

Cho sự phát triển hoàn thiện của Bé

CHĂM SÓC CON

từ 6 đến 12 tháng

Người dịch: Bác sĩ NGUYỄN LÂN ĐÌNH

Nguyên Giám Đốc Trung Tâm
Dinh Dưỡng Trẻ Em TP. HCM



**NEW
BEST-SELLING
BOOK**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Friso® BẢO VỆ BÉ NGAY TỪ BÊN TRONG



MỚI

Friso Gold Mới với Công Thức Bảo Vệ Đột Phá
bổ sung Synbiotics hỗ trợ vi khuẩn tốt đẩy lùi vi
khuẩn xấu, **Bảo Vệ Bé Ngay Từ Bên Trong.**



Friso® BẢO VỆ BÉ NGAY TỪ BÊN TRONG



MỚI

Friso Gold Mới với Công Thức Bảo Vệ Đột Phá bổ sung Synbiotics hỗ trợ vi khuẩn tốt đẩy lùi vi khuẩn xấu, **Bảo Vệ Bé Ngay Từ Bên Trong.**



CHĂM SÓC CON

từ 6 đến 12 tháng



*Một món quà ý nghĩa từ **Friso**. Dành tặng cho những ai đã, đang hoặc sắp làm cha mẹ. Cùng bạn, chúng tôi luôn đồng hành trong từng bước phát triển của bé.*

Thân mến
Friso®



MỤC LỤC

SÁU THÁNG ¹ KẾ TIẾP

- Quá trình phát triển của bé 6
- Phát triển tính xã hội 8
- Hình thành nhân cách 10
- Khuyến khích phát triển cá tính 12
- Kiểm tra sự phát triển của bé từ 6 – 9 tháng 14
- Lưu giữ hồ sơ 16
- Mọc răng 18
- Ăn uống lành mạnh 20
- Học ăn 22
- Giấc ngủ 24
- Giờ ngủ thường lệ 26
- Kỹ năng giao tiếp 28
- Học nói 30
- Các vấn đề về an toàn 32
- Xoa bóp cho bé 34

BÉ HỌC HỎI NHƯ THẾ NÀO? ²

- Cách bé học hỏi các kỹ năng 38
- 6 đến 7 tháng tuổi 40
- 7 đến 8 tháng tuổi 44
- 8 đến 9 tháng tuổi 48
- 9 đến 10 tháng tuổi 52
- 10 đến 11 tháng tuổi 56
- 11 đến 12 tháng tuổi 60



Cho sự phát triển hoàn thiện của bé

CHĂM SÓC CON

từ 6 đến 12 tháng tuổi

NGƯỜI DỊCH : BÁC SĨ NGUYỄN LÂN ĐÌNH
NGUYÊN GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM
DINH DƯỠNG TRẺ EM TP. HCM



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



Sáu tháng kế tiếp



Giờ đây, bé đã được sáu tháng tuổi và đang hào hứng với cuộc sống mới! Những tháng kế tiếp này, bé sẽ làm bạn ngạc nhiên trước hàng loạt những tiến bộ và làm bạn vui sướng trước các kỹ năng mà bé đạt được khi trở thành một con người bé nhỏ đầy tự tin.

QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN CỦA BÉ

Trong sáu tháng đầu đời, bạn là tất cả thế giới của bé: bé cần bạn cả trong nhu cầu thể chất lẫn tinh thần. Tuy nhiên, trong sáu tháng tiếp theo này bé bắt đầu phát triển thêm nhiều kỹ năng mới – tạo cho bé cơ hội để khám phá thế giới xung quanh, bộc lộ cá tính riêng và phát triển tính độc lập.

Khám phá một thế giới rộng lớn hơn

Khi đến những giai đoạn phát triển tự nhiên – chẳng hạn như biết ngồi, bò và giao tiếp – bé bắt đầu làm quen với một thế giới rộng lớn hơn. Bé có thể thấy một món đồ chơi lý thú và biết vươn người tới để nhặt nó lên. Khi mọi người nhìn mặt để làm cho bé cười, bé đã biết cách đáp trả lại! Nếu bé gặp một đứa bé khác, bé có thể tỏ vẻ thích thú và vươn về phía người bạn mới để làm quen.

Phát triển tính độc lập

Rất thú vị khi thấy con mình đạt được những kỹ năng mới và bạn sẽ nhận thấy tính độc lập của bé

đang phát triển qua từng ngày. Chẳng mấy chốc bé đã có thể ngồi vững được một mình mà không cần nâng đỡ, sung sướng bò loanh quanh trên sàn nhà, ngồi chơi đùa với các món đồ chơi mới và biết tự múc ăn khi ngồi ăn chung với gia đình... những điều này sẽ đem lại cho bạn những giờ phút tự do quý hiếm: bạn có được khoảng thời gian rảnh rỗi để ngồi nhăm nháp tách cà phê, để đọc vài trang báo hay ngả lưng vài phút chẳng hạn. Lái xe đưa bé đi dạo vào những lúc rảnh rỗi trong ngày là bước tiếp theo để bạn có thể giới thiệu cho bé một thế giới rộng lớn hơn bên ngoài mái ấm gia đình và mang lại cho cả hai mẹ con khoảng thời gian thư giãn bên nhau để cùng tìm hiểu mọi vật.

Những mối quan hệ mới

Bé tỏ ra biết quan tâm hơn và biết thiết lập mối liên hệ với những người khác – đặc biệt là những người thân thiết trong gia đình. Vì bản năng thích giao tiếp, trẻ ở độ tuổi này bắt đầu hình thành những mối liên hệ khăng khít với những người khác ngoài cha mẹ chúng như ông bà, chú bác, người giữ trẻ... Đây là khoảng thời gian thuận lợi để bạn giúp bé thiết lập mối quan hệ với những người quan trọng trong cuộc đời bé – đặc biệt là trong khoảng thời gian vài tháng tới, “nỗi lo âu trước những người xa lạ” sẽ làm cho bé khó kết bạn hơn.

Trở thành một thành viên trong gia đình

Trong sáu tháng tiếp theo này, bé thực sự bắt đầu biết chơi đùa với các anh chị của mình hoặc thích





nhìn những đứa trẻ lớn hơn đi chập chững hay nhún nhảy xung quanh mình. Và khi bé bắt đầu có thể tự đi chuyển và biết làm nhiều điều hơn, bé có thể cùng tham gia vào nhiều hoạt động với các trẻ khác như cùng múa hát, chơi trò vỗ tay hoặc chơi trò trốn tìm (bằng cả “bốn chân”) quanh phòng khách. Những đứa bé lớn sẽ đóng vai trò tích cực trong việc “chỉ bảo, dạy” cho bé bằng chính các động tác của chúng. Bé thích bắt chước và sẽ cố gắng nhìn hoặc làm theo những việc mà những đứa trẻ lớn hơn đang làm.

Kết bạn

Nên tạo điều kiện cho con bạn được gặp gỡ và giao lưu với các trẻ khác, con của bạn bè có thể là phù hợp nhất. Nếu đây là con đầu lòng của bạn, những người bạn này có thể là các mối quan hệ mà bạn đã xây dựng trong lúc mang thai hoặc sau khi sinh (gặp nhau tại các lớp chăm sóc tiền sản hay nhà giữ trẻ). Trong giai đoạn này, con bạn và các trẻ khác bắt đầu học giao tiếp qua việc bi bô, vuốt ve nhau và thử bắt chước những âm thanh và cử động của nhau.

Đôi điều về cuốn sách này

Trong giai đoạn này – cùng với những thay đổi diệu kỳ trong sự phát triển của trẻ, sự nâng đỡ, khuyến khích và tình yêu thương của bạn sẽ là nguồn lực mạnh mẽ nhất giúp trẻ phát huy tối đa các tiềm năng của mình. Biết được con mình phát triển như thế nào là điều quan trọng và cần thiết giúp bạn thích ứng được với những nhu cầu và đáp ứng kịp thời các đòi hỏi của bé.

Phần 1

Phần đầu của quyển sách này giải thích cho bạn hiểu sự phát triển của trẻ sẽ có ảnh hưởng như thế nào đến nhu cầu thể chất và tinh thần của trẻ. Ví dụ như tại sao em bé tám tháng tuổi của bạn cứ thức giấc vào ban đêm khi mà trước đó bé đã ngủ yên suốt đêm?. Việc bé chuyển từ chế độ ăn đặc (bột, cháo) sang các loại thức ăn cứng hơn (như cơm, trái cây xắt miếng nhỏ...) ở một độ tuổi nhất định quan trọng như thế nào đối với sự phát triển của trẻ?. Làm sao để giữ bé an toàn khi bé đã biết bò và cứ bò quẩn quanh suốt mà không chịu ngồi yên?...

Hiểu và đáp ứng kịp thời các nhu cầu của bé là một nhân tố quan trọng giúp kích thích bé phát triển tốt hơn. Đáp ứng được nhu cầu của bé không những mang lại cho bé cảm giác yên tâm và tự tin mà còn giúp bạn cảm thấy hài lòng vì đã hoàn thành tốt vai trò của người làm cha mẹ.

Phần 2

Phần hai của quyển sách này chứa đựng nhiều thông tin phong phú và chi tiết về từng giai đoạn phát triển trong cuộc đời của bé và thời điểm mà bé có thể đạt được những kỹ năng mới trong sự phát triển của mình.

Mặc dù thông tin được sắp xếp và trình bày theo từng tháng, bạn cần hiểu là các thời điểm này cũng sẽ rất linh hoạt. Mỗi bé phát triển theo những nhịp độ khác nhau và con bạn sẽ phát triển theo nhịp độ của riêng mình. Tuy nhiên trình tự phát triển là một quá trình có thể dự đoán được vì trước khi hình thành một kỹ năng mới tiếp theo trẻ cần phải trải qua một số giai đoạn tăng trưởng và phát triển trước đó. Vì vậy đừng mong chờ trẻ có thể tự đứng dậy một mình trước khi trẻ có đủ sức mạnh để nâng đỡ cơ thể mình trên khớp gối và khớp háng.

Khi thấy trẻ đang cố gắng làm một điều gì đó mới, nên tìm cách giúp đỡ để khuyến khích bé. Phần này có một số lời khuyên về các trò chơi và các hoạt động mà bạn có thể chơi cùng với bé. Kích thích bé đúng cách và đúng thời điểm sẽ tạo dựng cho bé lòng tự tin và tự trọng, giúp bé có được một khởi đầu tốt nhất trong cuộc đời.

PHÁT TRIỂN TÍNH XÃ HỘI

Khi bước vào tháng thứ sáu của năm đầu tiên, bạn sẽ thấy bé trở nên thích giao tiếp hơn và bé sẽ đáp ứng lại mọi người bằng nụ cười rạng rỡ cùng những tiếng riu rít vui vẻ. Được trò chuyện cùng người thân sẽ giúp bé bớt căng thẳng khi phải ở cùng những người lạ – là việc bé sẽ phải quen dần trong vài tháng tới khi phải xa mẹ và bắt đầu đi nhà trẻ.

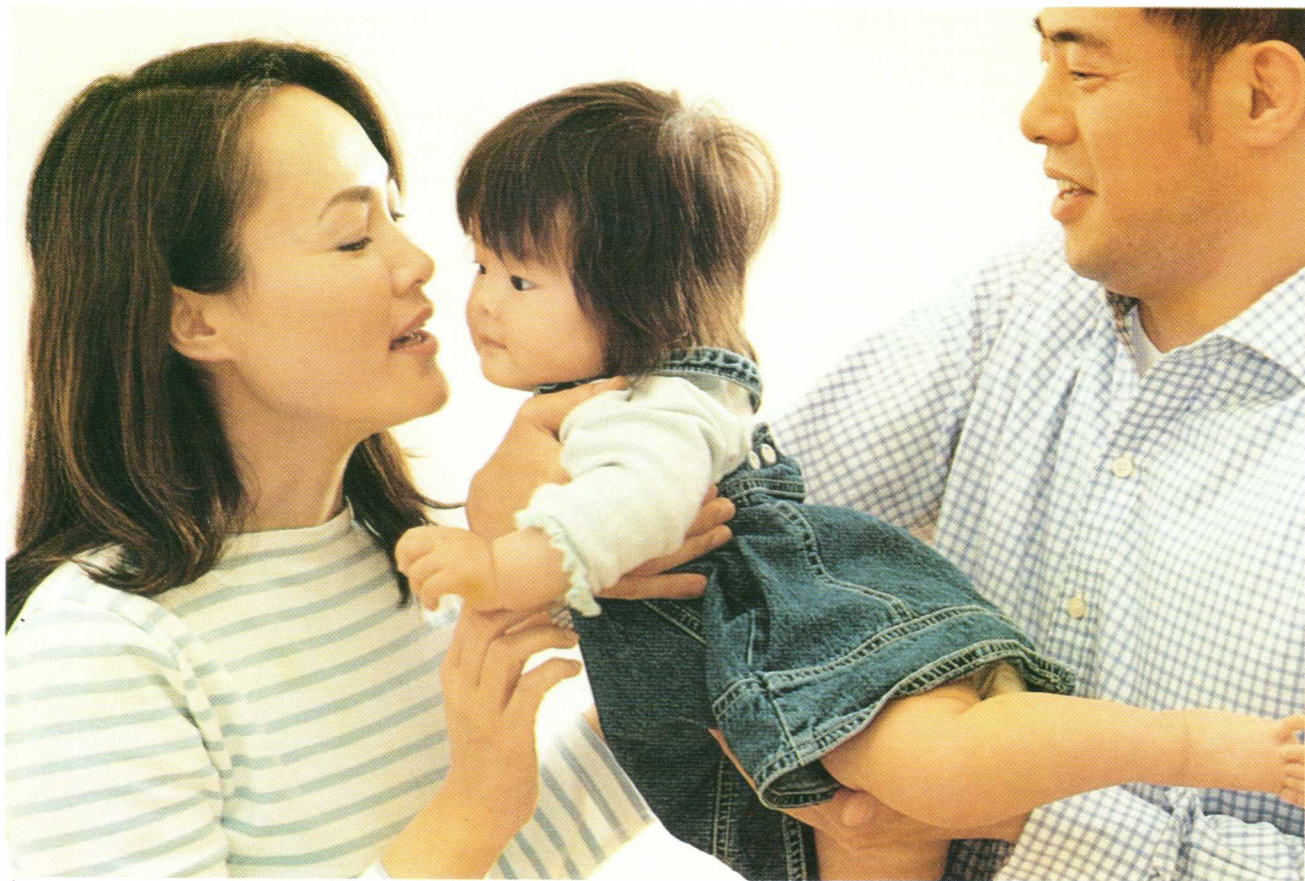
Nỗi lo âu trước những người lạ

Vào khoảng bảy tháng tuổi, em bé đang lớn lên của bạn sẽ trở nên đeo bám bạn hơn và luôn tỏ vẻ e ngại trước những người bé không quen biết. Bé sẽ không thích bị bỏ lại với người khác mà không có bạn ở cùng và một khung cảnh mới, một nơi chốn xa lạ cũng có thể làm cho bé bứt rứt, không yên tâm. Khả năng thích nghi với hoàn cảnh mới của mỗi trẻ mỗi khác nhưng tất cả đều phải trải qua giai đoạn tập quen dần với việc xa mẹ và nỗi

lo sợ trước những người lạ. Đây là giai đoạn phát triển tinh thần quan trọng cho thấy bé đã lớn khôn và biết nhận thức. Bé đã cảm nhận được sự khác biệt giữa môi trường thân quen và xa lạ.

Giúp đỡ bé

Khi bé ôm chặt lấy bạn, không muốn rời xa, bạn sẽ cảm thấy mũi lòng, nhưng khi bé không cho bạn đặt xuống và khóc to lên như thể trái tim bé sẽ vỡ tan nếu bạn bỏ bé mà đi, bạn sẽ cảm thấy bị



Chăm sóc bé và những điều bé cần

Việc tập cho bé quen dần với cô giữ trẻ hoặc người vú nuôi có thể là điều rất khó khăn khi mà bé đang trải qua giai đoạn phải tập xa mẹ và luôn lo lắng trước người xa lạ. Nhưng với những người có chuyên môn, hiểu tâm lý và biết cách chăm sóc trẻ, bé sẽ quen dần với hoàn cảnh mới và điều này còn có lợi hơn cho bé vì bé đã có được thêm một mối quan hệ yêu thương và nồng ấm khác trong cuộc đời. Một người giữ trẻ hay vú nuôi tốt cần có những phẩm chất sau đây:

- ★ Luôn vui mừng trước những tiến bộ của bé. Nếu người này cảm thấy bị buộc phải chăm sóc bé, cô ta sẽ dễ dàng làm cho bé buồn do vậy đây phải là người nhiệt tình và tự nguyện.
- ★ Phải hiểu biết và kiên nhẫn. Nếu bé khóc khi phải xa bạn, bạn cần an tâm rằng cô giữ trẻ hoặc người vú nuôi

sẽ biết cách để dỗ dành bé một cách nhẹ nhàng.

- ★ Phải vui vẻ và giàu óc tưởng tượng. Nếu cô giữ trẻ biết cách làm cho bé quên đi nỗi lo lắng hiện tại để bạn có thể chia tay bé một cách nhẹ nhàng, điều đó sẽ giúp ích cho cả bạn và bé.
- ★ Thương yêu trẻ và thích ôm ấp, trò chuyện cùng bé. Các bé ở độ tuổi này vẫn còn cần những sự vỗ về, nâng niu về thể chất và quan tâm giúp đỡ để bé cảm thấy hạnh phúc và an tâm hơn.

Phải đảm bảo rằng khi ở với người này bé phải cảm thấy vui vẻ và an tâm. Nếu bé cảm thấy an toàn và được thương yêu, bé sẽ tự tin và đối phó tốt hơn với hoàn cảnh khi không có bạn ở đó.

nao núng trước cảm xúc mạnh mẽ của bé. Nên nhớ rằng đây chỉ là một giai đoạn mà bé và cả chính bạn sẽ phải vượt qua.

- **Tập cho bé quen dần với việc xa mẹ.** Bạn có thể giúp bé dần nhận ra rằng bạn sẽ luôn trở lại mỗi khi rời xa bé. Nếu bạn cần tạt vào một phòng khác, hãy nói cho bé biết bạn đi đâu và rằng bạn sẽ không đi lâu, nếu bé khóc, hãy lên tiếng trấn an để bé biết rằng bạn đang quay trở lại với bé.
- **Gặp gỡ những người mới.** Đừng bắt buộc bé phải tỏ ra thân thiện ngay – hãy để bé có thời gian quen dần với các mối quan hệ này. Ngay cả những thành viên trong gia đình mà bé không gặp trong vài ngày đôi khi cũng có thể làm cho bé lo sợ.
- **Báo trước.** Khi bạn có việc phải đi ra ngoài, nên luôn nói cho bé biết chứ đừng lảng lảng bỏ bé mà đi (tuy nhiên trước khi đi hãy nói chứ đừng nói quá sớm vì bé sẽ mau quên). Điều này làm cho bé hiểu rằng nếu bé chịu khó chờ đợi thì rồi bạn sẽ

quay trở lại với bé hơn là để bé phải nơm nớp lo lắng rằng bạn sẽ bỏ bé mà đi bất cứ lúc nào.

- **Làm quen với người chăm sóc trẻ.** Nếu bạn sắp xếp để vú nuôi hoặc người giữ trẻ chăm sóc bé, hãy dành thời gian để cho bé quen dần với họ, cho bé tiếp xúc và tạo lập mối quan hệ thân mật với họ khi có mặt bạn ở đó để bé quen dần với môi trường mới – đừng giao bé cho họ rồi thỉnh thoảng bỏ đi, bé sẽ thấy bất an và có cảm giác bị bỏ rơi.
- **Hãy cư xử bình tĩnh.** Khi đến lúc bạn phải xa bé, hãy ôm chặt bé, hôn chào tạm biệt và lặng lẽ đi ra. Nếu trông bạn bình thản và yên tâm, con bạn cũng sẽ cảm thấy yên lòng. Nếu bé khóc, hãy nói với bé rằng bé sẽ nhớ bạn và bạn cũng nhớ bé lắm nhưng bạn sẽ quay về nhanh khi xong việc. Vẫy tay chào tạm biệt là một cách để làm bé khuây khỏa.
- **Cố gắng đừng tỏ ra bối rối.** Ngay cả khi bé ràn rụa nước mắt khi phải rời xa bạn cũng chỉ là những cảm xúc nhất thời, vài phút sau khi bạn đi khỏi bé sẽ bình tâm trở lại và quán quít với người chăm sóc trẻ ngay, do đó đừng vì thế mà tỏ ra bối rối. Hãy gọi điện thoại về nhà hoặc kín đáo quan sát qua cửa sổ vài phút sau đó để bạn yên lòng rằng bé vẫn khỏe và yên ổn hơn là cứ mang trong lòng tâm trạng lo lắng hoặc cảm giác có lỗi với bé.

LUÔN Ở TRONG TẦM NHÌN CỦA BÉ

Bé ao ước ở gần bạn là một dấu hiệu đáng mừng. Điều đó cho thấy bé đã có sự gắn bó sâu sắc với bạn và cả với những người thân thiết khác của bé. Bé sẽ cảm thấy an tâm hơn khi có bạn ở gần bên, rồi bé cũng sẽ biết cách để vượt qua giai đoạn này.

PHÁT TRIỂN NHÂN CÁCH

Con bạn là một cá thể độc lập, có một bộ vân tay riêng, một tính cách riêng và sẽ còn phát triển trong những năm tháng tiếp theo. Điều này xảy ra như thế nào? Chỉ một số ít đặc điểm là do di truyền, còn phần lớn phụ thuộc vào những điều bé trải nghiệm trong cuộc sống và qua giao tiếp với bạn và những người xung quanh.

Nhận ra đặc điểm tính cách

Đến một bệnh viện nhi đồng, quan sát nhiều bé cùng lúc, bạn có thể nhận thấy nhiều tính cách khác nhau ở các bé dù còn rất nhỏ – từ vui vẻ và dễ thích nghi đến hay bực bội, cáu kỉnh. Một số bé thích được ôm ấp chiều chuộng, trong khi những bé khác chỉ muốn được nằm nghỉ yên tĩnh. Một số bé thích giao tiếp và tỏ ra hồ hởi trong khi số khác thì lại tỏ ra e dè, nhút nhát. Và dĩ nhiên, nhiều bé có sự kết hợp một số hay của nhiều các đặc điểm này.

Biết được nhu cầu của bé

Đặc điểm tính cách con bạn sẽ ngày càng rõ nét hơn khi bé lớn lên. Những đặc điểm này không

những làm bạn xúc động mà còn giúp bạn đáp ứng được nhu cầu của bé để có thể nuôi dưỡng, thúc đẩy những mặt mạnh trong tính cách của bé và giúp bé điều chỉnh những hành vi khác. Ví dụ:

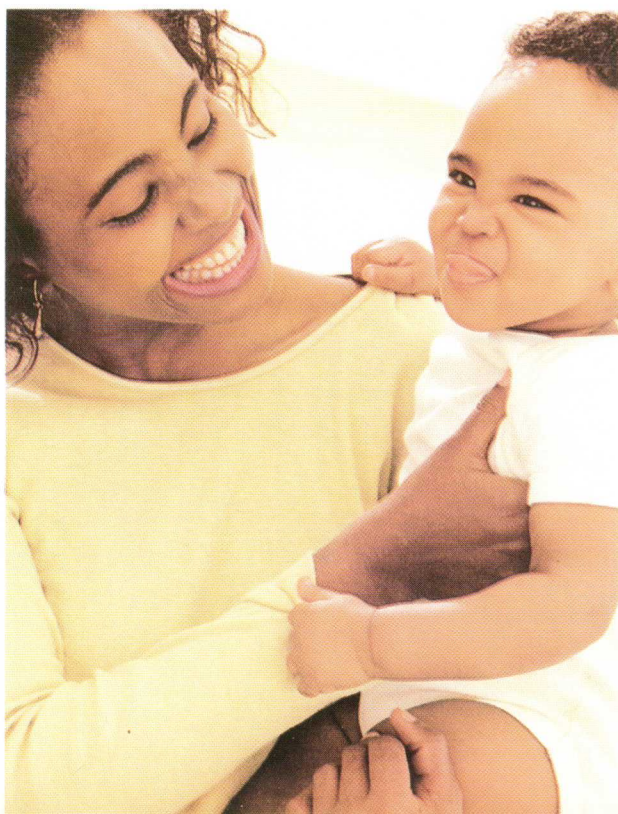
- Một em bé thoải mái, hoạt bát rất dễ chăm sóc, nhưng bé cũng cần được quan tâm, khuyến khích ngay cả khi bé không đòi hỏi điều đó.
- Một em bé nhút nhát, trầm tĩnh cần thời gian để thích nghi với hoàn cảnh và con người mới. Bạn cần hỗ trợ và làm an lòng bé để giúp bé đối phó tốt hơn với những tình huống khó khăn.
- Một em bé hay thay đổi hoặc dễ cáu gắt thì cần phải bình tĩnh và kiên định. Bạn phải thật kiên nhẫn để tạo lập cho bé một nề nếp sinh hoạt đều đặn.

Vào giai đoạn này, tất cả các bé đều đòi hỏi ở bạn nhiều sự quan tâm chăm sóc. Điều quan trọng cần nhớ là tính cách của bé vẫn không ngừng được định hình và phát triển qua từng ngày. Từ sáu tháng tuổi trở đi, hầu hết các bé đều đã bắt đầu đi vào nề nếp và đáp ứng lại bạn nhiều hơn vì thế bạn nên quan tâm và cố gắng mang lại những điều tốt đẹp nhất cho bé.

Giúp bé phát triển nhân cách

Mặc dù tính cách của con bạn có thể biểu lộ ngay từ rất sớm nhưng chúng không ngừng lại mà vẫn tiếp tục phát triển và ngày một định hình rõ hơn. Và đặc điểm tính cách của bé và cách đáp ứng của bạn có ảnh hưởng qua lại lẫn nhau.

Từ sáu tháng tuổi trở đi, bé bắt đầu ý thức được rằng mình là một con người độc lập đối với bạn, điều quan trọng là bạn phải giúp bé phát



triển một cảm giác tự chủ mạnh mẽ. Bạn cần làm điều này bằng nhiều cách:

- Biểu lộ cho thấy rằng bạn rất yêu thương bé. Cười, ôm ấp, nựng nịu và hôn bé thật nhiều để bé cảm thấy tự tin, được xem trọng và là một cá thể độc lập và riêng biệt.
- Khen ngợi những thành tựu mới của bé. Dù đó chỉ là những kỹ năng đơn giản như vẫy tay chào tạm biệt hay biết đánh đổ đồng gạch nhựa... sự vỗ tay động viên của bạn cũng làm gia tăng lòng tự tin nơi bé.
- Đáp ứng kịp thời những nhu cầu của bé. Biết khi nào bé sợ hãi, bị kích thích hay chán nản và đáp ứng phù hợp sẽ giúp bé cảm thấy bé được quan tâm và được bạn yêu quý.
- Hãy dành thời gian để bé tự khám phá. Chẳng hạn việc bé tự xoay xở để với lấy một món đồ chơi sẽ giúp bé phát triển tính độc lập và tăng cường khả năng kiểm soát các cử động tốt hơn.

