thần kỳ, nhưng thực ra chúng rất bình thường. Như trong trường hợp của Melanie và Stan, bạn phải có kế hoạch cho một vài tuần chuyển đổi. Mặt khác, chúng tôi tìm cách thay đổi nhu cầu được bế liên tục của Teddy trong hai ngày, bởi may mà bố và người trông trẻ mới bế bé liên tục có vài tuần.

Tôi sử dụng giải pháp NHK để phân tích chính xác xem tôi sẽ cần công thức ba ngày thần kỳ nào. Thông thường, tôi sẽ dùng một đến hai phương pháp để giúp xóa bỏ hành vi cũ. Trong vòng ba ngày này, bạn sẽ rút lại được bất cứ điều gì bạn từng làm để tạo cơ hội giúp bé phát triển sự độc lập và khả năng xoay xở. Bé càng lớn sẽ càng khó để thay đổi hành vi. Thực tế, hầu hết những cuộc gọi cho tôi đều từ các bậc cha mẹ có con từ năm tháng tuổi trở lên.

Trong bảng “Hướng dẫn khắc phục sự cố” ở trang 371, tôi đã đưa ra một đánh giá nhanh về những thói quen xấu thông thường mà tôi hay được các ông bố bà mẹ nhờ thay đổi giúp. Tuy nhiên, mỗi trường hợp đều có những điểm chung.

Giải pháp NHK để thay đổi

Hãy nhớ: mọi thói quen xấu bạn muốn xóa bỏ đều là **kết quả (K)** của những gì bạn đã làm - **nguyên nhân (N)** đã vô tình tạo ra các **hành vi (H)** mà bây giờ bạn muốn thay đổi. Nếu bạn cứ tiếp tục làm như trước, thói quen sẽ càng được củng cố. Chỉ bằng cách làm khác đi, thay đổi những việc *bạn* làm - bạn mới xóa bỏ được thói quen đó.

Những vấn đề liên quan đến giấc ngủ. Dù là bé không ngủ thẳng giấc đêm (sau ba tháng) hay là bé không thể ngủ một mình, vấn đề đầu tiên luôn là tập cho bé thích nghi với chiếc giường của mình, sau đó là dạy bé có thể ngủ trong đó mà không cần dỗ dành. Trong những trường hợp tệ nhất, điển hình là khi việc nuôi con kiểu tự phát kéo dài tới vài tháng, bé có thể sợ hãi chính chiếc giường của mình. Đôi khi, đó là do bé đã quen với việc được bế hay đung đưa. Kết quả là bé chẳng bao giờ học được cách tự ngủ.

Tôi từng gặp một trường hợp là bé Sandra, bé cứ chắc chắn “giường” của mình chính là ngực của người lớn. Khi tôi bế bé, như thể bé bị hút chặt vào ngực tôi vậy. Mỗi lần tôi cố đặt bé xuống, Sandra đều khóc. Bé muốn nói với tôi:

“Đây không phải là cách con đi ngủ.” Ban đầu, tôi còn không thể đặt bé nằm xuống cạnh tôi được. Công việc của tôi là dạy Sandra biết cách tự ngủ. Tất nhiên, ban đầu bé chẳng hề hợp tác và tỏ ra hứng thú với việc học. Tôi đã phải bế bé lên và đặt bé xuống 126 lần trong đêm đầu tiên, 30 lần cho đêm thứ hai và 4 lần cho đêm thứ ba. Tôi không bao giờ để kệ cho bé khóc, hay quay lại với phương pháp ngủ chuột túi mà bố mẹ bé vẫn sử dụng, những điều đó chỉ khiến thói quen ngủ xấu của bé kéo dài mãi.

Những vấn đề liên quan đến việc cho bé ăn. Khi thói quen ăn uống xấu trở thành vấn đề, nguyên nhân thường là do bố mẹ đọc sai những dấu hiệu của con. Như trường hợp của Gail, cô phàn nàn rằng phải mất một tiếng để cho Lily ăn. Ngay trước khi tôi tới thăm nhà Gail, tôi nghi ngờ rằng Lily, mới một tháng tuổi, không thể nào ăn mất đến 60 phút được, bé có khi chỉ đang bú chay. Gail thấy việc cho con bú khá thư giãn – có thể cô ấy có lượng hormone oxytocin khá cao – nên cô ấy thường thấy buồn ngủ. Khi đang cho con bú, cô thường ngủ lịm đi và giật mình tỉnh giấc sau mười phút chợp mắt, chỉ để xem Lily có còn đang bú không. Dù tôi đã khuyên rất nhiều bà mẹ hãy vứt đồng hồ vào sọt rác nhưng trong trường hợp này, tôi buộc phải bảo Gail hãy đặt đồng hồ trong 45 phút. Và quan trọng hơn, tôi yêu cầu cô ấy phải *quan sát thật kỹ* cách mà Lily bú. Liệu bé có thực sự đang ăn không? Thật chú tâm, Gail nhận thấy gần cuối bữa Lily chỉ bú chay chứ không ăn. Do đó, mỗi khi thời gian bú kết thúc,

chúng tôi cho bé ngậm núm. Trong vòng ba ngày, chúng tôi cũng bỏ được chiếc đồng hồ đặt giờ bởi Gail đã hòa hợp hơn với nhu cầu của con. Khi Lily lớn hơn, bé cũng không cần ngậm núm nữa vì bé đã biết mút tay.

