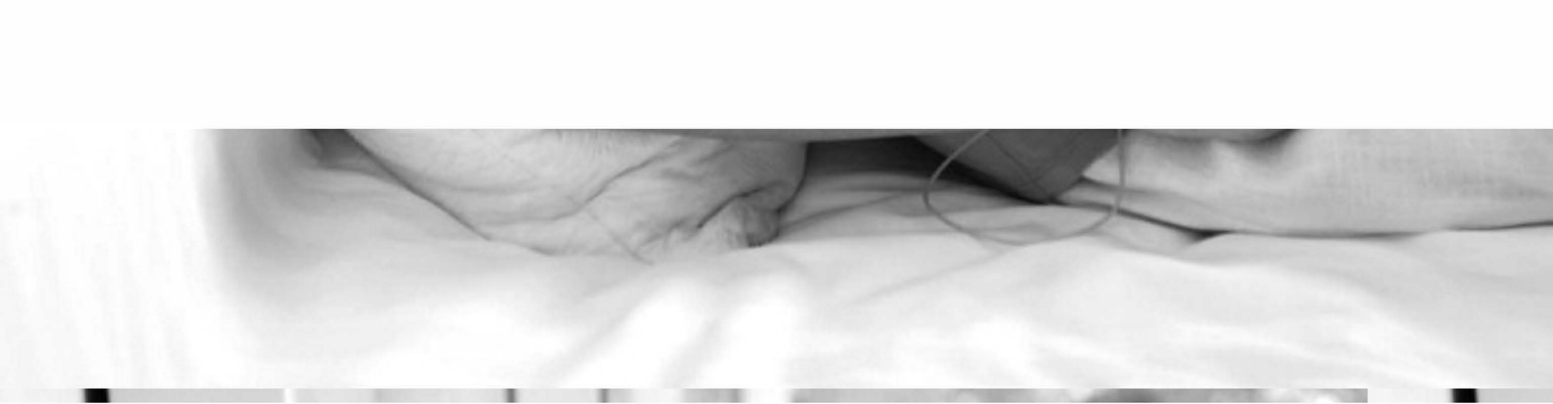


40 tuần THỰC HÀNH THAI GIÁO

12 tháng THẮP SÁNG THIÊN TÀI







MỤC LỤC

Lời nói đầu

PHẦN 1: NUÔI TRẺ THÔNG MINH BẮT ĐẦU TỪ THAI GIÁO

Chương 1 THAI GIÁO: TIẾP XÚC THÂN MẬT VỚI THAI NHI

Chương 2 ƯU SINH VÀ DẠY TỐT LÀ KHỞI ĐẦU CỦA THAI GIÁO HIỆU QUẢ

Chương 3 THÁNG ĐẦU TIÊN CỦA THAI KỲ - THIÊN SỨ ĐÃ ĐẾN

Chương 4 THÁNG THỨ HAI SẼ CHIA HẠNH PHÚC KHI MANG THAI

Chương 5 TÌNH THẦN THOẢI MÁI LÀ PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO TỐT NHẤT

Chương 6 SỰ TRƯỞNG THÀNH SƠ KHAI

Chương 7 THÁNG THỨ NĂM THAI NHI BUỐNG BÌNH ĐANG NHẢY MÚA

Chương 8 THỂ HIỆN TÌNH THÂN SÂU ĐẬM

Chương 9 HÃY LÀ MỘT BÀ BẦU XINH ĐẸP

Chương 10 THÁNG THỨ TÁM MẸ CON GIAO LƯU TRONG VUI VẺ

Chương 11 THÁNG THỨ 9: CÙNG CHỜ ĐỢI

Chương 12 THÁNG THỨ 10 CHỜ ĐỢI “TRÁI CHÍN”

PHẦN 2: ĐỂ BÉ YÊU CÓ SỰ KHỞI ĐẦU VƯỢT TRỘI

Chương 1 THAI GIÁO KHÔNG THỂ TÁCH RỜI GIÁO DỤC SỚM

Chương 2 0-1 THÁNG TUỔI KHỞI ĐẦU CỦA CUỘC ĐỜI

Chương 3 NỤ CƯỜI NGỌT NGÀO CỦA BÉ YÊU TỪ 1-2 THÁNG TUỔI

Chương 4 TRẺ 2-3 THÁNG TUỔI NỖ LỰC HỌC LẤY

Chương 5 TRẺ 3-4 THÁNG TUỔI

Chương 6 TRẺ 4-5 THÁNG TUỔI NHẬN BIẾT THỂ GIỚI BẰNG MIỆNG

Chương 7 TRẺ 5-6 THÁNG TUỔI NGỒI THẲNG QUAN SÁT THỂ GIỚI

Chương 8 6 - 7 THÁNG TUỔI - BÉ YÊU ĐÃ LỚN

Chương 9 TRẺ 7-8 THÁNG TUỔI BÒ KHÁM PHÁ THỂ GIỚI

Chương 10 TRẺ 8-9 THÁNG TUỔI MÔ PHỎNG THIÊN TÀI NHỎ

Chương 11 TRẺ 9 - 10 THÁNG TUỔI ĐÃ ĐỨNG LÊN ĐƯỢC

Chương 12 TRẺ 10 - 11 THÁNG TUỔI THỂ GIỚI NGÔN NGỮ KỲ DIỆU

Chương 13 TRẺ 11-12 THÁNG TUỔI BƯỚC ĐI ĐẦU TIÊN CỦA CUỘC ĐỜI

Lời nói đầu

Sau sinh 2-3 ngày trẻ đã có thể mấp máy miệng để nói chuyện, trẻ 8 tháng tuổi đã rất thích xem sách... Trẻ có được những biểu hiện này là do trẻ được tiếp nhận thai giáo và giáo dục sớm ngay từ trong bụng mẹ.

Tiến hành thai giáo và giáo dục sớm như thế nào? Cần chú ý những gì? là những thắc mắc lớn của không ít phụ huynh... Trên thực tế thai giáo và giáo dục sớm không cần những lý luận sâu sắc, chỉ cần thông qua công cụ và trò chơi cũng là phương pháp tốt nhất để tiến hành thai giáo. Trong cuộc sống đầy màu sắc và vô vàn những điều thú vị, mẹ chỉ cần dành 5 phút mỗi ngày để tiến hành thai giáo cho trẻ. Trong cuốn sách này các chuyên gia hàng đầu giáo dục sớm cũng đã đưa và khai mở những phương pháp phát huy khả năng tiềm ẩn của trẻ.

Ngoài những nội dung đặc sắc, cuốn sách đã đưa vào giới thiệu sử dụng tấm thẻ kiểm tra khả năng phát triển cho trẻ và sử dụng như những công cụ trò chơi; thêm nữa nó còn có tác dụng giúp phụ huynh nắm rõ được những bước phát triển từng ngày của con trẻ. Không cần đến lớp dạy học sớm, phụ huynh vẫn có thể thoải mái tiến hành giáo dục sớm cho trẻ ngay tại gia đình.



PHẦN I
NUÔI TRẺ THÔNG MINH
BẮT ĐẦU TỪ THAI GIÁO

Chương I
THAI GIÁO TIẾP XÚC
THÂN MẬT VỚI THAI NHI



THẾ NÀO LÀ THAI GIÁO?

Thực tế, thai giáo là tạo cho thai phụ một môi trường sống đầy đủ, thông qua những giao tiếp hàng ngày giữa thai phụ và thai nhi để thai nhi có điều kiện tiếp nhận được phương pháp giáo dục ưu việt ngay từ trong bụng mẹ, từ đó thúc đẩy quá trình sinh trưởng của thai nhi ngày càng khỏe mạnh.

1. Khoa học giải thích về thai giáo

Sự phát triển của khoa học hiện đại đã chứng minh, thai giáo không chỉ có tác động tới thị giác, thính giác, vận động và khả năng ghi nhớ của thai nhi, mà còn có thể giúp thai nhi cảm nhận được những thay đổi tình cảm của người mẹ. Trong thời kỳ thai nghén, hoạt động thai giáo có tác động tích cực tới thính giác và xúc giác của thai nhi, có thể ảnh hưởng tới vỏ đại não, tác động tích cực tới quá trình phát dục của

thai nhi.

Vì vậy, những công việc tổng thể như chuẩn bị trước khi mang thai, thay đổi môi trường sống tốt hơn, điều tiết tình cảm, hay đến các công việc chi tiết như nghe nhạc, đi bộ, trò chuyện với thai nhi đều là những nội dung của thai giáo. Mỗi bà mẹ khi mang thai đều phải chọn lựa các phương pháp thai giáo khoa học căn cứ vào tình hình của bản thân, chứ không nên mù quáng làm theo những phương pháp của mọi người xung quanh.

2. Thai giáo trực tiếp

Thai giáo trực tiếp là chỉ hành động trực tiếp tác động tới thai nhi, để thai nhi có được những ảnh hưởng tích cực. Những hoạt động đó chủ yếu là: Thai giáo bằng âm nhạc là thông qua tác động của âm nhạc và những âm điệu hài hòa để bồi dưỡng khả năng cảm nhận âm thanh của thai nhi, hơn nữa còn khiến thai nhi hình thành cảm xúc tốt đẹp về thế giới xung quanh. Thai giáo bằng ngôn ngữ là hoạt động thông qua việc nói chuyện, kể chuyện giữa cha mẹ và thai nhi để nuôi dưỡng tình cảm mẫu tử, hơn nữa đó chính là những thông tin ngôn ngữ sơ khai trong não của thai nhi, có tác dụng tốt cho việc khai sáng tiềm năng của thai nhi. Thai giáo bằng học tập là hoạt động thông qua “học tập trong bụng mẹ” hình thành năng lực phản xạ có điều kiện cho thai nhi, tạo thuận lợi cho việc tiếp nhận kiến thức sau khi trẻ chào đời, giúp trẻ tự duy vượt trội hơn các trẻ khác.

3. Thai giáo gián tiếp

Thai giáo gián tiếp là chỉ hành động thông qua cơ thể người mẹ tác động tới thai nhi, như chế độ dinh dưỡng được truyền từ cơ thể thai phụ.

Tổng kết những điều tra chúng ta có thể thấy rằng rất nhiều đứa trẻ thông minh đều đã được thai giáo ở những giai đoạn khác nhau, cha mẹ của chúng có thể đã thực hiện thai giáo một cách vô thức. Ví dụ như

cơ thể khỏe mạnh, tình yêu nồng nàn, khi người mẹ mang thai có đầy đủ ba yếu tố thiên thời, địa lợi, nhân hòa; sau khi mang thai cha mẹ đặc biệt yêu thương, hy vọng nhiều vào đứa trẻ; người chồng ân cần chăm sóc thai phụ, không khí gia đình đầm ấm, đều có thể coi là hoạt động thai giáo gián tiếp.

THAI GIÁO TỪ XƯA TỚI NAY

I. Kiến thức thai giáo của cổ nhân

Từ cổ xưa, cổ nhân của chúng ta cũng có không ít những ghi chép chính xác về thai giáo.

Trong thời gian mẹ của Mạnh Tử mang thai đã từng nói về thai giáo như sau: Không nói ngôn từ xấu, không ngồi nơi không chính, không ăn thức có hại, đó cũng là giáo dục thai nhi.”

Tư Mã Thiên
“Sử ký”

Trong thời gian mang thai, không nhìn màu sắc u tối, không nghe âm thanh hỗn tạp, không nói lời chua ngoa, không ăn thức ăn có vị lạ, đó cũng là thai giáo.

Tây Hán Lưu Hưong
“Liệt nữ quyền”

Phụ nữ thời cổ xưa mang bầu, không nên ở nơi dột nát, không nên ngồi nơi nghiêng ngả, không nên đứng nơi ẩm ướt, không nên ăn vị cay nóng. Những thức ăn không tốt không nên ăn, không nên ngồi nơi không chắc chắn, không nên nhìn màu sắc u tối, không nên nghe những âm thanh ồn ã, buổi tối nên ngồi đọc sách. Có như vậy mới sinh con dung mạo đoan trang, tài đức hơn người. Trong cả quá trình mang thai, thai phụ phải luôn có suy nghĩ chính trực, vì thai phụ nghĩ thiện thì đứa trẻ hiền từ, nếu thai phụ nghĩ ác thì đứa trẻ cứng

đầu, khó bảo, cả cuộc đời sau này của đứa trẻ sẽ bị ảnh hưởng bởi suy nghĩ của cha mẹ.

Y tâm phương. Cầu tự



PHƯƠNG PHÁP CỔ XƯA ĐƯỢC NGÀY NAY ĐÁNH GIÁ:

Những phương pháp thai giáo đã nêu ở trên đều là những kinh nghiệm của cổ nhân, mặc dù có những điều còn chưa chính xác, thậm chí có phần hà khắc, nhưng đến ngày nay nó vẫn là những tài liệu tham khảo có giá trị. Tóm lại, thai phụ cần truyền đạt những gì cho thai nhi? Thai nhi có thể cảm nhận được những gì? Thai phụ nên xem nhiều hơn những sự vật sự việc tốt đẹp, tất cả những việc có ý nghĩa tốt đẹp thì nên làm, điều đó có ảnh hưởng tích cực tới thai nhi bé bỏng của chúng ta.

2. Cơ sở của thai giáo hiện đại - môi trường vừa khoa học vừa tốt đẹp

Trên thực tế, môi trường vừa khoa học vừa tốt đẹp chính là đem lại cho thai nhi một môi trường sinh trưởng hoàn thiện, đó chính là căn cứ rất rõ để hoàn thành quá trình thai giáo.

Mặt khác, trong quá trình thai nhi phát triển, điều quan trọng nhất

là việc mang thai hợp lý, chế độ dinh dưỡng cân bằng, cảm xúc ổn định, và tránh được những yếu tố tiếp xúc ngoại cảnh không tốt.

Dinh dưỡng cân bằng:

Dinh dưỡng cho thai phụ trước tiên phải chú ý đến việc cân bằng, điều này có tác dụng tới sự phát triển đại não và toàn cơ thể của thai nhi, khiến những yếu tố di truyền của thai nhi được phát huy và phát triển hơn một bước.

Cảm xúc tốt đẹp:

Quan hệ giữa thai phụ và thai nhi từ các thành phần hóa học có trong máu, tình cảm của thai phụ ảnh hưởng trực tiếp tới thay đổi của những thể dịch bên trong bào thai, mà vật chất của những thể dịch bên trong lại thông qua đường máu nối với cơ thể của thai nhi, do đó, trong thời kỳ mang thai, thai phụ cần duy trì cảm xúc ổn định, những cảm xúc vui vẻ hài hòa có thể sẽ là phương thức tuần hoàn kỳ diệu được truyền tới cho thai nhi, đem lại cho thai nhi cảm giác an toàn và thoải mái, từ đó thúc đẩy quá trình phát triển một cách khỏe mạnh.





Nếu cảm xúc của thai phụ quá buồn phiền, và thành phần nội tiết tăng cao, từ đó thông qua đường máu mang đến những ảnh hưởng không tốt cho thai nhi, nghiêm trọng hơn có thể dẫn đến những biểu hiện không mong muốn.

Bảo vệ sức khỏe thai phụ:

Thai phụ đặc biệt tránh việc nhiễm bệnh từ virus, tiếp xúc với các chất phóng xạ, nhiễm xạ, và những vật chất hóa học có hại khác. Đặc biệt, trong thời kỳ đầu mang thai, nếu thai phụ bị cảm gió hoặc cảm cúm do virus, hoặc là tiếp xúc với những vật chất có hại có thể sẽ tác động xấu tới thai nhi; trong thời gian cuối của thai kỳ nếu tiếp xúc với những vật chất có hại có thể dẫn đến những trở ngại cho việc vận động của thai nhi, thậm chí làm chậm lại sự phát triển của cơ thể và khả năng nhận biết.

KINH NGHIỆM THAI GIÁO TRÊN THẾ GIỚI

I. “Thai giáo đại học” của Hoa Kỳ

Cha đẻ của “thai giáo đại học”, ông August Rush cho rằng bắt đầu từ tháng thứ năm, thai phụ có thể tiến hành thai giáo trực tiếp cho thai nhi, mục đích là để thai nhi có được sự phát triển khỏe mạnh về thể chất và tinh thần, từ đó tạo dựng nền móng tốt cho việc học

tập kiến thức và thích ứng với xã hội. Ông yêu cầu thai phụ và người chồng cùng tham gia vào các hoạt động thai giáo, điều này không những giúp gia tăng tình cảm vợ chồng và còn có tác động tốt tới sự phát triển sau này của thai nhi.

Những đứa trẻ có cơ hội trải qua “thai giáo đại học” sẽ có biểu hiện thông minh hơn, rất dễ dàng lý giải được chữ số và ngôn ngữ, rất nhanh chóng nhận biết cha mẹ, có nhiều biểu hiện xuất sắc trong việc nghe, nói và sử dụng ngôn ngữ.

2. Thai giáo bằng âm nhạc tại Anh

Hội trưởng Hội tâm lý học thai giáo của Anh, ông Michel Claire đã nhấn mạnh khi ghi chép về thời gian mang thai của các bà mẹ: “Những bà mẹ khi cho thai nhi nghe nhạc đều nhận thấy rằng phản ứng của con mình rất hiếu động, bởi vì chúng đã có khả năng ghi nhớ.”

Nhà khoa học của Anh còn chú ý đến hiện tượng nhịp tim của thai nhi đập nhanh rõ rệt, và còn có cảm giác vui vẻ, sự nhẹ nhàng, du dương của âm nhạc có thể thường xuyên đem đến cho thai nhi cảm giác thoải mái, an bình. Do đó, chúng tôi kiến nghị với các bà mẹ trong quá trình mang thai cố gắng thường xuyên hát cho thai nhi nghe những bài hát có giai điệu đẹp, để chúng có cơ hội nghe nhiều hơn.

3. Thai giáo bằng ngôn ngữ của Nhật Bản

Các nhà khoa học Nhật Bản phát hiện ra rằng, thai giáo bằng những ngôn ngữ đầy tình yêu thương là một loại kích thích tích cực tới thai nhi. Những đứa trẻ được tiến hành thai giáo bằng ngôn ngữ sau ba ngày chào đời đã có thể phán đoán được giọng nói của mẹ, mà không hề có phản ứng nào giống như vậy đối với những y tá. Còn với những đứa trẻ bình thường khác thì phải đến hơn mười ngày mới có thể có phản ứng với giọng nói của mẹ.

NĂNG LỰC HỌC TẬP BẨM SINH CỦA THAI NHI

1. Có phải thai nhi trong bụng mẹ không biết gì?



Thời gian dài trước đây, chúng ta đã từng cho rằng, thai nhi nằm trong lòng mẹ với môi trường tối bụng cả ngày, trẻ chỉ có thể ngủ, không hề nhận biết bất cứ thứ gì từ thế giới bên ngoài. Nhưng từ kinh nghiệm có thực và thực tế nghiên cứu đã khẳng định điều đó không hề chuẩn xác. Gần đây, những khả năng của thai nhi đã ngày càng thu hút sự quan tâm của mọi người. Kết quả nghiên cứu của các chuyên gia y học nổi tiếng Hoa Kỳ đã cho thấy rõ ràng, số lượng tế bào đại não của thai nhi 6 tháng tuổi đã gần bằng trẻ sinh ra, các cơ quan cảm giác đã gần như hoàn thiện, đã có phản ứng với những kích thích trong và ngoài cơ thể người mẹ. Nếu tiến hành thai giáo cho thai nhi tại thời điểm này thì chúng ta sẽ có được cơ sở khoa học hiệu quả.

2. Thai nhi có thể phân biệt âm thanh

Thai phụ chú ý là có thể phát hiện thấy rằng, những tiếng ồn ào hoặc tiếng còi xe ô tô đã thường xuyên tạo ra những hoạt động của thai nhi, điều này nói lên rằng thai nhi và thế giới bên ngoài có quan hệ với nhau.

Nghiên cứu khoa học đã chứng minh, nhịp tim của thai nhi có thể gia tăng khi tiếp xúc với âm thanh của thế giới bên ngoài, trong thời gian mang thai từ tuần 30 – 34, xấp xỉ 80% thai nhi có khả năng phản ứng như vậy, đến tuần thứ 40, hầu hết thai nhi đều có phản ứng như vậy, điều này cho thấy rằng thai nhi có thể nghe được âm thanh.

3. Khả năng ngôn ngữ của thai nhi

Một thai nhi ở Hoa Kỳ đã trải qua bài học ngôn ngữ trong bụng mẹ, sau khi chào đời đến tuần thứ 9 đã có thể phản ứng với giai điệu và lời chào. Có thể thấy, một sinh linh bé nhỏ đã có khả năng học ngôn ngữ từ trong thời kỳ mang thai, vì vậy thai phụ nên nắm bắt cơ hội để tiến hành luyện tập ngôn ngữ phù hợp với thai nhi, bồi dưỡng tiềm năng của thai nhi, để nâng cao năng lực ngôn ngữ tương ứng.

4. Thai nhi cũng có thể ghi nhớ

Hiện nay, chúng ta đã công nhận sự thật rằng thai nhi cũng có khả năng ghi nhớ. Chỉ huy dàn nhạc giao hưởng nổi tiếng của Canada, Bo Edge đã từng nói: “Khi tôi còn trẻ, tôi đã phát hiện ra bản thân có điều gì đó khác thường, khi lần đầu tiên lên sân khấu, tôi đã có thể không cần nhìn bản nhạc mà chỉ huy, hoàn toàn không có sai sót nào cả, âm luật của tiếng đàn luôn tác động không ngừng tới bộ não của tôi.” Sau này mọi người mới phát hiện ra rằng, bản nhạc mà ông chỉ huy lần đầu tiên là bản nhạc mẹ ông vẫn thường đàn khi ông còn trong bụng mẹ. Có thể thấy, quan hệ giữa người mẹ và thai nhi đã tồn tại sự giao lưu cảm ứng mãnh liệt, dài lâu.

5. Thai nhi có khả năng cảm nhận thay đổi sáng tối

Nghiên cứu đã cho thấy rằng, thai nhi từ khi mới hình thành không chỉ mở to mắt, mà còn có thể quay đầu theo hướng có ánh sáng khi chiếu tia sáng từ loại đèn chiếu vào phần da bụng của thai phụ. Điều đáng thuyết phục hơn là, khi trẻ mới sinh chỉ có thể nhìn được vật thể gần trong vòng từ 30 cm - 40 cm, nó tương ứng với khả năng thị giác của thai nhi trong tử cung. Điều này chứng tỏ thai nhi có cảm nhận về sáng tối.

Nhưng phát triển năng lực thị giác của thai nhi tương đối muộn, đến tháng thứ 7 của thai kỳ, cơ quan thị giác mới bắt đầu hoàn thiện để có thể tiếp nhận tín hiệu truyền đạt thông qua mắt, mới có thể phân biệt sáng tối ở bên ngoài, và mới trực tiếp trải nghiệm cảm nhận thị giác như của mẹ. Từ đó, thông qua việc chiếu sáng phù hợp, chúng ta có thể giúp năng lực thị giác của thai nhi hoàn thiện sớm nhất.

6. Thai nhi vận động trong tử cung

Sau khi thai nhi dần hình thành và phát triển, có thể cử động được tứ chi, những động

tác này có thể giúp các cơ của thai nhi phát triển. Đây là những hoạt động đầu tiên của thai nhi tại tử cung.

Khoảng từ tuần thứ 8 trở đi, cột sống của thai nhi đã bắt đầu có những cử động rất nhỏ, thời điểm này, các bà mẹ chưa cảm nhận được. Bắt đầu từ sau tuần 16, tứ chi của thai nhi đã phát triển hoàn toàn, bắt đầu có thể có những hoạt động linh hoạt hơn, thông thường ở thời điểm này người mẹ sẽ cảm nhận được cử động của thai nhi.

7. Thai nhi có thể nếm được mùi vị

Các nhà khoa học đã làm một thí nghiệm rất thú vị, họ cho một số các thai phụ sau khi mang thai được ba tháng sử dụng nước ép cà rốt, một nhóm khác thì không sử dụng. Kết quả là: những đứa trẻ đã từng tiếp xúc với nước ép cà rốt, sau khi ra đời không những dễ dàng tiếp nhận loại thực phẩm này mà còn tỏ ra rất thích thú; còn với những trẻ chưa từng tiếp xúc với nước ép cà rốt thì đều tỏ ra không mấy thích thú.

Có thể thấy, thai nhi trong tử cung có thể nếm được mùi vị của thức ăn, và quen thuộc với những hương vị thực phẩm mà người mẹ đã từng ăn trong thời gian mang thai.

8. Thai nhi có xúc giác tinh nhanh

Sự phát triển xúc giác của thai nhi tương đối sớm, thậm chí trong các chức năng cảm giác thì thính giác là phát triển nhất. Khi thai phụ dùng tay xoa hoặc vỗ nhẹ tăng áp lực thì thai nhi có thể phản ứng lại. Điều này cho thấy thai nhi đã thông qua thần kinh xúc giác để cảm nhận những tác động từ bên ngoài, hơn thế phản ứng cũng dần dần linh hoạt hơn.

9. Thai nhi biết khóc, biết cười và biết tức giận

Các nghiên cứu khoa học đã cho thấy thai nhi có thể phản ứng tương đồng với những biểu hiện cảm xúc của thai phụ, nếu cảm xúc của thai phụ tiêu cực, thì tốc độ hoạt động của thai nhi tăng cao; vị trí ngồi của thai phụ tạo áp lực lên tử cung, thì thai nhi cũng có thể có những tác động biểu thị thái độ phản kháng. Do đó, thai nhi không chỉ ở trạng thái ngủ sâu trong tử cung mà cũng biết vui, biết buồn, biết yêu thương, giận hờn.



10. Thai nhi cũng có tính cách và thói quen riêng

Tử cung của người mẹ là môi trường đầu tiên trong cuộc đời của thai nhi, môi trường đó sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới việc hình thành, phát triển tính cách và thói quen của thai nhi.