Áp dụng vào thực tế

Khi bạn đã nhận ra những đặc điểm riêng trong tính cách của bé và bắt đầu khuyến khích những mặt tốt phát triển đồng thời hạn chế những mặt xấu (như chế ngự những phút giây nổi loạn, uốn nắn tính bướng bỉnh hay làm mình làm mẩy...) để giúp bé hình thành một tính cách tốt đẹp hơn. Trong vòng vài tháng bạn có thể thấy bé bắt đầu tỏ ra tự chủ hơn trong mỗi hành động và thái độ của mình khi bé bắt đầu háo hức tự khẳng định ý kiến riêng của mình. Dù bé từ chối không hợp tác với bạn khi bạn mặc quần áo hoặc thay tã cho bé, cứ đòi chơi mãi trò “ú òa” hoặc tỏ thái độ bực bội và nôn nóng vì muốn được cho ăn ngay... điều quan trọng là bạn phải nhận biết được những điều bé thật sự thích và không thích! Tất cả những điều này – những điều làm bé cười và bé khóc, thức ăn hay trò chơi bé ưa thích... – kết hợp với nhau tạo nên tính cách riêng của bé.

Vấn đề giới tính

Mặc dù bạn không thật sự ý thức về những điều mình đang làm, cách bạn chăm sóc và đáp ứng lại bé... Và dù cho bạn có cố gắng đối xử công bằng và đúng mực thế nào đi nữa những ảnh hưởng tinh tế của xã hội cũng sẽ can thiệp phần nào vào hành vi của trẻ.

Các cuộc nghiên cứu đã cho thấy bố mẹ của các bé gái thường có khuynh hướng:

- ★ Nói chuyện dịu dàng, cười nhiều và bế bé nhẹ nhàng.
- ★ Tránh các trò chơi thể chất năng động như tung bé lên cao.
- ★ Giờ tắm cũng yên lặng hơn so với bé trai.
- ★ Khuyến khích bé chơi các món đồ chơi mềm mại, có thể ôm ấp và vuốt ve.
- ★ Chấp nhận chuyện bé khóc khi bị đau và bày tỏ sự cảm thông với bé.

Ngược lại, bố mẹ của các bé trai thường có khuynh hướng:

- ★ Nói chuyện lớn hơn với bé, động tác bế bé nhanh và mạnh hơn.
- ★ Kích thích cơ thể bé nhiều hơn, như rung lắc bé, tung bé lên cao.

★ Khuyến khích bé đập chân và tung tóe nước trong khi tắm.

★ Khen ngợi sức mạnh thể lực và tính thích phiêu lưu khám phá của bé.

★ Cho bé chơi các món đồ chơi cứng, bền.

★ Tỏ vẻ không muốn bé khóc và có xu hướng ít an ủi, dỗ dành bé khi bé bị đau như các bé gái.

Mặc dù theo tự nhiên tính cách bé trai và bé gái có khác nhau – chẳng hạn như các bé gái có khuynh hướng thích giao tiếp và ít mạo hiểm hơn so với các bé trai, các bé trai thường mạnh mẽ và có tính tò mò, nghịch ngợm hơn bé gái – nhưng cách mà người lớn chúng ta đối xử với các bé cũng có khuynh hướng làm tăng thêm sự khác biệt giới tính này. Cố gắng xóa bỏ đi sự phân biệt giới tính – đỡ dành các bé trai và không cười chê mỗi khi cháu khóc (cháu vẫn còn là một đứa trẻ và vẫn cần sự vỗ về, thương yêu và nâng đỡ tinh thần của bạn như các bé gái) hoặc khuyến khích tính độc lập của các bé gái, đừng ngăn cản khi cháu muốn chơi những trò chơi thể chất năng động như các bạn trai... – những điều này sẽ giúp loại trừ kiểu rập khuôn giới tính và cho phép cá tính riêng của các bé phát triển.

KHUYẾN KHÍCH PHÁT TRIỂN CÁ TÍNH

Cách nuôi nấng của bạn ảnh hưởng mạnh đến tính cách của bé. Dù bé thừa hưởng đặc điểm di truyền từ tiền sử gia đình như thế nào đi nữa, bé cũng vẫn phát triển và hình thành tính cách riêng của mình. Tuy nhiên, làm cách nào để khuyến khích các trẻ sinh đôi hoặc sinh ba cùng trứng - có cùng bộ gen, cùng hoàn cảnh gia đình, cùng môi trường sống - phát triển các đặc điểm riêng để có thể hình thành nên cá tính của mình.

Vấn đề gen

Mỗi em bé thừa hưởng một nửa bộ gen từ mẹ (thông qua trứng) và một nửa bộ gen từ cha (thông qua tinh trùng). Mỗi trứng và tinh trùng tạo nên một sự kết hợp gen khác nhau, đó là lý do tại sao mỗi bé lại có một hình dáng và cá tính riêng.

Và trong khi bạn có thể dễ dàng nhận thấy những đặc điểm nào đó về hình thể xuất phát từ đâu – đôi mắt to màu nâu sậm rõ ràng là của mẹ, còn mái tóc đen dày này đích thị là của bố – thế còn tính cách của bé thì sao? Làm sao bạn có thể nói được phần nào là do di truyền, phần nào được hình thành là do sự phát triển riêng của bé? Bạn chỉ có thể đoán. Cố tìm những đặc điểm giống gia đình là một điều thú vị – có thể bé thừa hưởng tính trầm tĩnh của mẹ hoặc tính hài hước của cha – nhưng do con bạn còn bị ảnh hưởng bởi môi

trường xung quanh, nên khó biết chính xác đặc điểm nào là do di truyền, đặc điểm nào do phát triển theo thời gian.

Là một cặp song sinh

Khuyến khích bé phát triển cá tính riêng của mình là điều đặc biệt cần thiết nếu bạn sinh đôi hoặc thậm chí sinh ba, sinh tư. Điều này càng quan trọng hơn nếu các bé là trẻ sinh đôi cùng trứng.

Sinh đôi cùng trứng là trường hợp hai phôi phát triển từ cùng một trứng và luôn cùng giới tính. Và bởi vì hai bé rất giống nhau về mặt di truyền, về hình thể bên ngoài nên người ta thường nghĩ chúng cũng sẽ giống nhau cả về mặt cảm xúc và suy nghĩ. Đối xử với trẻ song sinh giống như với một cá thể duy nhất chứ không phải là với hai con người riêng biệt thật sự sẽ làm chậm sự phát triển tinh thần và thể chất, cũng như sự phát triển ngôn ngữ và tri thức của trẻ. Hãy luôn nghĩ hai đứa con sinh đôi của bạn là hai em bé khác biệt nhau và cố gắng đối xử với các bé như vậy, đó là điều tối cần thiết để giúp bé phát triển cá tính riêng và tạo cho bé một nền tảng vững chắc về cảm xúc để bé phát triển bình thường như các trẻ khác.

Ảnh hưởng gen

Cách bạn phản ứng lại tính khí và hành vi của bé có ảnh hưởng mạnh đến sự phát triển và hình thành nhân cách của bé. Mặc dù bộ gen của con bạn gợi ý bé sẽ là người hướng ngoại hay nhút nhát, trầm tĩnh hay không kiên định, cách bạn giao tiếp với bé và những gì bé trải qua hàng ngày có thể hoặc không có nghĩa là bé chống lại cách thức đó. Nếu bạn cư xử dung hòa và trầm tĩnh với một đứa bé hay quấy khóc, dần dần bé sẽ trở nên dễ chịu hơn. Nếu bạn nâng đỡ, trấn an và khuyến khích một đứa bé có bản tính nhút nhát, cùng với thời gian bé sẽ có tính hướng ngoại và giao tiếp tốt hơn.

Xem trẻ song sinh là những cá thể riêng

Có nhiều cách để khuyến khích cá tính của trẻ song sinh phát triển, chúng bao gồm:

- Chọn cho mỗi bé một cái tên khác nhau. (Cha mẹ của trẻ sinh đôi thường có khuynh hướng đặt

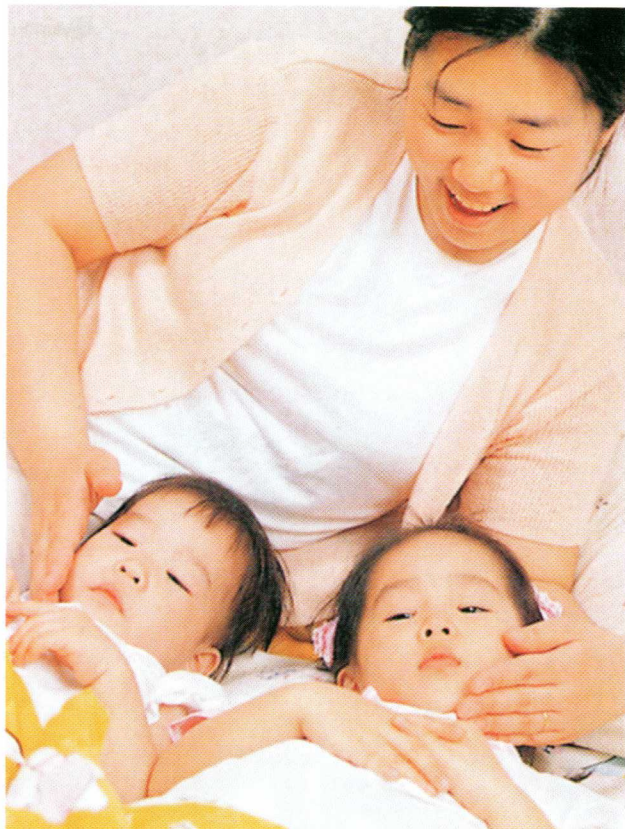
tên cho các bé theo kiểu có cùng một chữ giống nhau như Ngọc Hương – Quỳnh Hương hoặc Thảo Vân – Thảo Mai...)

- Không gọi bé là “trẻ song sinh” mà gọi là “các bé gái”, “các bé trai” hoặc “các em bé”. Yêu cầu mọi người trong gia đình và bạn bè cũng làm như vậy.
- Nên gọi mỗi bé bằng một tên khác biệt nhau (dù đó chỉ là tên gọi ở nhà). Bạn nên cho mỗi bé mặc một kiểu đồ khác nhau hoặc nếu cùng kiểu thì nên chọn hai màu khác nhau, để kiểu tóc hay mang vớ, đội nón khác nhau để cả hai không bị gọi nhầm tên.
- Đừng cho các bé mặc những bộ quần áo, đội mũ, mang giày giống hệt nhau để thu hút sự chú ý thích thú của mọi người vào cặp trẻ sinh đôi như một vài bậc cha mẹ vẫn thường làm.
- Cho bé tham gia vào việc lựa chọn sách, đồ chơi và các đồ đặc khác cho mình để khuyến khích bé thể hiện ý thích, cá tính của riêng mình. Bạn có thể phân biệt vật dụng của mỗi bé nhờ vào màu sắc hoặc bằng cách ghi tên của bé lên đó.

Khuyến khích nhận thức bản thân

Có nhiều cách nuôi dạy những đứa con sinh đôi để bé nhận thức rõ hơn về bản thân mình.

- **Dành thời gian riêng cho mỗi bé.** Điều này khó thực hiện, đặc biệt nếu bạn còn có một hoặc nhiều đứa con khác. Nhưng thường xuyên dành thời gian riêng cho mỗi bé sẽ làm cho bé có cảm giác được yêu thương và hiểu mình được quan tâm như một con người riêng biệt chứ không phải bị đồng nhất làm một với người anh, em song sinh kia.
- **Nhận biết các đặc điểm riêng của mỗi bé.** Biết cách nhận ra những nét đặc biệt của mỗi bé, ngay cả khi đó chỉ là điều đơn giản như một bé hay cười hơn khi bị làm nhột còn bé kia thì thích nẩy lên trên đầu gối của bạn.
- **Cố gắng không so sánh hai bé với nhau.** Những lời nói có ý so sánh hai bé với nhau đôi khi có thể ăn sâu vào suy nghĩ của bạn và rồi bạn xem đó như



NHỮNG ĐẶC ĐIỂM NHẬN DẠNG RIÊNG

Những trẻ song sinh không thích sống xa nhau, nhưng khi lớn hơn, điều quan trọng đối với chúng là chúng vẫn cảm thấy thoải mái khi phải sống xa nhau nếu được nuôi dưỡng an toàn và cân bằng tốt.

là một điều đương nhiên. Khi bé lớn lên và có ý thức hơn, những suy nghĩ này có thể làm tổn thương lòng tự trọng của bé và thậm chí tạo ra một cuộc cạnh tranh không lành mạnh giữa hai anh chị em với nhau. Luôn tìm ra những điểm tốt ở mỗi bé để khuyến khích và khen ngợi tốt hơn là chỉ trích và so sánh, nhận định vô căn cứ như trên.

- **Cho cả hai làm quen với những trẻ khác.** Làm điều này từ lúc bé còn nhỏ để bé cảm thấy vui vẻ, thoải mái khi cùng chơi với các nhóm bạn. Vì có những nét giống nhau và những đặc điểm như nhau về hình thể, các trẻ song sinh thường gắn bó đặc biệt với nhau, điều này đôi khi làm cho chúng thích luôn bạn bè của nhau hơn những trẻ khác.

KIỂM TRA SỰ PHÁT TRIỂN CỦA BÉ TỪ 6 ĐẾN 9 THÁNG TUỔI

Trong năm đầu tiên bé được kiểm tra sức khỏe tổng quát ít nhất bốn lần, những cuộc kiểm tra này thường do bác sĩ hoặc nhân viên y tế thực hiện. Đây là cơ hội để bạn thảo luận về những khó khăn bạn gặp phải trong quá trình nuôi nấng bé (xem trang bên) và để an tâm rằng bé vẫn khỏe mạnh và phát triển bình thường như mọi đứa trẻ khác.

Thời điểm nào thì cần khám cho bé và ai sẽ là người đảm nhận việc này phụ thuộc vào sự sắp xếp của cơ sở y tế nơi bạn sống. Khi đến phòng khám, bạn phải đem theo sổ theo dõi sức khỏe của bé hoặc một sổ ghi chép tương tự, trong đó có ghi lại thời điểm khi bé được sinh ra và những thông số liên quan đến sức khỏe của bé lúc mới sinh (như cân nặng, chiều cao, vòng đầu...). Quyển sổ này sẽ rất cần thiết và quan trọng đối với bé – nó không chỉ ghi lại các chi tiết về các lần khám sức khỏe trước đó mà còn cho biết tốc độ phát triển của bé (tăng cân hay sụt cân...) để bạn có thể kịp thời can thiệp khi cần thiết.

Nếu bé đang bị bệnh hoặc thuộc dạng sinh non, bạn phải cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế biết vì nếu bé bị bệnh, điều đó có thể liên quan, ảnh hưởng đến những biểu hiện của bé tại buổi khám, còn nếu bé được sinh non cần phải ghi chi tiết đó vào sổ theo dõi sức khỏe của bé vì nó có thể liên quan đến tốc độ phát triển của bé.

Kiểm tra về sự phát triển thể chất

Con bạn sẽ có nhiều thay đổi hơn so với lần khám sức khỏe trước đó. Bây giờ bé đã có thể nói bi bô, ngồi vững và bắt đầu biết nhận thức về thế giới xung quanh mình. Vì lý do đó, sự phát triển của bé đóng vai trò quan trọng hơn trong lần khám sức khỏe cho trẻ từ 6-9 tháng lần này. Bác sĩ sẽ quan tâm, đánh giá những điểm sau:

- **Bé có tăng trưởng bình thường không?** Chiều cao, cân nặng và vòng đầu của bé sẽ được so sánh với lần trước để bảo đảm tốc độ tăng trưởng là bình thường.
- **Thóp của bé đã đóng kín chưa?** Thóp hoặc điểm mềm ở trên đầu bé sẽ được thăm khám. Khoảng gần sáu tháng, nó sẽ phải nhỏ lại và đến chín tháng nó có thể đã đóng kín lại.
- **Khớp háng và chân bé có ổn không?** Mặc dù khớp háng và chân của bé đã được bác sĩ khám lúc 6-8 tuần tuổi nhưng tình trạng trật khớp háng có thể vẫn còn xảy ra ở các bé lớn hơn cũng như do không phát hiện được lúc mới sinh.
- **Thị lực của bé có tốt không?** Kiểm tra xem bé có thể tập trung tốt vào một vật được đặt cách xa bé ba mét và bé có thể dõi theo một vật di động đặt ở khoảng cách này không.
- **Bé có nghe rõ không?** Để kiểm tra thính lực của bé, bác sĩ hoặc nhân viên y tế có thể lắc một cái lục lạc hoặc gọi nhỏ từ một phía để xem bé có quay đầu lại tìm nơi phát ra tiếng động không. Không phải tất cả các bé đều phản ứng ngay trong lần thử đầu, đặc biệt nếu bé đang chăm chú vào một vật khác, đang buồn ngủ hoặc bị cảm lạnh. Trong trường hợp này, bạn sẽ được yêu cầu đưa bé quay lại khám vào một ngày khác để bảo đảm kết quả được chính xác hơn.



Kiểm tra sự phát triển của trẻ

Ở độ tuổi này, hầu hết bác sĩ hoặc nhân viên y tế kiểm tra sự phát triển của trẻ chỉ đơn giản bằng cách nhìn bé ứng xử và giao tiếp với bạn đồng thời hỏi bạn các thông tin về bé. Các câu hỏi thường xoay quanh những vấn đề sau đây:

- **Bé có thể ngồi vững được chưa?** Vào khoảng chín tháng, khả năng giữ thăng bằng của trẻ đã phát triển hoàn chỉnh hơn để giúp bé có thể tự ngồi vững mà không cần nâng đỡ.
- **Bé đã tập bò chưa?** Đừng lo lắng nếu con bạn chưa bò giỏi, miễn là bé đang tập chuyển động – ví dụ như lăn hoặc lết mông tới để lấy đồ chơi ngoài tầm với mà bé thích.

- **Bé có chịu nổi sức nặng của mình không?** Vào lúc chín tháng tuổi, bé đã đủ mạnh để có thể chịu được trọng lượng của mình trên hai chân nếu bạn giữ hai tay bé để giúp bé giữ thăng bằng.
- **Bé biết tự nhón ăn bằng tay chưa?** Sự phối hợp tay-mắt và kỹ năng thao tác phải thành thạo vào chín tháng tuổi để bé có thể nhón lấy những mẫu thức ăn nhỏ và đưa vào miệng.
- **Bé có biết với và cầm đồ vật không?**
- **Bé đưa một vật từ tay này sang tay kia dễ dàng không?**
- **Bé có tìm đồ chơi bị đánh rơi hoặc biến mất không?**
- **Bé có thích chơi những trò chơi có tính giao tiếp như trò ú òa không?**
- **Bé có thích giao tiếp với bạn không?** Bác sĩ sẽ hỏi bạn xem con bạn có thích bi bô, líu lo tập nói khi bạn nói chuyện với bé không (phát ra các âm như “ba-ba”, “cha-cha”...). Bác sĩ cũng sẽ quan sát xem bé có lắng nghe khi bạn nói không và cách bé gây chú ý nơi bạn.

Các vấn đề bạn cần hỏi

Buổi khám sức khỏe thường quy này là một cơ hội tốt để bạn cùng bác sĩ thảo luận, nêu lên những thắc mắc, lo lắng về sức khỏe của bé, về tốc độ phát triển hay đơn giản chỉ là những vấn đề mà các bậc cha mẹ nói chung thường quan tâm. Nên ghi lại những điều mà bạn muốn hỏi trước khi đến phòng khám. Những câu hỏi này thường xoay quanh các vấn đề:

- ★ Làm sao để cai sữa cho bé, cách tập cho bé uống bằng cốc thay vì bú mẹ hoặc bú bình.
- ★ Làm sao để cai sữa vào ban đêm.
- ★ Cách giúp trẻ ngủ yên suốt đêm.

Trong các buổi thăm khám này, bạn có thể được nhân viên y tế cung cấp những thông tin hữu ích về sức khỏe tổng quát và những vấn đề an toàn cho bé, chẳng hạn như cách giúp trẻ có một chế độ ăn khỏe mạnh, cách bảo vệ trẻ khỏi tác hại của ánh nắng mặt trời và cách giữ bé an toàn khi đi xe hơi.

LƯU GIỮ HỒ SƠ

Từ khi sinh ra cho đến khi vào mẫu giáo, sức khỏe của bé sẽ được theo dõi chặt chẽ căn cứ vào biểu đồ tăng trưởng. Lưu giữ lại hồ sơ, các giấy tờ, sổ sách liên quan đến sức khỏe của bé là điều thiết yếu mà bạn cần lưu tâm để đảm bảo rằng bé được theo dõi một cách tốt nhất.

Biểu đồ tăng trưởng

Trong các đợt thăm khám sức khỏe định kỳ, bác sĩ hoặc nhân viên y tế sẽ kiểm tra cân nặng, chiều cao và vòng đầu của bé và ghi lại các kết quả này trên biểu đồ theo dõi sự tăng trưởng của bé. Những thông số này sẽ cho biết tốc độ phát triển của con bạn: nhanh, chậm hay bình thường. Có biểu đồ dành riêng cho bé gái và biểu đồ dành riêng cho bé trai – thường màu hồng cho bé gái, màu xanh cho bé trai – và trong mỗi biểu đồ đường chính giữa gọi là đường bách phân vị thứ 50. Điều này có nghĩa là nếu lấy 100 bé làm ví dụ,

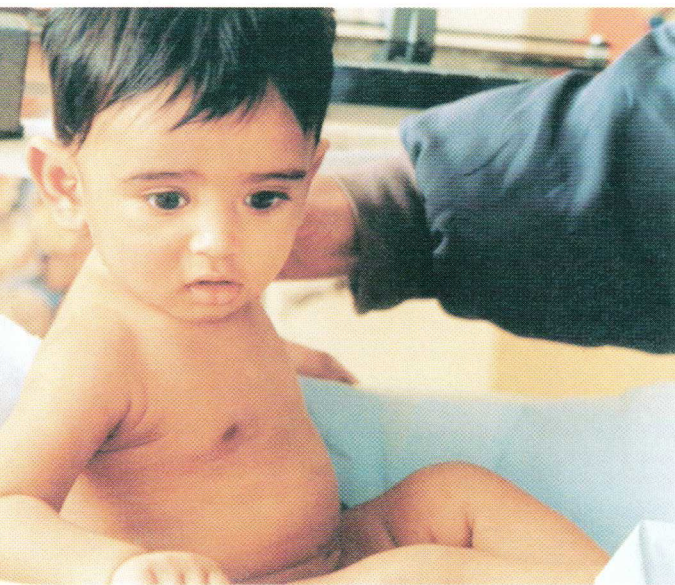
sẽ có 50 bé nặng hơn và cao hơn số đo ở đường này (nằm trên nó) và 50 bé nhẹ hơn và thấp hơn số đo này (nằm dưới nó).

Vẽ đồ thị theo số đo của trẻ

Bằng cách đo vòng đầu, cân nặng và chiều cao tùy theo tuổi bạn có thể so sánh sự tăng trưởng của bé với mức tăng trưởng bình thường ở độ tuổi đó. Tìm tuổi của con bạn ở hàng ngang của biểu đồ (trục tung), vẽ đường thẳng đứng đi lên cho đến khi gặp các số đo vòng đầu, cân nặng, chiều cao ở hàng đứng của biểu đồ (trục hoành). Ghi lại số đo đó. Cân đo bé đều đặn rồi nối các điểm đó lại thành đường biểu diễn tăng trưởng. Nó sẽ giúp bạn so sánh sự tăng trưởng của bé với các trẻ khác cùng tuổi bằng đường biểu diễn bách phân thứ 50.

Mong đợi điều gì

Một khi biểu đồ cho thấy bé đang tăng trưởng đều đặn thì bạn không có gì phải lo lắng. Hầu hết các đường biểu diễn đều cho thấy trẻ tăng trưởng đều đặn trong suốt năm đầu tiên, mặc dù đôi lúc cũng có những dao động nhỏ tuy nhiên những dao động này không đáng phải lo lắng – bé có thể có lúc tăng trưởng nhanh, có lúc chậm lại hoặc thậm chí có lúc như thụt lùi, những điều này là bình thường. Biểu đồ này chỉ có tính hướng dẫn và đường biểu diễn nhìn chung phải căn cứ qua nhiều tháng mới chính xác, đừng chú tâm vào những thay đổi nhỏ để rồi lo lắng không cần thiết. Chỉ khi đó là những thay đổi lớn – ví dụ như cân nặng của bé bỗng nhiên đi xuống hoặc đi lên quá



CÂN NẶNG

Trong sáu tháng tiếp theo này, trẻ sẽ tăng cân chậm hơn so với sáu tháng đầu đời. Điều này là hoàn toàn bình thường bởi vì trẻ chịu tác động của các giai đoạn phát triển – đặc biệt khi trẻ không khỏe, khi trong giai đoạn cai sữa và quấy khóc không chịu ăn.

Lịch chủng ngừa

Những lần chích ngừa được ghi lại trong sổ theo dõi sức khỏe của trẻ. Ghi lại những lần chích ngừa rất quan trọng để bác sĩ hoặc nhân viên y tế biết bé đã được chích ngừa loại bệnh nào, khi nào thì cần chích nhắc và bé có bị phản ứng phụ nào không. Nếu vì lý do nào đó, con bạn đã bỏ lỡ một hoặc tất cả những lần chủng ngừa trước đó, điều quan trọng là bạn phải báo cho bác sĩ biết. Miễn là cháu vẫn khỏe mạnh và không bị các tác dụng phụ nào của thuốc trước đây, cháu vẫn còn có thể được chủng ngừa ở bất cứ lứa tuổi nào.

Nhờ có chương trình chủng ngừa phổ thông mà những bệnh nặng như bạch hầu và bại liệt hiện nay gần như đã

được loại trừ tuy nhiên chúng ta cũng không thể vì thế mà xem thường chúng, những bệnh này đều rất nguy hiểm và nếu tỷ lệ chủng ngừa giảm đi chúng có thể sẽ trở nên phổ biến trở lại. Một số thuốc chủng ngừa như DTP và Hib có sẵn dạng kết hợp, điều đó có nghĩa là trẻ có thể phải chích ít lần hơn. Hãy hỏi bác sĩ về điều này.