Với các vấn đề liên quan đến việc cho con ăn, hành vi của bé có thể là cứ bú mãi sau khi đã ăn đủ no, như trường hợp của Lily. Bé cũng có thể lúc bú lúc không – đó là cách bé muốn nói với bạn rằng: “Con đã ăn ngoan hơn và mất ít thời gian hơn.” Nếu bạn không hiểu mà cứ cố dỗ cho bé ăn thì bé sẽ tiếp tục bú. Hoặc bé sẽ thức giữa đêm để đòi ăn trong khi thực ra bé không đói. Dù ở tình huống nào, con bạn cũng sẽ quen với việc coi bình sữa hoặc ti mẹ giống như núm ngậm, hậu quả là cả mẹ lẫn con đều thiệt.

Dù bé hành xử kiểu gì, điều đầu tiên tôi làm là gợi ý về một chu trình nề nếp. Với E.A.S.Y., các bậc cha mẹ sẽ không phải đoán mò nữa bởi họ biết khi nào con sắp sửa đói, và họ có thể tập trung vào những lý do khác cho sự khó chịu của bé. Nhưng tôi cũng khuyến khích các bậc cha mẹ quan sát tình hình thực tế để xem liệu con họ có thực sự cần ăn không, rồi dần loại bỏ những bữa ăn không cần thiết và dạy bé những cách tự dỗ dành bản thân khác. Trước tiên, tôi có thể giảm thời gian cho bé ăn thêm đi, bé sẽ bú nhanh hơn hoặc bú ít sữa đi. Tôi sẽ thay sữa bằng nước hoặc cho bé ngậm núm để chuyển đổi thành công. Cuối cùng, bé sẽ chẳng còn nhớ gì đến thói quen cũ nữa, điều thần kỳ nằm ở đó.

“Những con tôi bị đau bụng”

Đây thực sự là thử thách cho ba ngày thần kỳ của tôi. Con bạn khóc và co chân lên ngực. Bé có bị táo bón không? Bé có đầy hơi không? Đôi khi bé trông có vẻ rất đau, bạn thấy tim mình như tan nát. Bác sĩ và các bà mẹ khác từng có những kinh nghiệm tương tự bảo bé bị đau bụng – ai cũng tỏ ra lo ngại: “Cô sẽ không tự xoay xở được đâu.” Điều đó đúng một phần, đau bụng không thể chữa khỏi thực sự. Nhưng đau bụng cũng trở thành một khái niệm bị lạm dụng, một từ để mô tả hầu hết mọi tình huống xấu. Trong khi nhiều tình huống hoàn toàn *có thể* được cải thiện.

Hãy cho bản thân được nghỉ ngơi

Trong một phòng đầy các bà mẹ, ngay cả khi không một đứa bé nào khóc, sẽ dễ dàng để nhận ra bà mẹ có con bị chứng đau bụng. Cô ấy sẽ là người trông mệt mỏi nhất. Cô ấy nghĩ lỗi là tại mình khi đã để con thành ra như thế. Thật vô vẩn. Nếu đúng là con bạn bị đau bụng thì đó là vấn đề thực sự, nhưng bạn không phải là người gây ra nó. Và để vượt qua nó, cả bạn lẫn con đều cần được hỗ trợ.

Thay vì đổ lỗi cho nhau như một số cặp vợ chồng, bạn và chồng mình cần giúp đỡ lẫn nhau. Với nhiều bé, việc khóc giống như một thói quen: từ 2-6 lần mỗi ngày. Hãy thay nhau trông con, hôm trước là vợ thì hôm sau là chồng.

Nếu là bà mẹ đơn thân, hãy thử nhờ người thân hay bạn bè ghé qua trông bé một vài giờ. Khi mọi người đến hãy tận dụng thời gian để nghỉ ngơi. Hãy ra khỏi nhà, đi dạo hoặc đạp xe một vòng - làm bất cứ điều gì để thoát khỏi môi trường đó. Điều quan trọng

nhất: Dù *như thế* việc đau bụng của bé không bao giờ dứt điểm, tôi bảo đảm với bạn mọi chuyện rồi sẽ qua.

Khi con bạn bị đau bụng, chắc chắn đó là cơn ác mộng đối với cả con và mẹ. Ước tính có khoảng 20% các bé từng bị đau bụng và 10% trong số đó bị bệnh nặng. Ở các bé bị đau dạ dày, các mô cơ bao quanh cơ quan tiêu hóa và tiết niệu bắt đầu co thắt. Các triệu chứng thường bắt đầu với việc bé cảm thấy khó chịu, sau đó là những đợt khóc kéo dài, đôi khi đến hàng giờ đồng hồ. Nét đặc trưng là các đợt đau thường xuất hiện gần như cùng một khoảng thời gian mỗi ngày. Các bác sĩ đôi khi áp dụng “Nguyên tắc bộ ba” trong chẩn đoán bệnh - ba giờ khóc mỗi ngày, ba ngày mỗi tuần, trong vòng ba tuần hoặc hơn.

Điển hình như trường hợp của Nadia, bé cười cả ngày nhưng cứ từ 6–10 giờ tối là bé khóc, đôi khi liên tục, đôi khi ngắt quãng. Chỉ có một thứ khiến bé đỡ khó chịu hơn, đó là ngồi với bé trong phòng tối, tránh những kích thích bên ngoài.