Trong môi trường tử cung, thai nhi sẽ cảm nhận được sự ấm áp, hài hòa, yêu thương, sẽ có những tương đồng tâm hồn từ mẹ tới thai nhi, có thể dần hình thành những nền móng tính cách tốt đẹp cho thai nhi như tình yêu cuộc sống, linh hoạt hướng ngoại, quả cảm tự tin...

Thói quen sinh hoạt của thai nhi biểu hiện khi ngủ và thức giấc tuần tự ở các tuần. Mặc dù, cuộc sống trong tử cung không sáng lung linh như khi chào đời, nhưng thông qua những thói quen của thai phụ, thai nhi có thể phân biệt được ngày đêm bằng bộ não của mình.

CHUYÊN GIA GIÁO DỤC SỚM ĐÁNH GIÁ MẶT TÍCH CỰC CỦA THAI GIÁO

1. Biểu hiện ưu tú của thai nhi

- ♥ Cảm xúc ổn định, biết làm ồn, dễ an ủi
- ♥ Khả năng nghe nhìn, tập trung tốt, tinh thần rõ ràng
- ♥ Khả năng vận động của các ngón tay và các chi mạnh mẽ

♥ Biết lắc đầu, mút ngón tay

♥ Mẫn cảm với âm nhạc

2. Trẻ được tiếp nhận thai giáo sẽ thông minh, linh hoạt

Trẻ được tiếp nhận thai giáo, nếu sau khi chào đời vẫn được tiếp tục giáo dục có hệ thống, thì những biểu hiện dưới đây càng nổi trội:

♥ Biểu hiện khả năng xuất sắc về âm nhạc. Chỉ cần nghe thấy bản nhạc đã được nghe trong thời gian ở trong bụng mẹ, trẻ sẽ cảm thấy rất vui, không những thế còn có thể lắc lư theo tiết tấu của giai điệu bài hát.

♥ Hành vi tâm lý lành mạnh, cảm xúc ổn định, lúc nào cũng cười vui vẻ, ngủ đêm sâu giấc, rất ít khi quấy khóc.

♥ Phát triển ngôn ngữ rất nhanh, biết nói sớm, có trẻ từ 2-3 tháng tuổi đã có thể phát ra những âm như “a, u, ba, ma”, 6 tháng tuổi có thể nói các từ thân quen “bố, mẹ, ông, bà, cô”, tròn một năm tuổi có thể nói câu từ 2-4 chữ.

♥ Khả năng vận động phát triển nhanh, các động tác như quay đầu, lẫy, ngồi, đứng, bò đều thực hiện từ rất sớm, động tác hài hòa, biết đi sớm.



♥ Khả năng vận động đôi tay khéo léo như các thao tác cầm nắm, kéo, đẩy, mặc quần áo, vẽ tranh, tô màu...

♥ Ham học hỏi, tìm tòi những kiến thức mới, thích nghe nhạc thiếu nhi, nghe kể chuyện, thích xem sách, không ít trẻ chưa biết nói đã biết cầm sách để mẹ đọc cho nghe.

NGƯỜI CHỒNG TIẾN HÀNH THAI GIÁO

1. Tiến hành thai giáo không thể thiếu vai trò của người chồng

Người chồng là người tiếp xúc nhiều nhất và cũng là người thân thiết với thai phụ, cảm xúc và cách thể hiện tình cảm của chồng cũng ảnh hưởng trực tiếp tới thai phụ, chính vì vậy có thể ảnh hưởng tới thai nhi.

Mặt khác, trong cơ thể của thai nhi có mang những nhân tố cơ bản của bố, khi thai nhi cảm nhận được tình yêu thương, và nghe được âm thanh, thì sẽ có cảm giác tin tưởng rất bản năng, do đó, có sự tham gia thai giáo của người bố thì thai nhi cũng thêm phần phấn khích, từ đó có thể giúp trẻ đạt được sự phát triển toàn diện về tâm sinh lý và nhân cách.

2. Làm một hậu phương vững chắc

Trong thời gian mang thai, thai phụ không chỉ bảo đảm chế độ dinh dưỡng cho bản thân, mà còn phải chăm lo cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho thai nhi, thai phụ chính là đại diện của hai con người đang cùng tồn tại, vì vậy thai phụ sẽ dễ cảm thấy mệt mỏi, nếu chế độ dinh dưỡng không đầy đủ, có thể dẫn đến những bất lợi cho người mẹ, thậm chí ảnh hưởng tới sự phát triển của thai nhi. Do đó, người chồng cần phải làm một hậu phương vững chắc, quan tâm tới vấn đề dinh dưỡng của thai phụ, bổ sung và điều chỉnh chế độ dinh dưỡng phù hợp theo yêu cầu và khẩu vị của vợ.

3. Vui chơi cùng thai nhi

Người bố cũng nên thường xuyên mát xa cho thai nhi, phương pháp thực hiện là đặt bàn tay lên phần bụng của thai phụ, xoa nhẹ nhàng từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, tốt hơn là làm trong tiếng nhạc nhẹ nhàng để giao tiếp với thai nhi, thực hiện mỗi lần từ 5-10 phút.

Ngoài ra, người bố còn có thể tích cực cùng thai nhi chơi trò chơi “đá bụng”, khi thai nhi đập vào bụng mẹ, thì bố nên phản ứng nhanh, nhẹ nhàng chạm vào vị trí thai nhi vừa đá, sau đó yên lặng chờ thai nhi đập tiếp cái thứ hai. Bình thường sau một đến hai phút, thai nhi sẽ đá lại một lần, lúc này có thể chạm vào vị trí đó và nói với thai nhi rằng: “Cục cưng của bố, đoán xem tay nào là của bố.”



Tại nước Anh, có một ông bố tương lai rất thường xuyên chơi đùa với đứa con vẫn chưa chào đời, anh đặt tên cho đứa trẻ là “Joan”. Mỗi lần chơi và trò chuyện với con trong bụng vợ, anh thường gọi con rất trìu mến “Joan”. Sau một thời gian, chỉ cần anh gọi tên “Joan” thì vợ anh đã có thể cảm nhận rõ rệt cử động của thai nhi, hầu như đứa trẻ nghe được lời của bố nên rất hưng phấn.

Điều đáng kinh ngạc là, khi chào đời, lúc người bố gọi tên “Joan”, đứa trẻ vẫn có phản ứng rõ rệt như trước đây, nó có thể quay đầu chuyển hướng nhìn theo nơi phát ra âm thanh, đúng như đang muốn nói với bố mẹ, rằng con vẫn nhớ cái tên “Joan”.

10 PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO ĐƠN GIẢN MÀ HIỆU QUẢ

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Cảm nhận hạnh phúc

Người mẹ mang thai và thai nhi có mối liên hệ tinh thần mật thiết. Tinh thần tốt xấu

của người mẹ có tác động quan trọng tới quá trình phát triển của thai nhi.

Thai giáo bằng cảm xúc chủ yếu là thông qua một số phương pháp như đọc những bài văn thơ hay, nghe những bản nhạc hay, giao lưu cùng mọi người, làm những việc mà bản thân thai phụ hứng thú, và chơi những trò chơi vui vẻ khiến thai phụ có được cảm xúc yên bình, hạnh phúc khi sắp được làm mẹ.

Thai giáo bằng cảm xúc nên bắt đầu thực hiện từ những phương pháp đơn giản đó, nhưng quan trọng là phải kiên trì. Thai giáo bằng cảm xúc không có những phương pháp cố định, bởi mỗi người lại có những đặc điểm tâm sinh lý và hoàn cảnh sống khác nhau, do đó tất cả những phương pháp khiến thai phụ cảm thấy thoải mái, vui vẻ, hạnh phúc đều là những nội dung thai giáo bằng tình cảm tốt nhất.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Thả lỏng tâm hồn

Âm nhạc có thể khiến thai phụ mở rộng trái tim, sáng khoái tinh thần, tạo ra những cảm xúc tốt đẹp, hơn nữa những giai điệu âm nhạc đẹp đẽ sẽ được truyền đến cho thai nhi bé bỏng, khiến thai nhi cũng được lây truyền những cảm xúc đó.

Thai giáo bằng âm nhạc bao gồm hai nội dung: một là bằng việc mở lớn những bản nhạc hay để cảm nhận sự diệu kì của âm nhạc; hai là thai phụ nhẹ nhàng hát những âm điệu nhẹ nhàng để thai nhi vừa cảm nhận được cảm xúc của mẹ vừa cảm nhận được âm điệu của bài hát.

Thai giáo bằng âm nhạc có thể tiến hành từ tháng thứ 2, mặc dù thời điểm này hệ thống thính lực của thai nhi vẫn chưa phát triển hoàn toàn, nhưng thai phụ đã có thể truyền thụ cho thai nhi thông qua cảm nhận của thai.

3. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Giao lưu ở mọi thời điểm

Thai giáo bằng ngôn ngữ chủ yếu là phương pháp thai phụ đọc lớn, kể truyện hoặc trò chuyện với thai nhi bằng cảm xúc của mình, ví dụ đọc câu chuyện thai giáo, đồng dao, thơ, ... hoặc kể cho thai nhi một đoạn kiến thức thường ngày bằng chính cảm nhận của mình.

Thời điểm tốt nhất tiến hành thai giáo bằng ngôn ngữ bắt đầu từ tháng thứ 4 khi đại não của thai nhi phát triển mạnh nhất. Trong thời kỳ ba tháng đầu của thai kỳ chủ yếu là thai phụ nên tăng cường quan hệ thân thiết với thai nhi.

Khi thai phụ tiến hành thai giáo bằng ngôn ngữ cần chú ý tới hình ảnh và âm thanh để truyền đạt tới thai nhi. Mặt khác, thai nhi đặc biệt thích nghe giọng nói của bố, do đó lời nói của người chồng rất quan trọng trong việc thai giáo bằng ngôn ngữ.

4. Thai giáo bằng dinh dưỡng

Nguồn dinh dưỡng cần thiết cho thai nhi phát triển đều được cung cấp từ cơ thể của mẹ, do đó dinh dưỡng của thai phụ là yếu tố trực tiếp ảnh hưởng tới khả năng phát triển mạnh khỏe của thai nhi.



Thai giáo bằng dinh dưỡng chủ yếu là căn cứ vào thay đổi không giống nhau của cơ thể thai phụ và thai nhi, bổ sung lượng dinh dưỡng cần thiết.

Thai giáo bằng dinh dưỡng có thể tiến hành ngay từ khi bắt đầu mang thai. Khi tiến hành thai giáo bằng dinh dưỡng, thai phụ cần đặc biệt chú ý, không nên ăn quá no nên ăn nhiều bữa, mỗi bữa một lượng vừa phải, hạn chế ăn uống đồ chế biến sẵn, đồ đóng hộp, không nên ăn đồ quá nhiều dầu mỡ và thực phẩm có tính kích thích như cay, nóng.

5. Thai giáo bằng vận động

Ngay từ thời gian rất sớm, tuần thứ 7, thai nhi đã bắt đầu tự mình vận động thể dục.

Thai giáo bằng vận động chủ yếu có hai phương pháp: Một là, thai phụ thực hiện các động tác vận động hợp lý, tích cực tác động tới sự phát triển của đại não và cơ bắp của thai nhi, hơn nữa vận động hợp lý cũng giúp thai phụ dễ dàng hơn trong quá trình lâm bồn; hai là, vào thời điểm thích hợp, thai phụ có những tác động và hướng dẫn tập luyện cho thai nhi, thúc đẩy sự phát triển thân tâm của thai nhi.

6. Thai giáo bằng mát xa:

Lan truyền tình yêu thương

Thai giáo bằng mát xa là quá trình giao lưu tiếp xúc sớm nhất giữa người chồng, thai phụ và thai nhi, thông qua việc mát xa trên bề mặt phần bụng của thai phụ, khiến thai nhi trong bụng mẹ có thể cảm nhận được sự tồn tại của người bố và từ đó có những phản ứng tương ứng.

Trong quá trình tiến hành thai giáo bằng mát xa, thai nhi không chỉ cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ mà còn khiến cơ thể mẹ thư thái, tinh thần vui vẻ, đồng thời tăng cường tình cảm giữa người thân trong gia đình.

7. Thai giáo bằng mỹ học

Thai giáo bằng mỹ học là phương pháp bồi dưỡng cảm nhận về cái đẹp cho thai nhi, đó cũng là bộ phận quan trọng trong thai giáo. Phương pháp này chủ yếu thông qua quá trình cảm nhận cái đẹp của thai phụ, tìm tòi và theo đuổi cái đẹp và hiểu được cái đẹp, từ đó nâng cao cảm thụ về cái đẹp, hơn nữa, thông qua việc truyền đạt thần kinh tới thai nhi cũng khiến thai nhi và người mẹ cùng chia sẻ những điều ý nghĩa nói trên.

8. Thai giáo bằng ánh sáng:

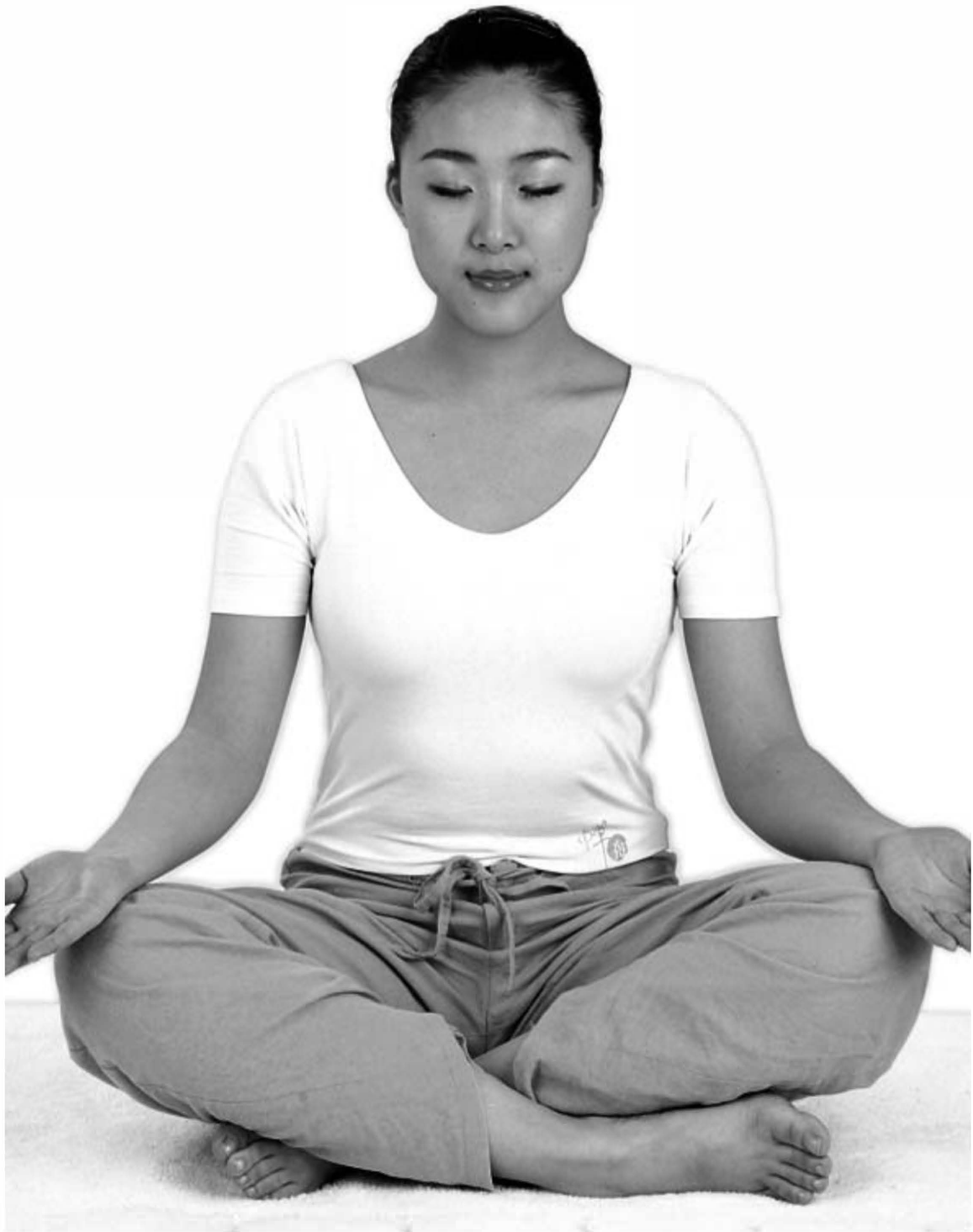
Để trẻ nhỏ có được thị lực tốt

Bắt đầu từ tháng thứ 7 thai nhi đã có khả năng thị giác hoàn thiện, vì thế từ thời điểm này, chúng ta bắt đầu tiến hành huấn luyện thai giáo bằng ánh sáng cho thai nhi, điều này giúp cho việc thúc đẩy phát triển thần kinh thị giác, rèn luyện khả năng thị giác và giúp thai nhi hình thành phản xạ quy luật ngày đêm.

9. Thai giáo bằng ý niệm:

Giao tiếp tâm linh

Có nghiên cứu cho rằng, nếu thai phụ thường xuyên tưởng tượng về hình ảnh của một đứa trẻ, thì hình ảnh tưởng tượng này xét về góc độ nào đó sẽ có những điểm giống nhau với đứa trẻ thai phụ sinh ra sau này. Bởi hình ảnh tưởng tượng của thai phụ có thể chuyển hóa vào thân thể của thai nhi.



Thai giáo bằng ý niệm không có sự hạn định về thời gian và hình thức, thai phụ có thể triển khai tưởng tượng bất kỳ lúc nào, truyền đạt sự kỳ vọng tốt đẹp của bản thân tới thai nhi.

10. Thai giáo bằng tri thức

Thai giáo bằng tri thức bao gồm luyện chữ số, luyện hình khối, luyện màu sắc, luyện chữ cái, luyện phát âm, luyện ngoại ngữ và lý giải bách khoa tri thức khác.

Thai giáo tri thức hệ thống có thể bắt đầu tiến hành từ tháng thứ 5, tiến hành nhận biết từ những con số và hình khối, màu sắc đơn giản, sau đó dần nâng cao độ khó. Trước khi tiến hành thai giáo bằng tri thức cần một khoảng thời gian cố định để tiến hành, hình thành quy luật nhất định cho thai nhi.

NHỮNG SAI LẦM CẦN TRÁNH KHI TIẾN HÀNH THAI GIÁO

1. Thai giáo không phải là càng sớm càng tốt

Cùng với sự phát triển của đại não thai nhi, vỏ đại não mới có những công năng đặc biệt, chỉ huy các hoạt động của các cơ quan khác như nghe, khóc, phát âm... hơn nữa nên thực hiện có tính liên tục và có quy luật, để xây dựng khả năng tương ứng với sự phát triển có tính quy luật. Do đó, thai giáo tốt nhất là tiến hành theo quy luật này mới có thể kích thích tiềm năng của mỗi thai nhi.

Ngoài ra, ngủ sâu cũng là phương pháp giúp thai nhi khỏe mạnh và phát triển nhanh, nếu trong quá trình thai giáo không có sự nhận thức đầy đủ, năng lực ghi nhớ tốt thì việc thai giáo cũng trở nên vô ích.

Do đó, thai giáo nhất định phải tiến hành ở thời điểm thích hợp, chứ không phải càng sớm càng tốt.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Có hiệu quả nếu biết chọn lọc

Mỗi loại hình âm nhạc có khả năng kích thích những cảm xúc khác nhau của chúng ta, âm nhạc có tiết tấu rõ ràng, sáng sủa khiến tinh thần phấn chấn; âm nhạc có giai điệu trầm buồn, đau thương khiến con người luôn cảm thấy ưu phiền.



Âm nhạc để thai phụ nghe nên là những bản nhạc đẹp, an bình dễ hiểu, để thai phụ cảm nhận được sự thoải mái vui vẻ, cảm xúc ổn định; âm nhạc sử dụng cho thai nhi cũng cần đơn giản, nhẹ nhàng, vui tươi, sáng rõ, tốt nhất là những bản nhạc không lời, như vậy mới có thể kích thích phản ứng của thai nhi.

Khi chọn lựa bản nhạc cũng cần phải chú ý chất lượng âm thanh và chất lượng đĩa nhạc. Đĩa nhạc có chất lượng kém sẽ làm mất đi sự chân thực của âm thanh, giảm hiệu quả trong việc thai giáo, thậm chí ảnh hưởng tới sự phát triển hệ thần kinh của thai nhi.

3. Điều cần nhất gửi tặng thai nhi

Thai nhi nào cũng rất thông minh, đều là những thiên tài, chỉ cần chúng ta tạo cho trẻ có được môi trường giáo dục tốt đẹp – môi trường thông tin phong phú, như vậy, mỗi thai nhi đều có thể phát triển trưởng thành khỏe mạnh, thông minh và vui vẻ.

Do đó thai giáo không phải là việc thu thập thông tin mà là việc chọn lựa những điều cần thiết.

4. Không úp tai nghe nhạc lên bụng

Khi thai phụ thai giáo bằng âm nhạc cùng thai nhi, không nên để máy nghe nhạc trên bụng. Bởi vì trong thời gian tháng thứ 4 tới tháng thứ 6, sự phát triển của ống tai mặc dù đã hoàn thiện, nhưng hệ thống tai trong chưa thể chịu được tần số âm, nếu thai phụ trực tiếp đặt máy nghe nhạc, tai nghe lên bụng, thì sóng âm sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới cơ thể của thai phụ, sau khi thai nhi tiếp nhận sự kích ứng của âm thanh tần suất cao thì màng nhĩ

rất dễ bị tổn thương.

Do đó, thai phụ cần chú ý, khi thai giáo bằng âm nhạc nên giới hạn ở một khoảng cách nhất định từ 1,5-2 m, âm lượng nên giới hạn ở 55 hec (giới hạn trong âm lượng giao tiếp hàng ngày) là được; nếu dùng tai nghe nhạc để trên bụng thì ít nhất cần giữ khoảng cách từ 2-5 cm, âm lượng hạn chế ở mức 45 hec (giới hạn trong âm lượng nói chuyện nhẹ nhàng) là được.

5. Không nên ăn cho hai người

Thai phụ nên duy trì chế độ dinh dưỡng đầy đủ, nhưng lượng thực phẩm quá lớn sẽ bất lợi cho chính cơ thể của thai phụ và thai nhi. Thu nạp một lượng thực phẩm quá lớn không những gây ra hiện tượng tăng cân nhanh, gây béo phì. Những thai phụ mắc bệnh béo phì có nguy cơ cao mắc các bệnh về tim mạch và tiểu đường, còn dễ bị ảnh hưởng tới dạ dày và hệ thống tiêu hóa; trẻ thừa cân thường chậm phát triển. Do đó, thai phụ cần tránh việc ăn uống thiếu kiểm soát, mỗi tuần nên kiểm tra cân nặng 1 - 2 lần, để kiểm soát cân nặng trong phạm vi cho phép.



Chương 2, ƯU SINH VÀ DẠY TỐT LÀ KHỞI ĐẦU CỦA THAI GIÁO HIỆU QUẢ



CÁC BÀ MẸ MANG THAI ĐÃ CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHƯA?

1. Chuẩn bị kế hoạch đón chào “thiên thần nhỏ”

Khi bạn quyết định muốn có em bé, bạn cần suy nghĩ kỹ lưỡng về kế hoạch mang thai, cần có trạng thái tốt nhất để đón chào “thiên sứ”.

Ngừng sử dụng thuốc tránh thai

Thuốc tránh thai thuộc loại thuốc kích thích sắc tố, có thể gây hại cho em bé của bạn, gây ra những dị tật không mong muốn cho em bé. Vì vậy, để bảo vệ sức khỏe cho em bé, nên dừng ngay việc sử dụng thuốc tránh thai ít nhất sáu tháng trước khi mang thai, trong thời gian đó bạn có thể sử dụng các phương pháp tránh thai an toàn khác.

Chuẩn bị tâm lý

Khi em bé đến với cuộc sống của chúng ta, có nghĩa là cuộc sống trước đây đã có thay đổi, đặc biệt là người vợ, sau khi mang thai cơ thể và tâm lý có sự thay đổi lớn, nên trước khi mang thai người phụ nữ nên chuẩn bị tâm lý sẵn sàng. Hai vợ chồng nên thông cảm và hiểu nhau hơn, bao dung hơn, cùng đối mặt với những tình huống trong tương lai, để xóa bỏ những biểu hiện tâm lý tiêu cực, giúp thai phụ có được trạng thái tâm lý thật tốt đẹp.

Làm tốt kế hoạch dự toán tài chính

Một đứa trẻ chào đời có nghĩa là chi phí sinh hoạt tăng cao, cũng có thể thu nhập bị giảm bớt, như vậy trước khi sinh em bé cũng phải tính toán đến những vấn đề này, làm tốt kế hoạch dự toán tài chính.

2. Kiểm tra sức khỏe trước sinh là tiền đề cho ưu sinh

Thông qua việc kiểm tra trước sinh, có thể phát hiện sớm những biểu hiện của một số loại bệnh, tiến hành điều trị trong thời gian sớm nhất, tránh tiến triển xấu hơn khi mang thai; để có thể thực hiện kế hoạch ưu sinh, giảm thiểu những rủi ro phát sinh trong quá trình sinh nở. Do đó, việc quan trọng cần làm trước khi mang thai là đi khám sức khỏe tổng thể trước đó vài tháng.

NĂM BẮT ĐÚNG THỜI CƠ MANG THAI TỐT NHẤT

1. Độ tuổi mang thai thích hợp nhất

Căn cứ vào mức độ trưởng thành sinh lý bình thường của cơ thể, độ tuổi phát triển tốt nhất ở nam giới là 27-35 tuổi, và nữ giới là 25-35 tuổi.