Sau khi được chủng ngừa, bé có thể sẽ quấy khóc và có vẻ uể oải. Bé cũng có thể bị sốt nhẹ, nơi chích ngừa bị đỏ và nhạy cảm. Đây là những phản ứng bình thường và có thể bớt nếu cho trẻ dùng dung dịch paracetamol dành cho trẻ em.

Vắc-xin	Ngừa bệnh	Thời gian chủng ngừa	Phương pháp	Phản ứng
DTP	Bạch hầu, uốn ván, ho gà	2, 3 và 4 tháng. Chích nhắc bạch hầu, uốn ván lúc 4-5 tuổi	Chích	Trẻ có thể bị sốt, chỗ chích có thể đau
PV	Bại liệt	Hai, ba và bốn tháng. Chích nhắc lại lúc 4-5 tuổi	Chích hoặc uống	Không có
Hib (Hemophilus influenza týp B)	Hib viêm màng não, viêm nắp thanh quản, nhiễm trùng máu, viêm khớp nhiễm khuẩn, viêm xương, viêm phổi.	Hai, ba và bốn tháng hoặc chỉ chích một mũi cho trẻ trên 1 tuổi	Chích	Chỗ chích có thể đỏ và sưng lên
BCG	Lao	Chích vào lúc 10-13 tuổi (nếu cần được bảo vệ)	Chích	Chỗ chích có thể bị đau và cứng
MMR	Sởi, quai bị, ban đỏ	Chích vào lúc 12-18 tháng	Chích	Trẻ có thể sốt và nổi ban nhẹ

cao so với đường bách phân thứ 50 hoặc nếu có sự cách biệt quá lớn giữa cân nặng và chiều cao thì bạn nên đưa bé đến bác sĩ để tìm hiểu nguyên nhân gây ra sự thay đổi đó.

Tiền sử y khoa

Lưu giữ hồ sơ về bệnh tật và những điều trị đặc biệt của trẻ là điều rất cần thiết để bác sĩ có thể nắm được về tiền sử y khoa của trẻ trong trường hợp trẻ bệnh vì đối diện với đứa con bị ốm, hầu hết các bậc cha mẹ đều cảm thấy lo lắng, bối rối nên không thể nhớ hết được mọi chi tiết để có thể cung cấp cho bác sĩ. Bất cứ ghi chép nào bạn đưa cho bác sĩ – như việc bé thường mắc một số bệnh nào đó, những bệnh mà bé đã mắc phải, bé có đi

ứng với một loại thuốc nào không... - cũng sẽ giúp ích cho con bạn vì nó giúp bác sĩ định bệnh và đưa ra cách điều trị phù hợp hơn.

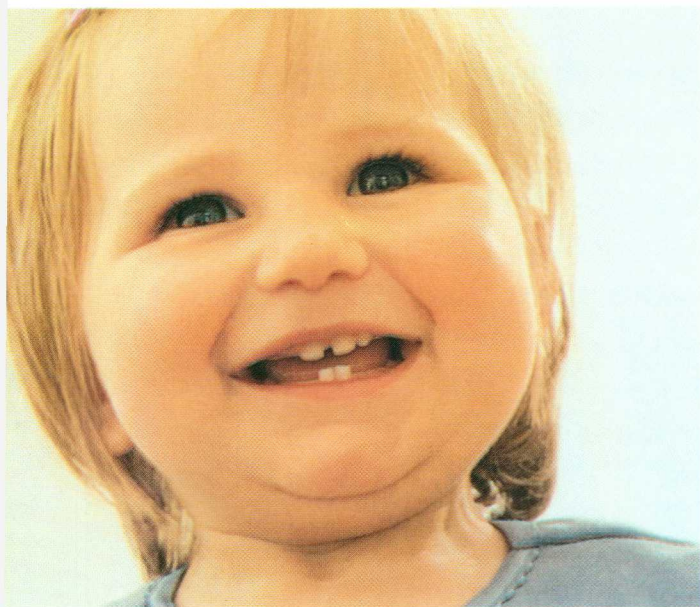
Chi tiết về bệnh tật

Nên ghi lại những thông tin này vào sổ theo dõi sức khỏe của bé hay vào một quyển sổ riêng:

- Ngày bé bị bệnh
- Ngày bé khỏi bệnh
- Các triệu chứng
- Bác sĩ nào đã khám cho bé và ở đâu
- Bác sĩ chẩn đoán bé bị bệnh gì
- Những chỉ dẫn của bác sĩ
- Các loại thuốc được kê toa và dùng trong bao lâu
- Có tác dụng phụ của thuốc hay không

MỌC RĂNG

Phát hiện ra chiếc răng đầu tiên của bé là một khoảnh khắc đầy thú vị. Chiếc răng này thường xuất hiện khi bé được khoảng sáu đến chín tháng tuổi, mặc dù có những bé mọc răng khá sớm (lúc ba tháng) hoặc khá chậm (lúc mười hai tháng). Có những bé thậm chí khi sinh ra đã có răng rồi. Như những thay đổi khác khi trẻ lớn lên, mọc răng cũng bị ảnh hưởng bởi di truyền và mỗi trẻ phát triển theo một cách thức riêng.



nh nhanh chóng phục hồi và tiếp tục phát triển bình thường trở lại.

Răng bé mọc theo trình tự như thế nào

Hầu hết các bé bắt đầu mất đi cái cười nhe lợi vào khoảng sáu tháng tuổi, khi các răng cửa ở hàm dưới - răng dùng để cắt - xuất hiện. Tiếp theo là răng cửa ở hàm trên, mọc vào khoảng giữa sáu đến tám tháng và bốn cái răng cửa bên xuất hiện khi trẻ được khoảng chín tháng tuổi. Kế đến là bốn răng cối thứ nhất (răng nghiền phẳng) mọc giữa 10 và 14 tháng, tiếp theo là răng nanh (răng mắt nhọn). Răng hàm sau (răng cối thứ hai) có thể không xuất hiện cho đến khi bé được gần hai tuổi. Hầu hết các bé có đủ 20 cái răng sữa vào khoảng hai tuổi rưỡi.

Thay đổi về hành vi

Khi trẻ bắt đầu mọc răng, đừng ngạc nhiên nếu bạn thấy bé có những thay đổi về hành vi, chẳng hạn như từ chối uống bằng cốc trong khi trước đó bé đã tỏ ra khá thích điều này vì nó mang lại cho bé sự tự do, hoặc cứ khăng khăng quấy khóc và đòi bế trong khi trước đây lại thích được ngồi chơi một mình. Sự khó chịu hoặc đau nhức do cái răng gây ra có thể ảnh hưởng tạm thời đến nhịp độ phát triển của trẻ và trẻ có thể có một số biểu hiện thoái lui (như đá dăm trở lại khi mà trước đây đã luôn luôn giữ khô ráo được suốt đêm). Một khi bé vượt qua được giai đoạn khó khăn này, bé sẽ

Nhận biết bé có mọc răng không?

Nhiều bé không có dấu hiệu mọc răng rõ ràng và bạn sẽ ngạc nhiên khi bỗng thấy cái răng đầu tiên nhú lên khỏi lợi. Tuy nhiên, một số bé lại bực bội, quấy khóc đôi khi cả tuần trước khi chiếc răng xuất hiện. Rất khó để có thể nhận biết những điều khó chịu này có phải là do một nguyên nhân khác (chẳng hạn như bệnh) gây ra hay không (xem bên dưới). Tuy nhiên những dấu hiệu mọc răng thường gặp có thể bao gồm một hoặc nhiều biểu hiện dưới đây:

- Lợi sưng lên và ứng đỏ
- Hay chảy nước bọt

- Gò má sưng
- Ho nhẹ
- Sốt nhẹ
- Cắn bất cứ vật gì bé cầm nắm được.

Mọc răng và bệnh tật

Những triệu chứng dưới đây thường bị quy cho là tại mọc răng, thật ra chúng phải được điều trị như một căn bệnh:

- **Sốt cao.** Sốt từ 38°C trở lên trong hơn 24 giờ có thể là dấu hiệu của nhiễm trùng. Cho trẻ uống paracetamol nước để giảm sốt và nếu sốt kéo dài hơn một ngày, hãy gọi bác sĩ.
- **Tiêu chảy.** Ở trẻ em điều này là nghiêm trọng vì trẻ có thể bị mất nước nhanh. Cố gắng cho trẻ uống thật nhiều nước và nếu tiêu chảy vẫn tiếp tục kéo dài trên 24 giờ, hãy gọi bác sĩ.
- **Đau tai.** Nếu bạn thấy trẻ có vẻ bú rứt và cứ đưa tay giật vành tai, có thể trẻ đã bị nhiễm trùng gây tổn thương tai. Hãy gọi bác sĩ.
- **Viêm phổi.** Ho nhẹ là triệu chứng thường gặp khi trẻ mọc răng vì nước bọt tiết ra nhiều gây tăng tiết đàm nhớt. Tuy nhiên nếu trẻ ho nhiều, kèm theo sốt và khó thở, có thể bé đã bị viêm phổi. Hãy gọi bác sĩ.

Chăm sóc răng cho bé

Khi trẻ đã mọc răng, nên bắt đầu làm sạch răng cho bé mỗi ngày hai lần bằng bàn chải mềm và kem đánh răng dành cho trẻ em. Nếu điều này làm bé khó chịu, bạn có thể quấn khăn mềm quanh đầu ngón tay, bôi lên ít kem và chà răng cho bé. Khuyến khích bé nhổ kem ra, tránh dùng nuốt. Bạn không nên cho bé ăn bánh snack có đường, kẹo và thức uống giữa các bữa ăn, không nên cho bé uống nước ép trái cây bằng bình sữa hoặc uống mật ong trước khi đi ngủ.

Trấn an bé

Nếu trẻ bú rứt, khó chịu và luôn quấy khóc, bé cần được vỗ về an ủi. Đầu tiên nên kiểm tra để chắc chắn không phải là do bé đang bị bệnh (xem ở bên). Nếu bé khó chịu vì mọc răng, những điều sau đây có thể giúp ích cho bạn:



★ Đưa cho bé một vật gì đó cứng để nhai như vòng ngậm mọc răng, các đồ chơi sạch và an toàn (cái lục lạc, chú vịt nhựa...), trái cây cắt lát để bé cầm ăn (táo, lê...) tuy nhiên không bao giờ được để bé ngồi một mình với thức ăn phòng trường hợp bé bị nghẹn.

★ Xoa bóp lợi cho bé. Ấn lợi bé nhẹ nhàng bằng ngón tay sạch của bạn để giúp bé giảm đau.

★ Bôi gel lên răng. Các loại gel này có chứa một chất gây tê tại chỗ có thể giúp làm dịu bớt cơn đau, thường có bán ở các tiệm thuốc tây tuy nhiên chúng nhanh chóng bị trôi đi trong miệng bé.

★ Cho bé uống nhiều nước, đặc biệt nếu bé chảy nước dãi nhiều và cần bù dịch thêm. Cho bé uống nước mát, nước đã đun sôi hoặc nước trái cây pha loãng.

★ Cho bé uống một liều paracetamol trẻ em không đường nếu bé sốt trên 38°C.

ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Khi con bạn đã ngồi vững, biết cách cầm muỗng và tự múc ăn được một mình, bé sẽ trở thành một thành viên trong các bữa ăn gia đình. Bé sẽ thích được ngồi ăn cùng với cả nhà. Việc chuẩn bị bữa ăn cũng trở nên nhẹ nhàng hơn đối với bạn khi bé bắt đầu ăn được các món ăn như mọi người trong gia đình.

Giờ đây, bạn có thể cho bé thử ngày càng nhiều loại thức ăn đa dạng. Đây cũng là thời điểm tốt để thiết lập một chế độ ăn lành mạnh nhưng hữu ích cho cuộc đời bé. Bạn nên hỏi nhân viên y tế ở địa phương hoặc các chuyên viên về dinh dưỡng để được tư vấn thêm.

Cho ăn để phát triển khỏe mạnh

Khi con bạn được khoảng sáu tháng trở lên bé sẽ cần thêm hai hoặc ba bữa ăn đặc nữa ngoài nguồn sữa mẹ hoặc sữa bình, tuy nhiên sữa vẫn còn là chế độ ăn chính của bé. Bé có thể ăn được tất cả các loại thức ăn của gia đình, miễn là chúng không

được cho quá nhiều muối, gia vị hoặc nêm quá ngọt. Cho bé thử mỗi lần một loại thức ăn để cho bé làm quen dần hoặc xem có bị dị ứng không.

Khi bé đã tỏ ra quen với thức ăn đặc rồi nên bắt đầu cho bé ăn thử nhiều loại thức ăn nghiền hoặc xắt nhỏ để kích thích răng và lợi bé phát triển. Từ chín tới mười tháng tuổi, bé sẽ vui sướng khi ăn những bữa ăn cùng với gia đình chẳng hạn như gà áp chảo hoặc canh súp-lơ miễn là bạn không nêm nhiều muối, bé sẽ không thể ăn ba bữa lớn một ngày như bạn vì thế nên chia thành nhiều bữa nhỏ cho bé.

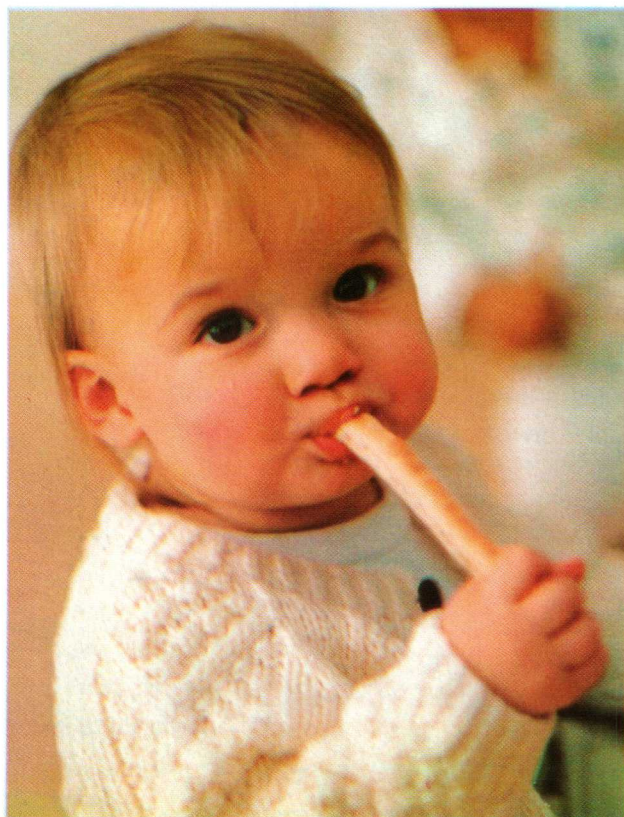
Khuyến khích ăn uống lành mạnh

Một trong những cách tốt nhất bạn có thể làm để giúp trẻ phát triển tối ưu và khỏe mạnh là khuyến khích bé hình thành thói quen ăn uống lành mạnh ngay từ bây giờ.

- Cho bé làm quen với nhiều loại mùi vị, màu sắc và cấu trúc thức ăn khác nhau. Điều này sẽ giúp bé háo hức hơn với mỗi bữa ăn trong ngày, dù còn nhỏ bé cũng sẽ cảm thấy chán nếu ăn cùng một loại thức ăn ngày này qua ngày khác. Đừng lo lắng nếu bé tỏ ra không thích một mùi vị mới, khẩu vị của bé rồi sẽ thay đổi và bé có thể sẽ thích món này vào một ngày nào đó.

CHẾ ĐỘ ĂN HỢP LÝ

Điều thiết yếu cần lưu ý về chế độ ăn của bé ở độ tuổi này là bảo đảm cung cấp cho bé nhiều thức ăn đa dạng – kể cả loại nấu chín và thức ăn tươi sống – từ bốn nhóm thực phẩm chính (xem trang bên) và các loại quả vật bổ dưỡng để bé phát triển được tốt nhất.



Những thực phẩm cần thiết cho bé

Ít ra con bạn nên có một phần cá, thịt, trứng, đậu lăng hoặc đậu mỗi ngày, bởi vì đây là nguồn cung cấp protein và sắt tốt nhất. Cho đến sáu tháng tuổi, tích trữ sắt lúc sinh cạn dần và một mình sữa không đủ cung cấp cho nhu cầu hàng ngày. Hãy cho trẻ ăn bốn nhóm thực phẩm chính mỗi ngày:

★ **Sản phẩm làm từ sữa** như phô mai hay yaourt. Cho đến 12 tháng tuổi, con bạn cần khoảng 500-600 ml sữa mẹ hoặc sữa hộp một ngày. Mặc dù bé không thể xem sữa bò như là một thức uống cho đến khi được một tuổi, bây giờ bạn có thể bắt đầu thêm từng lượng nhỏ sữa bò vào nước sốt phô mai hay bột ngũ cốc điểm tâm chẳng hạn.

★ **Thực phẩm chứa tinh bột** như khoai tây, bánh mì, mì sợi, gạo, mì ống, bột mì nấu với thịt và bột ngũ cốc điểm tâm. Giờ đây, thực phẩm chứa gluten rất tốt cho bé dùng thử.

★ **Trái cây và rau quả** – làm tăng tính đa dạng.

★ **Thịt và các sản phẩm thay thế thịt.** Bắt đầu cho con bạn ăn những miếng cá phi lê mềm, trắng như cá tuyết, cá thu hay thịt gà hoặc thịt cừu băm nhuyễn. Bé cũng sẽ thích thú thưởng thức một ít đậu lăng hoặc đậu Hà Lan nấu chín. Trứng cũng tốt nếu chúng được nấu chín: thử cho bé ăn trứng luộc kỹ hoặc những miếng trứng chiên. Khởi đầu bằng cách chỉ cho bé ăn lòng đỏ, bởi vì nó ít gây ra dị ứng. Nhiều chuyên gia dinh dưỡng khuyên chỉ nên cho bé ăn trứng chín khi đã hơn một tuổi.

• **Khen ngợi và khuyến khích mỗi khi bé ăn nhiều và tỏ ra ngoan ngoãn.** Nếu bạn muốn bé ăn những thức ăn bổ dưỡng, có nguồn gốc thiên nhiên, nên tập cho bé ăn nhiều các thức ăn này và động viên, khen ngợi bé mỗi khi bé dùng những món đó.

• **Tránh “nêm đường” thêm vào món ăn để hấp dẫn bé.** Nên tránh cho bé dùng đường trong năm đầu tiên này vì đường sẽ ức chế sự ngon miệng và có hại cho lớp răng sữa còn non nớt của bé. Nếu bạn tạo cho bé quen với ý nghĩ thức ăn có đường là món đặc biệt, bé sẽ nhanh chóng nghĩ rằng đó là một thức ăn tốt – và nhiều nghiên cứu cho thấy những trẻ tiếp xúc với đường sớm sẽ phát triển một khẩu vị mạnh hơn những trẻ không ăn đường sớm.

• **Cho bé ăn các món quà vật bổ dưỡng.** Các em bé tiêu thụ rất nhiều năng lượng và một khi bé

hoạt động nhiều bé sẽ rất mau bị đói lại. Tiếp thêm năng lượng cho con bạn bằng những loại quả vật giàu dinh dưỡng – như các miếng trái cây cắt nhỏ (tươi hoặc khô), yaourt, bánh plan, bánh bột gạo nướng và bánh mì sợi dài...

• **Tránh cho bé ăn các loại thức ăn nhanh.** Chuẩn bị sẵn cho bé vài món ăn lành mạnh khi bạn có việc đi ra ngoài để không phải dựa hoàn toàn vào các loại thức ăn nhanh bày bán hàng loạt ngoài đường. Những miếng khoai tây chiên, hamburger, xúc xích và các loại đồ uống nhẹ là những thứ luôn chứa nhiều mỡ, muối, đường và có thể cả các chất phụ gia – là những thứ không tốt và nên tránh dùng cho bé dùng.

Những loại thực phẩm cần tránh

Ở độ tuổi này, có một số thức ăn sẽ không thích hợp đối với bé và cần nên tránh. Những loại này gồm:

• **Muối, đường và mật ong** (nên thay bằng món tráng miệng tương tự như chuối nghiền).

• **Nước trái cây ép và thức uống dành cho người ăn kiêng.** Nếu bạn muốn cho bé dùng thức uống thay thế sữa vào giờ ăn, hãy cho bé dùng nước trái cây ép pha loãng không đường.

• **Những thức ăn có nhiều nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm.** Những loại này bao gồm: phô mai bị mốc, patê gan và trứng lòng đào.

• **Quả hạch.** Tránh tất cả các loại quả hạch và các sản phẩm có chứa đậu phộng, đặc biệt nếu gia đình bạn có tiền sử dị ứng với một trong các loại đó.

• **Thực phẩm ít mỡ và giàu chất xơ.** Ở độ tuổi này em bé chỉ cần các thực phẩm cung cấp thật nhiều nguồn năng lượng để phát triển, chưa cần tạo khối cơ bắp.

• **Các thức ăn nguy hiểm, dễ gây ngạt thở.** Tránh cho bé ăn các loại như nho, nhãn, chôm chôm... để nguyên trái hoặc các hạt bắp rang, đậu phộng, miếng táo lớn hoặc cà rốt còn sống, đậu chưa nấu chín và cần tây... Ngay cả phô mai và bánh hot-dog cũng có nguy cơ làm bé bị mắc nghẹn trừ phi chúng được xắt nhỏ ra.

HỌC ĂN

Khi bé được sáu hoặc bảy tháng tuổi, giờ ăn đã có những khác biệt rõ rệt. Giờ đây, bé có thể ngồi được khi có vật nâng đỡ vì thế bạn nên mua cho bé một chiếc ghế cao. Bé sẽ thích thú nhìn bạn chuẩn bị bữa ăn cho mình, nếu bé nôn nóng và tỏ ra bức bối khi phải chờ đợi lâu bạn có thể đặt trên khay chiếc ghế một số đồ chơi để bé tìm tòi và khám phá.

Học nhai

Bạn cần bắt đầu cho bé tập ăn những thức ăn xắt nhỏ nếu muốn bé phát triển kỹ năng nhai, nhưng đừng nghĩ rằng bé có thể xoay xở được với một



miếng thịt nướng chỉ vì cái răng đầu tiên đã xuất hiện! Tuy đã mọc răng bé vẫn còn dùng lợi để nhai trong một khoảng thời gian nữa và do đó chỉ có thể ăn được những thức ăn đã được nghiền ra cho đến khi được khoảng một tuổi – những loại thức ăn hơi mềm như ruột bánh mì hoặc mì ống bạn có thể để nguyên, không cần nghiền nếu muốn.

Một số trẻ khi đã quen với các món nghiền nhuyễn, sẽ không chịu ăn những món ăn còn nguyên miếng (tuy đã được xắt nhỏ) và có thể phản ứng lại bằng cách nhổ nó ra. Nếu con bạn cũng làm như vậy, đừng hối thúc bé: hãy để cho bé làm quen từ từ, cho bé ăn vào những lúc bé cảm thấy háo hức ăn sẽ dễ tập hơn, học cách nhai là một bài tập khó, đặc biệt khi cho đến bây giờ bé chỉ biết bú và ăn các món đặc. Cho bé những thức ăn vụn, có thể bốc ăn (xem bên dưới) ngay khi bé biết cầm để giúp bé tập nhai và khám phá những kết cấu mới.

Những loại thức ăn có thể bốc bằng tay

Khoảng sáu tháng tuổi, bé sẽ tỏ ra háo hức trước các thức ăn có thể bốc bằng tay. Sự phối hợp tay – mắt đã hoàn thiện đến độ giờ đây bé có thể cầm một miếng thức ăn và đưa lên miệng, dù chưa thực sự gọn gàng. Cho đến thời điểm này, bé sẽ cầm thức ăn bằng cả bàn tay và đẩy vào miệng

TẬP NHAİ

Học cách nhai là một bước quan trọng không chỉ vì nó sẽ làm tăng số chủng loại thức ăn bé có thể ăn, mà còn vì nó giúp bé tập cử động miệng và lưỡi, sẵn sàng cho việc học nói.

bằng lòng bàn tay. Tuy nhiên, cho đến chín tháng, bé có thể kiểm soát ngón cái và ngón trỏ tốt hơn và sử dụng chúng như một cái kẹp để nhặt những miếng thức ăn nhỏ như nho khô hay hạt đậu và đưa lên miệng một cách thuận thực.

Thức ăn bốc bằng tay thích hợp nhất cho con bạn lúc này là những món trơn mềm, dễ nuốt hoặc sẽ tan trong miệng mà không cần nhai. Luôn cắt chúng thành những miếng nhỏ và không cho ăn quá nhiều cùng một lúc vì bé hoặc sẽ cố ngấu nghiến hết tất cùng một lúc hoặc sẽ làm rơi vãi hết xuống sàn nhà. Những thức ăn có thể cho bé thử bao gồm:

- Bánh mì, bánh bột gạo nướng, bánh mì nướng.
- Những miếng phô mai cứng, xắt hạt lựu.
- Những miếng trái cây mềm như chuối, đào, dưa hấu.
- Cà rốt, bông cải xanh, khoai tây, hành tây... nấu chín, cắt miếng nhỏ.
- Mì ống nấu chín.
- Trứng chiên.

Khi răng hàm trước (các răng cối thứ nhất) của bé xuất hiện – từ khoảng mười tháng trở đi – bạn có thể cho bé ăn những thức ăn cứng hơn, dai hơn chẳng hạn như miếng táo nhỏ hoặc miếng thịt gà. Và luôn phải ở cạnh bé khi bé ăn để tránh nguy cơ bé bị mắc nghẹn và bị ngạt thở.

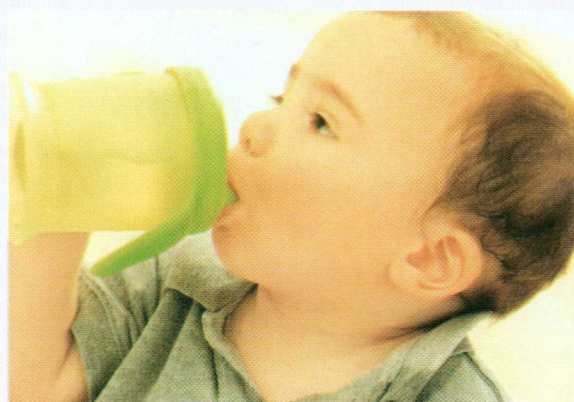
Tập ăn

Khi bé biết sử dụng tay để cầm nắm đồ vật bé đã sẵn sàng để tập ăn và thích thử tự ăn bằng muỗng dù chưa được khéo lắm. Cho đến chín tháng tuổi, bé có thể làm lật úp muỗng và đổ hết đồ ăn trước khi đưa được vào miệng, vì vậy cần nhớ những điểm sau:

- Tự múc ăn là một bước tiến quan trọng, kích thích tính tự tin và độc lập của bé.
- Bé cần tập luyện nhiều, do đó hãy cho bé thời gian, đừng để ý đến các động tác còn vụng về của bé. Hãy trải một tấm lót dưới chiếc ghế bé ngồi để hứng các thức ăn đổ vãi, giai đoạn này rồi cũng sẽ qua thôi.