Alexis, người mẹ đáng thương của Nadia, gần như kiệt sức cùng con và còn bị mất ngủ nhiều hơn so với những người mới làm cha mẹ khác. Cô ấy cũng cần được giúp đỡ giống như bé Nadia. Riêng việc kiểm soát cảm xúc của cô ấy đã tốn rất nhiều thời gian rồi. Đôi khi lời khuyên tốt nhất cho các bậc cha mẹ có con bị đau bụng chính là “Hãy chăm sóc bản thân cho tốt.”

Đau bụng thường xuất hiện bất ngờ ở tuần thứ ba hoặc thứ bốn rồi biến mất một cách bí ẩn ở tháng thứ ba. (Thực ra chẳng có gì là bí ẩn. Ở hầu hết các trường hợp, hệ tiêu hóa trở nên hoàn thiện và các cơn co thắt dịu đi. Ở tuổi đó, bé cũng

biết kiểm soát được các cơ và tự mút ngón tay.) Tuy nhiên, theo kinh nghiệm của tôi, một số trường hợp đau bụng có thể là kết quả của việc nuôi con kiểu tự phát – người bố hay người mẹ tìm đủ mọi cách để dỗ dành đứa con đang khóc bằng cách dùng đưa để bé ngủ hoặc cho bé bú để bé dịu đi. Dường như các thói quen này là “phương thuốc” chữa cho bé, ít nhất tại thời điểm đó. Nhưng về lâu về dài, bé sẽ luôn mong đợi những kiểu an ủi như thế mỗi lần bé không vui. Đến khi bé được vài tuần tuổi, kết quả là chẳng gì có thể khiến bé dịu đi, và ai cũng chắc chắn bé bị đau bụng.

Nhiều bậc cha mẹ đã bảo tôi rằng con họ bị đau bụng, y như trường hợp của Chloe và Seth ở Chương 2 (trang 81). Trên điện thoại, Chloe cho tôi hay Isabella đang bị đau bụng: “Nó cứ khóc suốt thôi.” Seth ra đón tôi cùng với đứa con bầu bĩnh, mắt tròn xoe. Bé ngay lập tức ở yên trong vòng tay tôi và nằm gọn ở đó trong 15 phút, khi bố mẹ bé thuật lại mọi chuyện cho tôi.

Phương pháp cho bé bị đau dạ dày

Biết cách ăn uống là cách tốt nhất để tránh bị đầy hơi, nhưng có những lúc bé sẽ bị đau dạ dày. Sau đây tôi sẽ giới thiệu một vài phương pháp hiệu quả nhất.

- Cách tốt nhất để khiến bé ợ hơi hay xì hơi đó là hãy dùng lòng bàn tay xoa bụng bé dọc bên trái bụng (chỗ dạ dày). Nếu sau năm phút bé không ợ hơi, đặt bé nằm xuống. Nếu bé bắt đầu thở hổn hển, vặn vẹo, mở to mắt và vẻ mặt giống như đang cười, bé có hơi trong bụng. Bạn hãy bế bé lên, để sao cho tay

bé cao hơn vai bạn và chân duỗi thẳng, và cố giúp bé ợ hơi thêm lần nữa.

- Trong khi bé nằm thẳng người, hãy kéo chân bé lên và nhẹ nhàng làm động tác như khi đạp xe.
 - Đặt bé chéo theo cánh tay bạn, úp mặt rồi nhẹ nhàng ấn lòng bàn tay vào dạ dày của bé.
 - Hãy lấy một chiếc khăn to, gấp sao cho bề ngang tầm 10 cm rồi quấn quanh vùng bụng của bé - nhưng đừng quấn quá chặt khiến bé không lưu thông máu được (nếu bé tái nhợt đi nghĩa là bạn đang quấn bé quá chặt).
 - Để giúp con bạn xì được hơi, hãy giữ cho bé quay mặt lại phía bạn rồi vỗ nhẹ mông bé. Cách này giúp bé biết cần xì ra ở chỗ nào.
 - Mát-xa bụng bé theo chiều chữ C ngược (không phải vòng tròn) để đại tràng duỗi ra - từ trái sang phải, xuống dưới rồi từ phải sang trái.
-

Như bạn từng biết, Chloe và Seth là một cặp vợ chồng đáng mến nhưng rất vô tổ chức. Chỉ mới đề cập đến việc một chu trình E.A.S.Y. sẽ rất có ích cho đứa con năm tháng tuổi hay cáu kỉnh của họ, họ đã lè lưỡi lắc đầu như thể tôi bảo họ đi bắt ma. Họ muốn buông lỏng mọi thứ, những hãy xem kết quả của việc họ áp dụng cách sống “makeno” lên bé Isabella.

“Nó đã khá hơn một chút rồi, có thể khi lớn lên, chứng đau bụng của bé đã mất đi,” Chloe phân bua rằng Isabella đã ngủ chung giường với bố mẹ kể từ khi sinh và vẫn thức dậy la hét thường xuyên suốt đêm. Rồi ban ngày cũng hết như thế.

Isabella gào lên khi bé được cho ăn, tức là cứ cách một hai tiếng một lần. Tôi hỏi xem vợ chồng họ đã làm gì để dỗ con.

“Đôi khi chúng tôi cho con mặc áo bông để bé không ngộ nguậy nhiều được. Hoặc chúng tôi sẽ đặt bé vào nôi đưa và bật nhạc cho nghe. Nếu bé khóc dữ hơn, tôi sẽ lái xe đi dạo một vòng, hy vọng rằng những chuyển động sẽ có hiệu quả. Nếu vẫn không được, tôi sẽ trèo ra ghế sau và cho bé bú.”