Nam giới ở độ tuổi 27-35, hoóc-môn sinh trưởng tốt nhất, khả năng sinh dục cũng ở trạng thái tốt nhất, chất lượng tinh trùng cao, nhưng sau tuổi 35, cơ thể nam giới bắt đầu giảm hoóc-môn, bình quân sau mỗi năm giảm 1%, chất lượng và số lượng tinh trùng cũng không được đảm bảo, như vậy sẽ có ảnh hưởng bất lợi cho sức khỏe của thai nhi. Do đó, độ tuổi sinh sản tốt nhất ở nam giới là từ 27-35 tuổi.

Mặc dù cơ thể nữ giới ở tuổi 20 đã bước vào thời kỳ thành thực, có thể kết hôn, sinh sản, nhưng đây chỉ là sự thành thực của cơ quan sinh sản và sinh lý buồng trứng, bởi ở độ tuổi này tâm lý và hiểu biết xã hội vẫn chưa thành thực, do đó độ tuổi này chưa phải là độ tuổi tốt nhất để mang thai.

Nữ giới ngoài 35 tuổi, chức năng buồng trứng đã suy yếu, chất lượng trứng cũng giảm thấp, khả năng thụ thai cũng thấp, nếu có thể thụ thai thì thai nhi có nhiều khả năng bị dị tật, tỉ lệ lưu sản sau khi mang thai tăng cao, tỉ lệ sinh khó cũng tăng cao, do đó giới hạn độ

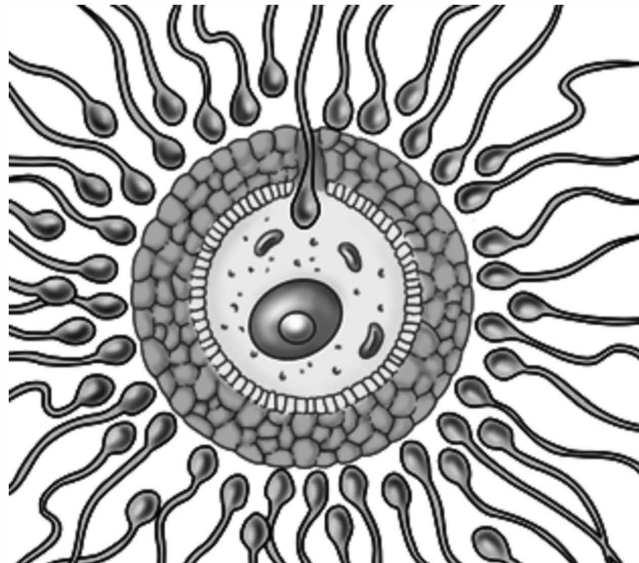
tuổi mang thai tốt nhất là dưới 35 tuổi.

Nữ giới ở tuổi 25-35, đã có sự thành thục về sinh lý, chất lượng trứng cao, tinh lực sung mãn, dễ dàng tiếp nhận các kiến thức về thụ thai, mang thai, và chăm sóc con. Nếu mang thai và sinh sản thì ít rủi ro, thai nhi phát triển khỏe mạnh, điều này cũng có lợi cho cơ thể người mẹ và thai nhi, do đó độ tuổi mang thai phù hợp là 25-35 tuổi, trong đó độ tuổi mang thai tốt nhất là 25-30 tuổi.

2. Mùa nào trong năm phù hợp nhất cho việc mang thai?

Trong ba tháng đầu của thai kỳ, tổ chức đại não của thai nhi bắt đầu hình thành và phân hóa, lúc này, các nhân tố trong tử cung rất mẫn cảm, cần được cung cấp một lượng dinh dưỡng đầy đủ và an toàn từ cơ thể người mẹ. Do đó, chọn mùa mang thai tốt nhất đặc biệt có lợi cho em bé trong việc phát triển đại não tốt nhất.

Quá trình nghiên cứu phát hiện ra rằng vào mùa thu hoạt động của tinh trùng là mạnh nhất, trong đó tháng 7-9 là thời điểm tốt nhất, trong thời điểm này nếu có thụ thai, thì thai nhi trong tử cung ít bị nhiễm bệnh do virus. Sau ba tháng đầu thai kỳ có hiện tượng nghén, khó chịu thì đúng vào lúc thời tiết thuận lợi, rau quả đúng mùa thu hoạch, thực phẩm phong phú, tươi ngon hợp khẩu vị, rất phù hợp cho việc bổ sung dinh dưỡng và vitamin, điều tiết ăn uống, có lợi cho việc phát triển của thai nhi.



3. Chọn thời điểm thụ thai tốt nhất

Biểu hiện tâm lý và trạng thái cơ năng của con người biến đổi liên tục trong vòng 24h trong ngày. Thời điểm buổi sáng từ 7h-12h, trạng thái cơ năng của cơ thể hưng vượng nhất; thời điểm buổi trưa từ 1h-2h đây là lúc trạng thái cơ thể thấp nhất trong ngày; thời điểm 5h chiều trạng thái cơ thể lại tăng lên, thời điểm sau 11h đêm trạng thái cơ thể lại xuống thấp. Tóm lại, thời điểm tốt nhất để thụ thai là 9h-10h tối, như vậy sau khi giao hợp, người phụ nữ nằm ngủ giúp tinh trùng hoạt động, tăng cơ hội gặp gỡ cho tinh trùng và trứng.

4. Ba hoàn cảnh không dễ để thụ thai

Khi đi du lịch

Trong thời gian đi du lịch, vợ chồng thường phải đi lại nhiều, tiêu hao năng lượng, hơn nữa lại có sự thay đổi thói quen sinh hoạt hàng ngày, thường xuyên thiếu ngủ, chế độ dinh dưỡng trong ngày cũng thay đổi. Điều này không những ảnh hưởng tới chất lượng tinh trùng và trứng, còn có nhiều tác động tới tử cung, dẫn đến những hậu quả không mong muốn trong quá trình mang thai như lưu sản, xảy thai. Do đó, trong khi đi du lịch không nên thụ thai.

Trong thời gian sử dụng thuốc tránh thai

Bất kể là việc sử dụng thuốc tránh thai uống hay thuốc đặt thì việc thụ thai trong thời gian này đều gây ra những ảnh hưởng bất lợi cho tinh trùng và trứng. Nếu bạn vẫn đang sử dụng thuốc tránh thai mà vẫn mang thai và sinh con thì tỷ lệ trẻ dị tật tăng cao, dễ non thiếu tháng, có sự khác biệt về cân nặng và đặc điểm sinh trưởng và phát triển với những trẻ mang thai bình thường khác.

Sau khi ngừng dùng thuốc tránh thai cũng không nên lập tức có thai. Thuốc tránh thai vẫn còn có tác dụng ức chế việc rụng trứng, và làm xáo trộn sự phát triển niêm mạc tử cung. Với những phụ nữ sử dụng thuốc uống tránh thai lâu dài, tốt nhất nên dùng thuốc trước khi mang thai sáu tháng, trong thời gian tạm thời không dùng thuốc tránh thai có thể sử dụng những phương pháp tránh thai an toàn khác. Như vậy mới có thể khiến nội mạc tử cung và chức năng rụng trứng hoàn toàn hồi phục sau sáu tháng không sử dụng thuốc.

Sau sinh non hoặc thai lưu

Sau khi sinh thiếu tháng hoặc thai lưu cũng không nên có thai ngay. Bởi vì sau sinh non hoặc thai lưu, chức năng sinh sản và chu kỳ kinh nguyệt tạm thời vẫn chưa hoàn toàn hồi phục, tử cung bị tổn thương, đặc biệt với những phụ nữ đã từng phẫu thuật. Nếu có thai ngay thì rất dễ bị thai lưu và nó sẽ lặp lại có hệ thống. Do đó, sau sáu tháng mới nên mang thai trở lại.

NHỮNG ĐIỀU CHỒNG CẦN BIẾT TRƯỚC KHI VỢ MANG THAI

1. Những thực phẩm có lợi cho hoạt động của tinh trùng

Chỉ cần tinh trùng hoạt động khỏe mạnh, mới có thể tạo ra chất lượng tốt cho trứng thụ tinh, mà điều này đặc biệt quan trọng cho việc mang thai một đứa trẻ thông minh, mạnh khỏe. Các chuyên gia đã khuyến cáo: trước khi mang thai từ 3-6 tháng, cần chú ý bổ sung thực phẩm có chứa kẽm, giàu axit folic, có thể giúp tinh trùng nâng cao sức sống.

Thức ăn có hàm lượng kẽm cao có tác dụng bổ thận tráng dương.

♥ Thực vật: các loại đậu, lạc, gạo, kê, củ cải, rau cải thảo...

♥ Động vật: tốt nhất là con hào, tiếp đó là thịt bò, gan gà, các loại trứng, bít tết cừu, thịt lợn...

♥ Axit folic là thành phần tất yếu hình thành tinh trùng, và có thể tăng cường sức sống của tinh trùng.

Thực phẩm giàu axit folic: lươn, hải sâm, cá mực, bạch tuộc, cá lục bì, vừng, lạc nhân,...

2. Cần tránh những thực phẩm độc hại cho tinh trùng

Những thực phẩm dưới đây có thể gây hại và ảnh hưởng tới chất lượng của tinh trùng, do đó cũng có thể ảnh hưởng tới em bé tương lai. Vì thế nên tránh:

♥ Thực phẩm chế biến từ các chất hóa học, cafein, toluen, formalin, thuốc diệt cỏ, dầu, methyl mercury, *carbon disulfide*, dimethy benzene.

♥ Kim loại, chì.

♥ Đồ vật chứa phóng xạ.

♥ Chế phẩm thuốc *narcotic drugs*, thuốc hoa liễu; chất kích thích bao gồm: thuốc phiện, cần sa, rượu mạnh...

♥ Chất nicotin có trong thuốc lá và rượu có khả năng giết chết tinh trùng, mà men rượu lại có thể gây ra những tác động xấu làm giảm khả năng tình dục của nam giới, khiến nhiễm sắc thể trong tinh trùng xuất hiện dị thường, từ đó cũng khiến thai nhi bị dị tật hoặc có những tác động xấu.

Mặt khác, trong thực phẩm hàng ngày thiếu kẽm có thể khiến khả năng tình dục ở nam giới suy giảm; ăn nhiều rau cần sẽ làm giảm số lượng tinh trùng; thành phần có trong đậu tương cũng có thể làm giảm số lượng tinh trùng.



3. Tạm thời không sử dụng thuốc lá, rượu bia

Tránh xa thuốc lá

Thành phần độc tố có trong thuốc lá thông qua đường máu xâm nhập vào hệ thống sinh dục, trực tiếp hoặc gián tiếp phát sinh tính độc. Nếu người chồng hút thuốc, không những ảnh hưởng tới khả năng thụ thai của người vợ, mà còn ảnh hưởng nghiêm trọng tới chất lượng tinh trùng và thai nhi. Ngoài ra, người chồng hút thuốc trong một thời gian dài với số lượng lớn thì càng dễ phát sinh những khó khăn trong đời sống hàng ngày, cũng gián tiếp làm giảm khả năng sinh dục ở nam giới.

Ngoài ra, chất nicotin rất có hại cho phổi của trẻ nhỏ và sự phát triển của đại não, mặc dù bạn có hút thuốc ở ngoài thì chất nicotin vẫn còn lưu trên quần áo, đặc biệt những hương vị này rất hấp dẫn cảm với phụ nữ mang thai.



Làm một người bố khỏe mạnh bằng việc không uống rượu bia

Người chồng sau khi uống rượu, thì chất lượng tinh trùng bị giảm sút, mà thai nhi được hình thành từ chất lượng tinh trùng như vậy vào kết hợp với trứng thì trí não và cơ thể của thai nhi sẽ kém hơn so với trẻ bình thường khác.

Do đó, những ông chồng thường xuyên uống rượu nên ngừng uống rượu ba tháng trước khi có ý định có em bé.

SỰ DI TRUYỀN KỲ DIỆU

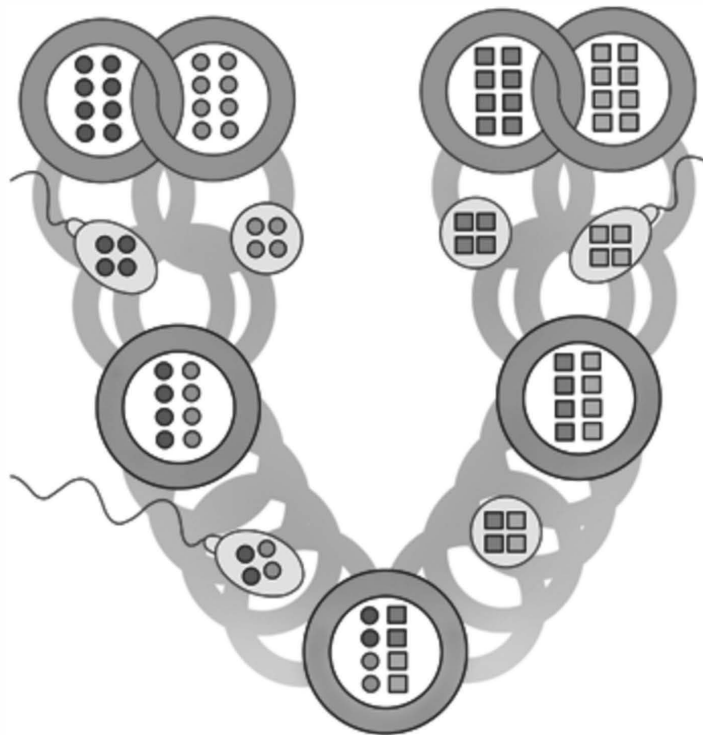
1. Nhiễm sắc thể di truyền quyết định

Sau khi trứng và tinh trùng gặp nhau là có sự tiếp xúc mật thiết với nhau, nhanh chóng hình thành biến đổi, cùng tạo ra 46 tế bào nhiễm sắc thể, trong đó có 23 tế bào từ cơ thể của người bố, 23 tế bào từ cơ thể của người mẹ, chúng lần lượt mang trong mình những nhân tố di truyền của cha mẹ. Nhiễm sắc thể trong tế bào cùng tương hỗ nhau và hòa quyện với nhau, rất nhanh chóng sao chép thành các DNA, đó là cơ sở để tạo ra một cơ thể.

46 nhiễm sắc thể hình thành từng đôi một. Trong đó một đôi là nhiễm sắc thể giới tính, quyết định giới tính của thai nhi. 22 cặp nhiễm sắc thể còn lại là nhiễm sắc thể thường, mỗi nhiễm sắc thể đều có hơn nghìn nhân tố, mỗi nhân tố lại có thể có vô số cách thức tổ hợp, hiệu ứng tổng hợp của chúng quyết định tổ chức di truyền của trẻ. Cũng có thể nói, trẻ được thừa hưởng nhân tố di truyền của cả cha và mẹ. Trong tổ chức của trứng đã được thụ tinh có vô số những nhân tố di truyền của cha mẹ, và chúng được thể hiện sinh động ở diện mạo, tâm lý, tính cách, bản chất và thậm chí là các bệnh di truyền, trẻ thừa hưởng những yếu tố đó để sinh trưởng và phát triển.

2. Quan hệ huyết thống

Nhóm máu của trẻ và bố mẹ có mối quan hệ gần gũi hơn nhiều so với di truyền về diện mạo và tính cách. Nhóm máu của cha mẹ quyết định nhóm máu của trẻ, điều đó chính là điều chúng ta vẫn quen gọi quan hệ thân tình là “quan hệ huyết thống”.



Căn cứ vào hệ thống nhóm máu ABO, nhóm máu của con người được phân thành nhóm A, nhóm B, nhóm O và nhóm AB. Theo quy luật của nhóm máu, có thể hình thành một phương thức di truyền cố định, nếu đã biết nhóm máu của cha mẹ thì có thể suy đoán được con thuộc nhóm máu gì, và không thể là nhóm máu gì.

Quan hệ di truyền nhóm máu giữa cha mẹ và trẻ

Nhóm máu ABO của cha mẹ	Nhóm máu khả năng	Nhóm máu không có khả năng
O và O	O	A, B, AB
A và O	A, O	B, AB
A và A	A, O	B, AB
B và O	B, O	A, AB
B và B	B, O	A, AB

D và D	D, U	A, AD
A và B	A, B, AB, O	---
AB và O	A, B	O, AB
AB và B	A, B, AB	O
AB và A	A, B, AB	O
AB và AB	A, B, AB	O

3. Màu da

Nguyên tắc màu da là “trung hòa”. Ví dụ, màu da của bố mẹ tương đối đen, thì màu da của con cũng không thể trắng được; nếu một trong hai bố mẹ có màu da trắng và đen như vậy thì màu da của trẻ sẽ trung tính không đen không trắng.

4. Kiểu mắt

Kiểu mắt là di truyền, hơn nữa mắt to, mắt nhỏ là biểu hiện rõ rệt của di truyền. Nếu hoặc bố hoặc mẹ là mắt nhỏ, và mắt to thì khả năng con có mắt to là tương đối lớn. Nếu khi mới sinh, trẻ có mắt một mí thì cũng không nên quá lo lắng vì nó có thể thay đổi.



5. Chiều cao

70% chiều cao của con người quyết định bởi yếu tố di truyền, ảnh hưởng của nhân tố tự nhiên chỉ chiếm 30%. Nếu bố mẹ tương đối cao, thì 75% con sinh ra cũng cao; nếu bố mẹ tương đối thấp, thì chỉ có 25% con sinh ra sẽ cao. Nếu một trong hai bố mẹ người cao người thấp, thì có đến 50% con sinh ra thấp. Dưới đây là công thức tính toán chiều cao của trẻ,

chúng ta có thể tham khảo:

Chiều cao của con trai = (chiều cao của bố + chiều cao của mẹ) x 1.08 : 2

Chiều cao của con gái = (chiều cao của bố x 0.923 + chiều cao của mẹ) : 2

Đương nhiên, đó chỉ là phương pháp tính tương đối, chế độ dinh dưỡng và luyện tập thể thao sau này cũng có tác dụng nhất định, có thể tăng được 10 cm chiều cao.



6. Hình thể

Bố mẹ béo thì 53% con của họ sinh ra cũng béo, nếu một trong hai bố mẹ có một người béo thì tỉ lệ này giảm xuống còn 40%.

7. Hình dáng đôi chân

Hình dáng đôi chân của bố mẹ cũng có thể di truyền cho con, nhưng sự thay đổi khi trưởng thành cũng rất lớn, do đó việc điều chỉnh rèn luyện của trẻ sau này cũng rất quan trọng.



8. Cận thị

Căn cứ vào nghiên cứu khoa học cho thấy rằng, có 5% bị di truyền cận thị trên tổng số những người mắc cận thị. Chỉ có cặp cha mẹ có mức độ cận thị cao thì tỉ lệ cận thị di truyền cho con mới cao, có trường hợp vừa mới sinh đã có thể bị cận thị, có những người dễ mắc cận thị hơn những người khác. Nếu chúng ta chỉ là những người cận thị ở mức thường thì không thể di truyền tới em bé.

9. Giọng nói

Thông thường bé trai có giọng nói to nhỏ, thanh âm cao thấp là giống bố, còn bé gái thì là giống mẹ. Nhưng âm lượng không hoàn toàn di truyền từ bố mẹ bởi sau này trẻ có thể luyện giọng và thay đổi.

10. Màu mắt

Màu mắt đen, màu đậm hay màu nhạt là có di truyền. Nếu một trong hai bố mẹ có màu mắt xanh, người còn lại là mắt màu đen thì con của họ sẽ không thể có mắt màu xanh.



11. Tính cách

Mọi người thường nói “hổ phụ sinh hổ tử” để nói về việc di truyền tính cách của cha mẹ cho con cái. Tính cách của con trẻ có thể có sự tương đồng và kế thừa, đồng thời sau một quá trình giáo dục, môi trường gia đình, cách sinh hoạt và mối quan hệ xã hội... cũng sẽ có những ảnh hưởng nhất định tới tính cách của con trẻ.

12. Lông mày

Cha mẹ có đuôi lông mày dài thì con chắc chắn sẽ có.

13. Trí lực

Trí lực và di truyền có quan hệ nhất định. Bố mẹ có học vấn cao thì rất dễ dàng sinh ra một em bé có trí lực tốt. Nhưng bố mẹ có học vấn bình thường, thì em bé cũng có khả năng có trí lực cao, bởi vì trí lực phụ thuộc nhiều vào giáo dục, học tập và dinh dưỡng sau này.

Do đó, cần khai phá tiềm năng của trẻ một cách tích cực nhất.

Chương 3

THÁNG ĐẦU TIÊN CỦA THAI KỲ THIÊN SỨ ĐÃ ĐẾN



THAI PHỤ: CHƯA CÓ THAY ĐỔI GÌ

Tại thời điểm này, thai phụ vẫn chưa có khả năng cảm thấy được bất cứ thay đổi gì, bởi vì vẫn chưa đến kì kinh nguyệt tiếp theo, do đó có rất ít người biết mình đã mang thai, nhưng thai nhi thì đã đang dần dần phát triển trong tử cung của thai phụ, hơn nữa đã hình thành đầu và thân.

Khi đó, mặc dù bạn không cảm giác được thay đổi gì, nhưng cũng vẫn rất cần ăn bổ sung dinh dưỡng. Trong vòng 13 tuần đầu của thai kỳ, cơ thể và hình dáng của thai phụ hầu như không có thay đổi quá lớn, nhưng thai phụ vẫn phải hết sức lưu ý về việc một sinh linh bé bỏng đang ở trong cơ thể của mình.

Điều cần chú ý trong thời gian này là, ngay từ thời kỳ đầu của thai kỳ, rất nhiều thai phụ có thể có hiện tượng của cảm mạo hoặc cảm lạnh và thèm ngủ như thân nhiệt hạ thấp,

một mối. Nếu có những dấu hiệu đó thì không còn nghi ngờ gì nữa, đó chính là tín hiệu cho bạn biết em bé đã hình thành.

THAI NHI SỰ BẮT ĐẦU CỦA MỘT SINH MỆNH MỚI

Thai nhi đã đang làm tổ trong cơ thể của thai phụ, có thể là tuần thứ hai, thứ ba mới có hiện tượng này, nhưng đại bộ phận thai phụ đều nhận biết được điều này khi nó đã xảy ra. Trong khi thai phụ vẫn chưa chú ý đến thời gian này, thai nhi đã trải qua những gì?

Thai nhi bắt đầu phát triển từ trứng được thụ tinh. Quá trình phát triển tuần hoàn cơ bản nhất của sinh vật bắt đầu bằng phương pháp một nhân thành hai, hai nhân thành bốn. Sau khoảng bốn ngày, phân tách thành nhân tế bào.

Sau đó, nhân của trứng đã được thụ tinh di chuyển theo đường ống dẫn trứng đến tử cung. Trong giai đoạn này, thai nhi đã bắt đầu từ không đến có, tốc độ hình thành đáng kinh ngạc. Để đảm bảo sức khỏe của thai nhi, thai phụ không nên xem thường việc ăn, uống, nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc....

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG ĐẦU TIÊN

I. Thai giáo, chọn những thứ mình thích

Thai giáo không chỉ là muốn dạy trước cho em bé. Mục đích của thai giáo là thông qua việc tiếp xúc với thế giới bên ngoài, kích thích thai nhi tiếp thu được nhiều hơn những thông tin tốt lành, khiến chúng phát triển tốt hơn, thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, đẹp đẽ hơn. Như vậy chỉ cần là những việc có lợi cho thai nhi thì đều có thể ở trong phạm vi của thai giáo. Những công việc như chuẩn bị trước sinh, cải thiện không gian sống, điều tiết cảm xúc, nghe nhạc, đi bộ, nói chuyện với thai nhi đều là nội dung của thai giáo. Nhưng quan trọng là làm như thế nào, điều này thì tùy vào đặc điểm của mỗi thai phụ trong việc áp dụng, bởi vì mỗi một thai phụ và thai nhi lại có hoàn cảnh không giống nhau, chúng ta chỉ có thể căn cứ vào phản ứng của thai nhi, hiểu được sở thích của chúng để xây dựng phương pháp thai giáo tương ứng.



2. Thai giáo không phải là hình thức bắt buộc

Thời điểm này, hình ảnh về thai nhi còn không có, nó chỉ phân biệt về hình thức với tinh trùng và trứng đã tồn tại trong cơ thể của bố mẹ, nhưng có cha mẹ đã lo lắng nghĩ đến việc thai giáo như thế nào cho thai nhi. Thực tế, thai giáo là phương pháp tự do, không bị gò bó vào bất kỳ hình thức nào. Chỉ cần bạn biến cuộc sống khi mang thai tràn đầy màu sắc, thì bạn cũng đã truyền cho thai nhi của bạn cảm xúc vui vẻ nhất, đó cũng chính là thai giáo.

3. Thai giáo “ngày đầu tiên” cũng rất quan trọng

Bắt đầu từ ngày đầu tiên của thai kỳ, chúng ta đã phải chú ý đến hàng loạt các vấn đề, như vậy ngày nào mới được xem là ngày đầu tiên? Bắt đầu từ một trứng kết hợp với tinh trùng đến khi chào đời, trên thực tế quá trình này có gần 266 ngày, nhưng cả quá trình mang thai là khoảng 40 tuần hoặc 280 ngày, đó là từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt tiếp theo, cũng có thể hiểu là “ngày đầu tiên là ngày thứ nhất bắt đầu kỳ kinh nguyệt cuối cùng”.

Nhưng trên thực tế, thai phụ có thể coi ngày bạn muốn có em bé là ngày đầu tiên. Vì các bạn chuẩn bị cho ngày đó để có một sinh linh mới.

Bắt đầu từ “ngày đầu tiên”, bạn và chồng phải cùng nhau chú ý tới tình trạng sức khỏe và chuẩn bị tâm lý thật sẵn sàng, đặc biệt là cơ thể của bạn phải được chuẩn bị toàn diện, hơn nữa phải duy trì quy luật sinh hoạt điều độ, cùng với đó là tâm lý vui vẻ để đón chào một sinh linh mới.