Tập cho bé uống bằng cốc

Lúc này là thời điểm thuận lợi để bạn tập cho bé uống bằng cốc hai quai thay vì bình sữa hoặc bú mẹ vào giờ ăn trưa. Tập cho bé cách đưa cốc lên miệng để hút nước ra, có thể phải cần một thời gian bé mới có thể làm được điều đơn giản này. Hãy kiên nhẫn, việc ngưng bú bình sẽ giúp bé cải thiện được khả năng ngôn ngữ và nước uống từ cốc sẽ tiếp xúc với răng trong thời gian ngắn hơn nên sẽ tốt hơn cho lớp răng còn non nớt của bé.



- Luôn chuẩn bị sẵn hai cái muỗng, một cái để bạn đút cho bé ăn giữa những lần bé tự đút và một cái luôn mức sẵn để bé tự cầm đưa lên miệng.

Khi bé không chịu ăn

Sẽ có những lúc bé tỏ ra không muốn ăn. Điều này có thể do hôm đó bé không đói, bé khó chịu vì đang mọc răng hoặc trong phòng có chuyện gì đó làm bé xao lãng. Đừng bao giờ ép buộc bé và tránh làm cho bữa ăn trở thành một cuộc chiến – bạn bao giờ cũng sẽ là người sẽ thua trong cuộc chiến này thôi! Đôi khi bé có thể chỉ nhám nháp qua loa và chơi đùa với thức ăn là chính, điều này hoàn toàn bình thường, nếu bé chán và không muốn ăn nữa, bạn hãy cất đi và cho bé thử lại sau. Tuy nhiên, nếu bạn lo lắng về việc ăn uống của bé, nhất là khi bé liên tục bị sụt cân thì nên hỏi ý kiến bác sĩ, nhân viên y tế hoặc chuyên viên dinh dưỡng để được trợ giúp thêm.

GIẤC NGỦ CỦA BÉ

Ngủ không ngon giấc hoặc thiếu ngủ là một vấn đề cần phải được quan tâm đúng mực. Với các em bé giấc ngủ rất quan trọng vì khi bé ngủ hoóc môn tăng trưởng được phóng thích và hình thành nên tế bào mới. Bộ não trẻ liên tiếp ghi nhận thông tin về thế giới xung quanh rồi khi ngủ các thông tin này được xử lý, lưu trữ để sử dụng cho tương lai. Ngủ đầy đủ giúp bé tích trữ năng lượng, tăng cường sức mạnh và phát triển. Ngược lại, thiếu ngủ sẽ làm cho bé trở nên quấy khóc, lừ đừ khó chịu và ít lanh lợi.

Cho đến khi con bạn được sáu tháng tuổi, bé có thể ngủ yên suốt đêm. Nếu bé không ngủ ngon, bạn có thể áp dụng nhiều biện pháp để cả hai mẹ con cùng có giấc ngủ ngon lành. Nhưng như thế không có nghĩa là rồi bé sẽ ngủ ngon về sau này mà không có vấn đề gì: em bé nào cũng trải qua những giai đoạn khó khăn trong sự phát triển và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ (như khi mọc răng, lo âu phải xa mẹ lúc đi nhà trẻ...), các bé sẽ thức giấc trở lại để tìm mẹ khi mà trước đó đã ngủ yên lành suốt đêm.

Bé cần ngủ trong bao lâu?

Các bé mới sinh thường ngủ trung bình 18 tiếng mỗi ngày đêm, ngoài những lúc thức để bú, toàn bộ thời gian của bé dường như chỉ dành cho việc ngủ. Khi được sáu tháng tuổi, thời gian này giảm xuống còn 12-14 tiếng, kể cả những giấc ngủ ngắn xen kẽ trong ngày. Khi bé lớn lên, nhu cầu về giấc ngủ cũng sẽ thay đổi theo. Lúc này, con bạn sẽ chỉ cần một giấc ngủ vào ban ngày - thường vào giữa buổi sáng hoặc buổi chiều - tuy nhiên một số bé lại bỏ luôn giấc ngủ này và muốn thức suốt ngày!

THÍCH NGHI VỚI GIẤC NGỦ NGÀY

Tập cho trẻ quen dần với giấc ngủ ban ngày để giúp bé phục hồi sức khỏe và phát triển tốt nhất.

Giấc ngủ ngày có quan trọng không?

Giấc ngủ ngày của bé tạo cho bạn sự thoải mái và thời gian rảnh cần thiết. Càng được nghỉ ngơi nhiều, bé sẽ càng vui vẻ và dễ chịu hơn vào ban đêm. Tuy nhiên, một số bé tự nhiên thức nhiều hơn những bé khác, điều này phụ thuộc vào nhu cầu riêng của từng trẻ. Nếu con bạn không muốn ngủ ngày và thường xuyên bỏ giấc nhưng vẫn vui vẻ, dễ chịu vào ban đêm thì có lẽ cơ thể bé không cần đến giấc ngủ thêm vào ban ngày ấy.

Nếu bé dường như luôn mệt mỏi, quấy khóc nhưng vẫn không chịu ngủ thêm các giấc ban ngày có lẽ vì nhịp sống sôi động xung quanh cuốn hút bé, làm bé không muốn bỏ sót dù chỉ một giây. Có



gắng giữ yên lặng, không tạo bầu không khí sôi động để kích thích bé khi đến gần giờ đi ngủ. Tạo bầu không khí êm dịu, thư giãn và cố gắng đặt bé xuống để ngủ trước khi bé trở nên quá mệt mỏi. Nếu bé vẫn còn quấy khóc, bạn sẽ phải đối phó với những vấn đề của một đứa bé cáu kỉnh suốt ngày, cho bé nằm võng, nằm xe nôi hay hát ru. Các hoạt động đung đưa sẽ dễ đưa bé đi vào giấc ngủ hơn, chỉ một giấc ngủ ngắn khoảng 20 phút cũng giúp bé phục hồi sức lực và trở nên thoải mái hơn.

Khi nào bé sẽ ngủ yên suốt đêm?

Mất ngủ hoặc không ngủ đủ giấc là tình trạng hầu như người làm cha mẹ nào cũng đã trải qua khi có con nhỏ. Thỉnh thoảng một số bé sơ sinh để cho bố mẹ ngủ yên suốt đêm và không hề quấy khóc hay thường xuyên đòi bú, còn đa phần các bé hầu như không ngủ quá năm giờ cho đến khi bé trên ba tháng tuổi. Đến lúc bé được sáu tháng tuổi – khi không còn cần bú đêm thêm nữa – bé có thể ngủ yên suốt đêm mà không hề thức giấc.

Tuy nhiên, về nhu cầu bé cũng cần giấc ngủ dài suốt đêm nhưng lại không được thỏa nguyện, có thể do bé đang có vấn đề về thể chất như bị bệnh hoặc mọc răng, hoặc đang trải qua nỗi lo âu phải xa cách mẹ khi đi nhà trẻ... Đôi khi bé thức giấc vào ban đêm chỉ là do thói quen ngủ của mình. Giấc ngủ của bé sẽ luân phiên giữa những khoảng thời gian ngủ sâu và nông. Trong giấc ngủ nông (gọi là giai đoạn cử động mắt nhanh) thường xảy ra năm hoặc sáu lần mỗi đêm – bé sẽ dễ thức giấc và mở mắt, thậm chí khóc đòi mẹ nếu không thấy bạn ở bên.

Dỗ cho bé ngủ trở lại

Những bé cần phải bông ẵm, hát ru hoặc vỗ về mới ngủ sẽ khó ngủ trở lại nếu bé thức giấc vào những giấc ngủ nông. Tuy nhiên, nếu bạn hình thành cho bé một cách ngủ từ khi còn bé (trang 26-27) và bé quen tự ngủ không cần đỡ, bé sẽ nhanh chóng ngủ trở lại khi bất chợt thức giấc giữa đêm.



Thức giấc vào ban đêm

Cho đến lúc bé sáu tháng tuổi, bé có thể ngủ yên suốt đêm nếu đang phát triển khỏe mạnh và được tập thói quen ngủ tốt. Nếu bé thường hay thức giấc và đòi bạn vào ban đêm, có thể đó chỉ là do thói quen, do bé muốn được ôm ấp, dỗ dành hơn là vì đói, đặc biệt khi bạn vừa mới bắt đầu thôi cho bú. Những bé bú mẹ, sẽ càng đòi mẹ nhiều hơn khi thức giấc vì bé đã quen với việc được mẹ cho bú và ôm ấp vào ban đêm. Bạn có thể dùng giải pháp: nhờ chồng đỡ bé ngủ lại khi bé thức. Nếu bé không ngủ thấy mùi sữa mẹ, bé sẽ dễ dàng ngủ trở lại hơn. Điều này cần có thời gian nhưng cuối cùng bé sẽ không thức giấc nữa.

GIỜ NGỦ THƯỜNG LỆ

Bạn có thể tránh được những rắc rối về sau bằng cách tạo lập cho bé thói quen ngủ tốt ngay từ bây giờ. Nếu bé còn nhỏ quá khó tập, bắt đầu vào lúc sáu tháng tuổi cũng không phải là quá trễ. Khi những ảnh hưởng của việc mọc răng, bệnh tật, thay đổi môi trường... làm xáo trộn giờ giấc thường lệ qua đi, bé sẽ ổn định trở lại với các thói quen đã được tạo lập.

Có nhiều cách bạn có thể áp dụng để giúp cho con mình ngủ ngon hơn và tập cho bé quen với việc ngủ yên suốt đêm mà không phụ thuộc vào bạn.

Tập thói quen đi ngủ đúng giờ

Bước đầu tiên để giúp bé ngủ ngon và dễ đi vào giấc ngủ là cho bé đi ngủ vào một giờ nhất định. Khi được sáu tháng tuổi, bé đã có thể nhận biết được sâu sắc hơn về thế giới xung quanh và bắt đầu nhận ra trình tự sự việc diễn ra hàng ngày. Nếu bạn theo đúng lịch trình mỗi ngày bé sẽ nhanh chóng biết những gì rồi sẽ xảy ra và chẳng bao lâu sẽ hiểu rằng ban đêm là giờ ngủ chứ không phải giờ chơi. Nhiều bậc cha mẹ bắt đầu

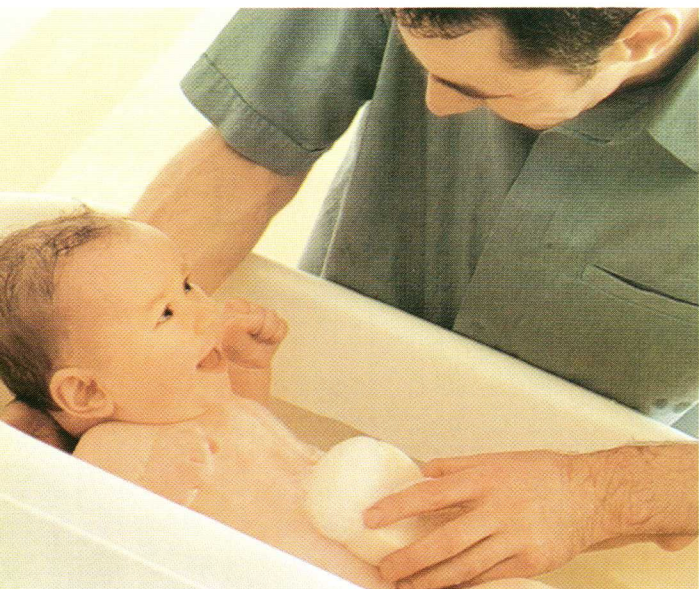
giờ ngủ bằng việc tắm cho bé, thư giãn sau đó kể chuyện, cho ăn, đánh răng và đi ngủ. Điều quan trọng là phải giúp bé thư giãn để dễ ngủ, vì vậy nên tránh tất cả các hoạt động có tính kích thích hay lôi cuốn bé.

Tạo cho bé cảm giác yên tâm

Bây giờ bé đã có thể lăn qua lăn lại một cách thuần thục, do đó bạn có thể cho bé nằm ngủ với một cái chăn êm ái, một thứ đồ chơi mềm mại – nhưng phải bảo đảm rằng bé không bị chúng làm ngạt thở nếu có lỡ lăn qua nằm nghiêng trong khi ngủ. Nếu có con gấu bông yêu thích, em búp bê dễ thương hoặc một thứ gì tương tự chờ bé trên giường mỗi đêm, bé sẽ nhanh chóng bắt đầu liên hệ nó với chuyện đi ngủ. Và nếu bé giật mình thức giấc trong đêm, sự hiện diện của món đồ chơi đó sẽ giúp bé an tâm và dễ dàng ngủ trở lại.

Tạo thói quen ngủ tốt

Đu đưa, ôm ấp hoặc cho bé ăn là những nguyên nhân thường gây ra các rắc rối khi đi ngủ. Mặc dù bạn hát ru hay ôm ấp, đu đưa bé là để giúp bé dễ ngủ nhưng điều này lại không giúp bé biết cách



GIỜ TẮM

Giờ tắm là một dịp để cha, mẹ cùng trải qua những giờ phút ấm cúng, thư giãn với con mình trước khi đưa bé đi ngủ.

ngủ trở lại khi thức giấc vào giữa đêm, do đó điều thiết yếu để tạo cho bé có thói quen ngủ tốt là đặt bé lên giường khi bé buồn ngủ, giữ yên lặng, ngồi với bé một lúc rồi hôn chúc bé ngủ ngon và rời khỏi phòng.

Hãy cứ để bé khóc

Hầu hết các em bé, đặc biệt là những bé quen ngủ trong tay bố mẹ, sẽ gặp khó khăn khi bắt đầu thực hiện phương pháp này. Nếu bé khóc khi bạn rời khỏi phòng, cố gắng không trở lại ngay lập tức. Bé cần phải hiểu không thể đòi hỏi gì hơn ở bạn trong lúc này và phải ngủ thôi. Nếu bé phản ứng quá dữ dội, bạn có thể trở lại, ôm hôn và động viên bé một lúc rồi lại đi khỏi phòng. Bạn có thể phải lặp lại điều này nhiều lần trong vài giờ bé mới chịu ngủ. Bạn nên kiên nhẫn vì khi thói quen đã được tạo lập rồi, bé sẽ hiểu rằng sẽ không được đáp ứng nếu cứ khóc vào giờ đi ngủ. Khoảng sáu hoặc bảy tháng tuổi, hầu hết các bé sẽ biết rằng bé vẫn sẽ ổn nếu không có bạn ở bên và bé có thể ngủ được mà không cần bạn ru.

Nếu bé thức giấc trong đêm

Có thể bạn sẽ khó giữ bình tĩnh nếu con bạn thức giấc giữa đêm. Đôi khi đu đưa hoặc cho bé bú giúp bé dễ ngủ trở lại có vẻ là giải pháp nhanh và dễ dàng nhất, nhưng điều này chỉ kéo dài - chứ không giải quyết tận gốc - vấn đề thức giấc giữa đêm. Thay vào đó, kiên quyết theo cách trên: đến bên bé, kiểm tra xem bé có an toàn không, hôn và trấn an bé sau đó rời khỏi phòng. Thời gian đầu có thể bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi về thể chất và tinh thần, nhưng nên nhớ rằng rồi bạn sẽ được đền đáp xứng đáng! Đối với hầu hết các bé, chỉ qua vài đêm là bé sẽ bỏ được thói quen thức giấc giữa đêm.



Ở trong phòng riêng

Hầu hết các bậc cha mẹ thường muốn để bé ngủ cùng phòng với mình - đây là một thói quen, một nhu cầu tình cảm phổ biến, nhất là ở những nền văn hóa mà tình cảm mẹ con quấn quýt và điều kiện sống không cho phép thì việc bé ở cùng phòng cha mẹ là điều rất phổ biến. Một số chuyên gia cũng đồng ý với giải pháp này.

Khi đã lớn bé có thể chuyển sang ở phòng riêng nếu bạn thấy đó là điều cần thiết cho cả bé và bạn vì khi lớn bé có thể dễ dàng bị đánh thức trong khi ngủ vì những âm thanh lạ như tiếng ngáy hay sự xoay trở suốt đêm của bạn - điều mà không hề làm ảnh hưởng đến bé khi còn nhỏ.

Nếu bạn muốn chuyển bé sang phòng khác, chọn thời điểm thích hợp lúc bé không phải đối phó với những thay đổi trong quá trình phát triển như mọc răng, làm quen với người giữ trẻ mới hoặc luôn trong tình trạng sợ phải xa mẹ... và nên chuyển đổi từ từ để tập cho bé quen dần với khung cảnh mới để bé không còn lo sợ khi không có mẹ ở bên như trước nữa.

GIAO TIẾP

Từ lúc mới sinh ra bé đã giao tiếp với bạn theo cách của riêng mình. Đầu tiên bằng cách khóc sau đó là cười, và từ sáu tháng trở đi bé bắt đầu biết sử dụng dấu hiệu và điệu bộ để "trò chuyện" với bạn. Tuy nhiên, phải nhiều tháng sau bé mới thực sự thốt lên những lời đầu tiên, nhưng điều đó không ngăn bé tự biểu lộ mình.



Bé có thể hiểu bạn muốn nói gì với bé dù không sử dụng được ngôn ngữ đó. Thật vậy, khả năng hiểu ngôn ngữ tự nhiên của bé phát triển nhanh hơn khả năng sử dụng ngôn ngữ.

Khả năng hiểu

Bé biết giao tiếp với bạn và mọi người xung quanh bằng những cách của riêng mình và bé cũng tự "giải mã" được những gì bạn nói với bé dù không sử dụng được ngôn ngữ ấy – đó là dấu hiệu tốt chỉ sự tiến bộ.

Bạn có thể nhận biết được điều này bằng nhiều cách. Trước hết bạn có thể thấy con bạn quay đầu về phía bạn khi nghe gọi tên bé. Rồi khi bé được khoảng chín tháng tuổi, bạn sẽ thấy bé bắt đầu nhận ra được nhiều từ chỉ tên người hoặc đồ vật quen thuộc, chẳng hạn như “cái cốc”, “bình sữa” hoặc “gấu bông”. Bé sẽ chỉ vào con chó khi nghe bạn hỏi “Con chó đâu con?” và làm theo một số mệnh lệnh đơn giản chẳng hạn như “Hôn mẹ đi”, “Vẫy tay chào ba nào”...

Một số bé biết nói những từ đầu tiên trước sinh nhật lần thứ nhất (và điều này thường chỉ được gia đình phát hiện!), nhưng nhiều bé hầu như chưa nói được lời nào cho đến khi được 13

TẬP NÓI

Khoảng một tuổi, các bé có thể biết dùng lời nói để giao tiếp và bạn càng đáp ứng lại bé, bạn càng kích thích bé ham muốn trò chuyện.

tháng tuổi. Một số bé vẫn còn dùng điệu bộ và dấu hiệu để diễn tả những điều chúng muốn khi đã được hai tuổi. Miễn là con bạn hiểu được những điều bạn nói, khả năng ngôn ngữ của bé sẽ phát triển bình thường.

Sử dụng dấu hiệu và điệu bộ

Khi khả năng hiểu ngôn ngữ của con bạn phát triển, thì khả năng tự diễn đạt bằng dấu hiệu và điệu bộ cũng sẽ phát triển theo. Bé thích giao tiếp với bạn và luôn tìm cách thể hiện cho bạn biết những gì bé muốn. Ví dụ:

- Khoảng bảy tháng tuổi bé có thể nắm mở bàn tay khi bé muốn một điều gì đó, và lắc đầu hoặc đẩy bạn ra nếu bạn làm điều gì đó bé không hài lòng. Gương mặt bé sẽ biểu lộ cho bạn biết bé bực mình, vui sướng hay sợ hãi.
- Khoảng chín tháng tuổi bé bắt đầu biết chỉ vào những gì bé muốn, vẫy tay chào tạm biệt bạn, giơ tay lên khi muốn bạn bế.
- Khoảng mười tháng tuổi bé có thể đáp lại những câu hỏi đơn giản của bạn, chẳng hạn như “Con có muốn uống nước không?”, “Con buồn ngủ chưa?” và trả lời bằng cách lắc hoặc gật đầu.

Mặc dù những dấu hiệu và điệu bộ này chỉ là sự thay thế tạm thời cho lời nói, điều quan trọng là bạn nên cố gắng hiểu và cho bé thấy rằng bạn hiểu bé. Sự đáp ứng của bạn sẽ tạo cho bé lòng tin, tin cậy bạn và kích thích ước muốn giao tiếp của bé phát triển.

Từ những âm thanh ban đầu đến lời nói đầu tiên

Như các giai đoạn phát triển khác, kỹ năng ngôn ngữ của bé phát triển ở những tốc độ khác nhau, các bậc trên nấc thang ngôn ngữ này thường diễn tiến theo cùng một trình tự:

- Bập bẹ là một trong những bước quan trọng đầu tiên, và thường bắt đầu khoảng sáu tháng tuổi khi bé có thể kiểm soát được lưỡi và môi. Bé sẽ khám

Tầm quan trọng của khả năng nghe

Khả năng nghe rất quan trọng đối với sự phát triển ngôn ngữ của bé vì nó khuyến khích sự bắt chước – là nhân tố thiết yếu của việc học nói. Bạn sẽ đánh giá được khả năng nghe của con bạn thông qua những điều sau đây:

★ Khoảng sáu hoặc bảy tháng tuổi bé có thể bập bẹ, cố bắt chước các âm thanh và quay đầu tìm mẹ khi nghe thấy giọng nói của bạn.

★ Khoảng chín tháng tuổi bé chăm chú lắng nghe những âm thanh quen thuộc hàng ngày như tiếng chó sủa, tiếng chuông cửa reo.

★ Khoảng một tuổi bé đáp lại khi bạn nói “không” hoặc “bye-bye”.

Mất thính lực một phần – chẳng hạn do nhiễm trùng tai tái phát nhiều lần – có thể làm ảnh hưởng đến khả năng nghe của bé vì thế nếu lo lắng vì điều này, hãy đưa bé đến bác sĩ hoặc nhân viên y tế, họ sẽ theo dõi phản xạ và khả năng nghe của bé.

phá ra những phụ âm trước và thường thốt ra những âm như: “ba” hoặc “da”.

- Một khi đã nói được bé sẽ vui sướng lặp lại chúng nhiều lần, ví dụ như “ba-ba-ba” hoặc “da-da-da”.
- Khoảng tám tháng tuổi bé sẽ tạo ra những phụ âm đôi nghe như những từ thực sự – chẳng hạn như “ba-ba” hay “cha-cha” (làm bố bé rất vui mừng!).
- Khoảng 10 tới 12 tháng tuổi, bé sẽ nối kết các âm và sử dụng dấu nhấn nghe giống như lời nói thực sự.

Cuối cùng những kinh nghiệm về âm thanh sẽ giúp bé thốt ra những từ đầu tiên – thường vào dịp sinh nhật một tuổi của bé. Đừng ngạc nhiên nếu chỉ có bạn và những người thân trong gia đình bạn, những người quen thuộc với cuộc sống thường ngày của bé mới có thể hiểu bé. Đây thường không phải là những từ thực sự, nhưng nếu bạn nhận ra những gì bé nói và lặp lại chính xác từ đó cho bé nghe thì cuối cùng bé sẽ bắt đầu nói đúng.

HỌC NÓI

Những tiếng bi bô, líu ríu của bé đã trở thành những âm thanh mang lại niềm vui sướng khôn tả cho bạn và là một minh chứng về sự phát triển hoàn hảo của bé. Biết nói giúp bé khám phá nhiều hơn về thế giới xung quanh cũng như giúp bạn và bé hiểu nhau hơn. Và mặc dù học nói là một quá trình tự lực – em bé là người truyền tin tự nhiên – nhưng vai trò của bạn cũng rất quan trọng. Nhờ sự trợ giúp của bạn mà bé sớm nhận ra rằng học nói không những cần thiết để giao tiếp mà còn mang lại rất nhiều niềm vui.

Những gì bạn mong đợi

Từ sáu tháng trở đi bé sẽ bắt đầu phát ra những âm thanh lạ và trong những tháng tiếp theo tiếng bập bẹ hạnh phúc của bé sẽ ngày càng giống hơn với kiểu cách, giọng điệu và cao độ của lời nói người lớn.

Vào cuối năm này các bé có thể nói được những “từ” đầu tiên có nghĩa, chẳng hạn như “ba”, “cha”, hoặc “bà”. Tuy nhiên, hầu hết trẻ em sẽ không nói rõ được các phụ âm cho đến khi chúng được bốn hay năm tuổi, thậm chí có bé phải rất lớn mới phát âm được chuẩn.

Đừng ngạc nhiên nếu sau một khởi đầu nhanh chóng, bé lại không học thêm được từ mới nào trong một khoảng thời gian. Sau khi nói được vài từ đầu tiên có thể phải mất ba đến bốn tháng sau bé mới biết thêm nhiều từ mới. Điều này sẽ càng đặc biệt đúng nếu cùng với học nói, bé còn phải hoàn thiện thêm các kỹ năng khác như tập đi chẳng hạn.

Phát triển với những tốc độ khác nhau

Nếu bé là con thứ, bạn có thể thấy dường như bé biết nói chậm hơn so với anh, chị của chúng trước đây. Những đứa con đầu lòng thường nhận được nhiều sự chăm sóc theo kiểu một kèm một: bố và mẹ có nhiều thời gian hơn để khuyến khích và lắng nghe chúng. Và mặc dù những đứa con thứ

có thể vẫn nghe nhiều cuộc chuyện trò diễn ra quanh bé, nhưng chúng ít có cơ hội để tự tập nói – đặc biệt nếu anh, chị bé cứ cố phiên dịch cho bé! Vì lý do này, bạn nên dành những khoảng thời gian riêng cho bé mỗi ngày để khuyến khích và tạo điều kiện cho bé phát triển khả năng nghe và nói của mình.

Những cách giúp đỡ bé

Mỗi lần bạn trò chuyện cùng bé, bé sẽ thu nhận những thông tin mới về ngôn ngữ và chuyển tải về não bộ để xử lý, nếu cách nói chuyện của bạn làm cho bé dễ tiếp thu thì khoảng thời gian này thật sự hữu ích và có ý nghĩa nhất.