“Đôi lúc con bé sẽ ngừng khóc khi chúng tôi thay đổi các hoạt động,” Seth nói thêm.

Cặp cha mẹ rất mực yêu thương con này không hiểu rằng hầu hết mọi thứ họ đang làm cho Isabella đang đi *ngược* lại với kỳ vọng của họ. Áp dụng giải pháp NHK cho trường hợp này có thể thấy những gì bố mẹ Isabella làm trong vòng hơn năm tháng qua đã khiến tình huống trở nên phức tạp hơn và củng cố hành vi của bé. Vì Isabella chưa hề biết nê nếp nghĩa là gì nên bố mẹ bé liên tục đọc sai những dấu hiệu của con, bất cứ khi nào có tiếng khóc là họ nghĩ con đang đói. Nguyên nhân là do họ cho bé ăn quá nhiều và kích thích bé quá nhiều – và hành vi để bé duy trì thói quen xấu của mình là khóc tướng lên. Kết quả là bé mệt đến mức chẳng biết làm thế nào để dừng lại. Hiểu nhầm các dấu hiệu của con và cho rằng phải nghĩ ra cách mới để dỗ con, bố mẹ bé đã vô tình khiến bé khó chịu hơn và tình hình trở nên phức tạp hơn.

Dấu hiệu của Isabella bắt đầu bằng tiếng khóc rí rí – rõ ràng là bé muốn nói (ít nhất đối với tôi): “Mẹ ơi, con đã đủ rồi.”

“Chị thấy chưa?” Chloe bảo.

“Lại bắt đầu rồi đấy,” Seth đồng tình.

“Từ từ đã nào bố mẹ, con hơi mệt rồi,” tôi nói bằng giọng trẻ con để phiên dịch cho Isabella.

Thế rồi tôi mới giải thích: “Bí quyết là hãy đặt bé nằm xuống *ngay* trước khi bé nổi đóa lên.” Chloe và Seth dẫn tôi lên tầng vào phòng ngủ của họ, căn phòng ngập tràn ánh sáng với một chiếc giường cỡ lớn và rất nhiều tranh ảnh treo trên tường.

Đó chính là vấn đề có thể dễ dàng xử lý ngay: Phòng quá sáng và có quá nhiều thứ gây kích thích, Isabella sẽ chẳng thể nào tự thư giãn được. “Các bạn có nôi hay giỏ xách tay không? Thử cho bé ngủ trong đó xem sao,” tôi đề nghị họ.

Tôi chỉ cho Chloe và Seth cách quấn Isabella với một chiếc khăn to (xem trang 249). Tôi đặt một tay bé ra ngoài, giải thích rằng ở tháng thứ năm bé có thể kiểm soát được cánh tay mình và biết mút tay. Sau đó tôi rời khỏi phòng ra khu hành lang tối cùng với Isabella đã được cuốn chặt và vỗ về trong vòng tay tôi. Bằng giọng nhẹ nhàng, tôi trấn an Isabella: “Sẽ ổn thôi, bé yêu, bé chỉ mệt quá thôi.” Chỉ trong chốc lát, bé đã trấn tĩnh lại.

Bố mẹ bé từ ngạc nhiên chuyển sang hoài nghi khi tôi từ từ đặt bé vào trong nôi và tiếp tục vỗ về. Bé im lặng trong một vài phút rồi bắt đầu khóc. Tôi lại bế bé lên, dỗ dành bé và đặt xuống khi bé đã ngoan trở lại. Cứ như thế thêm hai lần nữa, Isabella ngủ thiếp đi trước sự ngỡ ngàng của bố mẹ.

Tôi bảo Chloe và Seth: “Tôi không nghĩ bé sẽ ngủ lâu vì bé đã quen với những giấc ngủ ngắn. Nhiệm vụ của các bạn là giúp bé kéo dài những lần chợp mắt này.” Tôi giải thích rằng bé cũng có những chu kỳ ngủ kéo dài 45 phút giống như người lớn (xem trang 254). Bởi bố mẹ luôn chạy đến ngay mỗi khi bé phát ra tiếng động, Isabella vẫn chưa thể học được cách tự dỗ mình quay lại giấc ngủ. Bố mẹ sẽ phải dạy cho bé điều đó. Nếu bé thức giấc chỉ sau 10-15 phút, thay vì nghĩ bé ngủ đã đủ và bây giờ bé thức, họ phải nhẹ nhàng dỗ cho bé quay lại thế giới mơ như tôi đã từng làm. Cuối cùng, bé sẽ học được cách tự ngủ lại và những lần chợp mắt sẽ kéo dài ra.

“Nhưng còn chứng đau bụng thì sao?” Seth hỏi, có vẻ rất quan tâm.

“Tôi nghĩ rằng con bạn không thực sự bị đau bụng,” tôi giải thích, “nhưng kể cả như thế, vẫn còn *nhiều* cách có thể giải quyết.”

Tôi cố giúp họ hiểu rằng nếu Isabella thực sự bị đau bụng, việc gia đình không có nề nếp gì hết chỉ khiến vấn đề trở nên trầm trọng hơn. Nhưng tôi tin rằng sự khó chịu của bé đôi khi là do cách nuôi con kiểu tự phát. Việc cho bú mỗi khi bé khóc khiến bé nghĩ ti mẹ chính là chiếc núm ngậm. Do bé ăn quá thường xuyên nên bé chỉ bú chay, kết quả là bé hầu như chỉ ăn phần sữa chứa nhiều chất lactose gây đầy hơi. “Bé còn ăn cả bữa đêm, điều này khiến hệ tiêu hóa của bé chẳng bao giờ được nghỉ ngơi,” tôi chỉ cho bố mẹ của Isabella thấy.