Từ “ngày đầu tiên”, thai phụ có thể chuẩn bị một cuốn sổ ghi chép thật xinh xắn, bắt đầu ghi lại tâm sinh lý và chuẩn bị hàng ngày trong thời gian mang thai, những trang nhật ký này sẽ là tài liệu ghi lại từng giờ từng phút quý giá của gia đình, cũng là món quà ý nghĩa nhất bạn gửi tặng em bé của mình.

4. Thai giáo bằng cảm xúc:

Làm một thai phụ lạc quan

Trong trạng thái tâm lý tốt, hoàn cảnh thuận lợi, chúng ta có thể học mọi thứ rất nhanh, thai nhi cũng vậy. Chỉ cần thai phụ cảm thấy thoải mái, và có cảm giác thai nhi đang thức, là có thể chia sẻ hạnh phúc với thai nhi.



Do đó, thai phụ luôn nhắc nhở bản thân rằng: Em bé hạnh phúc, tôi cũng hạnh phúc,

không có việc gì quan trọng hơn thế.

5. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Đặt nền móng cho thai nhi

Cung cấp cho thai nhi một nguồn dinh dưỡng đầy đủ, đảm bảo cho sự phát triển tốt của thai nhi là căn bản của thai giáo. Nhằm cung cấp cho thai nhi môi trường mang thai khỏe mạnh, thai phụ cần chú ý điều chỉnh thói quen ăn uống của bản thân, ba bữa trong ngày cần phải đúng giờ và đủ lượng, hơn nữa bạn có thể ăn thêm bữa phụ trong buổi sáng, buổi chiều, để bảo đảm dinh dưỡng đầy đủ.

Thai phụ thường có hiện tượng mệt mỏi, đó chính là phản ứng bình thường của thời kỳ đầu, do đó cần thiết phải ăn uống đúng giờ, đặc biệt là bữa sáng. Ngoài ra, bổ sung hoa quả, điểm tâm, và những bữa ăn nhẹ giàu dinh dưỡng có thể giúp bạn duy trì trạng thái tinh thần tốt. Nên ăn nhiều thực phẩm chế biến từ các loại đậu, các loại trứng, cá, rau cải xanh.



6. Thai giáo bằng mỹ học:

Ngắm nhìn bằng mắt và tận hưởng bằng trái tim

Vạn vật trong thế giới đều mang trong mình những vẻ đẹp đa dạng, thông qua việc nhìn, nghe, lĩnh hội, cảm thụ, chúng ta có thể cảm nhận được cái đẹp. Nhưng việc cảm nhận cái đẹp của thai nhi lại phải thông qua cảm xúc của người mẹ, sau đó truyền đạt lại cho thai nhi, vì thế mỹ học cũng là một bộ phận quan trọng của thai giáo.

7. Thai giáo bằng ý niệm:

Truyền thụ nguyện vọng tốt đẹp

Thai phụ và thai nhi có sự tương đồng về con tim, trong thời gian này, thông qua tưởng tượng, thông qua ý niệm, thai phụ có thể truyền thụ lại cho thai nhi nguyện vọng tốt đẹp.

8. Thai giáo bằng âm nhạc:

Thư giãn tâm thân

Lúc này thai phụ vẫn chưa thể cảm nhận được bản thân đã có thai hay chưa, do đó vẫn luôn có cảm giác lo lắng bủa vây, qua thời gian này, nhiệm vụ quan trọng nhất của các bà mẹ tương lai là học cách thư thái, vui vẻ. Khi có tâm trạng buồn bực, phương pháp thư giãn tốt nhất là tĩnh lặng nghe một bản nhạc giao hưởng để giúp toàn thân được thoải mái.

Nhưng điều bạn cần chú ý là, khi nghe nhạc thai giáo, thời gian nghe không nên quá lâu, mỗi lần chỉ giới hạn trong vòng 30 phút. Khi bắt đầu thực hành phương pháp thai giáo bằng âm nhạc, điều quan trọng với thai nhi là thời gian nghỉ ngơi, do đó thời gian nghe nhạc phải ngắn một chút.



CUỘC SỐNG KHỎE MẠNH CỦA THAI PHỤ

1. Cần chú ý đến những chi tiết của cuộc sống

Thai phụ cần duy trì cuộc sống sinh hoạt có quy luật. Nên ngủ sớm và thức giấc sớm, thời gian ngủ thích hợp nên kéo dài từ 1-2 tiếng đồng hồ. Nếu có điều kiện nên ngủ ngắn

vào buổi trưa, khoảng 1 tiếng đồng hồ là phù hợp, tránh việc nghỉ trưa quá dài khiến chất lượng giấc ngủ buổi tối bị ảnh hưởng.

Cần tránh thức đêm, thức đêm rất dễ khiến thai nhi trong cơ thể bị xáo trộn, dẫn đến việc giảm hoóc-môn, ảnh hưởng tới quá trình sinh trưởng và phát triển của thai nhi. Đồng thời, thai phụ cũng thường có hiện tượng đau đầu, mất ngủ, bất an, khiến thời gian đầu mang thai càng thêm vất vả.



2. Duy trì cảm xúc ổn định

Cảm xúc vui vẻ có thể khiến khí oxi trong máu tăng cao, cả mẹ và thai nhi đều cảm thấy vui vẻ, an tâm, trong hoàn cảnh này, thai nhi sẽ mong muốn tiếp nhận những điều mới lạ của thế giới xung quanh, càng gia tăng trí tò mò và mong chờ. Do đó, thai phụ nên cố gắng tránh những kích động cảm xúc, lo lắng tinh thần, khi gặp chuyện không vui nên hướng tới cách nhìn tích cực, hoặc hít thở sâu, hay viết nhật ký, hoặc đi bộ ở những nơi thoáng mát yên tĩnh, như vậy bạn sẽ phát hiện ra cảm xúc rất dễ điều chỉnh.

3. Phân chia lại công việc nhà

Trong thời gian mang bầu, làm một số việc nhà cũng có tác động tốt tới tâm lý và sinh lý của thai phụ.

Nhưng trong khi làm việc nhà, thai phụ cũng nên biết giới hạn, trước khi làm việc nên đưa ra những việc nhà có thể đảm đương được như nấu cơm, thu dọn phòng ở, quét dọn sân nhà... Cần chú ý không làm việc quá sức, không để bị chấn động, hay áp lực ở phần bụng.

Mặt khác, có một số thai phụ trong thời gian đầu mang thai có những phản ứng rất nghiêm trọng, như hiện tượng chảy máu âm đạo hoặc có hiện tượng thai lưu, lúc này cần phải nghỉ ngơi nhiều.

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Cùng nhau vạch ra kế hoạch mang thai

Khi người vợ chuẩn bị mang thai, người chồng sẽ là ông bố tương lai, để đón chào sinh mệnh xuất hiện, đầu tiên ông bố tương lai cần phải cùng vợ lập ra một lịch trình mang thai, liệt kê những việc cần làm trong từng tháng, để có sự chuẩn bị tốt nhất cho em bé của bạn.



2. Tài liệu cho việc chuẩn bị mang thai và sinh nở

Làm một ông bố tương lai, phải chuẩn bị thích ứng với một thành viên gây ra nhiều thay đổi trong gia đình của bạn, nếu không có sự chuẩn bị thích ứng là không được.

Hiểu rõ quá trình mang thai, hiểu thai nhi cần có những nhu cầu gì, đó cũng là những điều ông bố tương lai phải tham khảo. Ông bố tương lai cũng nên cùng thai phụ học những kiến thức về sản phụ, cùng nhau trang bị và đón chào một em bé ra đời.

3. Gánh vác thêm việc gia đình

Rất nhiều ông bố tương lai trước khi vợ có thai thì không hề động vào bất cứ việc gì trong nhà, lúc nào cũng được chăm sóc chu đáo, do vậy mà không tham gia vào làm việc nhà, nhưng bắt đầu từ bây giờ, bạn cần phải thay đổi một chút. Thai phụ trong thời gian đầu mang thai, thân thể và tâm lý đều có sự thay đổi so với trước, cảm xúc dễ thay đổi, luôn cảm thấy buồn bực, hơn nữa việc ăn uống không thể thoải mái như trước. Mặt khác, thai phụ làm việc nhà quá vất vả có thể có hiện tượng lưu sản và sinh non. Do đó, những ông bố tương lai cần nhanh chóng thích ứng những thay đổi ngay từ thời kỳ đầu thai kỳ của vợ mình, phụ giúp những việc nhà để vợ có thêm thời gian nghỉ ngơi.

4. Cùng vợ thai giáo

Người vợ sau khi mang thai không những phải tiếp tục gánh vác các công việc trước đây, việc gia đình, giao tiếp xã hội, mà còn có trách nhiệm chăm sóc thai nhi. Mang thai đã mang đến nhiều thay đổi về cơ thể, tâm, sinh lý... do đó những ông bố tương lai cần thể hiện tình yêu thương, nhẫn nại, tinh thần trách nhiệm để thai phụ tin tưởng và cảm thấy được chia sẻ hơn. Một đứa trẻ thông minh chào đời, vai trò của người cha không thể xem nhẹ.

TUẦN THỨ NHẤT



1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Sự kỳ diệu của việc mang thai

Lúc này, sinh linh nhỏ bé đang hình thành trong bụng của bạn, sinh mệnh là quá trình rất diệu kỳ.

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực đơn hàng ngày cho thai phụ

♥ *Bữa sáng*: một cốc sữa, một cái bánh bao, một quả trứng.

♥ *Bữa phụ*: một cốc sữa chua, một quả táo.

♥ *Bữa trưa*: một bát canh gà rau cải, một lát thịt bò, một miếng đậu phụ nhân tôm, một bát cơm (mì).

♥ *Bữa phụ*: một cốc nước hoa quả ép, lạc, dưa.

♥ *Bữa tối*: một bát cơm, rau xanh nấu cá, một quả trứng gà rán.

♥ *Bữa phụ*: một cốc sữa, hoa quả tươi.

TUẦN THỨ HAI

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Những bản nhạc vui tươi của tự nhiên

Chọn những ca khúc vui tươi, thuần khiết, vừa cảm nhận được cái đẹp vừa cảm thấy hạnh phúc hơn.

Cùng nghe bài hát: *One day in spring*.

2. Thai giáo bằng cảm xúc:

Viết nhật ký để thai giáo

Từ khi biết chính xác mình đã mang bầu, bạn nên chuẩn bị ngay một cuốn sổ nhật ký thật đẹp, ghi lại những tâm tình của chính bạn trong quá trình mang bầu, và những kỷ niệm nhiều hơn, đẹp đẽ hơn, thú vị hơn sau này cũng đáng để bạn ghi lại. Sau này, mỗi khi bạn nhắc lại những ngày tháng mang thai, bạn sẽ cảm nhận được những tình cảm thú vị trong đó. Ngày tháng đã qua thì không thể quay lại được, nhưng hồi tưởng lại sẽ càng lâu càng sâu đậm, càng lâu càng hạnh phúc.



Nhật ký mang thai có thể bắt đầu từ những việc làm hàng ngày đơn giản, quan trọng là nó phải xuất phát từ nội tâm, chứ không nhất định theo một mô tuýp nào cả, không nên quá cứng nhắc, chỉ cần ghi lại thời gian mang thai và cảm xúc là trọn vẹn rồi.

Ngày tháng năm

7h sáng: Thức giấc, đầu tiên là gọi con cùng dậy, sau đó rửa mặt, đánh răng, chuẩn bị bữa sáng.

7h30' sáng: Ăn sáng cùng ông xã. Hôm nay bố mẹ cùng uống sữa, ăn khoai. Mọi thứ thật ngon miệng, mẹ không có cảm giác ngán như mọi hôm.

8h sáng: Hai bố mẹ cùng đi ra khỏi nhà. Bố là "xe ôm" đưa mẹ tới công ty. Đến công ty mẹ cảm thấy rất thoải mái.

10h sáng: Công việc sáng nay khá bận rộn, nhưng các đồng nghiệp rất quan tâm, chăm sóc bà bầu, mẹ cảm thấy vui vui.

12h trưa: Giờ ăn đã đến! Mọi thứ thật tuyệt, bữa trưa thật ngon! Bởi vì hai mẹ con đã đói mềm người ra rồi.

TUẦN THỨ BA

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Lắng nghe tiếng chim, tiếng cây cỏ của thế giới tự nhiên

“Nghe” là tiền đề của tri thức ngôn ngữ, trước khi bắt đầu thai giáo bằng âm nhạc thì việc lắng nghe là bước đầu tiên của nghệ thuật thính giác. Mặt khác, thế giới tự nhiên chính là bài học quý báu nhất, thai phụ có thể tìm thấy những bài học không có giới hạn và khả năng khám phá trong thế giới tự nhiên. Thai phụ nên tĩnh tâm, cảm nhận bằng cảm xúc chân thành những hình ảnh âm thanh đẹp đẽ của thế giới tự nhiên như: chim hót hoa nở, nước chảy hiền hòa, hoa nở lá rơi... Thông qua việc lắng nghe tự nhiên, có thể rèn luyện tri giác âm thanh cho thai nhi, nâng cao khả năng phán đoán những âm thanh khác nhau của thai nhi, nhằm chuẩn bị cho việc nhận thức, phán đoán màu sắc và âm thanh khác nhau của trẻ sau này.



2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Axit folic rất quan trọng

Trước khi mang thai ba tháng, thai phụ nên bắt đầu bổ sung axit folic, để cung cấp cho đứa trẻ tương lai một lượng dự trữ đầy đủ. Trong thời gian đầu của thai kỳ, sự phát triển của hệ thống thần kinh ở thai nhi rất quan trọng, số lượng tế bào não tăng cao, rất dễ tiếp nhận những ảnh hưởng của nhân tố truyền tới, nếu trong thời gian quan trọng này, thai phụ tích cực bổ sung axit folic, thì tỉ lệ khuyết tật ống thần kinh thai nhi giảm thấp. Quá trình mang thai sau đó, có thể giảm sử dụng thuốc viên có bổ sung axit folic, mà chỉ cần thu nạp từ thức ăn hàng ngày.

Chủng loại

Nhóm thực vật chứa nhiều axit folic

Rau xanh	Rau diếp, quả dứa, cà chua, cà rốt, cải xanh, rong biển trắng,... cây cải dầu, cải thảo, đậu cô ve, quả đậu,...
Hoa quả	Quả quýt, dâu tây, quả chuối, quả chanh, quả anh đào, quả đào, quả lê, quả mận, quả mơ, hải đường, sơn tra, thạch lựu, quả nho,...
Các sản phẩm từ động vật	Gan động vật, thịt và trứng gia cầm, thịt bò, thịt dê,...
Các loại đậu	Đậu vàng, đậu xanh, đậu hũ... và các chế phẩm từ đậu
Quả hạch	Các loại quả khô như: óc chó, lạc, vừng, hạnh nhân,...

3. Thai giáo bằng mỹ thuật:

Thường thức những bức tranh nổi tiếng về tình mẫu tử



Bức tranh “Chiếc nôi”

TUẦN THỨ TƯ

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Thai phụ cần tĩnh tâm

Có tài liệu cho rằng, nếu cảm xúc của thai phụ bất an, sẽ làm tăng hiện tượng động thai, nhịp đập thai nhi cũng có thể nhanh hơn. Nếu thai nhi có hiện tượng bất an kéo dài thì sẽ không tốt cho sự phát triển của thai nhi. Do đó, thai phụ cần duy trì cơ thể tĩnh tâm, không lo lắng, ưu phiền; không tức giận, mà cảm xúc phải yên định, tâm trạng phải hài hòa.



Do đó, khi đối mặt với những việc không vui, thai phụ có thể thử nghiệm những phương pháp dưới đây:

Đếm số

Nếu bạn cảm thấy bản thân mình đang tức giận về một vài chuyện gì đó, trước tiên cần cố gắng tập trung đếm từ 1-10, cố gắng đếm thật chậm, khi đó cơn giận sẽ nguôi dần. Chỉ cần một khoảng thời gian ngắn, thì tâm lý của bạn sẽ bình phục trở lại.

Xé giấy

Khi tâm trạng của thai phụ đang buồn bực cần phải giải tỏa, bạn có thể xé giấy thành các mảnh nhỏ, cảm xúc của bạn có thể sẽ tan biến theo những mảnh giấy đó.

Khâu vá

Công nghiệp hiện đại đã khiến công việc may vá của phụ nữ đơn giản hơn, đối với phụ nữ mang bầu, công việc này không chỉ có ý nghĩa giải khuây mà còn có nhiều tác dụng tích cực khác như, trong khi khâu vá tư tưởng của chúng ta tập trung, khí huyết lưu thông hài hòa, rất có lợi cho sức khỏe của thai phụ và nhịp tim của thai nhi.

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Tăng cường khả năng miễn dịch từ canh hầm xương sơn dược

Nguyên liệu: sơn dược 300g, xương sườn 250g, gừng 6 lát, cây cầu kỷ 5g, lượng muối vừa đủ.

Cách làm:

♥ Sơn dược bỏ vỏ, rửa sạch cắt lát mỏng. Ngâm các lát sơn dược vào nước để không bị thâm đen; xương ninh lấy nước.

♥ Ninh xương trong vòng 10 phút, sau đó cho sơn dược thái miếng, gừng lát mỏng, đun đến khi nước sánh lại, sau đó bỏ cây cầu kỷ. Nếm vừa miệng là có thể ăn.

Tác dụng: Sơn dược bổ sung hưng khí, xương cốt chắc khỏe, rất có tác dụng giải tỏa những lo lắng của phụ nữ mang thai, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể thai phụ.

3. Ý niệm thai giáo:

Bức hình đầu tiên của thiên thần

Đã qua một tháng, đây là thời kỳ thai phụ hồi hộp nhiều nhất. Hàng loạt những thắc mắc như đứa trẻ sẽ như thế nào, đôi mắt sẽ giống bố hay giống mẹ? Nụ cười có giống bố hay không? Thai phụ không ngừng nghĩ về em bé với tất cả những tưởng tượng của mình, và tự hỏi sau này bé sinh ra đời có giống như tưởng tượng của mình không?



Trong thời gian này thai phụ và thai nhi gần như là mối quan hệ tâm tâm tương ấn (dùng tâm để ấn truyền cho nhau), thông qua tưởng tượng và suy nghĩ, thai phụ có thể đem những kỳ vọng của mình truyền cho thai nhi. Người bố lúc này cũng có thể cùng kết hợp, vẽ ra bức hình của con trên chính bụng của thai phụ. Đó chính là nguyện vọng đẹp đẽ, nó giúp cho việc sinh hạ một đứa trẻ xinh xắn, đáng yêu.

Chương 4

THÁNG THỨ HAI SẼ CHIA HẠNH PHÚC KHI MANG THAI



THAI PHỤ: TỪ HOÀI NGHI TỚI XÁC ĐỊNH

Khi bạn chưa thấy kinh nguyệt, bạn cảm thấy hồi hộp hay lo lắng? Tại thời điểm này trong tử cung của bạn đang có sự biến đổi rất lớn, một sinh linh bé nhỏ đã xuất hiện. Một số bà mẹ được chuẩn bị tinh thần mang thai đã có thể cảm nhận thấy sự khác thường của cơ thể. Nếu bạn thấy không tiện đến bệnh viện kiểm tra, bạn có thể tự mình mua que thử thai để kiểm tra tại nhà.

Thai phụ có thể cảm nhận mình đột nhiên ăn nhiều hơn những đồ ăn mà trước mình không thích, ngược lại với đồ ăn mình thích thì lại không thấy ngon miệng; cảm giác chướng bụng, tức bụng, phần da phía dưới bụng đậm hơn; bạn cảm nhận bản thân mình khá nhạy cảm, mau nước mắt... đó chính là do sự thay đổi của các hoóc-môn trong cơ thể.

Trong thời gian này, bụng của thai phụ chưa có gì thay đổi, nhưng tử cung đã nở to hơn, đặc biệt còn mềm mại hơn. Khi tử cung giãn nở to hơn, bụng dưới của bạn có thể cảm thấy đau tức, đó là hiện tượng bình thường, bạn không phải lo lắng.

Khoảng 50% thai phụ cảm nhận thấy có hiện tượng ra máu như ngày đầu kinh nguyệt, nhưng lượng máu ít hơn nhiều, màu sắc đỏ đậm hơn, đó là hiện tượng tinh trùng và trứng kết hợp tại tử cung gây ra, đó là hiện tượng bình thường, nếu lượng máu ra nhiều, liên tục hoặc có màu đỏ tươi thì thai phụ cần kịp thời tới bệnh viện kiểm tra.

THAI NHI: TỪ HẠT TÁO TỚI HẠT ĐẬU

Thai nhi tại thời điểm này chỉ được gọi là phôi thai, đến khi chúng làm tổ tại tử cung, thì bắt đầu phân chia vật chất hóa học, đồng thời tế bào phôi thai được phân hóa nhiều hơn, hình thành “ba phần”, mỗi phần tế bào sẽ hình thành những cơ quan trên cơ thể.

Trong thời kỳ này, tổ chức cơ sở của hệ thần kinh và hệ tuần hoàn sẽ được phân hóa trước tiên, vào tuần thứ 5 kích thước phôi thai lớn 4 mm, nặng không đến 1g, cả phôi thai chỉ to bằng hạt táo. Đến tuần thứ 7, phôi thai đã to bằng hạt đậu.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ HAI



1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Tâm trạng vui vẻ của người mẹ là phương pháp thai giáo hiệu quả nhất

Trạng thái tâm lý của thai phụ có ảnh hưởng trực tiếp tới quá trình phát triển của thai nhi. Thai nhi và người trưởng thành cũng giống nhau về nhu cầu, không chỉ cần được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng mà còn cần được thai phụ truyền cho tinh thần phong phú. Do đó, thai giáo tinh thần tốt nhất cho thai nhi là tâm lý vui vẻ và tâm trạng thoải mái của thai phụ.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Thúc đẩy đại não thai nhi phát triển

Thai phụ nên thường xuyên nghe những bản nhạc vui tươi, có tiết tấu êm dịu, việc này có ảnh hưởng trực tiếp tới hệ thống ngoại biên của đại não và mạng lưới thần kinh của não, có thể thúc đẩy đại não và cảm xúc phát triển.

3. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Cầu nối tình yêu thương

Cha mẹ chuẩn bị có em bé cần hiểu rõ: Thai nhi không phải là một sự vật không có cảm xúc, mà là một sinh mệnh đa cảm xúc, sinh mệnh sống, cảm xúc của thai nhi càng được phát triển nếu nó thường xuyên, liên tục được tiếp nhận những tác động tích cực từ thế giới bên ngoài. Do đó, cho dù bạn có thực hiện nhiều cách để quan tâm tới thai nhi thì mỗi sáng thức dậy bạn cũng nên hỏi thăm thai nhi, thai nhi cũng nhẹ nhàng cảm nhận được điều này. Bạn cần biết rằng hãy để thai nhi cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ bất kể khi nào.

4. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Linh hoạt thích ứng với việc thay đổi khẩu vị

Đa số các thai phụ đều có cảm giác buồn nôn trong thời gian đầu của thai kỳ, sẽ có thay đổi nhiều về khẩu vị, lúc này chúng ta phải có sự điều chỉnh, khi thèm ăn nên ăn nhiều một chút, ăn nhiều rau xanh và hoa quả tươi, vừa tạo cảm giác ngon miệng vừa giảm kích thích dạ dày.

5. Thai giáo bằng mỹ học:

Cảm nhận vẻ đẹp cuộc sống

Trong cuộc sống đi đến đâu bạn cũng tìm được những cái đẹp tiềm ẩn, nó thôi thúc

bạn đi và khám phá. Để tiến hành nuôi dưỡng cái đẹp cho thai nhi, thì việc đầu tiên là thai phụ phải cảm nhận được cái đẹp và truyền đạt lại cho thai nhi, giúp thai nhi cùng mẹ chia sẻ những thời khắc đẹp trong cuộc sống.

MỘT CUỘC SỐNG MẠNH KHỎE CHO THAI PHỤ

I. Tinh thần thoải mái trong thời gian đầu mang thai

Tín hiệu rõ ràng đầu tiên cho biết bạn đã mang thai đó là không thấy kinh nguyệt, tín hiệu chính xác thứ hai có thể là hiện tượng khó thở và buồn nôn. Trong thời gian nôn nghén, việc đầu tiên khiến thai phụ lo lắng là dinh dưỡng cung cấp cho em bé có được đảm bảo, trên thực tế chúng ta không nên quá lo lắng, hiện tượng thai nghén hầu như là hệ quả của giai đoạn tắt kinh. Hơn 50% số thai phụ có hiện tượng khó thở, nôn nghén trong thời kỳ đầu mang thai, thậm chí trong 3 tháng đầu mang thai.

** Điều chỉnh trong ăn uống*

Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng chế độ dinh dưỡng của thai phụ nên theo nguyên tắc “ăn uống phù hợp sở thích và khẩu vị”, cố gắng ăn uống những đồ ăn mình thích, nhưng nên tránh những đồ ăn chứa nhiều dầu mỡ và khó tiêu hóa, uống nhiều nước, ăn nhiều hoa quả và rau xanh. Ăn ít chia nhiều bữa nhỏ, mỗi bữa cách nhau từ 2-3 tiếng đồng hồ, đa dạng hóa thực phẩm.



Tuyệt đối không ăn những thực phẩm cay nóng, nhiều hương vị. Một số thai phụ mắc cảm với những thực phẩm có hương vị nặng và đặc biệt, dễ gây hiện tượng khó thở hoặc đau bụng.

Thông thường vào buổi sáng sớm, lượng đường trong máu của cơ thể hạ thấp, rất dễ gây ra hiện tượng khó thở, cảm giác buồn nôn, do đó mỗi sáng sớm bạn nên ăn một chút bánh trước khi ra khỏi giường.

Bạn hãy chuẩn bị đồ ăn nhẹ mà mình thích và để chúng ở những nơi thuận tiện trong nhà, trên bàn làm việc, nếu bạn có cảm giác khó chịu thì nên nhanh chóng mang chúng ra ăn.