- **Vui đùa cùng bé.** Một trong những cách tốt nhất để giúp bé hoàn thiện ngôn ngữ là nói với bé về các hoạt động mà bạn đang làm, như chuẩn bị bữa ăn hoặc thay tã cho bé. Hãy mô tả và chỉ cho bé xem những việc bạn đang làm.
- **Cho bé cơ hội trả lời.** Đàm thoại là một quá trình hai chiều và bé sẽ thích đáp lại bạn, vì vậy cho bé thời gian, chờ bé “trả lời” khi bạn nói chuyện với bé.
- **Nói thật đơn giản.** Dùng những câu đơn giản, ngắn gọn và tránh không nói quá nhanh. Bé cần thời gian để thu nhận những gì bạn nói và sẽ không hiểu nếu bạn nói quá nhanh.
- **Hãy diễn đạt bằng sự biểu cảm.** Điều này làm



tăng tính thú vị cho cuộc trò chuyện, đặc biệt nếu bạn sử dụng gương mặt để biểu cảm và diễn đạt sự việc theo chiều hướng vui nhộn.

- **Phải nhất quán.** Cố gắng dùng cùng một từ để chỉ một đồ vật – hôm nay nói là “cái cốc” ngày mai lại gọi là “cái ly” sẽ làm bé lẩn lộn.

- **Giúp bé lắng nghe.** Bé sẽ tập trung nghe tốt hơn nếu không bị những âm thanh khác làm xao lãng, vì vậy hãy giảm bớt tiếng ồn khi bạn trò chuyện cùng bé.

- **Đổi theo hướng bé chỉ.** Khi bạn thấy bé tỏ ra thích thú hoặc đang chỉ vào một đồ vật gì đó, hãy nói cho bé biết đó là cái gì. Vào độ tuổi này, bé

thường bị cuốn hút bởi những vật dụng hàng ngày như cái ấm đun nước hoặc máy giặt.

- **Lặp lại chính xác.** Nếu bé bắt đầu bi bô và chỉ vào chai nước hoặc nải chuối để diễn tả điều bé muốn, hãy giúp bé bằng cách lặp lại chính xác từ mà bé muốn dùng: “Con có muốn uống nước không?” hoặc “Con muốn ăn chuối à?” để bé thấy rằng bạn hiểu bé đang nói gì. Cuối cùng, nhờ bạn mà bé sẽ biết cách nói đúng.

- **Cùng chơi với bé.** Tập hát, chơi ú òa hoặc vỗ tay là những trò vui luôn hấp dẫn bé – bé thích thú chờ đợi những sự việc mà bé biết chắc sẽ xảy ra (trò ú òa) và sự lặp lại từ ngữ giúp bé học hỏi từ ngữ nhanh hơn.

Những quyển sách đầu tiên

Tuy còn quá nhỏ nên không thể tập trung vào cốt truyện nhưng việc xem sách lại rất có ý nghĩa với bé vì nó giúp bé phát triển kỹ năng giao tiếp. Cố gắng dành ra ít phút mỗi ngày để cùng ngồi đọc sách với bé. Chỉ vào các hình ảnh và khuyến khích bé nhìn theo. Cường điệu giọng đọc và dùng nhiều từ biểu cảm để thu hút sự chú ý của bé.

Chọn sách cho bé

Khi mua sách cho bé, hãy tìm những quyển sách thuộc các loại sau:

- ★ Mua các sách làm bằng vật liệu đặc biệt (nhựa dẻo, bằng xốp...) để nếu bé nhai, ném hoặc xé vẫn không bị hư hại.

- ★ Có các hình minh họa lớn, hình ảnh phải rõ ràng và in đậm.

- ★ Hình ảnh về đồ vật và thú vật phải giống thực tế, không phóng tác quá và dễ nhận ra.

- ★ Các quyển sách mô tả tiếng kêu của các loài vật, kèm hình minh họa.

- ★ Sách viết với giọng văn đơn giản, rõ ràng và dễ hiểu.

- ★ Sách nói về các hoạt động của cuộc sống thường ngày như “tắm giặt”, “trồng cây”, “nấu ăn”... để giúp bé liên hệ với thực tế mà bé đã chứng kiến.

VẤN ĐỀ AN TOÀN

Khi bé trở nên năng động và hoạt bát hơn, bạn cũng phải chú ý nhiều hơn đến vấn đề an toàn cho bé. Chẳng hạn, khi bé biết lật, bé có thể bị rơi xuống khỏi giường nếu bạn để bé nằm một mình. Rồi khi bé chập chững biết đi, bé có thể đến gần những nơi nguy hiểm – như bếp lò – thọc tay vào ổ cắm điện hoặc bỏ những thứ độc hại vào miệng khi bạn không chú ý.

Tò mò là bản chất tự nhiên của trẻ em để khám phá thế giới rộng lớn xung quanh mình, tuy nhiên bé lại chưa ý thức được về những hiểm nguy tiềm ẩn cận kề của môi trường này, do đó bạn phải là người động viên, dẫn dắt và đặt ra các hạn định để kiểm soát bé – bé sẽ phát triển tốt nhất trong một môi trường an toàn và phù hợp. Bé cần khoảng không và cảm giác tự do để kích thích sự phát triển, vì thế cách giải quyết tốt không phải là bảo vệ bé quá mức để tránh tai nạn xảy ra, thay vào đó nên:

- Tạo một môi trường an toàn để cho bé khám phá.
- Ý thức những nguy cơ tiềm tàng để phòng ngừa tai nạn trước khi nó xảy ra.
- Luôn để mắt giám sát bé; không bao giờ được bỏ bé một mình trừ phi bé đang ngủ trong nôi hoặc ngồi chơi an toàn trong một xe nôi.
- Hãy nằm sấp xuống khi chơi đùa với bé – điều này tạo cho bạn cơ hội để quan sát thấy những gì an toàn và không an toàn với bé trong tầm nhìn này.

An toàn cho ngôi nhà của bạn

- Làm cửa chắn ở chân và đầu cầu thang khi bé biết bò.
- Gắn thiết bị chống sập cửa ở các cửa ra vào để tránh bị kẹt tay.
- Tránh dùng xe tập đi trên những mặt phẳng gồ ghề – bé có thể làm lật úp xe.
- Gắn chốt ở các cửa sổ.
- Đặt xa cửa sổ những tủ bàn ghế mà bé có thể trèo lên được.
- Bọc kỹ các góc nhọn của tủ hay cạnh bàn.

- Không để các vật dụng mà bé có thể kéo đổ trong tầm với của bé (bình bông, cây cảnh...).
- Kiểm tra kỹ các lan can, các chấn song trên cầu thang hoặc ban công để bảo đảm bé không thể chui người qua và bị ngã.
- Kiểm tra sàn nhà thường xuyên để cất đi những vật dụng nhỏ gây nguy hiểm như nút áo, cục pin, đồng xu hoặc đinh ghim an toàn.
- Để diêm và bật lửa khỏi tầm với và khỏi tầm nhìn của bé.
- Che những ổ cắm điện không dùng tới lại bằng các tủ bàn hoặc miếng chắn an toàn.
- Lắp thiết bị phát hiện khói và kiểm tra bình chữa lửa mỗi tuần.

Trong nhà bếp

- Để những dụng cụ sắc nhọn (như dao, kéo...) xa tầm với của trẻ.



Vệ sinh

- ★ Thay cái khác hoặc rửa sạch đồ chơi, thức ăn hay cái cốc mà bé làm rơi.
- ★ Không để bé ăn những thức ăn bé làm rơi trong nhà tắm, trong vũng nước hoặc trên bất cứ bề mặt ẩm ướt nào.
- ★ Không cho bé ăn những thứ bé đã ăn thừa và để hơn một tiếng đồng hồ.
- ★ Để thùng rác và thức ăn cho súc vật xa tầm tay trẻ.

- Không bao giờ được để nước nóng trên bàn hoặc trên sàn nhà và không dùng khăn trải bàn trên bàn ăn – con bạn có thể nắm kéo và làm đổ đồ nóng lên đầu bé.
- Không bao giờ được bung đồ nóng khi bạn đang bế bé và cẩn thận khi bé đang bò dưới nhà gần nơi bạn đứng.
- Luôn để mắt trông chừng khi bé ăn hoặc uống để tránh bị mắc nghẹn gây nghẹt thở.
- Sử dụng kệ bếp ở phía trong và quay tay cầm chảo vào hoặc xa tầm tay với của trẻ.
- Dùng loại dây điện xoắn cho các dụng cụ dùng điện.
- Lò nướng vẫn còn rất nóng sau khi đã ngắt nguồn điện do đó tránh để bé lại gần.
- Sử dụng tay nắm tủ an toàn và khóa các tủ đựng thuốc và các nước tẩy rửa, thuốc trừ sâu...
- Cát kỹ các thức ăn đã được làm lạnh hoặc nấu chín vào tủ lạnh.

Trong phòng tắm

- Không bao giờ được để bé một mình trong bồn tắm dù chỉ vài phút, trẻ em có thể bị ngập với mức nước dù chỉ vài centimet.
- Dùng thảm chùi chân không trơn trượt trong phòng tắm.
- Mở vòi nước lạnh trước và phải kiểm tra nhiệt độ nước trước khi đặt bé vào.
- Không để bé ngồi ngay bên dưới vòi nước nóng vì nước có thể nhỏ giọt làm phỏng bé, có thể dùng một chiếc khăn để bao nó lại.

- Cát thuốc và dao cạo râu xa tầm tay trẻ, tốt nhất nên cất trong một tủ có khóa.
- Đậy nắp bàn cầu và cất đi các bàn chải chùi rửa toa lét.

Trong phòng ngủ

- Khi bé đã biết đứng, không để các loại đồ chơi trong nôi mà bé có thể sử dụng để trèo ra.
- Đặt nôi xa cửa sổ.
- Cát đi những vật di động treo bên trên nôi khi bé biết bò.
- Đừng bao giờ để bé ở một mình trên một cái bàn có thể xoay được.

Trong phòng khách

- Luôn sử dụng khung chắn xung quanh lò sưởi và bếp lò và phải bảo đảm rằng khung chắn được gắn chắc vào tường.
- Đổ đi những thức uống có cồn còn thừa.

Ngoài vườn

- Để các dụng cụ làm vườn và hóa chất trong một tủ có khóa.
- Luôn sử dụng dây đai an toàn trong xe đẩy cho bé.
- Chặt bỏ những cây độc trong vườn.
- Không bao giờ được để bé một mình trong vườn hoặc gần hồ nước.



AN TOÀN

TRÊN HẾT

Bé rất hiếu hức và sẽ tìm nhiều cách để khám phá thế giới xung quanh. Bạn phải bảo đảm để không có bất cứ vật gì có thể gây nguy hiểm cho bé.

XOA BÓP CHO BÉ

Khi con bạn chào đời, theo bản năng việc làm đầu tiên mà bạn muốn làm là vuốt ve bé. Các tiếp xúc thân thể như ôm ấp, nựng nịu, hôn hít, xoa bóp cho bé xuất hiện một cách tự nhiên và giúp bạn phát triển một mối liên hệ mật thiết với đứa con của mình. Điều này rất quan trọng vì nó tạo cho bé cảm giác hạnh phúc, cho thấy rằng bạn yêu thương bé và cho bé một cảm giác tự tin.

Nhiều bậc cha mẹ xoa bóp cho bé để làm tăng mối liên hệ giữa họ với đứa bé. Nó là cách tuyệt vời để biểu hiện tình cảm của bạn khi đáp ứng các nhu cầu tình cảm của bé bằng các tiếp xúc da chạm da. Xoa bóp cũng có các lợi ích thực thể và có thể được dùng để làm dịu bớt những khó chịu nho nhỏ của đứa bé.

Tốt cho con của bạn

Xoa bóp đem lại nhiều lợi ích cả về mặt thể chất lẫn tình cảm cho trẻ vì nó giúp:

- ★ Phát triển mối liên hệ gần gũi và tin cậy với bạn.
- ★ Làm bé thanh thản trở lại khi nó bực bội – xoa bóp làm giảm sự tuần hoàn của các hoóc môn cortisol gây stress trong dòng máu.
- ★ Làm tăng cảm xúc về tình trạng hạnh phúc cho đứa bé – xoa bóp cũng kích thích endorphins, nó có thể giúp phát triển tâm tính đứa trẻ.
- ★ Làm giảm tình trạng đầy bụng và táo bón – xoa bóp bụng có thể giúp bé giảm bớt sự ứ hơi.
- ★ Giảm bớt sự căng thẳng, do mọc răng chẳng hạn.
- ★ Thư giãn cơ tay và chân và giúp con bạn cử động nhiều hơn.

Xoa bóp cho trẻ còn có thể giúp bạn thanh thản và thư giãn và khi biết rằng các xoa bóp của bạn giúp bé thoải mái điều này có thể giúp bạn cảm thấy hạnh phúc và tự tin hơn trong vai trò của bậc cha mẹ.

Nên thực hiện xoa bóp khi nào

Thời gian tốt nhất để xoa bóp thường là:

- Giữa các bữa ăn – nếu bé vừa mới ăn xong bé sẽ cảm thấy không thoải mái khi xoa bóp và nếu bé đang đói bé sẽ không cảm thấy yên ổn.
- Vào các buổi tối sau khi bé tắm – bé sẽ thư giãn và tỏ ra vui thích với điều này.
- Khi không có các điều bận tâm khác – nếu nhà yên lặng và bạn không phải tiếp khách, bạn có thể tập trung xoa bóp cho bé mà không bị cản trở.

Đừng xoa bóp khi bé không khỏe vì thực trạng bé những lúc này rõ ràng không thích hợp hoặc nếu bé vừa mới được chủng ngừa – vùng bị tiêm có thể vẫn còn đau.

Cách bắt đầu

- Bảo đảm phòng ấm và yên tĩnh.
- Rửa sạch tay và để khô ráo, lột hết các đồ trang sức ra.
- Tay bạn phải ấm áp; chà xát tay trước khi xoa bóp nếu chúng đang quá lạnh.
- Dùng dầu xoa bóp hoặc nước thơm đặc biệt cho trẻ em. Đừng dùng các sản phẩm có chứa dầu arachis bởi vì chúng chứa dầu lạc và có thể gây phản ứng cho bé.
- Cởi quần áo và đặt bé nằm xuống trên một khăn mềm trong lòng bạn hoặc trên sàn nhà.

Đầu và mặt



1 Dùng đưa và hôn vào mặt bé để giúp bé bớt lo sợ. Vuốt nhẹ nhàng theo hình vòng tròn trên đầu bé và sau đó kéo xuống hai bên mặt.



2 Xoa bóp nhẹ nhàng trán bé, từ trong ra ngoài và trên lông mày và má ra phía tai.

Cánh tay và bàn tay



1 Xoa bóp từng bên tay một. Day nhẹ từ cánh tay xuống các đầu ngón tay của bé và sau đó dùng ngón cái và ngón trỏ ép nhẹ nhàng dọc cánh tay bé, bắt đầu từ các đầu ngón.

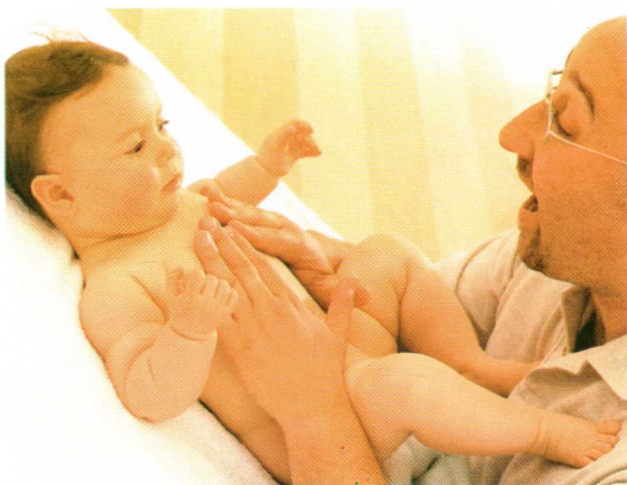


2 Mở từng bàn tay của bé một cách nhẹ nhàng và chà xát nó giữa lòng bàn tay bạn, sau đó xoa bóp lòng và mu bàn tay bé với ngón cái và ngón trỏ của bạn.



3 Xòe các ngón tay và ngón cái của bé, kéo nhẹ từng ngón tay bằng ngón cái và ngón trỏ của bạn. Sau đó lặp lại với bàn tay kia.

Bụng



1 Đặt hai bàn tay lên giữa ngực bé và đẩy nhẹ nhàng về hai bên, theo khung xương sườn từ trong ra ngoài. Không nhấc tay lên, di chuyển chúng vòng trở lại theo chuyển động hình trái tim về lại vị trí ban đầu.

2 Dùng một bàn tay theo chiều kim đồng hồ, sau đó di chuyển các đầu ngón tay dọc theo bụng bé từ trái qua phải.

Chân



1 Giống như với tay, xoa bóp từng chân một. Thực hiện từ đùi xuống, ép nhẹ nhàng khi bạn di chuyển.

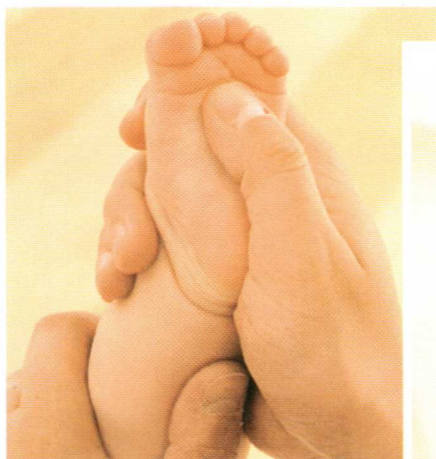
2 Chấm dứt bằng việc kéo nhẹ toàn bộ chân và bàn chân bằng các ngón tay bạn.



Bàn chân



1 Xoa bóp nhẹ nhàng và chà xát toàn bộ lòng bàn chân bé sau đó lăn nhẹ nhàng mỗi ngón chân bằng các ngón tay của bạn, làm riêng biệt từng ngón.



2 Dùng ngón cái để chà sát lòng bàn chân bé. Chấm dứt bằng cách kéo nhẹ mỗi ngón chân.



Bé học hỏi như thế nào?



Lúc này bé đã trở nên hoạt bát và linh động một cách đáng ngạc nhiên. Bé đã biết cách ngồi, bò và có thể đi chập chững, biết cách nhặt một đồ vật từ dưới đất lên, biết nhận ra những người thân yêu trong gia đình mình, biết chỉ cho bạn điều bé muốn và biết cách làm cho bạn cười – tất cả những điều đó là những khởi đầu tốt đẹp hứa hẹn một tương lai tươi sáng.

BÉ HỌC CÁC KỸ NĂNG RA SAO

Các kỹ năng thể chất và tinh thần của trẻ phát triển từng bước một – vì là một đứa trẻ, bé mới chỉ đạt được các nhận thức về bản thân và môi trường xung quanh. Tuy nhiên những thay đổi này là những mốc rất quan trọng để đánh giá sự phát triển của trẻ. Bằng cách nào mà bé có thể đạt được những thay đổi diệu kỳ này?

Di truyền cũng đóng góp một phần vào trong sự phát triển của trẻ, nhưng trẻ tiến bộ nhiều hay ít phần nhiều phụ thuộc vào loại kích thích và sự tập trung, khuyến khích mà bạn dành cho bé. Từ thời điểm chào đời bé đã hấp thu được các thông tin từ thế giới xung quanh bé và đặc biệt là từ những người gần gũi với bé nhất. Như vậy, bạn là người thầy đầu tiên của bé. Điều này là hoàn toàn đúng vì cách học tự nhiên của trẻ là thông qua chơi đùa và khám phá:



khi bé lắc một cái lục lạc và khám phá ra rằng nó tạo ra các âm thanh vui tai, bé đang học về nguyên nhân và kết quả, khi bé cố gắng bò trên một chồng nệm mà bạn đã xếp sẵn cho bé, bé đang nhận ra cách giữ cân bằng và khả năng phối hợp các chi và khi lắng nghe bạn hát một khúc hát ru bé đang bắt đầu nhận thức được những cơ sở của sự phát triển ngôn ngữ.

Luôn động viên, khuyến khích trẻ

Trẻ hình thành và phát triển được các kỹ năng, một phần là do nhu cầu muốn khám phá và tự học hỏi. Nhưng sự khuyến khích và hỗ trợ của bạn đóng một vai trò rất quan trọng đối với bé. Thí dụ, khi bé biết vẫy tay chào tạm biệt người thân, niềm vui và sự tán dương của bạn thúc đẩy nhận thức của các giác quan của bé và bé ghi nhận rằng học hỏi là một niềm vui.

Sự hướng dẫn của bạn là động lực để thúc đẩy bé phát triển. Khi bé đã sẵn sàng để thử một kỹ năng mới sẽ có những dấu hiệu để bạn nhận biết. Hiểu biết cách thức và từng thời điểm phát triển của con bạn có thể giúp bạn chuẩn bị trước cho mỗi giai đoạn với các loại đồ chơi và hoạt động hợp lý để bé phát triển và thỏa mãn các nhu cầu của mình. Trên thực tế, tạo lập cho bé một môi trường an toàn, vui vẻ và hào hứng là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho bé.

Cùng chơi với bé cũng giúp cả hai mẹ con gần gũi nhau hơn, giúp bé phát triển lòng tự trọng và cảm giác được che chở, yêu thương – chứng minh bạn yêu bé vô điều kiện bất chấp bé có thể làm được những gì.

6–12 tháng: giai đoạn quan trọng của trẻ

Con bạn sẽ nắm vững nhiều kỹ năng mới và làm được nhiều điều thành thực hơn trong vài tháng kế tiếp. Tuy nhiên điều quan trọng bạn cần ghi nhớ là thời gian này thay đổi tùy theo mỗi trẻ. Xét cho cùng, mỗi em bé phát triển theo một tốc độ, một cách thức khác nhau.

Nếu bạn lo ngại về sự phát triển của bé, hãy bàn với bác sĩ hoặc nhân viên y tế ở địa phương bạn để được yên tâm – dù rằng có thể bé vẫn đang phát triển khỏe mạnh bình thường.

Vận động chủ yếu

Vào lúc 12 tháng tuổi bé có thể đạt được các chức năng:

- ngồi không cần đỡ
- biết bò hoặc một cách di chuyển tương tự
- biết vịn vào đồ vật để đứng lên
- đi lảo nhảo bằng cách vịn vào các vật xung quanh
- đứng được trong chốc lát không cần đỡ
- có thể bước đi được hai, ba bước

Các vận động của bàn tay và ngón tay

Vào 12 tháng tuổi bé có thể biết:

- cầm hai vật đập vào nhau
- tự mút các ngón tay
- đặt một vật vào trong hộp và sau đó lại lấy ra
- cầm một đồ vật lên khi bé muốn

- dùng ngón tay để chỉ
- sử dụng ngón cái và ngón trỏ như một cái kim để lấy các đồ vật nhỏ

Các kỹ năng xã hội và cảm xúc

Vào 12 tháng tuổi bé có thể:

- khóc khi thấy bạn bỏ đi
- bám chặt lấy bạn nếu có người lạ muốn bế bé
- hiểu được nghĩa của từ “không”
- biết chơi đùa
- thích bắt chước mọi người

Các kỹ năng ngôn ngữ

Vào 12 tháng tuổi bé có thể biết:

- nói bập bẹ
- chú ý lắng nghe khi bạn nói chuyện với bé
- đáp ứng được các mệnh lệnh đơn giản
- biết tên mình và các từ quen thuộc khác
- biết dùng cử chỉ để thể hiện ý muốn, chẳng hạn lắc đầu để nói “không”
- cố gắng học từ mới bằng cách bắt chước cách phát âm của bạn

Các năng lực trí tuệ

Vào 12 tháng tuổi bé có thể:

- tìm thấy các vật được giấu một cách dễ dàng
- khám phá các vật theo những cách khác nhau (nghĩa là đập, ném, buông rơi)
- hiểu được nguyên nhân và kết quả (khi lắc lục lạc sẽ tạo ra tiếng kêu)
- bắt đầu hiểu cách sử dụng đồ



vật (dùng cốc để uống, lược để chải đầu, điện thoại để nghe...). một số bé có thể xếp được hình khối và biết nói những từ có nghĩa như “ba ba”, “bà bà”. Những kỹ năng này không phải đạt được ngay trong một sớm một chiều mà cần phải được cha mẹ khuyến khích và giúp đỡ để ngày một thành thực hơn.

6 ĐẾN 7 THÁNG TUỔI

Bé đã đi được hơn một nửa quãng đường của năm đầu tiên và bắt đầu chú ý nhiều hơn về thế giới xung quanh. Giờ đây khi đã tự ngồi vững được mà không cần nâng đỡ, bé có cái nhìn mới về môi trường xung quanh; bé cũng dễ gần gũi hơn và cũng đã ghi nhớ được về các lệ thường hàng ngày, phát triển một cảm xúc thật sự về bản thân như một con người độc lập.



Phát triển thể lực

Những buổi xoa bóp đều đặn cho bé trong những tháng vừa qua đã tạo điều kiện cho hệ cơ của bé phát triển, khả năng cân bằng và kiểm soát cơ thể cũng được cải thiện.

Biết cầm nắm đồ chơi

Khi đã học được cách ngồi thẳng mà không cần nâng đỡ, bé sẽ háo hức sử dụng đôi tay để nắm giữ bất cứ vật gì nằm trong tầm với của mình. Khi một đồ vật thu hút sự chú ý của bé, bé sẽ với lấy và dùng cả bàn tay để nhặt nó lên dù còn vụng về và hay bị đánh rớt.

Sự phối hợp tay – mắt

Khi khả năng cầm nắm của bé phát triển, bé sẽ biết cách nắm giữ đồ vật chắc chắn hơn, biết lật chúng qua lại để quan sát rõ hơn, đưa chúng lên miệng để khám phá, chuyển từ tay này sang tay khác và thậm chí cầm hai tay hai đồ vật và đập chúng vào nhau.

Khi sự phối hợp tay mắt đã cải thiện bé có thể cầm một cái thìa lên ngay khi thấy nó và lật ngửa nó lại trước khi đưa vào miệng. Bạn có thể thử cho bé uống nước từ một cái tách có hai quai. Chẳng bao lâu sau bé có thể tự cầm tách lên và uống khi thấy khát. Bạn cũng có thể bắt đầu tập cho bé tự ăn ngay từ bây giờ, bằng cách cho bé một mẩu bánh mì hay một lát táo để bé

cầm ăn. Tuy nhiên không bao giờ được để bé ăn một mình mà không quan sát, vì bé có thể mắc nghẹn và bị ngạt thở.