Hơn hết, con họ chưa bao giờ được nghỉ ngơi đầy đủ – cả ngày lẫn đêm – nên bé lúc nào cũng mệt mỏi. Khi một đứa trẻ đã quá mệt mỏi, nó sẽ làm gì để đóng cửa với thế giới? Khóc. Và khi khóc, bé sẽ nuốt thêm không khí, việc đó vừa khiến bé bị đầy hơi vừa làm nặng thêm bụng bé. Cuối cùng, để đáp lại những thứ đó, vợ chồng họ còn thêm vào những hoạt động khiến con bị kích thích thêm – cho đi xe, đung đưa, bật nhạc. Thay vì giúp Isabella học cách tự dỗ dành bản thân, họ đã vô tình lấy mất khả năng đó của bé.

Tôi để lại lời khuyên cho Chloe và Seth: Hãy áp dụng chu trình E.A.S.Y. cho Isabella. Hãy kiên trì. Tiếp tục quấn con. (Khi được sáu tháng tuổi, có thể bỏ cả hai tay của Isabella ra ngoài, đến lúc đó bé sẽ không còn tự cào hay tự đập tay vào mặt mình.) Hãy cho bé ăn lúc 18 giờ, 20 giờ và 22 giờ để bé có đủ năng lượng cho cả đêm. Nếu bé thức giấc, đừng cho bé ăn, hãy cho bé ngậm núm. Dỗ dành khi bé khóc và khiến bé yên tâm hơn.

Tôi gợi ý hãy áp dụng những thay đổi theo từng bước, xử lý các vấn đề liên quan đến giấc ngủ ngày của bé trước, để Isabella không quá mệt mỏi và khó chịu. Đôi khi, chỉ cần giải quyết với những giấc ngủ ngắn sẽ có ảnh hưởng vô cùng tích cực tới giấc ngủ ban đêm. Dù sao, tôi vẫn cảnh báo trước rằng họ sẽ phải trải qua vài tuần khó khăn để chuyển đổi thành công. Nhưng với trường hợp của họ, thì còn gì để mất đây? Họ đã phải chịu đựng hàng tháng trời nhìn con trong cảnh khổ sở. Ít ra bây giờ họ cũng có một tia hy vọng.

Nhưng nếu tôi sai thì sao? Chẳng may Isabella thực sự bị đau bụng thì sao? Nếu thế cũng không có vấn đề gì. Dù một số bác sĩ nhi đôi khi kê đơn một liều antacid giúp giảm nồng độ axit trong dạ dày, không có gì thực sự chữa khỏi hẳn chứng đau bụng. Nhưng tôi biết rằng việc cho ăn uống hợp lý và cho ngủ khoa học sẽ làm giảm sự khó chịu của bé.

Ngoài ra, việc cho con ăn quá nhiều và thiếu ngủ có thể gây ra những hành vi giống như bé bị đau bụng. Bé thực sự bị “đau bụng” hay không không quan trọng? Kiểu gì thì con bạn cũng đang khó chịu. Hãy thử đặt trường hợp đó vào người lớn. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu phải thức cả đêm? Cáu kỉnh, chắc chắn là thế rồi. Và điều gì xảy ra đối với người uống sữa nhưng không thể dung nạp được đường lactose. Bé cũng là con người và bé cũng có các triệu chứng liên quan đến tiêu hóa như người lớn. Đây hơi là cơn ác mộng với người lớn, đối với trẻ em nó thậm chí còn tệ hơn bởi trẻ không thể kiểm soát được bản thân, biết xoa bụng hoặc diễn tả vấn đề bằng lời. Với chu trình E.A.S.Y., ít ra bố và mẹ có thể luận ra mình cần làm gì.

Trong trường hợp của Seth và Chloe, tôi giải thích với họ rằng việc chia các bữa ăn hợp lý thay vì cho bé ăn liên tục cả ngày sẽ giúp họ có thể phân tích được nhu cầu của Isabella. Khi bé khóc, họ có thể suy luận một cách logic hơn: “Không phải con đang đói, chúng ta vừa cho bé ăn nửa tiếng trước. Có lẽ con bị đầy hơi.” Và khi bắt đầu hiểu rõ những biểu hiện gương mặt của Isabella và ngôn ngữ cơ thể, họ sẽ

nhận ra sự khác biệt giữa việc bé khóc do khó chịu (bé nhăn nhó và co hai chân lên) và mệt mỏi (bé ngáp hai lần). Nếu tuân theo một chu trình nề nếp, tôi xin bảo đảm thói quen ngủ của Isabella sẽ thay đổi và bé sẽ không còn liên tục khó chịu như trước nữa. Cuối cùng, không chỉ bé được nghỉ ngơi mà bố mẹ bé cũng có thể hiểu điều con cần *trước* khi tiếng khóc trở nên mất kiểm soát.

“Con tôi không chịu cai sữa mẹ”

Đây là những lời phàn nàn tôi thường được nghe từ các ông bố, đặc biệt khi vợ họ cho con bú trong suốt năm đầu tiên hoặc khi họ không có cảm tình với việc cho con bú. Tình hình gia đình có thể trở nên cực kỳ tồi tệ nếu các bà mẹ không nhận ra *họ* chính là lý do khiến con không chịu cai sữa. Cảm giác của tôi là các bà mẹ kéo dài việc cho con bú vì lợi ích cho chính *họ* chứ không phải cho đứa bé. Một người mẹ thường thích sự gần gũi, trách nhiệm và việc chỉ *cô ấy* mới có thể dỗ con. Ngoài chuyện thấy bình yên hoặc hạnh phúc khi cho con bú, các bà mẹ còn thích cảm giác đứa bé cứ quẩn lấy mình.