2. Không quá lo lắng nếu có hiện tượng đau bụng

Trong thời kỳ đầu mang bầu, đa phần thai phụ đều có hiện tượng đau bụng âm ỉ. Bình

thường trong thời kỳ này tử cung của thai phụ to hơn, vì vậy xương cột sống bị áp lực nên có hiện tượng hơi đau, hiện tượng này sẽ mất sau 2-3 tuần. Nếu hiện tượng đau bụng có dấu hiệu trầm trọng hơn có thể thai phụ nên chú ý, bởi hiện tượng đau bụng cũng có thể là dấu hiệu của một số hiện tượng xấu như: thai lưu, thai ngoài tử cung...

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Giúp thai phụ dự tính ngày sinh

Ngay sau khi chắc chắn vợ mình đã có thai, những “ông bố tương lai” nên cùng vợ dự tính ngày sinh em bé, và vạch ra những việc cần làm, để đón chào em bé ra đời.

2. Chuẩn bị đồ ăn hợp khẩu vị với thai phụ

Đa phần các thai phụ thay đổi khẩu vị sau khi mang thai, những đồ ăn trước đây thích thì giờ lại không thích, ngược lại những đồ ăn không thích thì nay lại muốn ăn, đây cũng là những phản ứng bình thường. Trong lúc này người chồng nên chăm sóc vợ chu đáo, thích ứng và hiểu trước những thay đổi khẩu vị của vợ, để chuẩn bị giúp vợ những đồ ăn phù hợp, cùng vợ vượt qua thời kỳ khó khăn.

3. Cổ vũ và chăm sóc thai phụ

Trong quá trình mang thai, thai phụ sẽ có hiện tượng quá nhạy cảm và ích kỷ, nên lúc này người chồng bận rộn nhiều với công việc bên ngoài xã hội sẽ khiến người vợ không yên tâm, và có những suy nghĩ tiêu cực. Hơn nữa trong quá trình mang thai, rất có thể sẽ xảy ra những sự việc bất thường ngoài ý muốn, tốt nhất là nên có người thân ở bên cạnh để chăm sóc. Nếu người chồng có việc bận không thể về nhà sớm hơn thì cần nhanh chóng gọi điện cho người nhà để bố trí người giúp hoặc thông báo thời gian về, với thái độ như vậy người vợ sẽ không lo lắng và thông cảm hơn.



4. Cùng thai phụ tìm hiểu và áp dụng thai giáo

Đây là thời điểm phát triển quan trọng của phôi thai, một trong những nguyên nhân gây ra những hiện tượng bất thường ở phôi thai là cảm xúc của thai phụ luôn bất ổn hoặc trầm cảm trong thời gian dài. Do đó thai phụ cần bảo đảm tâm trạng thoải mái, đó là cơ sở đảm bảo cho thai nhi phát triển mạnh khỏe.

Trong tháng này, người chồng có thể đưa vợ tới những nơi có không gian thoáng rộng, không khí trong lành hoặc đi bộ trong công viên, nghỉ ngơi ở những nơi yên tĩnh là cách bảo đảm cho việc phát triển cảm xúc tốt đẹp, còn có tác dụng điều tiết tích cực tới tâm tư của cả mẹ và con.

TUẦN THỨ NĂM



I. Thái giáo bằng cảm xúc:

“Bắt đầu” cảm giác làm mẹ

Cảm giác làm mẹ là như thế nào? Là hi vọng? Là hạnh phúc? Còn có một chút xúc động hoặc là mơ hồ lo lắng và bất an? Có lẽ bạn đã quen với việc làm con gái của mẹ, nhưng vẫn chưa nghĩ tới cảm giác một ngày nào đó mình trở thành mẹ, như vậy những xúc cảm phức tạp ào tới, bạn tự hỏi bản thân và cũng không lý giải được cảm xúc của mình. Do vậy, trước tiên bạn hãy thưởng thức bài thơ (bài hát) để thương **Nhật ký của mẹ** của tác giả Nguyễn Văn Chung⁽¹⁾:

Bao ngày mẹ ngóng

Bao ngày mẹ trông

Bao ngày mẹ mong con chào đời

Ấp trong đáy lòng

Có chẳng tiếng cười

Của một hài nhi đang lớn dần

Mẹ chợt tỉnh giấc

Và mẹ nhìn thấy

Hình hài nhỏ bé như thiên thần
Tiếng con khóc òa
Mắt mẹ lệ nhòa
Cám ơn vì con đến bên mẹ
Này con yêu ơi, con biết không
Mẹ yêu con, yêu con nhất đời
Ngắm con ngoan nằm trong nôi
Mắt xoe tròn, ôi bé con
Nhìn cha con, cha đang rất vui
Giọt nước mắt lăn trên khóe môi
Con hãy nhìn kìa, cha đang khóc vì con.
...

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Bữa ăn cho thai phụ tháng thứ hai

- ♥ *Bữa sáng:* Canh gà, bánh bao (bánh mỳ), rau xanh trộn
- ♥ *Bữa phụ buổi sáng:* Hộp sữa chua, một quả táo
- ♥ *Bữa trưa:* Canh trứng, thịt bò xào rau cải ngọt, cơm trắng
- ♥ *Bữa phụ buổi chiều:* Cốc nước hoa quả, đậu phộng
- ♥ *Bữa tối:* Cá hấp, đậu phụ sốt, cơm trắng
- ♥ *Bữa phụ buổi tối:* Hoa quả, một cốc sữa



3. Thai giáo bằng âm nhạc:

Bài hát thiếu nhi

Hệ thần kinh của thai nhi 2 tháng tuổi đã bước đầu được hình thành, cơ quan thính giác cũng đã bắt đầu phát triển, mặc dù phát triển vẫn chưa đầy đủ, nhưng đã có điều kiện cơ sở để tiến hành thai giáo bằng âm nhạc. Do đó trong tháng này thai phụ và thai nhi có thể nghe những khúc ca đẹp và nhẹ nhàng. Đương nhiên, thai phụ có thể hát cho em bé nghe, chắc chắn em bé sẽ rất vui.

Đàn gà con lông vàng

- Nhạc Pháp, lời Việt

Trông kìa đàn gà con lông vàng

Đi theo mẹ tìm ăn trong vườn

Cùng tìm mồi ăn ngon ngon

Đàn gà con đi lon ton

Thóc vãi rồi nhặt ăn cho nhiều

Uống nước vào lại no căng điều

Rồi cùng nhau ta đi chơi

Đàn gà con xinh kia ơi!



TUẦN THỨ SÁU

I. Thai giáo bằng âm nhạc:

Khúc nhạc ngọt ngào.

Việc thai phụ và thai nhi cùng nghe, cùng cảm nhận âm nhạc sẽ giúp thai nhi có được những “ký ức không thể quên”. Hàng ngày sau bữa trưa hoặc bất kỳ thời gian nghỉ ngơi nào, thai phụ cũng có thể mở những giai điệu mang âm hưởng dân ca giàu tình cảm, tiết tấu đẹp mà mình thích để nghe. Trong lúc nghe nhạc, thai phụ có thể mượn âm nhạc để nhớ lại những ký ức đẹp về tuổi thơ của mình, để có được cảm xúc vui vẻ, mặt khác, cũng có thể giúp em bé cảm nhận được quy luật của giai điệu ngay từ khi còn nhỏ, tạo cơ sở tốt để phát triển những phương diện khác sau này.



Bài hát ***Em bé quê***

- Phạm Duy

*Ai bảo chăn trâu là khổ
Chăn trâu sướng lắm chứ
Ngồi mình trâu, phất ngọn cờ lau
Và miệng hát nghêu ngao
Vui thú không quên học đâu
Năm đời non gió mát
Cất tiếng theo tiếng lúa đang reo
Em đánh vần thật mau
Chiều vương tiếng diều
Trên bờ đê vắng (ừ ừ ừ) xa.
Đường về xóm nhà
Chữ i, chữ (ừ ừ ừ) tờ.*

Lúa trâu nhốt chuồng

Gánh nước nữa là (a à a) xong

Khoai lùi bếp nóng

Ngon hơn là (a à a) vàng.

...

2. Thái giáo bằng ngôn ngữ:

Cùng thưởng thức một bài thơ hay

Bài thơ: ***Chuyện cổ tích về loài người*** – Xuân Quỳnh

Trời sinh ra trước nhất

Chỉ toàn là trẻ con

Trên trái đất trụi trần

Không đáng cây ngọn cỏ



Mặt trời cũng chưa có

Chỉ toàn là bóng đêm

Không khí chỉ màu đen

Chưa có màu sắc khác

Mắt trẻ con sáng lắm

Nhưng chưa thấy gì đâu!

Mặt trời mới nhô cao

Cho trẻ con nhìn rõ

Màu xanh bắt đầu cỏ

Màu xanh bắt đầu cây

Cây cao bằng gang tay

Lá cỏ bằng sợi tóc

Cái hoa bằng cái cúc

Màu đỏ làm ra hoa

Chim bấy giờ sinh ra

Cho trẻ nghe tiếng hót

Tiếng hót trong bằng nước

Tiếng hót cao bằng mây

Những làn gió thơ ngây

Truyền âm thanh đi khắp

Muốn trẻ con được tắm

Sóng bắt đầu làm sông

Sông cần đến mênh mông

Biển có từ thuở đó...

3. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Sinh tố ớt ngọt và chanh

Thai phụ có thể làm sinh tố hoa quả, nước hoa quả vừa có dinh dưỡng phong phú vừa bắt mắt, hương vị thơm ngon khiến tâm trạng thai phụ vui tươi.

Nguyên liệu: Ớt ngọt 1 quả, chanh tươi 1 quả

Cách làm: Rửa sạch ớt ngọt, tách bỏ hạt; rửa sạch chanh, gọt bỏ vỏ; cắt hai loại thành các lát mỏng, bỏ vào máy xay sinh tố, nếu bạn không ăn quá ngọt có thể cho thêm nửa cốc nước trắng.



Thành phần dinh dưỡng: Ớt ngọt có vị thanh ngọt, không hề có vị cay nồng như các loại ớt khác. Ớt ngọt có khả năng kích thích ăn ngon, hỗ trợ tiêu hóa, quả chanh uống nước giải nhiệt, giúp thai phụ nhanh chóng xóa tan cảm giác nóng nực và mệt mỏi.

TUẦN THỨ BẢY

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Ngôn ngữ tình yêu bằng tay

Người phương Tây bắt đầu nghiên cứu ngôn ngữ bàn tay của trẻ đã được 20 năm, nhân viên nghiên cứu phát hiện rằng khi trẻ chưa biết nói, chúng dùng ngôn ngữ bàn tay để giao tiếp. Trẻ nào dùng nhiều ngôn ngữ này thì sẽ biết nói sớm hơn, thậm chí trí tuệ sau này cũng phát triển cao hơn những trẻ bình thường khác.

Câu chào đầu tiên: Chào con, thiên thần nhỏ của mẹ

Xin chào: được biểu hiện bằng hai động tác: Vỗ hai tay; giơ tay cao phía trước ngực vỗ nhẹ biểu hiện động tác khích lệ, cổ vũ.



Con: chỉ một ngón tay hướng về phía đối phương. Chính xác ngôn ngữ bằng tay thể hiện từ “con” là chỉ về phía đối phương, nhưng ở đây, bạn có thể chỉ vào em bé trong bụng.



Nhỏ: ngón cái chạm vào ngón áp út.



Thiên thần: từ “thiên thần” cũng là động tác phân tích: tay phải nắm hờ, sau đó úp xuống và xòe năm đầu ngón tay; tay trái nắm giờ ngón trỏ, úp vào ngực; ngón phải vỗ vào mu bàn tay trái.



Thai phụ nhẹ nhàng vận động các ngón tay, “nói chuyện” với thai nhi bằng tâm hồn của mình. Mặt khác, ngôn ngữ bàn tay là ngôn ngữ thường dùng duy nhất trên toàn thế giới.

2. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Hát cho em bé nghe đồng dao

Những giai điệu đồng dao sẽ mang lại cảm giác thoải mái và diệu kì cho cả thai phụ và em bé. Thai phụ tự mình hát cho em bé nghe và cùng cảm nhận.

Đồng dao: Con cóc

Con cóc! Nó ngồi trong góc...

Nó đưa cái lưng ra ngoài,

Ấy là con cóc!

Con cóc! Nó ngồi nó khóc...

Nó đưa cái lưng ra ngoài,

Ấy là cóc con!

3. Thai giáo bằng mỹ học:

Cẩn thận với những loại hoa có độc tố trong nhà

Khi đã có thai, thai phụ cần cố gắng thay đổi một số thói quen trong sinh hoạt hàng ngày, tạo điều kiện sống tốt nhất cho thai nhi. Hoa tươi sẽ làm cho môi trường tươi đẹp

hơn, và rất nhiều gia đình đều trồng nhiều hoa tươi, do đó khi có thời gian rảnh, thai phụ nên thường xuyên chăm sóc những chậu hoa tươi của gia đình, tạo cho em bé sau khi chào đời có được môi trường sống an toàn, khỏe mạnh.

Chú ý: Hoa bách hợp: Hoa bách hợp rất đẹp, nhưng hương thơm của hoa có thể gây hiện tượng hưng phấn quá độ cho hệ thần kinh, nếu hít hương hoa quá lâu sẽ gây hiện tượng mất ngủ. Do đó, thai phụ không nên để hoa trong phòng ngủ hoặc phòng đọc sách.

Cây vạn niên thanh: Lá và thân của cây vạn niên thanh chứa nhiều nước sẽ gây ngứa và dị ứng nếu tiếp xúc với chúng, hơn nữa nếu nếm hoặc ăn nhầm thứ lá này có thể gây hiện tượng ngộ độc, thậm chí là dị ứng vòm họng, do đó tốt nhất thai phụ không nên tiếp xúc với cây vạn niên thanh, không nên trồng cây trong nhà.



TUẦN THỨ TÁM

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Mẹ nghe và cùng với thai nhi tưởng tượng theo những phép màu hàng ngày, quả trứng nở ra chú gà con, hạt thóc gieo xuống đất đồng lúa mọc lên tốt tươi...

Bài hát: ***Phép lạ hàng ngày***

- Nguyễn Lê Tâm

Quả trứng mà không cho gà ấp thì chỉ là quả trứng mà thôi

Quả trứng mà đêm đêm ngày ấp thì một chú gà con ra đời (ti tí ti...)

Quả trứng mà không cho gà ấp thì chỉ là quả trứng mà thôi

Quả trứng mà đêm đêm ngày ấp thì một chú gà con ra đời (ti tí ti...)

Hạt thóc mà không gieo vào đất thì chỉ là hạt thóc mà thôi

Hạt thóc mà đem gieo vào đất thì đồng lúa mọc lên tốt tươi (ti tí ti...)

Lời hứa mà không lo gìn giữ thì chỉ là lời hứa mà thôi

Lời hứa dù hay ời là hay một con vẹt cũng nói được ngay (ti tí ti...)

Phép lạ hằng ngày thần tiên giấu trong đôi bàn tay

Tay hôm qua là hạt mầm hôm nay đã thành cây

Phép lạ hằng ngày thần tiên giấu trong đôi bàn tay

Cho bao niềm mê say cất cánh bay (ti tí ti...)

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Xóa tan hiện tượng nôn ọe bằng các bài thuốc từ hoa quả

Nước chanh gừng

Nguyên liệu: Gừng 1 lát, nửa quả chanh, một lượng mật ong thích hợp.



Cách làm: Vắt chanh lấy nước cốt, đem gừng, nước cốt chanh và mật ong trộn đều với nhau, sau đó pha với chút nước là có thể dùng được.

Thành phần dinh dưỡng: Mỗi sáng thức giấc, chưa ăn gì thai phụ nên uống một cốc nước chanh gừng mật ong, cách này sẽ ngăn chặn hiện tượng buồn nôn hiệu quả.

Nước gừng canh gạo

Nguyên liệu: Gừng 1 lát, một lượng gạo thích hợp.

Cách làm: Gạo vo sạch, cho vào nồi, nấu thành canh; gừng đun lấy nước, sau đó đổ vào canh gạo khuấy đều là được.

Thành phần dinh dưỡng: Trong thành phần của gừng tươi bao gồm chất anken và xeton có tác dụng giảm nôn ọe.

Chương 5

TINH THẦN THOẢI MÁI LÀ PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO TỐT NHẤT



THAI PHỤ: CẢM GIÁC MANG THAI

Trong khoảng thời gian này, thai phụ sẽ phát hiện ra trọng lượng cơ thể vẫn chưa tăng nhiều, nhưng vùng bụng đã to hơn nhiều, màu da bụng trên đậm hơn, dọc bụng có một đường màu đậm, thai phụ cần mặc trang phục rộng rãi, thoải mái hơn. Rất nhiều thai phụ bị giảm cân trong thời gian đầu mang thai, có cảm giác khó chịu, và hiện tượng buồn nôn kéo dài.

Tử cung lớn dần gây sức ép cho bàng quang dẫn tới hiện tượng tiểu nhiều, hoóc-môn tăng cũng là những nguyên nhân dẫn tới thay đổi cảm xúc. Đây là giai đoạn quan trọng của quá trình phát triển phần hàm ếch, nếu cảm xúc của bạn bị tác động mạnh sẽ ảnh hưởng tới bào thai, cũng sẽ ảnh hưởng tới hàm ếch. Bạn nên tự điều chỉnh cảm xúc của bản thân,

không nên vì những chuyện nhỏ mà bị ảnh hưởng lớn. Thêm nữa trong thời kỳ đầu mang thai, phản ứng của bạn rất nghiêm trọng, để bảo đảm sức khỏe cho bản thân và em bé, nếu có cảm giác khó chịu bạn hãy cố gắng ăn nhiều hoa quả, rau xanh, và các sản phẩm từ đậu hoặc những hoa quả khô.

THAI NHI: CHIẾC ĐUÔI NHỎ BIẾN MẤT

Chiếc đuôi nhỏ của bào thai đã biến mất trong thời kỳ này, bào thai biến đổi rất lớn, thực sự là một thai nhi. Đây là thời kỳ quan trọng trong quá trình mang thai, thai nhi đã bắt đầu hình thành hệ thống cơ quan.

Thai nhi 9 tuần tuổi dài khoảng 25mm, lúc này các cơ quan thần kinh, cơ bắp đều đã bắt đầu làm việc. Mi mắt của thai nhi vẫn còn đóng chặt, phần hai tay đã hơi cong, hai chân đã hướng ra ngoài có thể nhìn thấy mắt cá chân. Hai cánh tay đã dài ra, các bộ phận cánh tay đã hình thành.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ BA

I. Thai giáo bằng cảm xúc:

Ghi nhớ hạnh phúc

Tình yêu thương của người mẹ sẽ khiến thai nhi cảm nhận được hạnh phúc. Thỉnh thoảng thai phụ có thể đặt tay lên bụng và “nhắc nhở”: “Con yêu phải ngoan và vui nhé!”



2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Nuôi dưỡng khả năng cảm thụ của thai nhi

Cảm xúc ổn định của thai nhi là phương pháp thai giáo tốt nhất cho thai nhi. Việc thai phụ nên nghe nhạc, thơ, những âm điệu nhẹ nhàng, êm ái có thể mang đến cảm giác an bình cho thai nhi, bên cạnh đó còn nuôi dưỡng cho thai nhi khả năng cảm thụ nghệ thuật.

3. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Bắt đầu khả năng nghe thực thụ

Đến cuối tháng thứ 3, thai nhi bắt đầu phát triển thính lực, khi nói chuyện, thai phụ và chồng không nên quên sự hiện diện của thai nhi, hãy chọn những bài văn đẹp, bài thơ hay, câu chuyện ý nghĩa đọc cho thai nhi nghe.

4. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực phẩm phát triển trí não khiến em bé thông minh hơn

Cùng với sự phát triển hàng ngày của đại não của thai nhi, thai phụ cần kịp thời bổ sung những thực phẩm có lợi cho việc phát triển bộ não, nhằm tạo cơ sở vật chất cho đại não, giúp trẻ thông minh hơn. Do đó, thai phụ cần ăn nhiều cá, hạnh nhân,...

5. Thai giáo bằng mỹ học:

Thúc đẩy hệ thần kinh thai nhi phát triển

Thông qua việc thưởng thức mỹ học, thúc đẩy vận động tư duy của thai phụ và trải nghiệm tình cảm, khiến thai nhi gián tiếp được giáo dục mỹ học, có lợi cho việc tăng về thể tích và số lượng tế bào thần kinh, tạo mối quan hệ giữa các tế bào thần kinh với nhau.

6. Thai giáo bằng kiến thức:

Bắt đầu chuẩn bị

Thai phụ thông qua ấn tượng thị giác sâu sắc từ hình ảnh mô phỏng, hình dáng và màu sắc để truyền đạt cho thai nhi. Phương pháp giáo dục sớm gọi đây là những tấm thẻ phát triển con người, mẹ nên bắt đầu làm từ tháng thứ 5, thai phụ nên chuẩn bị những giáo trình này để thực hiện trong quá trình mang thai.

MỘT CUỘC SỐNG MẠNH KHỎE CHO THAI PHỤ

1. Trước khi sinh cần kiểm tra những gì?

Kiểm tra trước sinh cũng có nghĩa là bảo đảm sức khỏe khi sinh, để hiểu rõ tình hình sức khỏe của thai phụ và tình hình phát triển của thai nhi, bảo đảm sức khỏe và an toàn cho thai nhi. Thông qua một số kiểm tra, có thể giúp thai phụ hiểu được những thông tin của từng giai đoạn phát triển của thai nhi, cũng có thể giúp thai phụ xác định được phương pháp sinh.

Toàn bộ quá trình kiểm tra trước sinh bình thường phải tiến hành từ 9-14 lần. Lần kiểm tra đầu tiên bắt đầu từ tuần thứ 6-8, sau tuần 28 cứ mỗi tháng kiểm tra một lần, từ tuần 28-36 trở đi cứ hai tuần một lần, tháng cuối cùng mỗi tuần một lần. Mỗi lần kiểm tra cần có đủ những thông tin sau: huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai, đo độ cao ngôi thai và chỉ đạo vệ sinh thai kỳ.

2. Thời gian kiểm tra và các nội dung kiểm tra thông thường

**THỜI
GIAN**

KIỂM TRA NỘI DUNG KIỂM TRA

6-10 tuần	- Kiểm tra lần đầu: Xác nhận đã mang bầu. - Tư vấn: Tìm hiểu bệnh sử gia đình, mẫn cảm với thuốc, thái độ sống, bệnh đã mắc, bệnh phụ khoa, trạng thái của thai nhi. - Kiểm tra bản thân: Cân nặng, chiều cao, nhóm máu, xương chậu, kiểm tra phần ngực và bụng. - Xét nghiệm: Tế bào máu, tỷ lệ hồng cầu, bạch cầu, số lượng tiểu cầu, nhóm máu ABO, nhóm máu Rh, bệnh giang mai. - Siêu âm: Xác nhận số tuần mang thai và khả năng mang thai ngoài tử cung hay chửa trứng (nếu không có hiện tượng bất thường thì không nên kiểm tra).
12 tuần	- Kiểm tra thân thể: Huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai, đo chiều dài ngôi thai. - Xét nghiệm: Lượng đường trong máu, bạch cầu trong máu. - Chỉ dẫn vệ sinh trong thai kỳ. - Xét nghiệm máu tổng hợp cho thai phụ trong thời kỳ đầu mang thai.
16 tuần	- Kiểm tra thân thể: Huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai, đo chiều dài ngôi thai. - Xét nghiệm máu tổng hợp cho thai phụ trong thời kỳ đầu mang thai.
20 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Siêu âm: Kiểm tra việc hình thành, phát triển của thai nhi trong tử cung, để phát hiện sớm những dấu hiệu bất thường của thai nhi.
24 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Xét nghiệm và kiểm tra lượng đường trong nước tiểu.
28 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Quan sát có hiện tượng phù ở hai chân hay không.
30 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Xét nghiệm máu để chẩn đoán bệnh: Giang mai, bệnh lậu, HIV-AIDS.
32 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Kiểm tra xương chậu.
34 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Siêu âm: Kiểm tra tình hình phát triển của thai nhi.
36 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai.
37 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Theo dõi nhịp tim thai và xác định phương pháp sinh.
38	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe

tuần	tìm thai và đo chiều dài ngôi thai. - Theo dõi nhịp tim thai.
39 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Theo dõi nhịp tim thai.
40 tuần	- Kiểm tra thân thể: Đo huyết áp, cân nặng, kiểm tra nước tiểu, vị trí thai nhi, nghe tim thai và đo chiều dài ngôi thai. - Theo dõi nhịp tim thai.

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Làm hậu phương vững chắc của thai phụ

Mang thai có thể khiến phụ nữ trở nên quá mẫn cảm và yếu mềm, đặc biệt là giai đoạn đầu của thai kỳ, vì lo lắng cho bản thân và thai nhi họ có thể bị thay đổi cảm xúc mà dẫn tới buồn bực. Như, lo lắng mình có thể tiếp xúc với không khí ô nhiễm hoặc độc tố; lo lắng bản thân không có đủ sức để trải qua gần 10 tháng thai nghén, những điều này khiến họ luôn phiền muộn mỗi ngày. Do đó, các ông bố tương lai cần phải làm một hậu phương và lãnh đạo tinh thần cho các thai phụ.

♥ Nói với họ, cho dù sau khi mang bầu, họ có thay đổi như thế nào thì trong mắt của mình, họ vẫn là những người đẹp nhất.

♥ Không hút thuốc, không uống rượu, để không khí trong gia đình luôn sạch sẽ và an toàn.

♥ Khi thai phụ có cảm giác khó chịu cần chuẩn bị cho họ hoa quả hoặc những hạt quả khô ăn thêm.

♥ Nói với họ, họ là những con người xuất sắc, chắc chắn em bé mà họ sinh ra sẽ thông minh và xinh đẹp.

♥ Nói với họ, chúng ta có một cơ thể khỏe mạnh, chắc chắn em bé sẽ có sức đề kháng tốt, không dễ gì bị nhiễm bệnh, chỉ cần sau này chúng ta cẩn thận hơn trong quá trình mang thai là được.