Tăng trưởng khỏe mạnh

Con bạn đang tăng trưởng từng ngày và được tự do vận động để hoàn thiện các kỹ năng. Ngay từ thời điểm này một số bé thậm chí còn tập đứng lên khi đang ngồi bằng cách nắm lấy tay ba mẹ hoặc các đồ đạc trong nhà. Tất cả những điều này là sự thực hành cần thiết cho giai đoạn quan trọng kế tiếp trong sự phát triển của bé: học bò, đứng và đi.

Các kỹ năng xã hội và biểu hiện tình cảm

Cho đến lúc này các mối quan tâm chính của bé vẫn là ăn, ngủ và vui chơi cùng bạn. Nhân cách của bé cũng bắt đầu được bộc lộ.

Trở nên thân thiện

Bạn sẽ nhận thấy rằng con bạn đang trở nên thân thiện hơn, bé tỏ ra chú ý lắng nghe những giọng nói ở xung quanh mình. Bé cũng cố gắng tham gia vào các cuộc đàm thoại của gia đình – tất nhiên là theo cách của riêng bé - đáp ứng lại những cuộc trò chuyện của bạn không chỉ bằng các tiếng bi bô mà còn bằng cử chỉ, điệu bộ và các biểu hiện trên nét mặt. Hãy quan sát cách bé nhìn mình khi được bạn

Biết ngồi vững

Nhờ vào tất cả các động tác chồi đạp, xoay chuyển và căng duỗi mà bé đã thực hành trong sáu tháng đầu đời, giờ đây bé có thể tự ngồi lên – ít nhất là trong một vài phút – mà không cần dựa hoặc nhờ bạn nâng đỡ. Việc ngồi vững giúp bé quan sát môi trường xung quanh được dễ dàng hơn, nhìn thấy hoạt động của mọi người trong gia đình – dù chỉ trong một thời gian ngắn.



NGỒI LÊN

Để phòng bé ngã, nên dùng gối lót sẵn xung quanh chỗ bé ngồi. Lúc đầu bé sẽ cần hai cánh tay để nâng đỡ, nhưng chỉ ít lâu sau bé sẽ không cần chúng nữa.

cho soi gương. Bé sẽ không biết là bé đang quan sát chính mình, bé bị thu hút bởi đứa trẻ mà bé nhìn thấy trong gương và sẽ nói ríu rít với hy vọng là nhận được sự đáp ứng của đứa trẻ kia.

Tỏ ra quyến luyến bạn

Tuy đã làm được nhiều điều và giờ đây đã có thêm cơ hội để khám phá nhiều niềm vui thích

mới, tuy nhiên trong mắt bé, bạn vẫn là niềm vui lớn nhất. Bé làm rớt đồ chơi và la lên để bạn đến và nhặt giúp bé, thật sự bé không quan tâm đến đồ chơi, mà là cơ hội để được mỉm cười với bạn và được bạn âu yếm lại. Bé sẽ làm mọi điều để thu hút sự chú ý của bạn và tỏ ra vui sướng khi những nỗ lực ấy được đáp trả. Niềm tin yêu con bạn dành cho bạn là dấu hiệu bé đang thiết lập mối liên kết kháng khí và chân thành với bạn, người yêu thương và chăm sóc bé thường xuyên. Bạn có thể nhận thấy vào độ tuổi này, nếu

bạn biến mất khỏi tầm mắt bé trong chốc lát, môi dưới của bé sẽ bắt đầu rung rung bởi vì bé lo sợ bạn sẽ bỏ bé mà đi mãi mãi. Hãy trở lại trước khi bé òa lên khóc, bé sẽ cười tươi rạn rỡ và tỏ ra vui sướng khi lại nhìn thấy bạn.

Cảm giác về bản thân

Một phần của sự gắn bó sâu sắc này do bé đã nhận thức được rằng bé là một người tách biệt hẳn với bạn. Đây là một biến chuyển lớn về nhận thức. Trong vài tháng kế tiếp sự lo lắng của bé có thể sẽ càng tăng thêm khi bị

tách rời khỏi bạn. Điều này có thể gây khó khăn cho bạn nhưng nó là điều hoàn toàn bình thường và thường kéo dài cho đến khi bé biết đi chập chững.

Trong thời gian này bé cũng sẽ bắt đầu phát triển sự gắn bó với những người khác trong cuộc đời bé – như với các anh chị em, ông bà hoặc người vú nuôi. Khuyến khích bé gắn kết với những người khác sẽ giúp ích cho cả bạn và bé – bạn có thể yên tâm hơn khi có việc phải ra ngoài và bé sẽ bớt lo sợ khi không có bạn ở bên.

Hoạt động để phát triển kỹ năng

Có rất nhiều hoạt động mà bạn có thể cùng chơi với con mình để giúp bé phối hợp các động tác tốt hơn và phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội. Luôn khuyến khích và tán dương bé để bé vui vẻ và tự tin hơn.

★ Tất cả trẻ em đều thích bong bóng – và việc dùng tay để làm vỡ chúng cho phép phát triển sự phối hợp tay mắt cũng như hiểu biết của trẻ về nguyên nhân và kết quả. Gắn một cái bong bóng – đã đổ đầy nước bên trong – trên đầu một cây gậy nhựa và giữ nó ngay trước mặt bé để cho bé có thể với được và tự tay làm vỡ nó. Cần rửa sạch tay bé sau đó để bé không bị nước xà phòng vào mắt.

★ Tạo cảm giác vui vẻ cho bé bằng cách chơi trò nhún nhảy – để bé ngồi trên đùi bạn hoặc trên giường và cho bé chơi trò nhún nhảy, chân bé chịu sức nặng của cơ thể sẽ làm cho hệ cơ xương càng thêm chắc khỏe.



TRÒ CHƠI NHÚN NHẢY

Bé sẽ vui thích khi được nhấc bổng lên cao và sau đó rơi xuống lại trên đùi bạn hoặc trên giường.

Các kỹ năng ngôn ngữ và trí tuệ

Con bạn đã trở nên quen thuộc với những việc vẫn diễn ra hàng ngày và bé cũng có thể nhớ được những việc đã xảy ra trước đó: bé có thể bắt đầu cười ngay cả trước khi bạn chuẩn bị để cù lét hoặc gãi gãi vào lòng bàn chân bé.

Nó vẫn còn ở đó?

Con bạn cũng bắt đầu ý thức được về sự “tồn tại” của sự vật. Trước đây khi một vật biến mất, bé cứ nghĩ nó không tồn tại nữa.



TRÒ CHƠI NHẤN NÚT

Bé thích ấn các nút ở đồ chơi để xem sự nảy bật lại của chúng – một ví dụ sinh động về nguyên nhân và kết quả – bé biết nếu ấn nút thì điều gì sẽ xảy ra.

Hộp đồ chơi

Trò chơi nhấn nút

Trò chơi nhấn nút sẽ làm cho bé rất thích thú. Nếu bạn mua loại trò chơi khi nhấn nút các con vật sẽ xuất hiện, bạn có thể giả các tiếng kêu của chúng và gọi tên con vật lên cho bé biết.

Bong bóng

Trẻ con luôn rất thích bong bóng. Cho bé chơi các loại bong bóng có bơm nước bên trong để lỡ có bể cũng không làm ảnh hưởng đến bé.

Các con rối bằng ngón tay

Dùng các con rối mềm bằng ngón tay với các khuôn mặt ngộ nghĩnh được vẽ đơn giản và đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn. Vì bé vẫn chưa thể tự giữ chúng, chúng nên được làm vừa với bàn tay người lớn.



Bây giờ bé đã bắt đầu nhận ra rằng khi bé không nhìn thấy một đồ vật nào đó không có nghĩa là nó không còn tồn tại nữa. Bạn có thể giúp bé nhận thấy điều này bằng cách giấu đồ chơi hay chú gấu bông của bé dưới một cái chăn, để lộ ra ngoài một phần và bảo bé đi tìm. Hướng bé đến chỗ giấu đồ chơi để bé tìm – trong một tháng hoặc hơn bé sẽ biết tìm ra nó ngay cả khi bạn đã che kín đồ chơi hoàn toàn.

Thực hiện đàm thoại

Bé đã biết tên mình và sẽ quay đầu lại khi nghe bạn gọi. Khi bé trò chuyện với bạn bằng các tiếng bi bô và ríu rít, bạn sẽ bắt đầu nhận ra âm thanh và nhịp điệu của một số tiếng giống như giọng nói thật và bé luôn thích thú lặp lại một chuỗi các âm thanh quen thuộc như “ba ba ba” hoặc “cha cha cha”...

★ Bé sẽ rất thích các trò có nút bật hoặc quay số. Hãy để bé tự tay ấn vào các nút, bé sẽ phát triển sức mạnh và sự phối hợp tay và mắt.

★ Giúp bé phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội bằng cách làm một số con rối ngón tay từ các găng tay cũ rồi gắn hoặc vẽ thêm mắt, tai và miệng và cho chúng hát, múa, đùa giỡn và trò chuyện với bé.

An toàn là trên hết!

Vì trẻ nhỏ thường dùng miệng để khám phá đồ vật nên phải kiểm tra kỹ các đồ chơi của bé để chắc chắn rằng không có bộ phận nào có thể rơi ra và làm trẻ bị ngạt – đặc biệt các thứ đồ chơi mà bạn tự chế tạo (như các hạt cườm giả làm mắt, mũi con thú...).

7 ĐẾN 8 THÁNG TUỔI

Bé tỏ ra quẫn quít và rất yêu thương bạn. Với bé không gì hạnh phúc và an toàn hơn được ở trong vòng tay che chở của bạn, do đó bé có thể sợ hãi khi ở trong môi trường lạ hoặc với những người mà bé không quen biết.



Sự phát triển thể chất

Lúc này bé có thể lăn trở từ bên này sang bên kia một cách dễ dàng. Bé cũng có thể ngồi vững được khá lâu, thậm chí nghiêng người về phía trước mà không ngã. Tuy nhiên bé vẫn chưa thể vịn người về hai bên và thường bị ngã khi cố gắng với lấy đồ chơi. An ủi nếu bé bị đau nhưng luôn để bé thử lại lần nữa nếu bé muốn.

Học bò

Mặc dù nhiều bé bắt đầu học bò khi được khoảng 8 tới 10 tháng tuổi, sẽ có một số bé không bắt đầu di chuyển cho đến khi được thêm vài tuần tuổi nữa. Để bò được, bé cần có đủ sức khỏe để tự nâng người trên các tứ chi và sau đó nhận ra rằng bằng cách đẩy gối bé có thể di chuyển về phía trước được. Cổ vũ bé thật nhiều dù bé dùng bất cứ cách thức nào để di chuyển (có nhiều bé không bò mà dùng chân và đùi để thân người lết về phía trước).

Học đứng

Sau khi đã thật sự ngồi vững rồi bé sẽ tìm kiếm các thử thách mới, bé sẽ cố gắng đứng lên bằng cách nắm lấy đồ vật như thanh chắn giường, bàn, tủ... để kéo người đứng lên. Bé có thể bị ngã nhào hoặc bị kẹt trong một tư thế nào đó mà không thể tự mình xoay trở được và cần bạn giúp đỡ. Bé vẫn chưa tự giữ

thẳng bằng được do sự phối hợp của cơ thể chưa phát triển hoàn chỉnh. Một vài tháng sau khi đã đủ mạnh, bé sẽ không khó khăn khi thực hiện kỹ năng này.

Các kỹ năng xã hội và biểu hiện cảm xúc

Bên cạnh các kỹ năng thể chất, đời sống tình cảm của bé cũng không ngừng phát triển và định hình – bé cư xử rất tình cảm, bé hôn bạn nếu được cổ vũ, giơ tay ra để được bồng bế, vuốt ve và hôn các đồ chơi của mình. Bé cũng tỏ ra rất thích những đứa trẻ khác và sẽ với tay về phía chúng. Tuy nhiên có lúc bé tỏ ra dễ hòa hợp và tự tin nhưng có lúc lại tỏ vẻ sợ sệt và rất nhút nhát.

Gặp gỡ những người mới

Khi bạn gặp những người mà con bạn chưa quen biết, bạn có thể nhận thấy bé sẽ vui đầu vào vai bạn, bám chặt lấy bạn và khóc. Lo lắng khi thấy người lạ lại gần là một trong những dấu hiệu quan trọng đầu tiên trong đời sống tình cảm của bé. Cảm giác “lo sợ trước người lạ” là điều bình thường và có thể kéo dài tới trên hai năm. Ép buộc bé tỏ ra thân thiện hoặc la mắng, cười chê bé là điều không nên, nó sẽ làm ảnh hưởng đến lòng tin của bé – thay vào đó nên khen ngợi bé khi thấy bé bình tĩnh và mỉm cười trở lại. Lưu ý những người lạ từ từ và nhẹ

nhàng khi lần đầu tiếp xúc với bé.

Lo sợ bị bỏ rơi

Cảm giác lo lắng sợ bị bỏ rơi luôn nơm nớp trong lòng bé mỗi khi không thấy bạn ở bên, dù chỉ trong chốc lát. Đây là một giai đoạn bình thường của sự phát triển cảm xúc lành mạnh. An ủi bé và làm cho bé an tâm bằng cách chứng minh cho bé thấy dù bạn có đi đâu thì rồi bạn cũng sẽ quay về với bé.

Sự phối hợp các ngón tay

Hiện tại bé đã biết sử dụng các ngón tay để nhặt đồ vật lên, chứ không dùng cả bàn tay như trước đây nữa. Khả năng cầm nắm của bé cũng đã phát triển và đủ mạnh để bé có thể xé giấy chẳng hạn. Bé cũng thích đập vào mọi thứ mà bé nắm được và thích thú lắng nghe âm thanh của nó. Bé sẽ vẫn còn thích đưa đồ vật vào miệng do đó cần cẩn thận với các vật dụng có thể làm bé đau.



CÁC NGÓN TAY KHÉO LÉO

Tạo điều kiện cho bé cầm chơi một số vật có hình dạng khác nhau.

Các kỹ năng ngôn ngữ và trí tuệ

Bé sử dụng rất thành thạo các điệu bộ và biểu hiện trên nét mặt để giao tiếp. Thời gian tập trung của bé vẫn còn ngắn nhưng nó không ngăn trở bé khám phá mọi vật xung quanh.

Về mặt và cử chỉ

Bạn sẽ nhận thấy khả năng hiểu ngôn ngữ của bé phát triển nhanh hơn khả năng nói. Thí dụ, bé bắt đầu nhận biết được tên gọi của các đồ vật quen thuộc hoặc của những người thân trong gia đình (nhìn vào một đồ chơi ưa thích khi nghe bạn nhắc đến hoặc đưa mắt tìm chị của bé khi bạn gọi tên cô bé)...

Bé chưa thật sự nói được nhưng bé có nhiều cách để cho bạn biết bé đang nghĩ gì. Hiện tại các cử chỉ là một trong những dấu hiệu bé thường sử dụng để chuyển tải các ý muốn của mình – bé mở và nắm bàn tay khi muốn một vật gì đó, lắc đầu hoặc đẩy bạn ra nếu bạn đang làm điều gì đó mà bé không thích, đưa tay vẫy bạn khi bạn nói “bye-bye”. Các biểu hiện trên nét mặt cũng truyền đạt các trạng thái cảm xúc vui buồn khác nhau của bé.

Những từ ngữ đầu tiên

Ở giai đoạn này bé đã biết được tên của mình và có thể hiểu được nghĩa của một vài từ. Khi

bé cố gắng sử dụng từ ngữ, những tiếng bập bẹ “ê a” của bé đôi khi nghe giống như những tiếng nói thực sự, như “ba ba” hoặc “cha cha”. Hãy khuyến khích bé thật nhiều, chẳng bao lâu sau bé sẽ học được cách nói chúng một cách chính xác.

So sánh các âm thanh

Sự liên kết của các dây thần kinh nối giữa tai và não – cho phép bé xác định âm thanh xuất phát từ đâu – sẽ phát triển hoàn thiện ở khoảng tuổi này. Lúc này bé có thể bắt đầu có sự so sánh về âm thanh và qua một vài tháng kế tiếp bé sẽ cố gắng để bắt chước giọng nói của bạn.

Vùng khám phá

Ngay khi bé có thể tự điều khiển người theo hướng bé thích, bé sẽ tiếp cận được mọi nơi: tủ, ngăn kéo và sọt đựng

giấy. Bé luôn luôn tò mò, thích khám phá nhiều hơn về hình dạng, kích thước và kết cấu của mọi vật. Mặc dù bé đã biết dùng tay để khám phá, bé vẫn thích đưa mọi thứ vào miệng do đó cần cẩn thận trong việc coi giữ bé tại nhà (trang 32-33).

Phát triển nhận thức

Sự hiểu biết của bé về sự vật phát triển theo từng ngày. Hiện tại bé có thể bắt đầu nhận ra sự liên quan giữa các vật – thí dụ bé đã biết cách đặt một cái hộp nhỏ vào bên trong một cái hộp lớn. Quan trọng hơn, bé đã nhận thức được rằng một số thứ vẫn còn tồn tại mặc dù bé không nhìn thấy nó nữa. Nếu bạn thử lại cùng một việc như đã làm tháng trước (giấu đi đồ chơi dưới một cái khăn; xem trang 43), bây giờ bé vẫn biết lật tấm khăn lên để tìm nó.

Hộp đồ chơi

Chồng tách nhựa

Nên mua các tách có màu sáng với nhiều kích cỡ khác nhau để có thể chồng khít lên nhau.

Đồ chơi phát ra âm thanh

Trẻ em rất thích các đồ chơi phát ra âm thanh và những tiếng chít chít. Bé cũng thích thú lắng nghe những giai điệu đơn giản lặp đi lặp lại. Mua các đồ chơi bé có thể nắm giữ và vận hành được dễ dàng.

Các điệu nhạc du dương

Nếu bé tỏ ra thích thú những giai điệu quen thuộc mà bạn thường hát cho bé nghe, hãy thu lại một vài bài vào băng hoặc mở cho bé nghe những băng nhạc thiếu nhi có những giai điệu đơn giản và ca từ dễ thương khi bé có thời gian yên tĩnh.



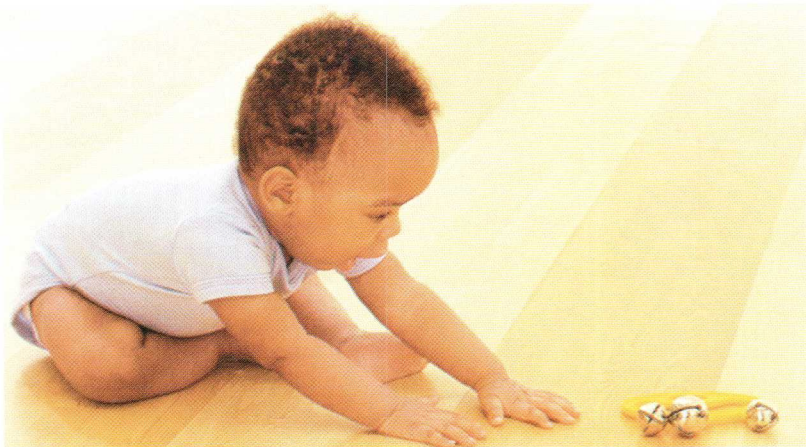
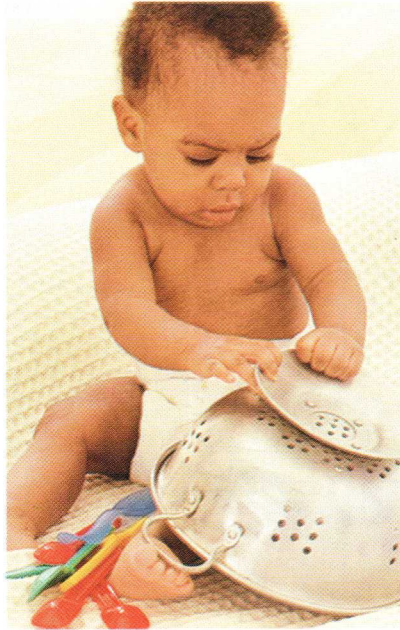
Hoạt động để phát triển kỹ năng

Con bạn đang nhanh chóng nhận ra rằng ngày càng có nhiều điều lý thú mà bé cần phải tìm hiểu và bé háo hức để khám phá mọi vật. Hãy tạo điều kiện cho bé phát triển các kỹ năng của mình và cho bé lựa chọn các hoạt động mà bé thích.

★ Mua cho bé một bộ hoặc một tủ đồ làm bếp với các vật dụng hấp dẫn và an toàn (xem ở dưới), bé sẽ có cơ hội để khám phá chúng và bé sẽ học được nhiều điều về hình dạng, kích thước và kết cấu của các vật thể khác nhau. Nếu bé bắt đầu chán chúng, hãy thực hiện một vài thay đổi chẳng hạn đặt một quả bóng vào trong một cái tô để kích thích tính tò mò của bé.

KHÁM PHÁ ĐỒ VẬT TRONG NHÀ

Hãy để con bạn chơi với các đồ vật an toàn như khăn lau chén, tô nhựa và thùng chứa, các chén đo lường, chai và thìa nhựa.



CHUYỂN ĐỘNG THÍCH HỢP

Đặt một đồ chơi thích hợp hơi ngoài tầm với của bé, chẳng bao lâu bạn sẽ nhận thấy bé dùng mọi khả năng để cố gắng di chuyển tới để lấy nó.

An toàn là trên hết!

Kiểm tra xem các đồ chơi của bé có đáp ứng đủ các tiêu chuẩn an toàn không và không bao giờ được cho bé chơi với các đồ vật nhỏ vì bé có thể đưa nó vào miệng và bị ngạt. Xem trang 32-33 để biết cách tạo một môi trường an toàn cho bé.

★ Giúp bé học nhiều hơn về mối liên quan giữa các vật thể bằng cách cho bé chơi với một số tách nhựa có màu sắc, hình dạng và kích thước khác nhau. Phải mất nhiều tháng bé mới có thể xếp chúng vào nhau chính xác – (lớn trước, nhỏ sau) – nhưng bé sẽ rất thích thú với việc này. Khi đã chơi chán trò này bạn có thể xếp thành một cái tháp và khuyến khích bé đánh đổ tháp – một trò mà các em bé tỏ ra rất thích!

★ Hát những bài hát có vần điệu dễ nhớ, cho bé những đồ chơi phát ra tiếng nhạc để giúp bé thực hành kỹ năng nghe hoặc các con thú mà khi bóp có thể phát ra những tiếng kêu chút chít để giúp bé phát triển kỹ năng sử dụng đôi tay.

★ Có nhiều cách để khuyến khích bé bò: tạo cơ hội cho bé bằng cách thường xuyên đặt bé trên sàn ngay khi có thể; cho bé mặc quần dài để bé không bị đau hay không thoải mái trong khi bò và đặt một đồ chơi hay một vật gì đó hấp dẫn ra xa trước mặt bé để khuyến khích bé cố gắng bò về phía đó để lấy.

8 ĐẾN 9 THÁNG TUỔI

Nhân cách của con bạn thật sự đã bắt đầu biểu hiện và do các kỹ năng thể chất liên tục phát triển, bé ngày càng trở nên vững tin hơn và sẽ chứng minh cho bạn thấy bé có trí tuệ riêng khi muốn làm một điều gì đó!



Sự phát triển thể chất

Đến thời điểm này bé có thể tự ngồi vững được khá lâu, cũng như biết cúi người về phía trước để lấy một đồ chơi mà không bị ngã. Tuy nhiên vì các cơ của bé vẫn chưa thật đủ mạnh nên không thể giữ yên tư thế trong một thời gian dài.

Di chuyển nhanh

Khi con bạn đã tìm được cách di chuyển của riêng mình – bò hoặc lết đi – bé sẽ di chuyển ngày càng nhanh. Vấn đề bạn cần để tâm đến lúc này là phải thường xuyên để mắt đến bé và đề phòng mọi sự nguy hiểm cho bé.

Tập điều khiển bàn tay

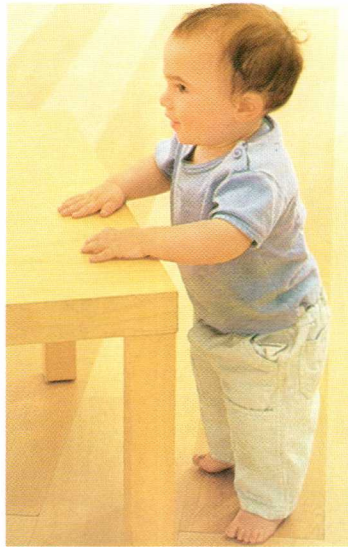
Bởi vì lúc này bé bắt đầu sử dụng tay nhiều hơn để khám phá sự vật, các cử động của bàn tay bé đang được điều khiển tốt hơn và linh hoạt hơn. Thí dụ bạn có thể nhận thấy bé đã tự lật được các trang sách mặc dù thường là lật nhiều trang cùng một lúc, và bé sử dụng các ngón tay một cách thành thực để đưa những mẫu thức ăn nhỏ vào miệng một cách chính xác, làm cho thức ăn bớt bị rơi vãi hơn trước đây. Bé cũng có thể cầm mỗi tay một vật và đập chúng vào nhau và biết cách chơi đùa với một cái tô nhựa và thìa gỗ.

Biết sử dụng ngón trỏ

Con bạn có thể bắt đầu biết chỉ, đây là một mốc quan trọng. Điều khiển ngón trỏ là bước đầu tiên

Đứng thẳng

Nếu bạn cảm thấy con mình đã đủ cứng cáp, hãy để cho bé tập đứng dậy bằng cách nắm vào bạn hoặc các vật ở gần để kéo thân người lên. Ban đầu bé sẽ bám chặt cả hai tay cho đến khi cảm thấy vững tin để đặt toàn bộ sức nặng cơ thể lên hai chân và có thể đứng trên các đầu ngón chân. Đừng lo lắng, điều này là bình thường; với thời gian bé sẽ chịu toàn bộ trọng lượng cơ thể trên đôi chân.



KIỂM TRA SỰ AN TOÀN

Cần kiểm tra để dẹp bỏ các đồ đạc không vững chắc trong nhà vào giai đoạn bé đang tập đi để tránh bé kéo đổ và bị ngã. Rất nguy hiểm và sẽ làm bé mất đi sự tự tin.

để bé thực hiện động tác kẹp – dùng ngón cái và ngón trỏ như một cái kim để nhặt các đồ vật nhỏ. Nó cũng giúp bé dễ giao tiếp hơn bởi vì bé có thể dùng tay để chỉ những gì mình muốn. Khuyến khích bé bằng cách cùng xem sách, chỉ vào các đồ vật và

gọi tên chúng. Để bé tập nhặt các vật nhỏ chẳng hạn như hạt gạo hoặc hạt bắp ngọt đã được nấu chín.