Chẳng hạn như Adrianna, cô ấy vẫn cho bé Nathaniel bú đến tận hai tuổi rưỡi. chồng của cô là Richard không thể hiểu nổi tại sao lại vậy. “Tôi có thể làm gì bây giờ, Tracy? Mỗi khi Nathaniel quấy, cô ấy lại cho con bú. Cô ấy thậm chí còn không nói gì với tôi, bởi cô ấy coi đó là bản năng và việc dỗ con bằng sữa mẹ là điều tốt.”

Sau đó tôi hỏi xem Adrianna cảm thấy như thế nào. “Tôi muốn dỗ dành Nathaniel, bé cần tôi,” cô giải thích. Tuy nhiên, biết rằng chồng đang dần mất kiên nhẫn, cô thừa nhận mình bắt đầu giấu giếm việc cho con bú. “Tôi bảo với chồng là đã cai sữa cho Nathaniel. Nhưng gần đây, khi chúng tôi tới nhà một người bạn để dự tiệc nướng thì bỗng Nathaniel đòi bú mẹ. Richard nhìn tôi và biết tôi đang nói dối. Anh ấy rất giận dữ.”

Bây giờ, nhiệm vụ của tôi không phải là thay đổi suy nghĩ của người mẹ về việc cho con bú. Như tôi đã nói ở các phần trước, đây là vấn đề cá nhân và rất riêng tư. Nhưng tôi khuyên Adrianna ít nhất hãy trung thực với chồng của mình. Tôi nhấn mạnh rằng điều lo lắng chính của tôi là cho *cả* gia đình cô ấy. “Tôi không bảo cô có nên cai sữa cho Nathaniel hay không, mà hãy xem xem việc đó ảnh hưởng đến mọi người như thế nào,” tôi nói. “Bạn có con *và* có chồng để chăm lo, nhưng dường như đứa trẻ đã chiếm hết. Nếu sau lưng Richard, bạn luôn cho Nathaniel thấy bé *có thể* bú mẹ, bạn đang khiến bé trở nên giả dối.”

Nói về chuyện nuôi con kiểu tự phát. Tôi khuyên Adrianna nên xem xét lại vấn đề và động lực của bản thân khi cho con bú, cũng như nhìn xa hơn về tương lai. Liệu cô có thực sự muốn nói dối chồng và hình thành thói quen xấu cho Nathaniel? Tất nhiên là không muốn rồi. Đơn giản là cô ấy chưa nhìn thấu đáo mọi việc. Tôi trả lời thẳng luôn: “Tôi

không nghĩ vấn đề nằm ở chỗ Nathaniel, mà nằm ở chỗ cô cơ. Có thứ cô cần phải xem lại đấy.”

Để tạo lòng tin, Adrianna đã lục lại tâm trí của mình. Cô nhận ra mình đã lấy Nathaniel như một lý do để bào chữa cho việc chần chừ chưa đi làm trở lại. Cô đã nói với mọi người mình “háo hức” thế nào để trở về với công việc, nhưng trong thâm tâm, cô chẳng hề muốn như thế. Cô muốn nghỉ một vài năm để ở nhà chăm con, hoặc có thể sinh thêm đứa nữa. Cuối cùng, cô cũng nói chuyện này với Richard. Sau đó cô ấy báo lại: “Không thể tin được là anh ấy rất ủng hộ tôi. Anh ấy nói tôi không cần đi làm và ngoài ra, anh ấy rất tự hào về vợ. Nhưng anh ấy cũng muốn có phần trong quá trình nuôi dạy con cái.” Lần này Adrianna bảo với chồng rằng mình thực sự muốn cai sữa cho Nathaniel.

Trước tiên, cô ngừng cho con bú suốt cả ngày. Cô chỉ nói thế này: “Không được đòi sữa nữa con nhé, chỉ vào buổi đêm thôi.” Trong những ngày cai sữa đầu tiên, mỗi lần Nathaniel cố vén áo mẹ lên, cô đều từ chối và đưa cho bé một chiếc cốc. Sau một tuần, cô cũng ngừng cho bé ăn ban đêm. Nathaniel cố gắng thuyết phục mẹ bằng việc nói “chỉ năm phút thôi”, nhưng cô vẫn kiên quyết từ chối. Mất gần hai tuần để Nathaniel thôi không mè nheo đòi bú mẹ nữa. Adrianna nói với tôi một tháng sau: “Tôi thực sự ngạc nhiên. Như thế bé không còn thiết đến bú mẹ nữa. Đúng là không thể tin được.” Quan trọng hơn, Adrianna đã tìm lại được *gia đình* mình: “Tôi cảm tưởng như Richard và tôi đang trong kỳ nghỉ tuần trăng mật lần thứ hai.”