♥ Nếu trong thời gian mang thai, vợ của bạn vẫn phải đi làm, bạn nên có thời gian đưa đón vợ.

♥ Bạn phải đưa vợ đến bệnh viện kiểm tra định kỳ.

♥ Thường xuyên tìm kiếm thông tin và kiến thức về mang thai và sinh sản từ Internet, sách báo để cùng trao đổi thông tin với vợ và giúp vợ trong cuộc sống hàng ngày.



2. Giúp vợ có được thói quen sinh hoạt khoa học

Sau khi mang thai, một số thói quen sinh hoạt hàng ngày bị thay đổi, thông thường chính bản thân thai phụ cũng không thể biết trước được. Trong khi những thói quen sinh hoạt khoa học là cơ sở cho việc phát triển khỏe mạnh của em bé, do đó các ông bố tương lai cần nhắc nhở thai phụ thời gian sinh hoạt cần có quy luật, tạo thói quen tốt trong sinh hoạt.

3. Cùng vợ tiến hành thai giáo

Thai phụ duy trì tâm trạng tốt của thai phụ là phương pháp thai giáo tốt nhất cho thai nhi. Các ông bố tương lai cần thông qua tinh thần của thai phụ để gián tiếp truyền cho thai nhi những cảm xúc tốt đẹp, thúc đẩy sự phát triển lành mạnh của thai nhi. Do đó, các ông chồng cần thể hiện sự quan tâm ân cần và chu đáo đối với thai phụ, và cũng để thai nhi phát triển khỏe mạnh hơn.

TUẦN THỨ CHÍN

I. Thai giáo bằng mỹ học:

Tự tay làm đồ dùng gia đình

Thai phụ có thể tự mình thử làm các đồ dùng trong phòng, cùng thai nhi tham gia những công việc có tính sáng tạo, những việc này thực sự rất có ý nghĩa.

Nguyên tắc trang trí nhà cửa: Màu sắc hài hòa, điểm nhấn trang nhã. Ở góc nhà có bài trí bình hoa tươi, để tạo cảm giác tươi vui, ấm áp cho căn phòng. Màu sắc hoa đỏ, vàng, tím, hồng xen kẽ với lá xanh tạo màu sắc hài hòa và tự nhiên. Hoặc trên bức cửa sổ có trồng những chậu hoa nhỏ tạo một không gian sống màu sắc lung linh, thai phụ sẽ cảm nhận được sự ấm áp từ mọi góc trong căn nhà nhỏ.



2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Nghe những khúc hát ru

Cái ngủ

Cái ngủ mà ngủ cho ngoan

Để mẹ đi cấy đồng xa chưa về

Bắt được con trắm, con trê

Thòng cổ mang về cho cái ngủ ăn

Cái ngủ ăn không hết để dành đến

Tết mừng ba Mèo già ăn vụng, mèo ốm phải đòn

Mèo con phải vạ, con quạ chết trôi

Con ruồi đứt cánh, đòn gánh có mấu

Củ ấu có sừng, châu chấu có chân

Bồ quân có rế, cây nghệ có hoa

Cây cà có trái Con gái có chồng, đàn ông có vợ

Kẻ chợ buôn bè

Cây tre có lá, con cá có vây

Ông thầy có sách, thợ gạch có dao

Thợ cào có búa, xay lúa có đàn

Việc làng có mớ, ăn cỗ có phần

Cái ngủ mà ngủ cho lâu à... ời... à... ời

Thời gian nghe: Vì là ru con nên thời điểm nghe phù hợp nhất là trước khi đi ngủ.

Cách nghe: Khi nghe nhạc, thai phụ có thể nhẹ nhàng xoa nhẹ vào bụng, giống như việc ru bé nhẹ nhàng đi vào giấc ngủ, và vừa hát khe khẽ để thai nhi cũng cảm nhận được bài hát.

3. Thai giáo bằng cảm xúc:

Trang điểm tạo cảm xúc tốt đẹp

Mọi người ai cũng yêu cái đẹp, các thai phụ cũng không ngoại lệ, tâm trạng của phụ nữ cũng thay đổi nếu trang điểm.

Trong quá trình mang thai, mỗi thai phụ lại có những đặc điểm thay đổi riêng biệt, nhưng bạn cũng có thể khiến mình trở nên cá tính hơn, chỉ cần một khuôn mặt rạng ngời, nụ cười tự tin và trang phục phù hợp cũng có thể thu hút người xung quanh. Cho dù là bạn tham gia tiệc tối, đi làm hay ở nhà, bạn cũng nên trang điểm một chút, hãy dùng sự tự tin của mình để tạo cá tính cho mình, đặc biệt thời kỳ mang bầu cũng có nét quyến rũ riêng. Như vậy, cảm xúc của bạn sẽ rất tốt.

4. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Ăn uống đủ chất



♥ *Bữa sáng:* 1 cốc sữa, một bát canh mỳ, một quả trứng

♥ *Bữa phụ:* 1 cốc sinh tố hoa quả, 1 bánh bao

♥ *Bữa trưa:* 1 bát canh trứng, đậu phụ hầm thịt bò, rau cải xào dầu hào, cơm trắng

♥ *Bữa phụ:* 1 hộp sữa chua, đậu phộng

♥ *Bữa tối:* 1 bát canh cải, cá chép, 1 bát cơm, bí xanh xào

♥ *Bữa phụ:* 1 cốc sinh tố hoa quả



TUẦN THỨ 10

1. Thai giáo bằng ngôn ngữ

Bài thơ: **Trăng**

- Trần Đăng Khoa

Trăng ơi từ đâu đến

Hay từ một sân chơi

Trăng bay như quả bóng

Bạn nào đá lên trời.

2. Thai giáo bằng mỹ học:

Thưởng thức thư pháp

Thư pháp là một môn học, cũng là một nghệ thuật. Cảm nhận vẻ đẹp của thư pháp bắt đầu từ tự nhiên, từ cuộc sống.

Thư pháp có mối quan hệ mật thiết với các sự vật khác, nó có sự tiếp xúc và giao thoa

với các kiến thức khoa học trong văn học, triết học, mỹ học, thiên văn, địa lý và lịch sử. Khi thai phụ thưởng thức các tác phẩm thơ pháp, việc đầu tiên phải làm là tự mình cảm nhận được cái đẹp để ẩn chứa trong đó, sau đó cảm nhận bằng mắt, vẽ lại bằng trí tưởng tượng của mình khi đó thai nhi chắc chắn sẽ cảm nhận được.

TUẦN THỨ II

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Nghe những bài đồng dao

Bài hát: ***Nhổ củ cải***

Nhổ củ lên, nhổ củ lên!

Ái chà chà! Ái chà chà!

Nhổ mãi nhổ mãi mà không được.

Nhổ củ lên, nhổ củ lên!

Ái chà chà! Ái chà chà!

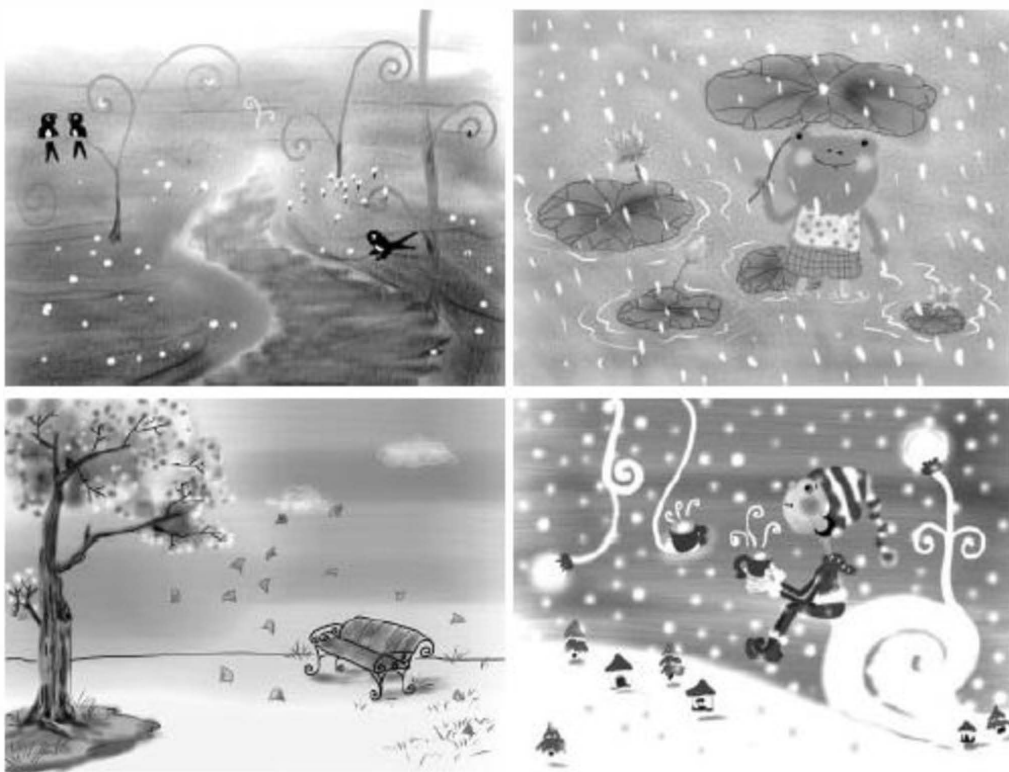
Nhổ lên được rồi!

2. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Nhận biết bốn mùa

Tự nhiên là thế nào? Tại sao lại có lúc nóng, lúc lạnh? Thời điểm này thai nhi đã có thể cảm nhận được lạnh và nóng, bạn có thể đọc đồng dao về bốn mùa để thai nhi nghe và cảm nhận.

Thai phụ xem tranh và nói đặc điểm nhận biết bốn mùa để thai nhi cùng cảm nhận.



TUẦN THỨ 12

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Trò chơi Sudoku hấp dẫn

Trong quá trình mang thai, rất nhiều thai phụ có cảm giác nhàn rỗi, rất dễ nảy sinh cảm giác buồn chán, không muốn làm việc gì, thậm chí không muốn trò chuyện. Trên thực tế, tình trạng này sẽ khiến thai nhi mất đi cơ hội tốt để rèn luyện tư duy.

Thai phụ động não, thai nhi cảm nhận: Hoạt động tư duy của thai phụ có ảnh hưởng quan trọng tới quá trình phát triển của đại não thai nhi, giữa thai phụ và thai nhi sẽ có việc trao đổi thông tin, nếu thai phụ duy trì thường xuyên những hoạt động tư duy thì thai nhi có thể sẽ liên tục tiếp nhận những kích thích, thúc đẩy sự phát triển của tế bào và hệ thần kinh đại não. Do đó, thai phụ cần tích cực động não, để thai nhi có những ảnh hưởng tích cực.

Sudoku là một loại trò chơi logic và cách chơi là điền số từ 1 đến 9 vào những ô trống sao cho mỗi cột dọc, mỗi hàng ngang, mỗi phân vùng nhỏ (ô 3x3) có đủ các số từ 1 đến 9 mà không được lặp lại.

Trò chơi Sudoku (1)

		1						8
8			4	2	7			
		6				5		4
	4		8				1	
	7						9	
	3				6		5	
2		4				3		
			1	4	5			2
9						6		

Trò chơi Sudoku (2)

		1				8		
	7		3	1			9	
3				4	5			7
	9		7			5		
	4	2		5		1	3	
		3			9		4	
2			5	7				4
	3			9	1		6	
		4				3		

Bảng câu đố hình vuông, mỗi chiều có 9 ô nhỏ, hợp thành 9 cột, 9 hàng và được chia thành 9 ô lớn 3x3. Một vài ô nhỏ được đánh số, đó là những manh mối duy nhất để bạn tìm lời giải. Tùy theo mức độ nhiều hay ít của các manh mối, các câu đố được xếp theo mức độ dễ, trung bình, khó hay cực khó. Ngoài ra, còn những bảng như 16x16, 25x25 hay thậm chí 100x100.

2. Thai giáo bằng kiến thức:

Chuẩn bị thẻ kiến thức để thai giáo

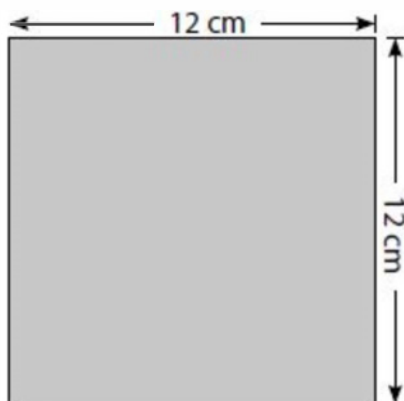
Thai phụ có thể sử dụng những tấm thẻ màu sắc để dạy thai nhi học số, học chữ và hình khối. Ngoài ra, thai phụ có thể xem những bức ảnh đẹp về phong cảnh để truyền đạt lại cho thai nhi.



Chuẩn bị: Giấy làm thẻ nên là màu sáng như trắng, màu vàng nhạt, hoặc xanh nhạt; mực viết chữ dùng màu đậm, hoặc màu đen, để chữ hoặc hình khối rõ nét, khiến thai phụ tập trung chú ý trong thai giáo, và thúc đẩy thai phụ có cảm nhận rõ ràng.

Nội dung đơn giản:

Nội dung của các tấm thẻ có thể là chữ số, chữ cái, các từ tiếng Anh... có thể kèm hình minh họa ở mặt sau của thẻ. Chiều dài và rộng của thẻ là 12mm, kích thước này có thể thay đổi, nhưng tốt nhất là không vượt quá 15 cm.



Chương 6

SỰ TRƯỞNG THÀNH SƠ KHAI



THAI PHỤ ĐÃ BẮT ĐẦU CÓ DÁNG VẼ MANG THAI

Bước vào thời gian này, những phản ứng cơ bản của quá trình mang thai đã biến mất, thai phụ cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều, ăn nhiều hơn, thích nhiều món hơn. Đặc biệt khi đi trên đường, thai phụ có thể phát hiện được ánh mắt chú ý của những người xung quanh, vì bụng của bạn đã to lên, bắt đầu nhìn rõ bạn có thai. Đó là một hiện tượng bình thường, bạn không có gì phải e ngại, mà nên thoải mái đón nhận sự giúp đỡ của mọi người.

Cùng với việc vùng bụng to lên, quần áo hiện tại của thai phụ cũng không còn phù hợp, thai phụ nên chọn cho mình trang phục rộng vừa đủ. Bạn đã thực sự là một phụ nữ có bầu, bạn hãy thoải mái cảm nhận giai đoạn ý nghĩa này.

Mặc dù, tại thời điểm này rủi ro lưu sản không còn cao, nhưng với những thai phụ đã từng bị lưu sản cần phải chú ý, nhưng cũng không nên quá lo lắng, bởi vì thai nhi ở tháng

thứ 4 cũng rất khỏe rồi, cũng biết tự bảo vệ mình. Do đó việc làm có ý nghĩa trong thời gian này của thai phụ là vận động để quá trình sinh sau này được thuận lợi.

Thai phụ cần vận động phù hợp, như có thể dọn dẹp nhà cửa nhẹ nhàng, đi bộ cùng chồng mỗi tối,... những vận động này vừa an toàn vừa có lợi cho sức khỏe.

THAI NHI XUẤT HIỆN VÂN TAY VÀ TÓC

Thai nhi ở tuần thứ 13 đã rất giống một đứa trẻ, chiều dài toàn thân từ 75-90mm, cân nặng cũng tăng nhiều, trên tay đã xuất hiện vân tay, khoảng cách giữa hai mắt được rút ngắn lại. Đỉnh đầu của thai nhi đã xuất hiện những sợi tóc tơ, lông mày cũng dài ra.

Nơ-ron thần kinh tăng nhiều, hệ thần kinh hoàn chỉnh, khả năng phản ứng có điều kiện cũng cao hơn, các ngón tay bắt đầu đã nắm chặt vào cẳng bàn tay, cẳng chân có thể co lại, mắt vẫn nhắm nghiền. Lúc này nếu thai phụ dùng tay chạm nhẹ vào vùng bụng, thai nhi sẽ phản ứng lại, nhưng bạn vẫn chưa cảm nhận rõ rệt động tác của thai nhi.

Thai nhi đã có thể làm được rất nhiều việc trong bụng của mẹ như ngáp. Có thể thai nhi đã biết mút tay, khoa học đã chứng minh những động tác này có thể thúc đẩy sự trưởng thành của đại não.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ TƯ

I. Thai giáo bằng cảm xúc:

Cần nhẫn nại một chút

Trong quá trình tiến hành thai giáo, có nhiều lúc chúng ta băn khoăn không biết thai nhi có tiếp nhận được không mà phải vất vả nhiều như vậy? Trên thực tế, những việc chúng ta làm thai nhi đều có thể cảm nhận được, nhưng hiện tại thai nhi chưa thể biểu hiện ra vì thế thai phụ cần nhẫn nại một chút!



2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Hiệu ứng tâm lý diệu kỳ

Hiện thời mặc dù thai nhi vẫn chưa nghe hiểu được nội dung của âm nhạc, nhưng những giai điệu đẹp có thể lưu lại những ký ức đẹp trong não của thai nhi, giúp thai nhi cảm nhận thế giới tuyệt diệu và hạnh phúc, và gieo “hạt mầm tình yêu” cho thai nhi.

3. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Tiếp nhận ghi nhớ ngôn ngữ thuở ban đầu

Thai nhi từ 4 tháng tuổi trở lên đã bắt đầu cảm nhận được thanh âm của thế giới bên ngoài, đây là giai đoạn cảm nhận ngôn ngữ đầu tiên của thai nhi, từ thời điểm này thai nhi sẽ quen với giọng nói của thai phụ.

4. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Bảo đảm cung cấp đủ năng lượng

Đến tháng này, thai phụ đã cảm thấy thoải mái hơn, không còn cảm giác nôn nghén, tinh thần phấn chấn, ăn ngon miệng hơn. Vì thế, lúc này, thai phụ cần chú ý nghỉ ngơi thật thoải mái, ăn uống đa dạng, như vậy mới đáp ứng nhu cầu tăng trưởng của thai nhi.

5. Thai giáo bằng vận động:

Duy trì cảm giác cân bằng

Do bụng mỗi ngày một to lên nên nhiều thai phụ ngại vận động, cảm xúc cũng bị xáo trộn, nhiều lúc không giữ được tâm lý cân bằng. Nhưng thời gian này, thai phụ cần thực hiện những vận động có tính chất tương tác để duy trì được trạng thái ổn định.

6. Thai giáo bằng mỹ học:

Cảm nhận vẻ đẹp nghệ thuật

Nuôi dưỡng khả năng thẩm mỹ của thai nhi, bắt đầu hình thành khả năng cảm thụ cái đẹp nghệ thuật. Từ các thể loại nghệ thuật dân gian truyền thống như hội họa, văn học, các tác gia nổi tiếng, chúng ta có thể phát hiện được vẻ đẹp muôn màu tiềm ẩn của nghệ thuật. Thai phụ hãy giúp thai nhi cùng cảm nhận sức mê hoặc của nghệ thuật.

CUỘC SỐNG MẠNH KHỎE CỦA THAI PHỤ

1. Thai phụ nên ngủ ở tư thế nằm nghiêng bên phải

Thời điểm này, thai phụ đã có bụng rõ rệt, thông thường với những thai phụ ở cuối thai kỳ thì giấc ngủ ở giai đoạn này khá nặng nề và vất vả, thậm chí do bụng quá to, thai phụ không dễ xoay chuyển tư thế dẫn đến hiện tượng mất ngủ. Nhưng việc quan trọng của thai phụ là nghỉ ngơi thật thoải mái mới có thể bảo đảm sự phát triển mạnh khỏe của thai nhi, do đó trong quá trình mang thai, thai phụ nên tìm cho mình một tư thế ngủ thật thoải mái.

a. Chọn tư thế nghiêng bên phải

Khi bụng của bạn đã khá to, bạn nên chọn tư thế ngủ nghiêng bên phải, vì nhìn từ góc độ sinh lý, khi mang thai, tử cung của thai phụ nở to, hơn nữa đại đa số thai phụ có tử cung lệch trái, ngủ nghiêng bên phải sẽ giúp ngủ sâu giấc hơn, có thể giảm sức ép của tử cung tới bàng quang, niệu đạo, cải thiện tuần hoàn máu, tăng lượng máu cung cấp cho thai nhi, có lợi cho sự phát triển của thai nhi.

b. Không thực hiện quá máy móc

Nhiều thai phụ hoài nghi việc mình có nghiêng về bên phải khi ngủ hay không? Nên ngay sau khi biết việc nằm nghiêng bên phải là tốt nhất, nhiều thai phụ đã nhờ chồng theo dõi và nhắc nhở ngủ thích hợp. Sau một thời gian, tình cảnh này sẽ khiến hai vợ chồng rất mệt mỏi.



Trên thực tế, yêu cầu thai phụ ngủ nằm nghiêng hoàn toàn một bên rất khó thực hiện. Bạn cũng không nên thực hiện một cách máy móc, chỉ cần bạn cảm thấy tư thế ngủ thoải mái là tốt rồi.

2. Làm việc nhà cũng phải chú ý tư thế

Tư thế khi vận động không đúng rất dễ tạo ra mệt mỏi và khó chịu cho cơ thể của thai phụ. Do đó, thai phụ cần bảo đảm tư thế đúng, hết sức chú ý đến các động tác hàng ngày. Mặt khác, trong quá trình mang bầu, do cơ thể có nhiều thay đổi, hành động của thai phụ cũng khó khăn hơn, cần chú ý làm việc nhà phù hợp với sức khỏe, hoặc có thể dừng không làm.

3. Trong thời gian mang thai cần đi siêu âm bao nhiêu lần?

Trong thời kỳ đầu của thai kỳ, khi chưa được 6 tuần thì siêu âm sẽ giúp việc chuẩn đoán chính xác là có mang thai thật sự hay không; 8 tuần đã phân chia thành đầu thai, thân thai và tứ chi; 12 tuần có thể phát hiện dị tật bất thường, và hiện tượng như thai lưu, không có tim thai, thai ngoài tử cung hoặc chửa trứng.

Ở giữa thời kỳ mang thai, việc siêu âm có thể biết rõ vị trí của các bộ phận của thai nhi, các cơ quan có phát triển bình thường không, đặc biệt là dị tật ở thai nhi.

Ở thời kỳ cuối của quá trình mang thai, ngoài việc kiểm tra tình hình phát triển của thai nhi, cần tập trung kiểm tra hiện tượng không bệnh lý ở thai nhi như nhau thai, nước ối, túi ối.

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

I. Chăm chỉ vận động chân tay

Sẽ khó có việc gì giống như việc mang thai, điều này khiến vợ của bạn cảm thấy lo lắng, hạnh phúc, cảm xúc này cũng lây sang cả các ông bố tương lai, do đó đây là thời kỳ mà các ông chồng có cơ hội vận động chân tay giúp vợ làm việc nhà. Dưới đây là những điều mà các ông chồng cần làm:

a, Chăm sóc bố mẹ của hai bên chu đáo.

b, Xác định chính xác thời điểm sinh, liên hệ với bệnh viện phụ sản.

c, Định kỳ hàng tháng đưa vợ đi kiểm tra, nếu có bất kỳ thắc mắc nào thì cần hỏi bác sĩ thật rõ ràng chi tiết, động viên vợ không có gì phải quá lo lắng, nếu có vấn đề gì hai vợ chồng sẽ cùng nhau gánh vác.

d, Treo những bức tranh của trẻ thơ hoặc cắm hoa tươi trong nhà, nhằm tạo ra một không gian đầm ấm.

e, Mỗi buổi tối sau bữa ăn, các ông chồng nên đưa vợ đi dạo, cuối tuần đưa vợ đi chơi công viên. Cố gắng tránh mâu thuẫn vợ chồng, chăm sóc vợ nhiều hơn, chu đáo hơn, thường xuyên tâm sự cùng vợ.



f, Hãy nói với vợ dù là con trai hay con gái thì cũng rất hạnh phúc, chỉ cần hai mẹ con được bình an và mạnh khỏe.

g, Cùng vợ bàn bạc kế hoạch và dự định cho em bé sau khi chào đời, hoặc cùng chọn cho em bé những cái tên hay và ý nghĩa, để tránh sau này bận rộn quá mà vội vàng.

2. Cơ hội thai giáo của ông bố tương lai

Căn cứ vào những nghiên cứu cho rằng: thai nhi nhạy cảm với âm thanh trầm của nam giới hơn là âm thanh cao của nữ giới. Hơn nữa, những ông bố tương lai tham gia thai giáo có thể khiến thai nhi cảm nhận được sự yêu thương và tôn trọng, thai nhi cũng có thể cảm nhận được tâm trạng vui vẻ, khiến sau này thai nhi sẽ trở thành một đứa trẻ vui vẻ, do đó những ông bố tương lai đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình thai giáo.

Những ông bố có thể nói với con về thay đổi phong cảnh của thế giới tự nhiên và cảnh đẹp trước mắt, và viễn cảnh về cuộc sống trong tương lai, kể cho thai nhi nghe những câu chuyện đồng thoại đẹp đẽ, giàu ý nghĩa. Thai nhi sẽ lĩnh hội dần dần và cảm nhận được sự an toàn và thoải mái.