Các kỹ năng xã hội và biểu hiện tình cảm

Cá tính của bé đã được thể hiện rõ hơn với những điều thích và không thích cụ thể. Bé có thể phản đối khi bạn lấy đi một món đồ chơi mà bé đang ưa thích hoặc tỏ ý muốn chơi thêm trò một trò nào đó một lần nữa.

Thể hiện cá tính

Khi sự tự ý thức của bé phát triển, con bạn sẽ trở nên quyết đoán hơn và xem xét các hoạt động hàng ngày một cách có ý thức! Bạn có thể nhận thấy bé phản kháng bằng cách cong lưng lại khi không muốn bị đặt vào trong xe nôi hoặc lắc đầu nguầy nguậy khi bạn cố gắng cho bé ăn một món gì đó mà bé không thích.

Thái độ này có thể làm bạn thất vọng, nhưng điều này thật ra không làm mất nhiều năng lượng của bé! Bé chưa có khả năng tập trung lâu, một trò chơi vui hoặc một vài sự thu hút ban đầu có thể làm bé tập trung trở lại. Nếu bé khó chịu khi mặc quần áo, hãy hát cho bé nghe một bài hát vui để bé quên đi hoặc thu hút sự chú ý của bé vào một điều gì đó.

Cảm giác thất vọng

Bé luôn khao khát tìm tòi và hoàn chỉnh các kỹ năng đang

phát triển của mình thế nhưng đôi khi bé không thể biết được mức giới hạn của mình do đó sẽ cố thực hiện những điều nằm ngoài khả năng cho phép và khi không làm được bé sẽ đâm ra thất vọng. Cố gắng động viên và khuyến khích bé, cho bé thêm thời gian và hướng dẫn bé để bé có thể hoàn thành được tốt hơn.

Thái độ tốt

Con bạn giờ đây đã hiểu được nghĩa của từ “không” và liên kết nó với thái độ nghiêm khắc hoặc cái lắc đầu cương quyết của bạn. Điều này không có nghĩa là bé sẽ ngừng ngay việc đang làm,

nhưng đây là thời gian để bạn dạy cho bé hiểu đâu là điều nên và không nên làm – nếu bé gặp nguy hiểm, tự làm tổn thương mình hoặc anh em – bạn phải tỏ rõ ngay cho bé thấy điều đó là không nên và không được chấp nhận. Ở giai đoạn này, bé chưa có khả năng nhớ lâu vì thế cần phải lặp lại nhiều lần bé mới nhớ được. Bé luôn muốn thấy bạn vui. Cổ vũ thật nhiều nếu bé cư xử tốt, ôm hôn và khen ngợi khi bé tỏ ra ngoan ngoãn và biết nghe lời, điều này sẽ càng khuyến khích bé làm những điều mà bạn hài lòng và giúp nuôi dưỡng thái độ tốt.

Các kỹ năng ngôn ngữ và trí tuệ

Nói cho bé nghe những việc bạn làm thường ngày sẽ giúp bé hiểu được ngôn ngữ và gia tăng sự nhận biết về sự vật xung quanh.

Nhận diện từ ngữ

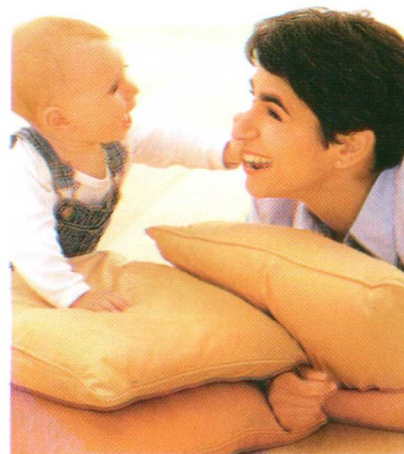
Vào cuối tháng này con bạn có thể nhận diện được trên 20 từ quen thuộc, chẳng hạn như “ly nước” hoặc “búp bê”. Bé cũng luôn cười ở những đoạn mà bé ưa thích trong một bài hát nào đó, biết đưa mắt tìm kiếm cái cốc của bé khi nghe bạn hỏi về

Các hoạt động để phát triển kỹ năng

Em bé của bạn bắt đầu phô diễn các kỹ năng trí tuệ của mình bằng việc giải quyết vấn đề khi đối mặt với khó khăn! Bạn đừng tìm cách can thiệp, hãy để bé tự xử trí, chỉ khi nào những hành động của bé gây nguy hại cho chính mình bạn hãy ra tay trợ giúp bé. Đối mặt với các thách thức hàng ngày sẽ giúp bé tự tin và làm được mọi việc tốt hơn.

★ Nếu bé đang tập vận động, tạo cho bé một môi trường an toàn để kích thích bé, như xếp các tấm nệm lên nhau thành một chồng và khuyến khích bé bò qua. Sự thành công sẽ tạo cho bé cảm giác thỏa mãn, tự tin - giúp phát triển cảm giác về sức mạnh, sự cân bằng và sự

phối hợp của cơ thể chuẩn bị cho việc tập đứng và tập đi sau này.



An toàn là trên hết!

Đừng để con bạn vận động một mình vì bé có thể bị mất thăng bằng và bị ngã. Đặc biệt không bao giờ được để bé ngồi một mình trong bồn tắm hoặc gần hồ nước.

★ Hãy đáp ứng nhu cầu được khám phá và khả năng giải quyết vấn đề cho bé bằng một cái bảng với trục quay, đĩa số và các nút phát ra tiếng kêu. Chỉ cho bé cách chơi, sau đó để bé tự mày mò và khám phá khi ngồi một mình. Lúc đầu bé chỉ có thể thực hiện được những thao tác đơn giản như ấn ngón tay vào đĩa số, nhưng các tháng tiếp theo bé sẽ biết cách thực hiện các hoạt động khác.

★ Chơi ú oà và trốn tìm với con bạn ở tuổi này giúp dạy bé về sự tồn tại của sự vật: che mặt bạn bằng một cái khăn và để bé kéo nó ra hoặc nắp đầu đó quanh bé và xuất hiện đột ngột để làm bé ngạc nhiên.

QUÁ TRÌNH VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Khuyến khích bé bò qua tấm nệm hoặc chồng gối là một cách để bạn cùng chơi với bé. Hãy ở bên cạnh để bạn có thể cổ vũ bé.

nó và biết đáp ứng lại bằng hành động khi nghe một từ nào đó, chẳng hạn vẫy tay khi nghe bạn nói “bye-bye”... Bé sẽ bi bô suốt ngày và học thêm được một vài âm sắc mới, chẳng hạn như “t” và “v”. Bé cũng có thể cố bắt chước tiếng ho của bạn.

Học hỏi thông qua chơi đùa

Bé cũng đang học về nguyên nhân và kết quả: mỗi lần bé làm rơi đồ chơi từ chiếc ghế cao bạn lại xuất hiện và nhặt nó cho bé – đây là một trò chơi mà bé rất ưa thích – bé sẽ thích thú làm rơi đồ chơi và chờ bạn đến giúp.

Hộp đồ chơi

Đồ chơi ấn nút

Nếu bạn có mua cho bé món đồ chơi nhấn nút, tập cho bé cách nhấn và buông nút.

Đồ chơi nội trợ

Bé có thể thích thú khi được bắt chước bạn làm bếp. Hãy để bé chơi với một vài thứ chẳng hạn như một cái chảo, một cái tô nhựa, khăn lau chén và cái thìa gỗ.

Đàn dương cầm

Một cái đàn dương cầm đồ chơi hoặc một cái đàn phím gỗ là một món đồ chơi mà các bé có thể rất

thích. Hiện tại bé có thể thưởng thức các âm thanh ngẫu nhiên do chính bé tạo ra trong khi phát triển kỹ năng nghe của mình.



★ Đổ đầy nước vào trong một thau nhựa, cho bé một cái thìa và một ly nhựa để cho bé chơi trò mức nước. Trò chơi này giúp phát triển sự khéo léo của bàn tay và khả năng phối hợp tay – mắt. Các trò chơi với nước cũng làm cho giờ tắm trở nên thú vị hơn.

★ Học cách nghe các âm thanh khác nhau sẽ giúp phát triển kỹ năng nghe của bé – và cuối cùng tiến tới học phát âm. Nếu bạn chơi một giai điệu quen thuộc nào đó mà bé nhận ra được trên cây đàn đồ chơi của bé nó sẽ thu hút sự quan tâm của bé và có thể khuyến khích bé cố gắng tự tạo ra một số âm thanh tuyệt vời.

CÁC TRÒ CHƠI VỚI NƯỚC

Chơi với nước là một niềm vui thích trong các trò giải trí của bé. Luôn giữ bé nhẹ nhàng nhưng chắc chắn khi bé chơi gần nước.



CÁC ÂM THANH LẠ

Đừng lo lắng nếu kỹ năng phối hợp tay mắt của bé vẫn chưa phát triển đủ để chơi trò này – điều quan trọng là bé sẽ thích lắng nghe các âm thanh do chính mình tạo ra.

9 ĐẾN 10 THÁNG TUỔI

Giờ đây bé đã tìm thấy rất nhiều niềm vui trong các hoạt động thường ngày của mình, thích thú vui đùa cùng bạn và các thành viên khác trong gia đình. Khả năng thấu hiểu ngôn ngữ của bé tiến triển rất nhanh và bé bắt đầu cố gắng dùng "từ ngữ" để giao tiếp với bạn.



Sự phát triển thể chất

Giờ đây cơ thể bé đã trở nên cứng cáp hơn, bé đã ngồi vững, đứng thẳng được lâu hơn do đó giờ chơi cũng trở nên rất thú vị vì bé có thể nhìn và sử dụng những đồ chơi này dễ dàng hơn.

Leo cầu thang

Bây giờ khi đã bò giỏi, bé sẽ cố gắng thử những thách thức mới khó khăn hơn chẳng hạn như bò lên cầu thang. Tuy leo cầu thang có thể giúp bé hình thành khái niệm về chiều cao và phát triển khả năng giữ thăng bằng nhưng vì lý do an toàn, việc gắn cổng chắn ở cầu thang là việc làm đúng đắn để giữ an toàn cho bé. Bạn phải ở sát bên bé nếu muốn cho bé tập leo cầu thang, leo lên để hơn trèo xuống và cần phải có một khoảng thời gian bé mới biết những kỹ năng cần thiết để trèo xuống an toàn.

Đi chập chững

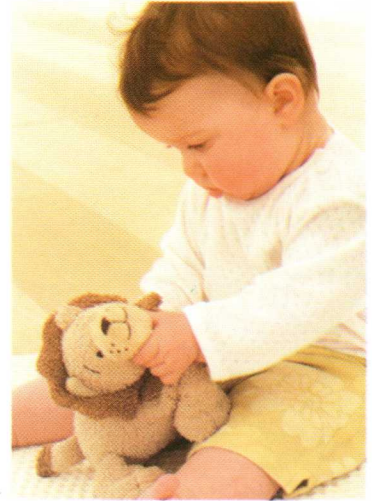
Những em bé thích hoạt động giờ đây có thể thử bước đi bằng cách vịn vào các vật dụng trong nhà. Nếu con bạn trở nên tự tin hơn, chẳng bao lâu sau bé sẽ phát hiện ra cách đi bằng cách vịn vào các vật dụng xung quanh để lần đi từng bước. Biết đi chập chững là kỹ năng thể lực cuối cùng mà bé cần hoàn thiện trước khi bắt đầu tự đi mà không cần trợ giúp.

Tâm chú ý

Nhận thức của bé về môi trường xung quanh phát triển rất nhanh. Giờ đây bé chăm chú nhìn vào người và vật ở cách xa đến ba mét. Khả năng chú ý của bé cũng tăng: bé trở nên bị thu hút vào những hoạt động mà bé ưa thích và bạn sẽ nhận thấy rằng rất khó làm xao lãng bé một khi bé đang tập trung vào một điều gì đó.

GIỜ CHƠI HẤP DẪN

Khả năng tập trung của con bạn không ngừng hoàn thiện, giúp bé có thể chơi cùng với những đồ chơi trong thời gian ngày một lâu hơn.



Luôn động viên, khen ngợi bé trong những nỗ lực tập đi này.

Ngón tay và bàn tay

Trước thời điểm này con bạn đã hoàn thiện khả năng kẹp đồ vật và có thể chộp lấy một vật chính xác giữa hai ngón cái và ngón trỏ. Chẳng hạn, tự ăn giờ đây dễ dàng hơn nhiều, và sự phối hợp tay mắt hết sức nhuần nhuyễn của bé giúp bé có thể nhặt bất cứ vật gì trên đường bé đi qua. Khả năng dùng tay khéo léo có nghĩa là giờ đây bé có thể sử dụng đồ chơi có chủ ý – ví dụ, đặt những khối vuông vào trong và lấy ra khỏi hộp. Và bé vẫn còn thích chơi trò làm rơi và nhặt lên – bé làm rơi, bạn nhặt lên.

Kỹ năng nhìn

Từ lúc ra đời, bé không ngừng rèn luyện kỹ năng nhìn và giờ đây bé có thể ước lượng được

khoảng cách của một vật ở cách xa mình một mét. Ví dụ, bé sẽ biết rằng một quả bóng lăn từ khoảng cách này sẽ ngày càng lớn hơn khi đến gần bé. Hãy nhìn cách bé chìa tay ra để bắt nó. Khi bạn bảo bé lăn quả bóng về lại phía bạn, lúc đầu bé sẽ đánh vào nó không hiệu quả nhưng cuối cùng bé có thể đánh bóng lại đúng hướng bạn.

Sự phát triển tình cảm và kỹ năng xã hội

Giờ đây con bạn có lẽ đã quen với những sinh hoạt hàng ngày và thực sự thích tham gia vào các hoạt động của gia đình chẳng hạn như giờ ăn. Bé cũng trở nên hòa đồng hơn và thích đùa giỡn với người thân, đặc biệt là bạn. Tuy nhiên, bạn cũng sẽ thấy xuất hiện ở bé một số nỗi lo sợ mới.

Những hoạt động để phát triển kỹ năng

Thời gian thức của con bạn giờ đây nhiều hơn và bé hay để ý về các sự việc diễn ra xung quanh mình, cho bé chơi với một quả bóng nhựa lớn và một đường ống thông mở hai đầu để kích thích khả năng khám phá của bé. Giúp bé cải thiện những kỹ năng vận động tinh tế bằng cách đưa cho bé cầm và khám phá những vật vô hại.

★ Con bạn bắt đầu nhận biết được tiếng kêu của một vài con vật vì vậy đây là thời điểm thích hợp để bạn hát cho bé nghe một số bài hát về con vật để bổ sung vào vốn kiến thức của bé. Cho bé xem các sách về loài vật, chỉ cho bé hình ảnh và mô tả tiếng kêu của chúng để bé bắt chước theo. Khi bé bắt chước được tiếng kêu của nhiều loại thú vật thì sự thành công này sẽ khuyến khích bé càng muốn bắt chước thêm tiếng kêu của nhiều loại thú khác nữa.

★ Nếu bé thích trò di chuyển đồ vật, hãy làm cho bé một cái hộp bên

trong chứa nhiều đồ vật thú vị và an toàn để bé cầm, khám phá và bỏ vào hộp trở lại. Để trò chơi hấp dẫn hơn, bạn có thể gói một số thứ vào trong một tờ giấy – bé sẽ thích xé và mở ra để xem có cái gì giấu bên trong. Tuy nhiên không nên để bé chơi giấy một mình vì bé có thể nuốt chúng vào miệng và bị nghẹt thở.

★ Thỏa mãn nhu cầu khám phá bằng tay của bé – và kích thích xúc giác – bằng một quyển sách về hoạt động “sờ – và cảm nhận” bên trong có chứa những bức tranh và những hình khối làm bằng các chất liệu khác nhau.



THỜI GIAN CÙNG NHAU VUI CHƠI

Những hoạt động có nhiều người tham gia là khoảng thời gian bổ ích để cha mẹ và con cái tiếp xúc nhau, nó sẽ càng thú vị hơn nếu cha mẹ giảng giải mọi điều và động viên con trẻ.



ĐƯỜNG ỐNG RỘNG MỞ HAI ĐẦU

Nếu bạn mua cho bé một ống rộng mở hai đầu, nó kiểm tra xem phần kim loại làm khung ống đã được bọc kỹ hoặc hàn lại chưa. Các ống này thường nhẹ và làm bằng chất liệu có màu sáng.

★ Ở độ tuổi này các bé thường hay tò mò trước những khoảng trống – chúng thích bò ra sau cái ghế sofa hoặc xung quanh các ghế dựa. Con bạn có thể rất thích trò bò xuyên qua đường ống. Lăn một quả bóng xuyên qua một đường ống về phía bé để bé có thể thấy điều đó diễn ra như thế nào. Khi tự tin hơn, bé sẽ thích được đuổi bắt xuyên qua đường ống đó hoặc trốn bên trong nó để bạn đi tìm.

★ Một cuộc đi chơi trong ngày ở công viên hoặc sân chơi địa phương là cơ hội để cả gia đình có thời gian vui chơi cùng nhau. Điều đó cũng tăng khả năng cảm nhận về không gian của con bạn và hoàn thiện kỹ năng nhìn khi bạn chỉ cho bé xem các đồ vật.

Gia tăng tính hài hước

Trận cười giòn giã đầu tiên của con bạn có lẽ là khi được bạn cho chơi những trò chơi thể lực như đưa bé lên cao trong trò máy bay hoặc nhún nhảy trên đùi bạn và sau đó là những buổi đùa vui với mẹ và người thân trong những lúc thư giãn. Giờ đây bé tỏ ra năng động hơn, bé thích chọc ghẹo bạn bằng cách làm những điều bạn không thích – đi ra ngoài qua cái cửa bị cấm và sau đó ngoái nhìn lại xem bạn có thấy không hoặc tắt ti vi khi mọi người đang chăm chú xem. Bé cũng thích biểu diễn cho bạn xem những trò như đặt cái đĩa lên đầu chẳng hạn.

Những nỗi lo sợ mới

Ngược lại, đây cũng là thời điểm con bạn có thể xuất hiện những nỗi sợ hãi trước những điều chưa bao giờ làm bé phải lo lắng trước đây – như âm thanh của máy hút bụi chẳng hạn. Nếu bé tỏ ra quá sợ hãi trước một điều gì đó, hãy ở bên bé dỗ dành, trấn an để bé yên tâm rằng sẽ không bị bất cứ nguy hại nào. Dần dần khi đã

quen bé có thể sẽ vượt qua được nỗi sợ này. Ví dụ, hãy để bé đến gần máy hút bụi khi nó đã tắt. Tiến hành mọi việc từng bước một và đúng lúc sẽ giúp bé không chế được nỗi sợ này.

Kỹ năng ngôn ngữ và trí tuệ

Cho đến thời điểm này, con bạn bắt đầu giao tiếp nhiều hơn và trở thành một thành viên quan trọng trong gia đình.

Đàm thoại

Bé thích tiếp xúc với mọi người và háo hức tham gia vào những buổi gặp mặt có tính xã hội chẳng hạn như giờ ăn. Bé sẽ cố gắng tham gia vào buổi nói chuyện và thậm chí còn là người khởi xướng câu chuyện. Giờ đây những chuỗi bi bô rõ ràng của bé sẽ tiếp theo sau một câu nói của người lớn. Và mặc dù nhìn chung nó còn là những âm thanh không có nghĩa, nhưng điều quan trọng là bạn phải biết lắng nghe và trả lời,

bởi vì điều đó sẽ khuyến khích bé tiếp tục cố gắng tập nói.

Những âm thanh mới

Bé có thể sẽ bắt đầu sử dụng những từ nghe như thật sự có ý nghĩa, chẳng hạn như “ca”, “ba”. Những lời hoàn chỉnh sẽ không xuất hiện trong vài tháng tới, nhưng cố gắng hiểu những lời của bé – hoặc những từ bé sáng tạo ra – và lặp lại chính xác từ mà bé muốn nói sẽ giúp bé dần dần nhận biết cách phát âm chính xác những từ này. Quan sát bạn và thấy bạn hiểu rồi lặp lại đúng những điều bé nói cũng sẽ làm cho con bạn rất thích thú.

Hiểu ngôn ngữ

Sự thấu hiểu ngôn ngữ của trẻ sẽ tiếp tục phát triển nhanh hơn khả năng dùng ngôn ngữ để nói. Hiện thời bé có thể dùng điệu bộ và âm thanh để gây sự chú ý của bạn – chẳng hạn vẫy tay ra hiệu bạn, chỉ trỏ hoặc kéo áo bạn – và thậm chí sẽ tự lặp lại nếu bạn không hiểu những gì bé đang cố gắng diễn đạt.

Hộp đồ chơi

Những vật dụng trong nhà

Những đồ dùng đơn giản nhất cũng có thể mang lại niềm vui cho một em bé do đó bạn không cần phải mua nhiều đồ chơi đắt tiền. Bé có thể thích những trò chơi đơn giản như nhặt một quả cam từ trong hộp lên rồi quảng trở lại vào hộp...

Những quyển sách lật cuốn

Một tuyển tập các quyển sách về thú vật, hoa cỏ, các hoạt động thường ngày sẽ tạo cho bé những khái niệm mới về thế giới xung quanh. Chọn những quyển sách minh họa sáng sủa, hình ảnh rõ ràng, ấn tượng và cấu trúc hấp dẫn.



10 ĐẾN 11 THÁNG TUỔI

Con bạn bắt đầu ứng xử giống như những đứa trẻ mới biết đi khác, cố gắng để ngày một vững vàng hơn trên đôi chân của mình. Và bé cũng cảm thấy mình lớn lên – bé thích tham gia vào mọi việc trong nhà và rất sung sướng khi được bạn nhờ phụ giúp.



Sự phát triển thể chất

Sự phát triển thể lực ở mỗi bé mỗi khác nhau. Một số bé vẫn đang hoàn thiện khả năng bò; trong khi số khác chỉ mới bắt đầu biết ngồi. Đừng lo lắng nếu con bạn phát triển không nhanh như những trẻ khác; rồi bé sẽ đạt được điều đó vào thời điểm thích hợp với mình.

Nghiêng và xoay

Khả năng giữ thăng bằng của bé giờ đây đã tốt hơn nhiều. Bé có thể nghiêng sang bên hoặc về trước khi đang ngồi mà không bị ngã nhào – thậm chí bé có thể quay về phía sau để với lấy một đồ vật gì đó khi nó thu hút sự chú ý của bé.

Tự đứng một mình

Cho tới thời điểm này, những bé biết bò sớm có lẽ cũng phải mất một thời gian để học đứng và bước đi một cách tự tin. Con bạn giờ đây có thể biết chống tay để tự đứng dậy trong vòng vài giây. Để bước đi được vững vàng bé cần phải luyện tập nhiều, có thể bị ngã và bị đau, luôn động viên và trấn an bé mỗi khi té ngã. Chẳng bao lâu sau bé có thể bước đi những bước đầu tiên đồng thời cố gắng hoàn thiện khả năng giữ thăng bằng và phối hợp động tác.

Những kỹ năng xã hội và biểu hiện tình cảm

Con bạn háo hức tham gia vào mọi việc trong nhà, thích được

giúp đỡ bạn, chơi với các bé khác và tỏ vẻ cởi mở với nhiều người, giờ đây bé có thể trở nên gần bó mật thiết hơn với một đồ vật nào đó.

Bắt chước và giúp đỡ

Nhận thức của bé về thế giới xung quanh rộng mở hơn trước đây, bé muốn tham gia vào mọi hoạt động diễn ra xung quanh mình. Nếu thấy bạn đang lau cái ghế cao của bé sau bữa ăn hoặc đang quét nhà, bé sẽ muốn cùng làm và có thể bắt chước bạn tự chải tóc hay rửa mặt.

Bé cũng có thể tham gia một phần vào những việc thường ngày như cùng bạn mặc quần áo cho bé – đưa tay vào tay áo hoặc kéo quần ra khi bạn thay quần cho bé... Nên nói cho bé biết những việc bạn đang làm và lý do tại sao bạn phải làm như vậy để kích thích khả năng nghe hiểu và phát triển ngôn ngữ của bé. Hãy tạo cho bé cơ hội mặc dù bé chưa thể làm đúng ngay được nhưng với thời gian và sự luyện tập các kỹ năng này rồi sẽ hoàn thiện dần.

Kết bạn

Bé thích gặp gỡ và chơi với những đứa trẻ cùng tuổi – và sẽ rất vui mừng khi thấy con của bạn bè ba mẹ đến nhà chơi. Bé sẽ sung sướng chơi đùa cùng người bạn mới nếu bạn đặt chúng trên sàn nhà, tuy nhiên đừng kỳ vọng quá nhiều ở bé, đôi khi bé sẽ không tỏ ra cởi mở liền. Ở giai đoạn này, chỉ ngồi cạnh một đứa bé khác cũng tốt cho bé rồi. Bé có

thể học hỏi nhiều chỉ bằng cách quan sát những đứa trẻ khác – cảm giác thoải mái khi vui chơi cùng nhau sẽ tạo nền tảng để bé phát triển kỹ năng giao tiếp và nảy sinh nhu cầu muốn giao lưu và kết bạn sau này.

Vật trấn an

Ở độ tuổi này, các bé bắt đầu trở nên gần bó mật thiết với một đồ vật đặc biệt nào đó chẳng hạn như một cái mền, con búp bê hay

Điều khiển bàn tay

Trước đây bé đã học cách điều khiển được bàn tay và có thể làm được nhiều điều bằng bàn tay bé bỏng ấy như lật từng trang của quyển sách bằng giấy cứng, xếp những khối gạch vào trong các lỗ trống hoặc lăn một quả bóng chính xác về phía bạn. Bé không những biết đưa cho bạn một đồ vật – chẳng hạn như một khối gạch – khi bạn yêu cầu mà còn biết đặt nó ngay ngắn vào tay bạn.



ĐÔI TAY KHÉO LÉO

Hoàn thiện kỹ năng sử dụng đôi tay là một bước quan trọng vì giờ đây bé có thể đặt đồ vật vào đúng chỗ khi bé muốn.

chú gấu bông, bé luôn đem theo đồ vật này đi khắp mọi nơi. Nó được xem như một "vật trung gian" nối bé với thế giới muôn màu sắc xung quanh, nó có một vị trí đặc biệt trong đời sống tinh thần của bé, giúp bé dễ ngủ hơn khi mệt mỏi và trấn an bé khi bé buồn, đặc biệt để an ủi bé khi không có bạn ở bên – nhất là với những bé đang trong thời gian phải làm quen dần với việc xa mẹ. Con bạn sẽ vẫn còn phải dựa vào vật trấn an một thời gian nữa. Chỉ khi nào bé tìm được cách để vượt qua nỗi lo sợ của chính mình và an tâm với hoàn cảnh

mới thì bé mới không phụ thuộc vào vật trấn an đó nữa. Cố gắng tìm hai vật mà bé yêu thích giống nhau để phòng trường hợp bị mất hay cần đem đi giặt bé luôn có sẵn cái thay thế.