Hướng dẫn khắc phục sự cố

Sau đây không phải là toàn bộ những khó khăn mà bạn có thể gặp phải, chúng là những vấn đề dai dẳng mà tôi thường được nhờ khắc phục. Nếu con bạn có hơn một vấn đề, hãy xử lý *từng vấn đề một*. Hãy tự hỏi bản thân “Bạn muốn làm gì để thay đổi?” và “Bạn muốn điều gì trong tình huống đó”. Khi cả hai vấn đề ăn và ngủ cùng xảy ra, chúng sẽ liên quan lẫn nhau, sẽ không thể giải quyết chúng cùng lúc. Chẳng hạn, nếu con bạn sợ ở trong cũi một mình. Nếu muốn tìm bước giải quyết đầu tiên, hãy dùng bản năng cảm nhận của mình - giải pháp thường đơn giản hơn bạn nghĩ.

Thực trạng	Nguyên nhân	Giải pháp
“Con tôi lúc nào cũng đòi bế.”	Có lẽ bạn (hay bảo mẫu) thích bế bé ngay từ khi bắt đầu. Bây giờ bé đã quen được bế trong khi bạn thì không muốn nữa.	Khi bé cần được dỗ dành, bế bé lên và dỗ bé nhưng hãy thôi ngay khi bé ngưng khóc. Nói với bé: “Mẹ đang ở đây - Mẹ không đi đâu cả.” Đừng để thời gian bạn bế con dài hơn cần thiết.
“Con tôi ăn mất cả tiếng đồng hồ.”	Bé có thể chỉ bú chay. Bạn có mãi nghe điện thoại hoặc không chú ý tới việc bé ăn như thế nào không?	Lúc đầu, bé thường bú rất mạnh và nhanh, bạn sẽ nghe thấy tiếng bé nuốt. Khi bú đến sữa cuối cữ bú, bé sẽ ngậm lâu và chặt hơn. Nhưng khi bé chỉ bú chay, bạn sẽ thấy hàm dưới của bé hơi nhả, bạn sẽ không cảm thấy bị kéo. Hãy để ý xem bé thường bú thế nào. Đừng để con bú lâu hơn 45 phút.
“Cứ một tiếng đến một tiếng rưỡi là con tôi lại đói.”	Bạn có thể hiểu nhầm khi nghĩ bé khóc vì đói.	Thay vì cho bé ăn, hãy bày trò cho bé - bé có thể đang chán - hoặc cho bé ngậm núm.
“Con tôi đòi được ăn thì mới chịu đi ngủ.”	Bạn có thể đã tạo điều kiện để bé nghĩ rằng phải ăn trước khi đi ngủ.	Hãy cho bé theo chủ trình E.A.S.Y. để bé thấy việc ngủ không liên quan đến việc ăn. Xem thêm trang 251-255 để giúp trẻ biết cách tự ngủ.

“Con tôi đã được năm tháng và không chịu ngủ hết đêm.”	Có thể bé nghĩ ban đêm là ban ngày. Hãy nhớ lại thời gian bạn mang bầu: Nếu bé đạp nhiều vào ban đêm và nằm im suốt ban ngày, bé đã quen với nhịp sinh học đó. Hoặc bạn từng để con ngủ nhiều vào ban ngày trong những tuần đầu tiên và giờ thì bé đã quen với việc đó.	Để thay đổi giấc ngủ của con, ban ngày cứ ba tiếng đồng hồ bạn phải đánh thức bé dậy. (Xem thêm trang 252.) Ngày đầu tiên bé sẽ ngủ lơ mơ, ngày thứ hai bé sẽ tỉnh táo hơn và đến ngày thứ ba bạn đã thay đổi được nhịp sinh học của con.
“Con tôi không chịu ngủ nếu không được đung đưa.”	Bạn có thể lỡ mất dấu hiệu giấc ngủ của con (xem trang 242) và bé trở nên quá mệt. Vì bạn cứ đung đưa để ru con nên bé không học được cách tự ngủ.	Hãy để ý lần ngáp đầu tiên hay thứ hai của con. Xem trang 242 nếu bạn chưa biết. Nếu bạn đung đưa để ru con ngủ một thời gian, bé sẽ hiểu có sự kết nối giữa giấc ngủ và việc đó. Nếu bạn thôi không ru nữa, bạn phải có các hoạt động khác thay thế. Bạn có thể đứng im hoặc ngồi bế con mà không cần đung đưa. Hãy hát ru và vỗ nhẹ thay vì chuyển động.
“Con tôi khóc suốt ngày.”	Nếu đúng là <i>suốt</i> ngày thật, có thể do bạn cho con ăn quá nhiều, mệt mỏi hay/ và bị kích thích quá mức.	Trẻ nhỏ hiếm khi khóc nhiều đến mức ấy, tốt nhất bạn nên đi hỏi bác sĩ. Nếu là do đau bụng, chắc chắn không phải lỗi tại bạn, bạn không thể làm gì được. Nhưng nếu bé không đau bụng, bạn có thể cần thay đổi phương pháp. Xem trường hợp tương tự ở trang 367. Trong cả hai trường hợp trên, hãy cho bé theo chu trình E.A.S.Y. và khuyến khích bé ngủ hợp lý sẽ giúp bạn rất nhiều (xem trang 231-240).
“Con tôi cứ thức dậy là quấy.”	Bên cạnh lý do tính cách, một số bé tỏ ra khó chịu khi thức giấc vì chưa được ngủ đủ giấc. Nếu bạn đánh thức con dậy khi bé đang chuyển chu kỳ ngủ (xem trang 254), bé có thể ngủ chưa đã mắt.	Đừng lao vào phòng bé khi bé vừa mới ọ ẹ. Hãy đợi một vài phút để bé có thể quay trở lại giấc ngủ. Hãy kéo dài thời gian ngủ ngày của bé. Tuy khó tin, nhưng việc đó sẽ khiến bé ngủ đêm ngon hơn bởi bé sẽ không còn quá mệt mỏi.