TUẦN THỨ 13

1. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực đơn một ngày cho tháng thứ tư

♥ *Bữa sáng*: 1 bát cháo gạo đỏ, 1 quả trứng gà

♥ *Bữa phụ*: 1 cốc sữa, 1 quả táo, hạt dưa

♥ *Bữa trưa*: 1 bát canh gà hầm đậu trắng, 1 bát cơm, rau cải xanh xào

♥ *Bữa phụ*: 1 cốc sinh tố hoa quả

♥ *Bữa tối*: 1 bát canh ngô, 1 bát canh chim bồ câu hầm củ cải, 1 bát mì gà

♥ *Bữa phụ*: 1 cốc sữa



2. Thai giáo bằng cảm xúc:

Nghệ thuật may, đan, thêu

Thực tế thai giáo đã chứng minh, những thai phụ cần cù với công việc may vá, có thể sinh ra những em bé khéo léo và nhanh nhẹn. Thông qua những động tác ngón tay có thể thúc đẩy hoạt động sinh lý của các lớp vỏ đại não, nâng cao năng lực tư duy của con người. Lợi dụng những nguyên tắc này, thai phụ có thể bắt đầu hoạt động may khi có thai, thông qua những phương thức truyền đạt thông tin có thể thúc đẩy sự phát triển của đại não thai nhi. Mặt khác trong quá trình may vá, tâm lý của thai phụ cũng có thể thoải mái hơn, tập trung hơn.

May những đồ dùng gì?

♥ Đan hoặc thêu những đồ vật hoặc con thú nhỏ xinh để treo đầu giường cho bé vừa ấm áp vừa dễ thương.



♥ Đan cho chồng của bạn một chiếc khăn ấm áp, giúp người chồng biết được sau khi có em bé, bạn vẫn rất quan tâm tới chồng, tránh việc chồng bạn có cảm giác mình bị bỏ rơi.

Nếu trước đây bạn chưa từng tiếp xúc tới những công việc này thì cũng không có vấn đề gì, trên thị trường hiện nay có rất nhiều loại máy gọn nhẹ, sẽ giúp bạn từ chỗ không biết may vá, thêu thùa đến việc trở thành “người lành nghề”, thai phụ hoàn toàn có thể mua thử.

3. Thai giáo bằng vận động:

Những động tác Yoga đơn giản

Bắt đầu từ tháng thứ 4, túi thai đã ổn định, các thai phụ có thể bắt đầu tiến hành những bài tập Yoga cơ bản. Thai phụ tập Yoga giúp tăng cường sức dẻo dai cho cơ thể và xương chậu, cơ bắp, tăng cường cảm xúc cân bằng của cơ thể, nâng cao kết nối các tổ chức cơ bắp và khả năng linh hoạt cho cơ thể. Đồng thời, tăng tuần hoàn máu, giúp kiểm soát nhịp thở. Luyện tập Yoga có tác dụng mát xa các cơ quan trên cơ thể, còn có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ, giúp thai phụ khỏe mạnh hơn, thoải mái hơn và hình thành thái độ sống tích cực và khỏe mạnh. Yoga còn giúp thai phụ kiểm soát bản thân, khiến thân tâm hài hòa là một.

Phương pháp Yoga đứng: Đây là một tư thế để hồi phục sức lực và năng lượng cho cơ thể, có thể tăng cường cảm giác cân bằng và ổn định cho thai phụ. Những động tác Yoga đơn giản lại có lợi cho cơ thể hơn rất nhiều so với những động tác phức tạp.



1 Thai phụ trong tư thế đứng thẳng, ngón chân cái và lòng bàn chân tiếp xúc với mặt thảm tập. Hai tay buông, mắt nhắm tập trung dồn sức nặng lên 2 bàn chân.



2 Thai phụ cố gắng tư thế đứng thẳng, có thể chuyển động sang trái, phải, về sau, lên phía trước.



3 Thai phụ giữ tư thế trong một khoảng thời gian phù hợp, sau đó từ từ mở mắt, đưa chân phải lên trên, rút về, tiếp xúc với chân trái. Làm như vậy từ 6 - 10 lần là phù hợp.

TUẦN THỨ 14

1. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Bố kể chuyện

Giọng nói của người bố có âm vừa và âm thấp của từ tính, tốc độ cũng chậm, thai nhi càng dễ dàng nghe được, do đó người bố nên thường xuyên giao lưu với thai nhi, đọc truyện để thai nhi cùng nghe. Thai giáo của người bố không chỉ có lợi cho việc phát triển của thai nhi mà còn có lợi cho việc giao lưu tình thân giữa bố và con, giúp nuôi dưỡng tình cảm cha con đẹp đẽ, gắn bó.



2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Cơm rang hải sản

Nguyên liệu:

Cơm trắng: 150g

Trứng gà: 2 quả

Mực nhỏ: 1 con

Thịt cá: 50g

Tôm: 30g

Hành hoa, dầu ăn, hồ tiêu, nước tương,...



Cách làm:

1. Đập trứng vào bát, tách riêng lòng trắng và lòng đỏ; lọc thịt cá thái miếng nhỏ.
2. Mực và tôm làm sạch thái nhỏ, để vào bát ướp gia vị, hồ tiêu, xào sơ qua rồi múc ra bát. Lòng đỏ trứng tráng mỏng thái sợi.
3. Bắc chảo lên bếp, phi hành, cho cơm vào đảo săn hạt cơm. Sau đó đổ các đồ ăn đã sơ chế đảo đều. Nêm gia vị vừa ăn. Cơm đã chín múc ra đĩa bỏ hành tiêu và trứng thái chỉ bày ở trên.

Thành phần dinh dưỡng:

Cơm rang hải sản vừa có hương vị hải sản ngon miệng vừa có nhiều dinh dưỡng phong phú. Nên đây cũng là món ăn ưa thích của những thai phụ thích ăn đồ hải sản. Chất lượng dinh dưỡng của hải sản tươi sống rất phong phú, dễ tiêu hóa, giúp thai phụ bổ sung dinh dưỡng cho bản thân và thai nhi.

3. Thai giáo bằng mỹ học:

Bức tranh làm từ cỏ cây thiên nhiên

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta đã nhìn thấy rất nhiều những lá cây với đủ màu sắc và hình dáng khác nhau, thai phụ có thể sử dụng những loại lá cây này để tự tay sáng tạo những bức tranh thủ công, không chỉ rèn tính sáng tạo mà còn làm đẹp cho căn nhà của bạn, đồng thời cũng là để lưu lại những kỷ niệm khó quên trong quá trình mang thai. Khi thai phụ động não, thì thai nhi cũng có thể cảm nhận được, khi thai phụ sáng tạo thì cũng nên nói ra phương pháp của mình cho thai nhi cùng nghe, điều này rất có ích cho sự phát triển của đại não thai nhi.



TUẦN THỨ 15

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Dùng những bản nhạc nổi tiếng để thai giáo

Mặc dù lúc này cơ quan thính giác của thai nhi vẫn chưa thành thực, nhưng đã có thể nghe được, chúng có thể nghe được giọng nói và nhịp tim của người mẹ qua âm vang của nước ối. Trước đây bạn có hoặc không chú ý cho thai nhi nghe âm thanh, thì giờ đã có thể cho thai nhi nghe một cách có mục đích, khi nghe nhạc cần nhẹ nhàng xoa bụng, bạn có thể vừa nghe vừa hát để thai nhi cùng nghe. Ví dụ: *Một con vịt, Cháu yêu bà, Chị ong nâu...*





2. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Độc thơ

Bài thơ: ***Qua đèo ngang***

- Bà Huyện Thanh Quan

Bước tới đèo Ngang bóng xế tà,

Cỏ cây chen đá, lá chen hoa.

Lom khom dưới núi tiêu vài chú,

Lác đác bên sông chợ mấy nhà.

Nhớ nước đau lòng con quốc quốc,

Thương nhà mỏi miệng cái gia gia.

Dừng chân đứng lại trời non nước,

Một mảnh tình riêng ta với ta.

3. Thai giáo bằng cảm xúc:

Giao tiếp bằng ngôn ngữ tình yêu

Thai phụ dùng phương pháp nói chuyện bằng tay để giao tiếp với thai nhi. Ngoài câu nói “chào buổi sáng!” và “chúc ngủ ngon” thai phụ cũng có thể thử các cách chào bằng ngôn ngữ hành động khác.

“Buổi sáng tốt lành!”

Buổi sáng: Giơ tay hướng về phía trước, ngón cái tách rời bàn tay. Úp tay về trước ngực, lại giơ tay lên, thể hiện hình ảnh ánh sáng mặt trời từ tối hướng đến sáng dần.

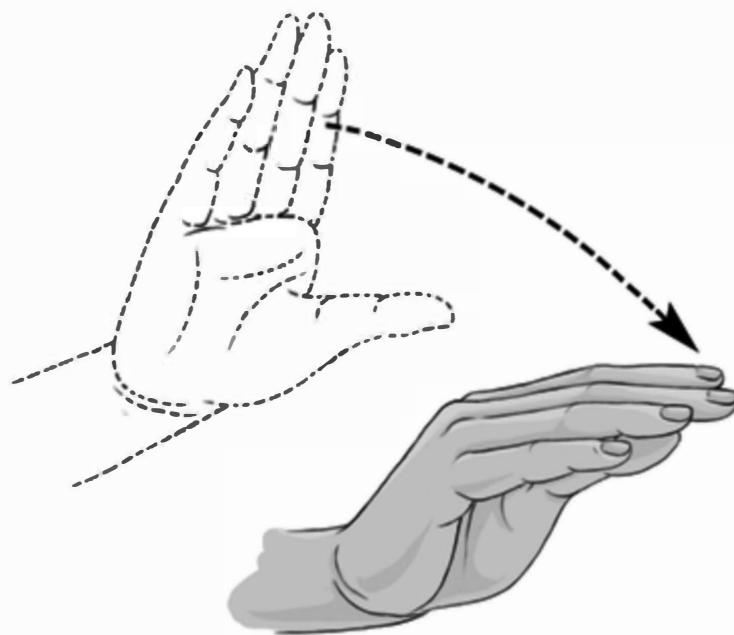


Tốt lành: Nắm các ngón tay, giờ ngón cái lên trên.



“Chúc buổi tối ngủ ngon”

Buổi tối: Ngón cái hướng vuông 90 độ với các ngón tay còn lại, và để trước mặt. Sau đó, từ từ khép các ngón tay lại, nắm ngón chụp lại, thể hiện hình ảnh ánh sáng mặt trời từ sáng chuyển dần về tối.



Ngủ ngon: Đặt tay ngang trước ngực, úp vào phía ngực.



TUẦN THỨ 16

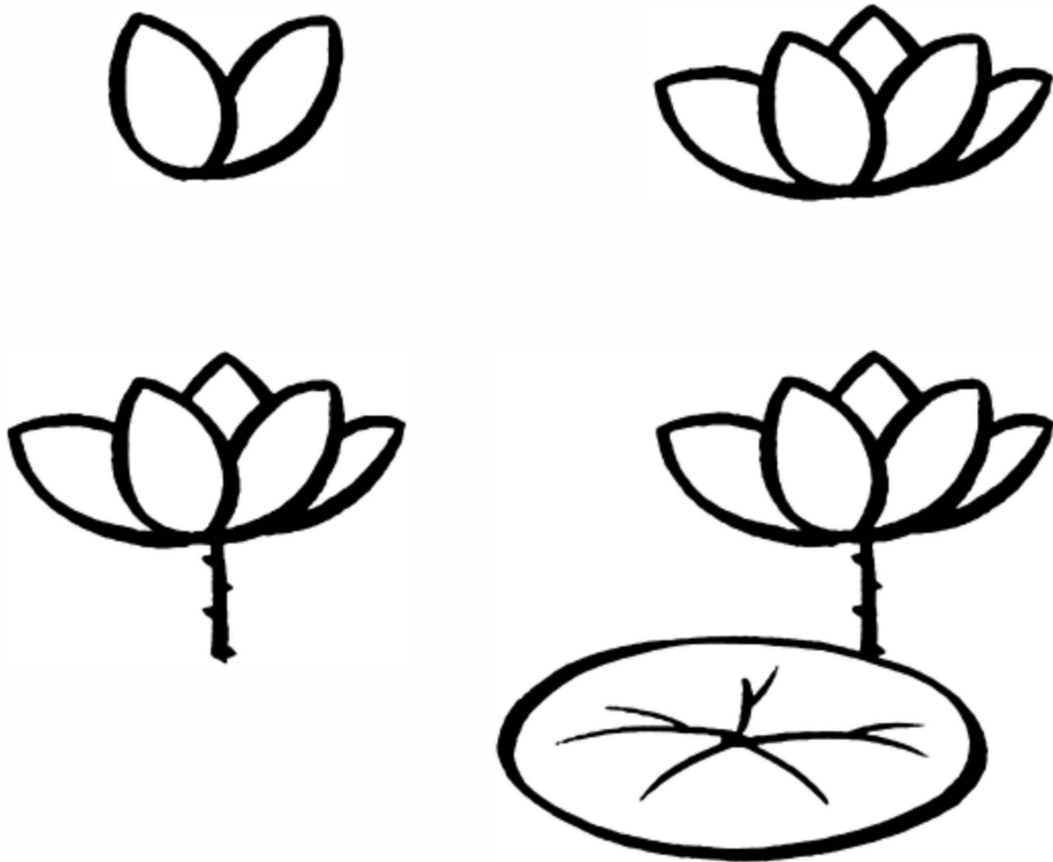
1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Dùng nét vẽ để tạo nên bức tranh đơn giản

Khi thai phụ vẽ tranh, đại não sẽ phản ứng tích cực với màu sắc, thai nhi cũng có thể

cảm nhận được; hội họa còn có thể giúp thai nhi tập trung tinh thần, có lợi cho việc cân bằng tâm lý, khiến tinh thần vui vẻ hơn.

Có một số thai phụ trước khi mang bầu rất ít vẽ tranh, và lo lắng mình sẽ không vẽ đẹp, thực tế điều này không quan trọng.



Trong quá trình thai phụ chuyên tâm vào sáng tạo, bất luận là vận động tay chân hay động não, đều có thể giúp mang lại những cảm xúc tích cực cho thai nhi, giống như việc hai mẹ con cùng đang học tập vậy.

Trong quá trình vẽ tranh, thai phụ có thể nói với trẻ là đang vẽ gì và dùng màu sắc như thế nào.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Bài hát về mẹ⁽¹⁾ truyền đi thông điệp của tình yêu thương

Mở đĩa nhạc để tiến hành thai giáo là một phương pháp tốt và hiệu quả nhanh, nhưng nếu tự thân mỗi thai phụ hát cho thai nhi nghe, có thể sẽ có hiệu quả hơn như thế. Vì âm

vang được sinh ra từ giọng nói của mẹ như tiết tấu, thanh điệu, âm cao được truyền tới tử cung thông qua hệ xương và máu, trong khi đó lời bài hát đã hàm chứa tình yêu bao la của mẹ, khiến thai nhi sản sinh ra cảm giác an toàn, có lợi cho việc xây dựng tình yêu, tình mẫu tử giữa mẹ và con, có tác dụng tích cực cho việc phát triển sức khỏe và cảm xúc tích cực.

Thai phụ có thể hát cho thai nhi nghe vào mỗi buổi sáng, mỗi lần hát, thai phụ nên có cảm giác tự nhiên, hình dung đứa con bé bỏng của mình đang ở trước mặt. Truyền tình yêu cuộc sống của mình vào bài hát, khiến thai nhi cảm nhận được cái đẹp của thế giới.

3. Thai giáo bằng ý niệm:

Dùng ý niệm để truyền đạt tình yêu



Lúc này, thai nhi đang không ngừng phát triển trong bụng của thai phụ, nguyện vọng tốt đẹp của mẹ cũng tham gia vào quá trình phát triển của thai nhi, thai phụ đem những hình tượng về con yêu trong tư tưởng truyền đạt bằng ý niệm cho thai nhi, đây là những việc làm có lợi cho quá trình phát triển của thai nhi.

Chương 7

THÁNG THỨ NĂM THAI NHI BƯỞNG BÌNH ĐANG NHẢY MÙA



THAI PHỤ CHÚ Ý CẢM NHẬN CỬ ĐỘNG CỦA THAI NHI

Đến tháng này, thai phụ chắc hẳn không còn cô đơn vì thai nhi đã có thể giao lưu với mình.

Nếu cảm giác của bạn tinh tế một chút là có thể cảm nhận được cử động của thai nhi.

Thời kỳ này, thai phụ đã bắt đầu cảm thấy phiền toái vì đi tiểu nhiều. Cùng với lượng máu trao đổi qua nhau thai và sự mất cảm của tuyến sữa cũng tăng cao, tinh thần của thai phụ cũng tốt lên. Nếu bạn là người thích làm đẹp, bạn quan tâm tới những vết thâm khó coi trên mặt hoặc thay đổi sắc tố da, thì bạn cũng không nên quá ngạc nhiên. Nguyên nhân là vì mang thai khiến sự trao đổi chất gia tăng, các hoóc-môn có tác dụng ngược lại.

Trong thời gian này, nếu bạn sờ tay ở phần giữa bụng trên và xương mu, bạn sẽ cảm nhận được một khối cứng, đó là phần trên cổ tử cung, tử cung đã mở rộng theo độ lớn nhỏ của vòng đầu thai nhi. Hiện tượng tức sữa ngày càng rõ rệt, có một số thai phụ còn có thể nhìn thấy rõ sự thay đổi của bầu ngực, núm vú, màu sắc và dịch màu trắng đục.

THAI NHI BƯỚC VÀO THỜI KỲ NĂNG ĐỘNG

Đến thời điểm này, thai nhi to bằng quả lê, hệ thống tuần hoàn, hệ thống tiêu hóa và các hệ thống khác đã bắt đầu làm việc. Lá phổi của bé đã phát triển nhanh, để thích ứng với không khí bên ngoài tử cung. Từ tuần thứ 16 đến tuần thứ 19, thính lực của thai nhi đã hình thành, lúc này chúng giống như một máy nghe tí hon, có thể nghe được nhịp tim của mẹ, nghe tiếng máu lưu thông, nghe tiếng phổi và tiếng nói chuyện.

Trong tháng này khi thai phụ đi siêu âm sẽ nhìn thấy chân, móng của thai nhi, thấy thai nhi cử động chân và mút ngón chân cái. Thai nhi không ngừng vận động trong bụng của bạn, có lúc thai nhi nghịch ngợm vận động quá mạnh, khiến thai phụ khó ngủ.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ NĂM

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Học cách chủ động và thoải mái

Nghỉ ngơi thật thoải mái là nhiệm vụ quan trọng của thai phụ trong giai đoạn này. Sau khi làm việc, thai phụ có thể ngồi nghỉ ngơi thật thoải mái trong tư thế thích hợp: lưng tựa thẳng, chân duỗi, mắt nhắm, để tâm trí bay bổng, vừa nghĩ tới nụ cười đáng yêu của bé, nghĩ tới những đám mây trắng trên bầu trời xanh trong, những điều này sẽ giúp bạn có được cảm giác yên bình và tươi mới.

2. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Giúp thai nhi quen với giọng nói của mẹ

Lúc này thai nhi đã có thể nghe rõ được tiếng nói, mẹ cần giao lưu và nói chuyện nhiều hơn với thai nhi để thai nhi quen và nhận ra được giọng nói của mẹ. Thai phụ có thể kể cho thai nhi nghe những việc xảy ra trong ngày, những truyện đồng thoại. Khi thai phụ đọc sách cho thai nhi nghe cần thể hiện giọng trầm ấm, dịu dàng, trong sáng, đặc biệt khi kể chuyện giọng phải thật diễn cảm và có âm điệu.



3. Thai giáo bằng mát xa:

Cùng vận động với thai nhi

Bạn nên mát xa cho thai nhi có quy luật, khiến cơ thể của thai nhi cảm nhận được sự kích thích, cũng giống như việc thai phụ và thai nhi nói chuyện vậy, hình thành phản ứng và phản xạ tốt, giúp ích cho việc phát triển đại não của thai nhi.

4. Thai giáo bằng mỹ học:

Tạo ra cái đẹp trong cuộc sống

Giáo dục thai giáo bằng mỹ học trong thời kỳ này rất quan trọng. Trong cuộc sống, cái đẹp tồn tại ở khắp mọi nơi, thai phụ giúp thai nhi cùng phát hiện, tìm kiếm và phân tích những cái đẹp đó. Ngoài việc tiếp xúc với thế giới tự nhiên, thai phụ có thể thông qua việc đi du lịch nhẹ nhàng hoặc xem những băng đĩa về các cảnh đẹp hay xem tranh địa lý để cảm nhận được vẻ đẹp của tự nhiên.

5. Thai giáo bằng nhận thức:

Học số

Sau khi mang thai được 5 tháng, bạn có thể giúp thai nhi học số học đơn giản (bắt đầu từ số 1), giúp thai nhi tham gia vào môn khoa học tự nhiên. Những tấm thẻ số tự tay thai phụ làm trước đây đã đến lúc mang ra sử dụng nhưng mỗi ngày tốt nhất không học quá 5

con số.

CUỘC SỐNG MẠNH KHỎE CHO THAI PHỤ

1. Đảm bảo cho thai nhi một nguồn dinh dưỡng dồi dào - Sữa mẹ

Sau khi sinh, nguồn sữa mẹ rất quan trọng. Bởi nó có ý nghĩa quan trọng đối với con trẻ. Do đó, trong quá trình mang thai bạn cần chú tâm và bảo đảm tốt cho nguồn sữa.

Phương pháp bảo vệ nguồn sữa

♥ Đảm bảo tác dụng nâng đỡ: Không chỉ vì kích cỡ của bầu vú ngày càng lớn, mà để thuận tiện và thoải mái, bạn cần phải mang áo lót phù hợp bởi tác dụng của áo lót không chỉ là duy trì hình dáng bình thường và mỹ quan cho bầu vú. Do đó bạn nên chọn lựa áo lót phù hợp, và mặc áo lót mỗi ngày. Cần chú ý áo lót không quá chật cũng không quá lỏng, quá chật thì không cảm thấy thoải mái mà còn tạo áp lực cho bầu vú, nếu quá lỏng thì lại không có tác dụng nâng đỡ.

♥ Đảm bảo vệ sinh sạch sẽ: Vệ sinh bầu vú không chỉ bảo đảm tuyến sữa không bị tắc mà còn giúp cọ sát tiếp xúc đầu vú, đầu vú không bị tụt khiến bé khó ngậm khi bú mẹ.

♥ Đảm bảo an toàn: Nếu bầu vú của bạn cương đến mức khó chịu, bạn có thể mát xa nhẹ nhàng bầu vú mỗi ngày. Bạn cũng có thể dùng phương pháp chườm ấm để giảm sưng đau.

2. Mát xa bầu vú như thế nào?

Bạn nằm ngửa trên giường, mát xa xung quanh bầu vú hướng tới đầu vú đến khi phần da của bầu vú hơi hồng thì dừng, cuối cùng kéo đầu vú khoảng 5-10 lần. Mỗi sáng thức giấc và trước khi đi ngủ lần lượt dùng hai tay mát xa từ 5-10 phút. Việc làm này không những giúp thông tuyến sữa và còn chuẩn bị nguồn sữa sau sinh.

Phương pháp 1: Từ ngoài vào trong

Đặt tay phải phía dưới bầu vú, tay trái phía trên bầu vú, sau đó mát xa tuần hoàn từ trái sang phải. Sau đó làm ngược lại.



Phương pháp 2: Từ dưới hướng lên trên

Tay trái mát xa nhẹ nhàng bầu vú bên trái theo hướng từ dưới lên; sau đó tay phải mát xa nhẹ nhàng bầu vú bên phải hướng từ dưới lên.

3. Thường xuyên mát xa sẽ phòng chống rạn da

Trong quá trình mang thai thường xuyên mát xa, có thể tăng độ đàn hồi cho da, phòng chống vết rạn da. Đồng thời mát xa cũng là biện pháp bảo vệ da, bạn nên dùng kèm các loại kem dưỡng da, việc mát xa sẽ càng dễ dàng hơn, nếu bạn dùng các loại kem chống rạn da để mát xa thì hiệu quả sẽ càng tốt. Bạn có thể tự làm ở nhà hoặc tới thẩm mỹ viện, bạn cần chú ý chọn lựa những loại kem mát xa để tăng tính đàn hồi cho da theo liệu phát thiên nhiên, cũng có thể nhẹ nhàng mát xa phần da bụng tăng tính đàn hồi cho da khi tắm gội.

♥ Phần da bụng: Bắt đầu từ vùng bụng, xoa đều ra xung quanh theo hình vòng tròn, từ từ thực hiện từ nhỏ đến lớn, mát xa vùng da bụng.

♥ Hai chân: Bắt đầu từ đầu gối, sau đó xoa khắp hai chân.

♥ Tuyến sữa: Bắt đầu từ bầu vú, mát xa từ dưới bầu lên trên bầu, nhẹ nhàng mát xa từ trong ra ngoài.

4. Cử động của thai nhi khiến thai phụ ngạc nhiên và vui vẻ

Cử động của thai nhi là biểu hiện khiến mọi người hưng phấn, khi thai nhi “chào hỏi” mẹ thông qua phần bụng, thai phụ sẽ rất phấn khởi. Điều này khiến thai phụ cảm nhận được một sinh mệnh đang phát triển trong bụng mình.

Thông thường, với thai phụ lần đầu mang thai thì từ tuần thứ 18-20 mới có thể cảm nhận được cử động của thai nhi, thai phụ sinh con lần hai có thể cảm nhận được cử động thai nhi sớm hơn, cùng với sự lớn lên của thai nhi, thai phụ có thể cảm nhận được thai nhi đang đạp chân trong bụng mình, cảm giác này rất diệu kỳ.

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Nhắc nhở thai phụ làm kiểm tra trước sinh

Mỗi ông chồng đều có một nhiệm vụ không thể quên đó là nhắc nhở thai phụ làm kiểm tra trước sinh.

Với vai trò là người chồng, bạn nên dậy sớm cùng vợ, đưa vợ đi khám; khi đến viện khám cùng vợ tìm hiểu thông tin về tình hình phát triển của thai nhi, trao đổi tỉ mỉ với bác sĩ về tình hình của vợ và hỏi tư vấn của bác sĩ.

Nếu người chồng cũng có cơ hội vào phòng siêu âm cùng vợ thì có thể nhìn thấy hình ảnh em bé trong bụng đang mút ngón tay, đó chính là những bức hình khó quên trong cuộc đời của bạn.