Kỹ năng ngôn ngữ và trí tuệ

Bé và bạn đã thấu hiểu nhau hơn, bé có thể bi bô suốt ngày, dùng cử chỉ và nhiều điệu bộ để "trò chuyện" và giao tiếp với bạn cùng những người xung quanh một cách rất thoải mái và tự tin. Giờ đây khi đã gần một tuổi, sự

hiểu biết về thế giới xung quanh của bé phát triển rất nhanh.

Đáp ứng với các câu hỏi

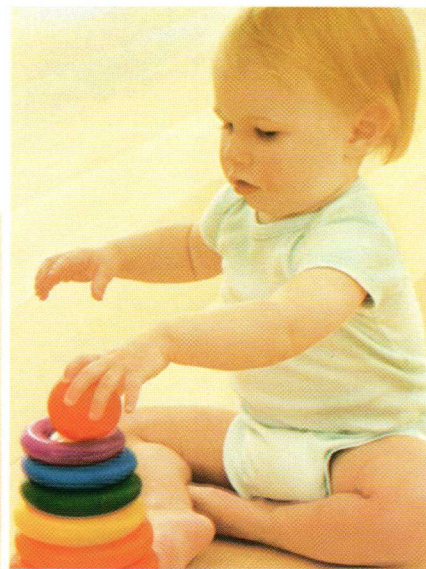
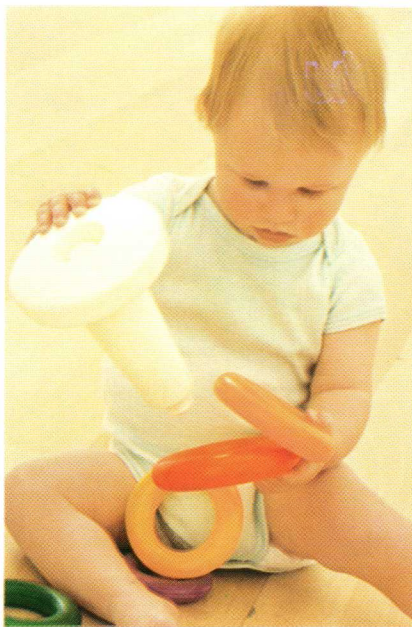
Con bạn có thể chưa nói được nhiều nhưng sự thấu hiểu ngôn ngữ và kỹ năng giao tiếp tiến bộ rất nhanh. Giờ đây bé có thể hiểu những câu hỏi đơn giản như: "Ly nước của con đâu?" và có thể trả lời bằng cách đưa tay chỉ hoặc nhìn về hướng có cái ly. Nếu bạn hỏi một câu đơn giản như: "Con muốn uống nước không?", bé sẽ trả lời bằng cách mỉm cười, gật đầu hoặc di chuyển về phía có cái ly.

Những hoạt động để phát triển kỹ năng

Con bạn giờ đây sẽ thích thú hơn với các đồ chơi có thể di động, lắp ráp hoặc tạo ra âm thanh. Các cử động của đôi tay ngày càng trở nên tinh tế và khéo léo hơn, bé có thể đặt đồ vật đúng nơi bé muốn. Hãy tạo cho bé thêm nhiều cơ hội để hoàn thiện những kỹ năng này.

★ Bé có thể đặt đồ vật chính xác nơi bé muốn, nên cho bé chơi với một hộp bìa cứng đơn giản.

Làm cho bé một cái hộp bằng bìa cứng, khoét một lỗ tròn bên trên và bỏ một trái banh bóng bàn vào để bé tập nhặt ra và thả vào lại. Nếu bé thích trò chơi đơn giản này, bạn hãy cắt thêm một lỗ hình vuông trong một cái hộp khác và đưa cho bé một khối vuông để bé bỏ vào hộp qua cái lỗ đó. Khi bé đã thông thạo và chán những trò này, hãy mua cho bé loại đồ chơi có các hình dạng phức tạp hơn để cho bé các thử thách mới.



ĐẶT ĐỒ VẬT

Khả năng phối hợp tay-mắt của bé hoàn thiện đến mức bé có thể đặt các đồ vật chính xác như ý muốn. Chồng các vòng nhựa lên nhau trên một cái trụ là một bài tập tốt để bé phát triển thêm kỹ năng này.

Nếu bé là con thứ của bạn, anh, chị bé sẽ rất thích thú khoảng thời gian này vì chúng có thể cùng chơi với em và vui sướng được “phiên dịch” những điều mà em chúng muốn diễn tả.

Hiểu biết các khái niệm

Khi nhận thức về sự vật và thế giới xung quanh đã phát triển, bạn có thể thấy kỹ năng trí tuệ của bé trở nên khá sắc bén. Khi nhìn ảnh con chó ở trong sách, bé sẽ liên tưởng đến con chó thật mà bé thấy ở ngoài đời và bắt đầu nhận ra rằng mặc dù mỗi con chó bé thấy nhìn có vẻ

Hộp đồ chơi

Hộp bìa cứng

Nên chọn mua cho bé các hộp bìa cứng và chứa những mẫu hình đơn giản, màu sắc tươi sáng. Phải đảm bảo những hình này không quá nhỏ để bé có thể đút vừa miệng bé và bị nghẹn.

Sách bìa cứng

Mua cho con bạn những quyển sách mô tả về các hoạt động khác nhau để cho bé một cảm nhận mới về thế giới. Chọn những quyển sách có

hình ảnh rõ ràng, dễ nhìn, màu sắc tươi sáng và bắt mắt.

Đồ chơi điện thoại

Bé sẽ rất thích những loại đồ chơi giống các vật dụng thật ngoài đời như cây đàn, điện thoại - đặc biệt những cái có phát ra âm thanh.



khác nhau nhưng chúng đều là chó – nghĩa là chó thì có bốn

chân. Bé cũng biết được khái niệm về sự tương phản. Nhờ bạn giải thích, bé sẽ hiểu sự khác biệt giữa khô và ướt, nóng và lạnh, lớn và nhỏ, trong và ngoài.

Liên kết sự vật với hiện tượng

Sự hiểu biết về nguyên nhân và kết quả của bé giờ đây rất phát triển - bé biết chính xác điều gì sẽ xảy ra khi vỗ vào cái trống (tạo ra âm thanh), hoặc khi đánh vào khối gạch thì nó sẽ đổ xuống...

Bé cũng bắt đầu nhận biết được mục đích sử dụng của các đồ vật trong nhà. Bé sẽ đưa ống nghe điện thoại đồ chơi lên tai và bi bô nói chuyện như cách bé thấy mọi người vẫn làm hoặc cầm bất cứ cái khăn nào trong nhà (khăn lau bàn, khăn lau chén...) để lau mặt... Đây là một giai đoạn phát triển quan trọng, bởi vì bé sẽ sử dụng sự hiểu biết này để liên kết chúng với sự vật mà bé muốn nói đến.

★ Mua cho bé các quyển sách có nhiều trang bằng giấy cứng để bé tập lật và quan sát các hình ảnh. Thường xuyên dành những khoảng thời gian yên tĩnh để cùng xem sách với bé, tạo việc này thành một phần trong cuộc sống hàng ngày của bé.

★ Thu hút sự quan tâm của bé với thế giới của người lớn bằng những đồ chơi giống như vật thật, như đồ chơi điện thoại, các vật dụng làm bếp... Bắt chước là con đường hướng tới khả năng tưởng tượng, sáng tạo và tư duy. Gọi tên các đồ vật bé đang chơi cũng giúp bé phát triển kỹ năng ngôn ngữ.

★ Chỉ cho bé cách dựng một tòa tháp bằng cách chồng các khối vuông, quyển sách, ly bát nhựa lên nhau và sau đó đánh đổ chúng – một ví dụ về nguyên nhân và kết quả.

SÁCH - NGUỒN VUI CHO CUỘC SỐNG

Sách là một nguồn vui và có giá trị học hỏi đối với một đứa trẻ ngay từ rất sớm. Hoạt động này sẽ đem lại niềm vui và sự thư giãn cho cả hai con.



11 ĐẾN 12 THÁNG TUỔI

Khi sinh nhật đầu tiên của đứa con yêu dấu gần kề, bạn sẽ nhìn lại và ngạc nhiên trước những thay đổi khó tin đã xảy ra. Giờ đây bé đã là một con người độc lập bé nhỏ, có tính cách riêng, dạt dào tình cảm và ý thức về vị trí của mình trong gia đình và xã hội. Bé hào hứng với cuộc sống và mê say khám phá, trái tim tràn đầy niềm vui và tình yêu thương với những người thân yêu quanh bé.



Sự phát triển thể chất

Trong tháng này, con bạn có thể đứng được một mình và thậm chí bước đi những bước đầu tiên mà không cần trợ giúp. Nhưng đừng quên rằng tốc độ phát triển thể chất ở mỗi trẻ mỗi khác cho nên tránh đừng so sánh bé với những đứa trẻ khác.

Những bước đi đầu tiên

Cho đến cuối tháng này, bé có thể chập chững bước đi những bước đầu tiên – một sự phát triển đầy hứng thú. Khả năng giữ thăng bằng của bé hoàn thiện dần trong quá trình bé vịn vào các đồ vật trong nhà để tập đi, thỉnh thoảng bé có thể bị loạng choạng và ngồi sụp xuống – tuy những té ngã này không ảnh hưởng gì đến bé nhưng bạn nên khuyến khích để bé tự tin hơn, hãy tạo một môi trường an toàn cho bé tập đi, dẹp bỏ các đồ vật không vững chắc để nó không gây nguy hiểm cho bé – bé có thể nắm vào nó và bị té đổ.

Lúc ban đầu, bé chỉ có thể chập chững bước đi được một, hai bước rồi té ngã; càng ngày bé sẽ càng thành thục hơn. Nhiều bé đến 13 hoặc 14 tháng mới bắt đầu biết đi – một số bé thậm chí đến 18 tháng tuổi mới có thể đi được.

Tự mức ăn

Giờ đây cử động của bàn tay bé đã chính xác và trở nên ngày càng thành thục hơn, bé nhón ăn những món bằng tay không gặp khó khăn gì. Việc sử dụng

muỗng sẽ khó khăn hơn vì nó liên quan đến sự phối hợp tay mắt và việc kiểm soát cơ. Tuy nhiên bé đã có thể xoay bàn tay để đưa thức ăn vào miệng mặc dù động tác còn hơi vụng về.

Khuyến khích bé tự ăn bởi vì điều này có thể thu hút sự chú ý của bé và giúp bé thích ăn hơn. Tuy nhiên đừng bỏ bé một mình khi bé đang ăn, bé có thể ngốn quá nhiều thức ăn và bị nghẹn. Mặc dù bé có thể hào hứng khi được cho mức ăn một mình nhưng chẳng bao lâu sau bé sẽ chán và chơi với thức ăn nhiều hơn là mức đưa lên miệng do đó bạn phải ở bên để đút thêm cho bé để bảo đảm bé ăn được đầy đủ.

Kỹ năng quăng ném

Khám phá các đồ vật khác nhau vẫn là một trong những hoạt động yêu thích của bé, nhưng giờ đây bé có thể không đưa mọi thứ nhặt được lên miệng nữa. Cảm giác cầm một vật trong tay thu hút sự chú ý của bé hơn và bé sẽ ngày càng có nhiều kinh nghiệm hơn với đôi

bàn tay. Ví dụ, bé sẽ thử cầm nhiều đồ vật trong tay cùng một lúc – chẳng hạn như hai khối gạch, một chồng ly nhựa – mặc dù sau đó bé lại làm rơi bớt một vài cái hoặc tất cả. Bé đã biết cách lấy một vật có chủ ý, giờ đây bé lại cảm thấy vui khi có thể chủ động ném đi mọi thứ.

Thể hiện tính tự chủ

Bé rất quăn quýt và yêu thương bạn, bé biểu lộ tình cảm này bằng những cái ôm ghì, ánh mắt triu mến và nụ cười rạng rỡ khi thấy bạn. Bé cũng nhận ra rằng bé là niềm vui, là sự quan tâm số một của bạn. Ý thức độc lập trong bé đang phát triển, bé muốn được khám phá và thoát ra khỏi vòng tay che chở của bạn để làm mọi việc theo ý mình, không muốn lệ thuộc vào bạn nhiều như trước nữa.

Sự phát triển cảm xúc và kỹ năng xã hội

Là người gần gũi bé nhất, bạn là người mà bé dành trọn tình

Khái niệm về thời gian

Vào tuổi này có lẽ con bạn đã đủ trưởng thành, đủ hiểu biết để nắm bắt khái niệm về thời gian, về trước và sau. Bé có thể hiểu nếu bạn nói rằng bé có thể chơi đùa sau khi bé ăn xong bữa trưa. Kiến thức này có được khi bé trải qua kinh nghiệm và trí nhớ cho phép bé biết những gì sẽ diễn ra trong ngày.



thương yêu và quan trọng nhất đối với cuộc đời bé, nhưng ở độ tuổi này bé cũng thích chơi với những người khác - đặc biệt là những đứa trẻ cùng trang lứa và các anh chị của bé.

Hòa đồng với những trẻ khác

Đây là thời điểm tốt nhất để bạn cho bé làm quen với những đứa trẻ khác, đặc biệt nếu bé là con đầu lòng của bạn. Bé vẫn còn muốn có bạn bên cạnh nhưng sẽ thích thú nhìn và bắt chước theo cử chỉ và thao tác của những đứa bé khác quanh mình. Tuy nhiên, ở độ tuổi này, đừng mong bé sẽ chủ động hòa đồng, tham gia chơi đùa hoặc chia sẻ đồ chơi với các trẻ khác. Con bạn sẽ rất vui khi được chơi cùng những trẻ khác nhưng bé sẽ tự cho là mọi thứ đồ chơi ở đó đều dành cho bé. Bé sẽ không thể hiểu tại sao phải chia sẻ đồ chơi với các trẻ khác, phải một thời gian sau này – nhờ sự chỉ

dạy của bạn – bé mới hình thành khái niệm cho và nhận và nhu cầu kết bạn để giao lưu.

Học hỏi đức tính tốt

Mặc dù ở độ tuổi này bé chưa biết cách cư xử thế nào cho phải phép nhưng bé sẽ thích bắt chước theo bạn và anh chị của mình vì thế hãy làm gương cho bé. Học cách cư xử sẽ giúp bé hòa thuận với người khác khi lớn lên. Thậm chí trước khi biết nói, con bạn có thể biết các nghi thức xã hội như cách vẫy tay chào tạm biệt. Và nếu bé thường nghe bạn dùng những lời lễ lịch sự, bé cũng sẽ sử dụng những từ đó khi lớn lên.

Kỹ năng ngôn ngữ và trí tuệ

Khả năng tập trung của bé giờ đã tăng lên, trí nhớ cũng phát triển nhiều và bé đã nói được những lời đầu tiên – dù còn khá ngọng nghịu.

Chuẩn bị nói

Hầu hết các bé vẫn còn đang thử nghiệm về cách phát âm trước khi bắt đầu nói thực sự. Cho đến thời điểm này, bé có thể sử dụng được hầu hết nguyên âm và phụ âm. Nếu bé không còn chảy nước bọt, điều này có thể là dấu hiệu cho thấy bé đã kiểm soát lưỡi, miệng và môi tốt hơn. Bé cũng có thể bắt chước cả từ những người khác. Bạn có thể tình cờ nghe bé nói một từ mới trong vốn từ mà bạn đã biết của bé.

Những lời nói đầu tiên

Một số bé có thể nói được một vài từ ngay trước sinh nhật đầu tiên, mặc dù chỉ có bạn và những người trong gia đình mới có thể hiểu được. Nhiều tuần sau nữa, bé mới có thể nói được nhiều từ hơn, đó là điều hoàn toàn bình thường.

Khả năng tập trung

Bạn có thể thấy rằng bé có thể nghe và hiểu được những câu chuyện ngắn. Điều này một phần do giờ đây bé có thể hiểu bạn do đó bé có thể chú ý đến bạn lâu hơn. Sự phát triển trí nhớ và những trải nghiệm ảnh hưởng nhiều đến các hoạt động và hành vi của bé. Bé thể hiện điều này bằng việc phản ứng lại những điều vẫn diễn ra thường ngày – như bỏ đi chỗ khác thật nhanh khi thấy bạn chuẩn bị tắm hoặc thay áo quần cho bé. Bé biết những gì sắp xảy ra và tận dụng cơ hội này để chọc bạn cười.

Hộp trò chơi

Đồ chơi xe kéo

Khi biết đi, các bé rất thích những đồ chơi có thể kéo đi được phía sau mình. Những loại đồ chơi này thường được làm dưới dạng các xe kéo, đoàn tàu lửa hoặc một đàn vịt đang nổi đuôi nhau đi.

Đồ chơi mềm

Những đồ chơi mềm mại có thể trở thành bạn thân thiết của bé. Chọn những chú gấu bông, con búp bê có khuôn mặt biểu cảm hoặc dễ thương để thu hút sự chú ý của bé.

Thơ ca mẫu giáo

Những quyển sách về thơ ca mẫu giáo và bài hát thiếu nhi đem lại cho bé nhiều niềm vui thích và rất tuyệt vời trong việc giúp bé phát triển ngôn ngữ.

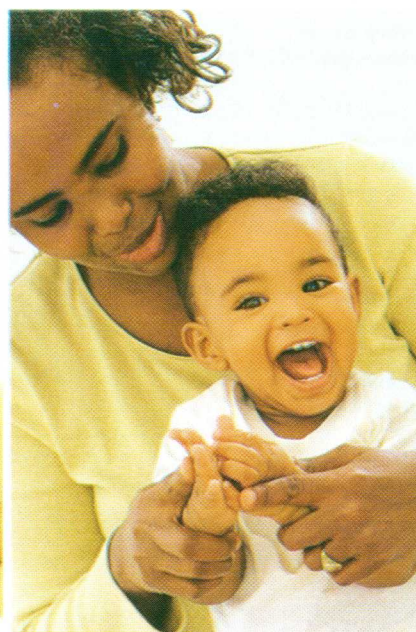
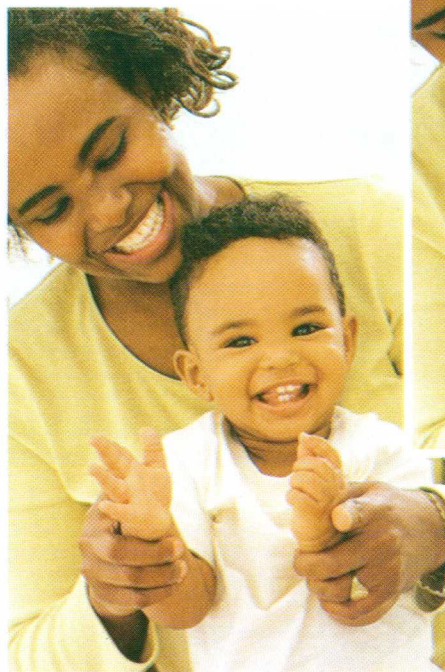


Những hoạt động để phát triển kỹ năng

Giúp con bạn mở rộng tầm hiểu biết và đặc biệt là kiến thức về tên của các đồ vật bằng những bài hát quen thuộc và tranh ảnh trên sách. Khuyến khích bé chơi những món đồ chơi có tính học hỏi, phát triển sự phối hợp động tác và cử động thân thể bằng cách chơi trò vỗ tay.

★ Giờ đây bé có thể biết xòe tay ra khi cùng bạn chơi trò vỗ tay, hoặc cho bé nắm tay bạn khi bạn đang vỗ. Cho bé ngồi trong lòng bạn hoặc trên sàn nhà đối diện bạn để bé có thể quan sát, cùng chơi trò vỗ tay và cùng hát với bạn. Lời bài hát, điệu bộ, cách phát âm các từ sẽ giúp bé phát triển ngôn ngữ cũng như cho bé cơ hội cùng vui chơi và học hỏi ở bạn.

★ Chơi trò cho đi và nhận lại để hình thành cho bé khái niệm về sự chia sẻ: đưa cho bé một đồ vật để bé cầm, sau đó hỏi xin lại khi bé đã



TRÒ CHƠI VỖ TAY

Trò chơi này sẽ ngày càng được cả hai mẹ con ưa thích vì bé đoán trước được sự việc xảy ra ở cuối bài hát - "Vỗ tay bà cho ăn bánh, không vỗ tay bà đánh lên đầu".

chơi với nó một lúc. Nếu bé đưa cho bạn, hãy khen ngợi bé để bé biết rằng làm như thế là đúng và được chấp nhận. Nếu không, nhẹ nhàng lấy lại vật đó, rồi cảm ơn và khen ngợi bé.

★ Những đồ chơi mềm như thú nhồi bông, búp bê, các con rối ngón tay... vẫn là đồ chơi ưa thích của bé trong nhiều năm nữa. Chơi với những đồ chơi này sẽ giúp bé học về các nghi thức xã hội và biết quan tâm đến người khác – khuyến khích bé trò chuyện với chúng, ôm hôn và chào tạm biệt mỗi khi bé đi chơi bên ngoài vào ban ngày.

★ Bé vẫn rất thích nghe nhạc và xem sách. Những bài thơ và bài hát với vần điệu đơn giản, lặp lại nhiều lần giúp bé phát triển khả năng ghi nhớ.



HỌC CÁCH CHIA SẺ

Mặc dù còn quá nhỏ để có thể hiểu về sự chia sẻ, những trò chơi đơn giản như cho đi và lấy lại sẽ dần hình thành ý niệm này cho bé.

★ Khi đã đi được vững vàng bé sẽ thích chơi trò chơi xe kéo. Đầu tiên, có thể bạn cần giúp bé để bé biết cách kéo xe nhưng chẳng bao lâu sau bé sẽ thích tự kéo một mình.

An toàn trên hết!

Phải kiểm tra kỹ lưỡng các đồ chơi mềm - như thú nhồi bông hoặc búp bê... - để bảo đảm chúng đáp ứng được các tiêu chuẩn an toàn (các nút hoặc hạt bẹt giả làm mắt, mũi phải được gắn chắc chắn để không bị rơi ra khi bé cắn hoặc bứt để tránh lọt vào miệng bé và gây nghẹt).

Cho sự phát triển hoàn thiện của bé

CHĂM SÓC CON

từ 6 đến 12 tháng

Người dịch : Bác sĩ NGUYỄN LÂN ĐÌNH
Nguyên Giám Đốc TT Dinh Dưỡng Trẻ Em TP. HCM



Chịu trách nhiệm xuất bản : Mai Quỳnh Giao
Chịu trách nhiệm bản thảo : Nguyễn Thị Thu Hà
Biên tập : Mai Thanh
Trình bày bìa : First News
Thực hiện : Công ty Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

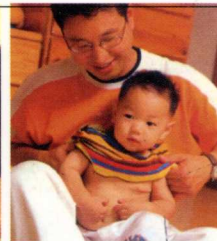
39 HÀNG CHUỐI - HÀ NỘI

ĐT: (04) 39717979 - 39710717 - 39716727 / Fax: (04) 39712830

Chi nhánh: 16 Alexandre de Rhodes, Quận 1, TP. HCM

ĐT: (08) 38234806 - 38228467 / Fax: (08) 38228467

In 2.000 cuốn, khổ 19 x 26 cm, tại Công ty Cổ phần In Khánh Hội (360 Bến Vân Đồn, P.1, Q.4, Tp.HCM). Giấy ĐKKHXB số 966-2009/CXB/56-84/PN-CXB. QĐXB số 271/QĐ-PN ký ngày 24/08/2010. In xong và nộp lưu chiểu quý IV/2010.



CHĂM SÓC CON

từ 6 đến 12 tháng

Người dịch: BÁC SĨ NGUYỄN LÂN ĐÌNH

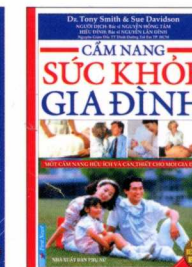
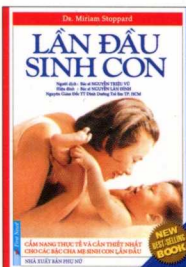
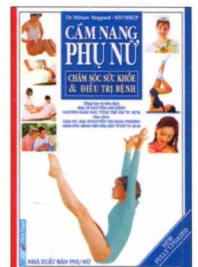
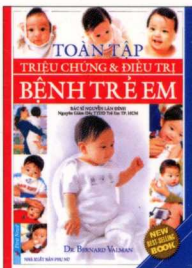
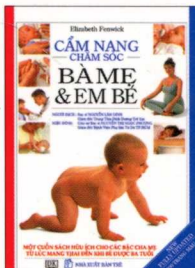
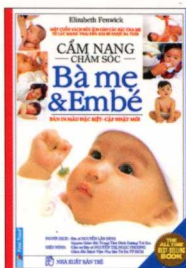
Nguyên Giám Đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng Trẻ Em TP. HCM



Cùng với những thay đổi diệu kỳ trong sự phát triển của trẻ, sự nâng đỡ, khuyến khích và tình yêu thương của bạn sẽ là nguồn lực mạnh mẽ nhất giúp trẻ phát huy tối đa các tiềm năng của mình. **Chăm sóc con từ 6 đến 12 tháng** giải thích cho bạn hiểu sự phát triển sẽ có ảnh hưởng như thế nào đến nhu cầu thể chất và tinh thần của trẻ đồng thời hướng dẫn bạn biết cách:

- Giúp trẻ tạo mối gắn kết với những người xung quanh.
- Dạy trẻ biết cách chế ngự cảm xúc và hình thành cá tính riêng.
- Khuyến khích trẻ phát triển kỹ năng mới thông qua các hoạt động thể chất như vận động và tập sử dụng đồ chơi.
- Học hỏi và tích lũy kinh nghiệm thông qua chơi đùa.
- Hình thành các mối quan hệ xã hội và gia tăng tính tự chủ.

"BỘ SÁCH HỮU ÍCH VÀ THIẾT THỰC CHO MỌI NGƯỜI VÀ MỌI GIA ĐÌNH !"



CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO Triviet

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM - Tel: (08) 38227979 - Fax: 38224560
Email: triviet@firstnews.com.vn - Web: www.firstnews.com.vn



8 935086 1800195

Giá: 28.000đ