Adrianna đã học được bài học đáng giá về việc cân bằng và nhìn lại chính mình. Quá trình làm cha làm mẹ cần cả hai thứ đó. Có rất nhiều vấn đề giống như thế xuất hiện khi các bậc cha mẹ không ý thức được họ đã áp đặt thế nào cho con cái mình. Quan trọng là phải luôn tự hỏi bản thân: “Tôi làm điều này là cho con tôi hay cho chính *tôi*?” Tôi đã gặp những ông bố bà mẹ cứ bế con khi bé không cần được bế, cứ cho con bú khi bé không còn cần sữa mẹ nữa. Trong trường hợp của Adrianna, cô ấy đã lấy con ra như một cái cớ để trốn tránh bản thân mà không nhận ra rằng, cô cũng đang trốn tránh cả chồng mình. Khi đã nhận thức được chuyện gì đang diễn ra, trung thực với chính bản thân và chồng mình, cũng như đối diện với thực tế là cô đủ khả năng để xoay chuyển tình thế, Adrianna đã làm mẹ tốt hơn, làm vợ tốt hơn và trở thành một người mạnh mẽ hơn.

LỜI KẾT

Hãy bước cẩn thận và khéo léo
Hãy nhớ cuộc sống như một màn đi trên dây.
Đừng bao giờ quên khéo tay khéo chân.
Và đừng bao giờ bước chân nọ xọ chân kia.
Thì ta sẽ thành công ư?
Vâng. Nhất định sẽ thành công!

– THƠ CỦA DR. SEUSS –

Tôi muốn kết thúc cuốn sách này với một lời nhắn nhủ rất quan trọng: Hãy biết tận hưởng. Tất cả những lời khuyên trên thế giới sẽ trở nên vô ích nếu bạn không toàn tâm làm cha làm mẹ. Tôi biết điều đó chẳng dễ dàng gì, đặc biệt trong những tháng đầu tiên, khi bạn trở nên kiệt sức. Nhưng bạn phải luôn nhớ rằng trở thành cha mẹ là món quà tuyệt vời.

Và luôn nhớ, việc nuôi dạy con cái là chuyện về lâu về dài – đó là sứ mệnh quan trọng hơn bất cứ điều gì bạn từng thực hiện. Bạn là người chịu trách nhiệm hướng dẫn và hình thành *nhân cách một con người*, và sẽ chẳng có nhiệm vụ nào cao cả hơn việc đó.

Khi mọi chuyện trở nên đặc biệt khó khăn (tôi bảo đảm với bạn ngay cả bé Thiên thần cũng có những lúc như thế), cố gắng đừng đánh mất niềm tin. Ấu thơ của trẻ là giai đoạn kỳ diệu – sợ hãi, quý giá và trôi qua rất nhanh. Nếu bạn nghi ngờ trong giây lát rằng một ngày nào đó bạn sẽ nhìn lại và tiếc nuối khoảng thời gian mộc mạc và ngọt ngào này, hãy nói chuyện với những người có con lớn tuổi hơn: Khoảng thời gian chăm sóc một đứa trẻ chỉ như một chấm nhỏ trong cuộc đời bạn – rõ ràng, mạch lạc và đáng buồn là chẳng thể lấy lại được.

Mong rằng bạn hãy tận hưởng từng phút giây, ngay cả những khoảnh khắc khó khăn nhất. Mục đích của tôi không chỉ là cung cấp cho bạn thông tin hay các kỹ năng mà quan trọng hơn: hãy tự tin vào bản thân và khả năng của chính mình khi giải quyết vấn đề.

Vâng, thưa độc giả, bạn hoàn toàn có thể làm được. Mẹ hay bố, ông hay bà – bất kỳ ai cầm trong tay cuốn sách này – những bí mật này bây giờ chẳng còn là của riêng tôi nữa. Hãy sử dụng chúng thật tốt và tận hưởng sự tuyệt vời của việc vỗ về, kết nối và giao tiếp với bé con của bạn.

Trong cuốn sách **NGHỆ THUẬT CHĂM CON**, Tracy Hogg đã trao cho các bậc cha mẹ những công cụ cần thiết để thực sự hiểu bé con của họ trong những tuần sau sinh. Với lợi ích từ các mục đơn giản, dễ thực hiện của chị, giờ bạn có thể học được:

- Cách cho bé ăn, chơi và ngủ hợp lý để mỗi thành viên trong gia đình đều thoải mái và hạnh phúc
- Cách hiểu điều bé muốn nói với bạn
- Cách nhận diện tính nết của bé và học cách tương tác tốt nhất với con
- Ba ngày thần kỳ - cách thay đổi bất kỳ hay toàn bộ thói quen xấu của bé chỉ trong ba ngày

Đáng tin cậy, thiết thực, nhưng cũng rất mới mẻ, **NGHỆ THUẬT CHĂM CON** không chỉ giúp cha mẹ có một đứa con khỏe mạnh hơn mà còn khiến gia đình họ thuận hòa và hạnh phúc hơn.



CÔNG TY CỔ PHẦN THÁI UYÊN

Văn phòng giao dịch;

Số 28 ngõ 97 Nguyễn Đồng Chi, Nam Từ Liêm, Hà Nội.

Điện thoại: 04 3763 3998/88

Website: www.thaiuyen.com.vn

Email: info@thaiuyen.com.vn



GIÁ 94.000 VND