2. Là người thầy mát xa cho vợ

Cùng với sự phát triển của thai nhi, người vợ cảm thấy cơ thể nặng nề hơn, hoạt động không còn nhanh nhẹn và thuận lợi nữa, tâm tính cũng trở nên bất thường. Người chồng cần hiểu và giúp vợ mát xa mỗi ngày, giúp cơ thể và tâm tính của vợ được thoải mái hơn. Hãy giúp vợ thoải mái hơn bằng việc mát xa cánh tay và chân, phần lưng, hông trên, tránh mát xa phần dưới hông, bụng và cẳng chân. Nếu cần thiết, bạn có thể dùng dầu ấm hoặc dầu làm mềm da để mát xa.



3. Cùng vợ tiến hành thai giáo

Thai nhi cũng có ký ức, chúng cũng có ý thức hành động phản xạ đối với thế giới bên ngoài, cảm nhận và trải nghiệm, cứ như vậy trong thời gian dài sẽ lưu giữ lại trong ký ức, cho đến sau khi sinh. Chỉ cần bạn bảo đảm tâm thái vui vẻ, an bình và ổn định là có thể tạo cho thai nhi một nền móng có lợi cho việc phát triển toàn diện. Do đó, mỗi ông chồng hãy giúp thai phụ bảo đảm một cảm xúc tốt đẹp, quan tâm nhiều hơn tới thai nhi, khiến tâm trạng thai phụ vui vẻ, đó chính là nội dung chính của kế hoạch thai giáo trong quá trình mang thai.

TUẦN THỨ 17

1. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Thai phụ tìm đọc những tác phẩm văn học khiến tâm hồn đẹp hơn

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực đơn một ngày cho thai phụ trong tháng thứ năm



- ♥ *Bữa sáng:* Một cốc sữa, một phần bánh kem nhân trứng, một đĩa rau trộn
- ♥ *Bữa phụ:* Bánh nhân tôm thịt, hoa quả
- ♥ *Bữa trưa:* Đậu phụ sốt tôm, mì thịt bò, rau xanh
- ♥ *Bữa phụ:* Sinh tố hoa quả, sữa chua
- ♥ *Bữa tối:* Canh vịt đậu xanh, cải xanh xào thịt, nấm tươi xào hành hoa, cơm trắng
- ♥ *Bữa phụ:* Sữa, hoa quả

3. Thai giáo bằng vận động

Bụng của thai phụ càng ngày càng to, thai phụ có thể sẽ có hiện tượng đau, tê mỏi lưng. Trong thời gian này, thai phụ nên vận động để giúp giảm hiện tượng đau, tê mỏi lưng, đồng thời tăng cường đàn hồi cơ bắp, có lợi cho việc sinh nở sau này.

Điều quan trọng nhất là, vận động có thể giúp thai phụ thoải mái hít thở. Thai nhi tiếp nhận không khí và dinh dưỡng qua nhau thai, nếu thai phụ thoải mái hít thở, tế bào đại não của thai nhi sẽ được cung cấp đầy đủ dưỡng khí, khiến chúng càng hoạt bát, do đó thai phụ vận động hợp lý có thể giúp đại não của thai nhi linh hoạt, nhưng vận động quá mạnh lại có tác dụng ngược lại và kìm hãm quá trình phát triển của đại não thai nhi. Do đó, thai phụ tốt nhất mỗi ngày đều cần duy trì một lượng vận động nhất định, nhưng cần phải phù hợp với tình hình sức khỏe của bản thân.

Luyện tập xương chậu:

♥ Nằm thẳng trên giường, co đầu gối của chân trái, nhẹ nhàng hạ đầu gối ra phía ngoài, chân phải cũng vậy. Mỗi chân thực hiện 10 lần.

♥ Co đầu gối chân trái, nhẹ nhàng hạ xuống giường, chân phải cũng vậy. Mỗi chân thực hiện 10 lần.

Vận động kiểu mèo:

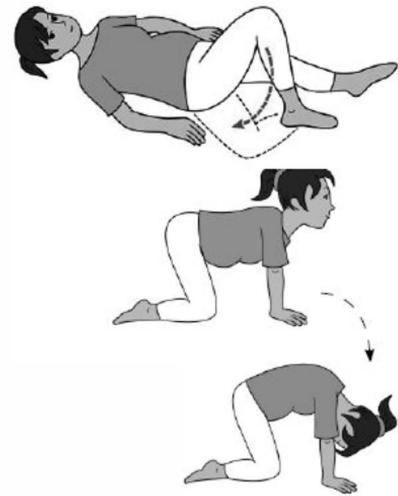
♥ Động tác này luyện tập vùng xương chậu và lưng, giảm hiện tượng đau, tê mỏi lưng. Còn có thể luyện tập hệ thống hô hấp, đồng thời cung cấp nhiều dưỡng khí cho thai nhi trong tử cung.

♥ Hai tay chống, chân co, đầu ngẩng, tư thế như mèo.

♥ Vừa hít vào để đẩy phần lưng, đầu cúi xuống phía giữa hai tay, cố gắng hạ thấp đầu.

Chú ý: Giai đoạn cuối thai kỳ không nên thực hiện quá lâu, tránh phát sinh những biểu hiện xấu.

Chú ý: Vận động kiểu này không nên luyện tập từ tháng thứ 8, bởi vì có thể gây ra hiện tượng lệch chuyển của thai nhi.



4. Thai giáo bằng mát xa:

“Bắt tay” với thai nhi

Cảm giác đầu tiên mà thai nhi cảm nhận được là tiếp xúc, khả năng nghe lúc này vẫn còn hơi sớm, trong tháng thứ 3, thai nhi có thể cảm nhận được những áp lực từ thế giới bên ngoài. Do đó, thai phụ có thể thường xuyên đặt tay lên bụng mát xa nhẹ nhàng. Đương nhiên, lúc mới đầu thai nhi có thể chưa cảm nhận được thai phụ, nhưng cùng với sự lớn lên của thai nhi, khi thai nhi hoạt động có thể va chạm được tay của bố hoặc mẹ, thai nhi có thể cảm nhận được sự ấm áp của bố mẹ. Có một nghiên cứu đã chỉ rõ rằng, tình cảm của thai nhi thường xuyên được mát xa với bố mẹ sau khi sinh sẽ sâu sắc hơn.

Sự tham gia của những ông bố tương lai đặc biệt quan trọng: Trong quá trình thai giáo bằng mát xa, những ông bố tương lai nên tham gia vào quá trình này. Những ông bố nên thường xuyên nhẹ nhàng mát xa cho thai nhi, tốt nhất là vừa mát xa vừa nói chuyện với thai nhi, đồng thời nói với thai nhi là bố đang mát xa cho con. Những ông bố tương lai có thể tham gia những trò chơi khác cùng với vợ mình, mọi người trong nhà cũng có thể cùng chơi trò chơi, sẽ đem lại cảm giác vui vẻ, hạnh phúc, cũng khiến thai nhi cảm nhận đầy đủ được sự ấm áp của gia đình.

TUẦN THỨ 18

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Nghe những ca khúc nổi tiếng

Khúc ca bốn mùa

- Nguyễn Hải

Hạt nắng hạt nắng, cho mẹ ra đồng

Hạt mưa hạt mưa, cho cây lúa trở bông

Hạt nắng trên vai em đến trường

Hạt mưa hạt mưa cho vườn thêm xanh

Khi trời đổ nắng có mưa về dịu lại

Khi trời đầy mưa có nắng về sưởi ấm

Bốn mùa có nắng và có mưa

Bốn mùa cây xanh và cây lớn

Bốn mùa có nắng và có mưa

Bốn mùa nhịp đời mãi sinh sôi.

Nghe như thế nào: Thai phụ điều chỉnh âm thanh phù hợp với sở thích, cùng với việc cảm nhận những giai điệu và hình ảnh trong bài hát, hãy cố gắng đem những tưởng tượng đẹp để này truyền cho thai nhi trong bụng cùng cảm nhận.

2. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Đọc những bài thơ về tình mẫu tử

Mẹ hãy đọc các bài thơ viết về con của tác giả Xuân Quỳnh như: *Con chả biết được đâu; Con yêu mẹ; Mẹ và con...*

3. Thai giáo bằng mỹ học:

Làm tranh bằng vỏ hạt dưa

Trong quá trình mang thai, thai phụ có thể ăn nhiều những loại quả sấy khô có chứa nhiều vitamin E và một lượng lớn chất đạm không béo, đây là những nguyên liệu tốt giúp xây dựng đại não và hệ thần kinh của thai nhi. Các loại quả khô như: quả sấy khô, hạt dưa, hạt hướng dương, hạt dẻ... Vì vậy, ăn nhiều các loại quả sấy khô có tác dụng tốt cho việc phát triển của thai nhi và điều hòa tâm lý của thai phụ.

Thai phụ đừng vội vứt bỏ những vỏ hạt này, chúng có thể là những đạo cụ để thai giáo về mỹ học, thai phụ có thể dùng vỏ hạt dưa để làm những bức tranh thủ công. Làm thủ công

không chỉ giúp các tế bào não bộ linh hoạt mà còn giúp cảm xúc của con người ổn định.

TUẦN THỨ 19

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Kể chuyện cười⁽¹⁾

2. Thai giáo bằng mát xa:

Mẹ và con cùng hoạt động

Nếu thai phụ đã cảm nhận được sự vận động của thai nhi, như vậy đã có thể thường xuyên tiến hành mát xa. Thời điểm tốt để thực hiện mát xa là trong lúc cảm nhận được thai nhi vận động, nếu em bé của bạn đang ngủ thì không nên làm phiền. Thai phụ có thể ngồi trên giường hoặc sofa, toàn thân thả lỏng, dùng tay nhẹ nhàng mát xa vùng bụng, hướng từ trên xuống, từ trái qua phải, động tác nhẹ nhàng, mỗi ngày nên thực hiện từ 1 đến 2 lần, mỗi lần khoảng 5 phút.



Trong lúc mát xa, thai phụ cần chú ý đến phản ứng của thai nhi, nếu biểu hiện của thai nhi phản ứng mạnh mẽ hoặc dùng lực đá mạnh vào thành bụng, thì có thể là chúng không thích được mát xa, thai phụ cần lập tức dừng lại. Nếu thai nhi nhẹ nhàng cử động sau khi thai phụ mát xa, thì có thể là thai nhi cảm thấy rất thoải mái và mãn nguyện.

3. Thai giáo bằng mỹ học:

Thăm thú viện bảo tàng mỹ thuật để tìm hiểu về hội họa



TUẦN THỨ 20

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

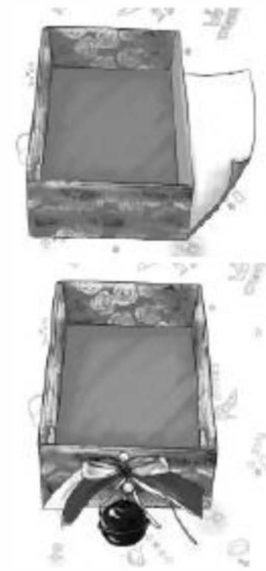
Làm một cái hộp đựng đồ xinh xinh

Khi rảnh rỗi, thai phụ có thể tiếp tục phát huy khả năng sáng tạo của mình bằng cách làm đồ thủ công mỹ nghệ. Ngoài những công việc làm thủ công truyền thống, như may vá, thêu thùa, thai phụ có thể phát huy những ý tưởng của mình, như việc làm những đồ chơi từ vải cũ, dùng vải cũ làm đồ chơi tặng cho con yêu, may quần áo cho búp bê... Ý tưởng trong cuộc sống hàng ngày là vô tận, chỉ cần thai phụ luôn muốn sáng tạo và có tình yêu với cái đẹp là có thể phát hiện ra được.

Nguyên liệu: Hộp giấy cũ, giấy gói quà, kéo, keo dán hai mặt và đồ vật trang trí là ruy băng, một quả chuông nhỏ.

Cách làm:

1. Cắt bỏ phần nắp hộp
2. Bọc vỏ hộp bằng giấy màu
3. Bên cạnh hộp gắn trang trí dây ruy băng và quả chuông nhỏ



2. Thai giáo bằng âm nhạc

Bài hát: **Bông hoa mừng cô**

- Nhạc và lời: Trần Thị Duyên

Mùng 8 tháng 3 em ra thăm vườn

Chọn một bông hoa xinh tươi tặng cô giáo

Nào bông nào đẹp, nào bông nào xinh

Muốn đến thăm cô tung cánh hoa ra nào.



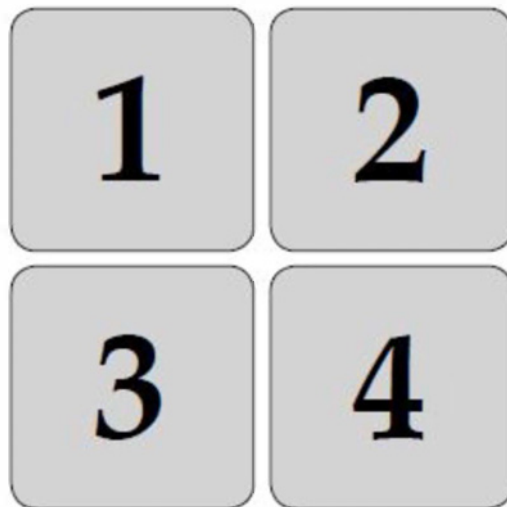
Thai phụ thuộc lời bài hát, thuộc giai điệu thì nhẹ nhàng vừa nghe vừa hát cho thai nhi nghe. Các ông bố cũng nên hát cho thai nhi nghe bởi việc đó sẽ khiến thai nhi rất hạnh phúc.

3. Thai giáo bằng kiến thức:

Học chữ số

Trong tháng này thai nhi đã có khả năng nghe, bắt chước, khả năng cảm biết cũng được tăng cường, có thể học thêm được rất nhiều điều mới mẻ nữa, vì vậy bạn có thể dùng tấm thẻ để dạy. Hãy bắt đầu từ chữ số “1” để dạy thai nhi học số.

Khi học chữ số, thai phụ có thể dùng tấm thẻ số để tập trung quan sát, dùng tay chỉ số, sau đó nói với thai nhi: “Số này đọc là 1 (2 hoặc 3 hoặc 4). Đọc nhiều lần, sau đó cùng thai nhi suy nghĩ: “Số 1 (2 hoặc 3 hoặc 4) giống cái gì?” khi đó trong não đã hình dung ra những sự vật giống với các số như cái bút, con vịt, cái tai, lá cờ... càng liên hệ số nhiều sự vật khác nhau càng tốt.



Chương 8

THỂ HIỆN TÌNH THÂN SÂU ĐẬM



THAI PHỤ BƯỚC VÀO THỜI KỲ PHÁT TRIỂN MẠNH

Thể trọng của thai phụ tăng lên từng tuần, tuyến sữa đã bắt đầu khai thông, có xuất hiện thể dịch vàng nhạt, đây được gọi là sữa non, rất tốt cho trẻ sơ sinh.

Bụng của thai phụ càng ngày càng lớn, hệ thống tiêu hóa cũng vì thế mà chịu thêm áp lực, có thể dẫn tới một số vấn đề cho thai phụ như tiêu hóa không tốt, dạ dày nóng ran, đau khớp xương, chân tay tê...

Để giảm bớt những hiện tượng này, bạn có thể ăn ít và chia thành nhiều bữa. Mặt

khác, bạn cũng nên chăm chỉ đi bộ, nghỉ ngơi thư giãn. Lúc này cử động của thai phụ cũng không còn thuận tiện như trước nữa do bụng đã to.

Bạn cũng đừng lo lắng, đây chỉ là hiện tượng tạm thời. Lúc này, những cử động của thai nhi mà bạn rất khó cảm nhận được trước đây cũng đã rõ hơn, thậm chí chúng còn làm cho bụng của bạn biến dạng, bạn có thể cảm nhận được những cử động ở nhiều nơi trong bụng mình ở cùng một thời điểm.

THAI NHỊ QUỲ CON TINH NGHỊCH

Thể trọng của thai nhi cũng không ngừng tăng lên. Lúc này nhìn thai nhi đã có phần ra dáng là một bé con tinh nghịch, toàn thân bé là một lớp bao bọc màu trắng, đó chính là màng ối. Chúng có thể giúp bảo vệ da của bé, để tránh nước ối làm tổn hại tới bé trong một thời gian dài. Không ít trẻ sau khi sinh, trên cơ thể vẫn còn màng ối màu trắng lưu lại trên da.

Ba tuần tiếp theo, hệ thống thính lực của thai nhi ngày càng thành thực, khả năng nghe của trẻ hầu như đã có thể giao tiếp với người lớn, ngoài ra hệ thống hô hấp của thai nhi cũng đang phát triển. Miệng môi, lông mày và mí mắt của trẻ đã nhìn thấy rõ, võng mạc của trẻ cũng đã hình thành. Cử động thai nhi ngày càng rõ ràng.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ SÁU





1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Đưa thai nhi đi du lịch

Đây là giai đoạn thai nhi khá an toàn, thai phụ cũng đã quen với việc mang một cái bụng càng ngày càng lớn đi đến mọi nơi, do đó có thể hiểu rằng trong giai đoạn này cảm xúc đã ổn định, hoạt động đã linh hoạt, bạn nên sắp xếp một chuyến đi du lịch để thay đổi không khí, cần chú ý chọn nơi có khí hậu trong lành, yên tĩnh.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Phát triển điều hòa não trái và phải của thai nhi

Trên thực tế khi thai phụ nghe nhạc cũng là lúc thai nhi được nghe nhạc. Bởi thân tâm của thai nhi đang trong thời kỳ phát triển nhanh, càng nghe nhiều nhạc càng có lợi cho việc phát triển hài hòa của não trái và não phải thai nhi.

3. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Tiếp tục nói chuyện, kể chuyện

Hàng ngày thai phụ cố gắng cùng thai nhi nói chuyện, kể chuyện, và kết hợp với việc mát xa vùng da bụng. Mát xa vùng da bụng ngoài việc hiểu được tình hình vận động của thai nhi, cũng có thể khiến thai nhi cảm nhận được tình yêu thương của người mẹ.

4. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Bổ sung sắt

Trong thời gian này vẫn rất cần bổ sung sắt cho cơ thể của thai phụ. Sắt là một trong những nguyên tố vi lượng quan trọng, chúng dùng để sản sinh ra hồng cầu và bạch cầu (bộ phận cấu thành tế bào hồng cầu), mà chức năng của hồng cầu và bạch cầu là bảo đảm vận hành khí huyết được đưa đến toàn bộ tế bào trên khắp cơ thể. Thai phụ bổ sung sắt không chỉ là vì nhu cầu bản thân cần để tránh hiện tượng thiếu máu, mà còn tích trữ một lượng sắt để chuẩn bị cho nhu cầu của thai sắp tới.

5. Thai giáo bằng kiến thức:

Tiếp cận với tiếng Anh

Trong tháng này, khả năng nghe của thai nhi đã tương đối hoàn thiện, chúng đã cảm nhận được một cách chi tiết thế giới bên ngoài. Như việc quen với giọng nói của mẹ, chúng cũng có khả năng tiếp nhận những loại ngôn ngữ khác nhau.

Ngoài việc cho thai nhi nghe những bản nhạc nổi tiếng, thai phụ có thể cho thai nhi nghe một số ca khúc thiếu nhi bằng tiếng Anh đơn giản, giúp thai nhi có khả năng tiếp thu nhiều loại ngôn ngữ, tạo nền móng cho khả năng ngôn ngữ, khả năng học tiếng Anh của trẻ sau này.

CUỘC SỐNG MẠNH KHỎE CHO THAI PHỤ

1. Tránh hiện tượng phù chân tay

Hiện tượng phù chân tay là hiện tượng thường gặp của thai kỳ, thông thường hiện tượng này xuất hiện sau tháng thứ 6.

Phương pháp tốt nhất để phòng tránh và giảm nhẹ hiện tượng phù chân tay là nghỉ

ngoi và tích cực phối hợp khẩu phần ăn hợp lý.



- ♥ Sử dụng một lượng thích hợp lòng trắng trứng gà
- ♥ Bổ sung đầy đủ rau xanh và hoa quả
- ♥ Không ăn quá mặn
- ♥ Ăn ít hoặc không ăn những thực phẩm khó tiêu hóa và dễ có nguy cơ bị đầy hơi.

2. Đưa thai nhi đi du lịch

Bước vào thời kỳ này, mọi vấn đề phát triển của thai nhi đã ổn định, thời điểm này

thích hợp cho việc đi ra ngoài du lịch, sẽ giúp cho thai phụ có được tâm trạng vui vẻ. Thai phụ có thể chọn những điểm du lịch thuận tiện đi lại, an toàn nhưng phải được sự đồng ý của bác sĩ, và cần chú ý những điểm dưới đây:

- ♥ Xác định kế hoạch du lịch hợp lý
- ♥ Cần có người cùng đi trong chuyến du lịch
- ♥ Chọn nơi có phương tiện đi lại an toàn nhất
- ♥ Mang theo những loại thuốc cần thiết
- ♥ Không vận động quá nhiều hoặc quá mạnh, trong quá trình đi luôn chú ý đến tình hình sức khỏe của bản thân.

3. Đối phó với hiện tượng chuột rút trong thời gian thai kỳ

Trong quá trình mang thai, một số thai phụ khi ngủ thường có hiện tượng chuột rút ở cẳng chân. Theo kết quả nghiên cứu cho thấy, khi lượng canxi trong máu quá thấp, dây thần kinh cơ bắp sẽ bị kích thích nhanh làm xuất hiện những cơn co giật. Canxi là một trong những thành phần chủ yếu cấu tạo nên xương và răng. Sau khi mang thai thì thai nhi dần dần được hình thành và phát triển, do đó cần một lượng canxi rất lớn. Trong toàn bộ quá trình mang thai, người mẹ và thai nhi đều lấy lượng canxi cần thiết từ thức ăn, nếu lượng canxi trong thức ăn không đầy đủ hoặc do sự hấp thụ canxi không tốt, dẫn đến hàm lượng canxi trong máu bị hạ thấp.

Để tránh tình trạng trên, cần tiến hành:

- ♥ Thực hiện các vận động phù hợp, thường xuyên tắm nắng.
- ♥ Bổ sung dinh dưỡng đa dạng, ăn nhiều thực phẩm có chứa hàm lượng canxi cao như cá, sữa, trứng, gà, đậu, các loại thực phẩm chế biến từ đậu, rau cải, vừng, các loại giáp xác, các loại rong biển, tía tô...
- ♥ Ngâm chân trước khi đi ngủ: trước khi đi ngủ có thể dùng nước ấm để ngâm chân, đồng thời dùng hai tay để mát xa chân từ 10-15 phút.
- ♥ Nếu cơn đau chuột rút xuất hiện, ngay lập tức tìm cách làm căng các cơ bắp chân bằng cách: duỗi thẳng chân ra, bắt đầu từ gót chân trước tiên, và nhẹ nhàng uốn nắn những ngón chân cong lên về phía ống quần. Những động tác này lúc đầu có thể làm đau hơn nhưng nó sẽ làm giảm những cơn co thắt và cơn đau sẽ dịu đi trong giây lát. Sau đó, thai phụ có thể mát xa các cơ ở bắp chân và đùi, làm nóng các cơ bằng túi chườm. Đi loanh quanh và thư giãn trong giây lát để cảm thấy dễ chịu hơn.
- ♥ Trị liệu bằng thuốc: những người thiếu canxi nghiêm trọng nên dùng thuốc để bổ sung canxi. Ví dụ: dùng chất chua có đường lấy từ nho khoảng 0,3-0,5g một lần, mỗi ngày 3 lần hoặc canxi sữa chua 0,6g một lần, mỗi ngày 3 lần. Nếu như bị co giật nhiều lần thì nên

dùng thuốc dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ.

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Không nên quá giữ gìn

Thời kỳ này những ông bố tương lai càng cần đặc biệt quan tâm tới các thai phụ. Rất nhiều người cho rằng thai phụ càng hoạt động ít càng an toàn, ăn càng nhiều càng tốt, do vậy mà các ông chồng nhận làm hết các công việc nội trợ, không muốn vợ làm bất cứ việc gì, thậm chí còn không muốn vợ đi làm, lúc nào cũng ở bên cạnh chăm sóc.

Thực tế, những thai phụ hoạt động quá ít sẽ gây ra thể trạng yếu, không những thế còn có một số trường hợp có hiện tượng khó sinh, thêm nữa cũng không có lợi tới quá trình phát triển của thai nhi. Bởi vì quá trình phát triển của thai nhi rất cần không khí trong lành và ánh sáng mặt trời, nếu thai phụ chỉ ở trong nhà một thời gian dài thì sẽ rất không có lợi cho sức khỏe. Theo một số phân tích của chuyên gia: một số trường hợp thừa cân trong quá trình mang thai là do thai phụ bổ sung quá nhiều dinh dưỡng, khiến thai nhi thừa cân, thêm nữa trong quá trình mang thai không thường xuyên vận động, sức khỏe yếu hơn, không đủ sức cho quá trình vượt cạn sau này, đây là những hậu quả việc quá giữ gìn của các ông bố tương lai.

2. Cùng vợ tham gia lớp học tiền sản

Các ông bố tương lai cùng vợ tham gia lớp học tiền sản để hiểu thêm về quá trình sinh nở, và những trường hợp có thể xảy ra trong quá trình này, để cùng chuẩn bị đầy đủ cho ngày trọng đại sắp tới. Đồng thời, người chồng nắm được cả quá trình sinh, hình dung xem bản thân mình nên làm việc gì để giúp vợ bớt căng thẳng và đau đớn, để quá trình sinh nở được diễn ra thuận lợi.

3. Cùng vợ tiến hành thai giáo

Trong tháng này, thai nhi không chỉ có thể nghe được mà còn phản ứng với những âm thanh khác nhau mà chúng nghe được. Mỗi khi cùng nói chuyện với thai nhi, các ông bố nên gọi tên thai nhi. Khi em bé được sinh ra đời vẫn gọi tên đó, khiến chúng cảm nhận được tiếng gọi thân quen, cảm nhận được cảm giác an toàn.

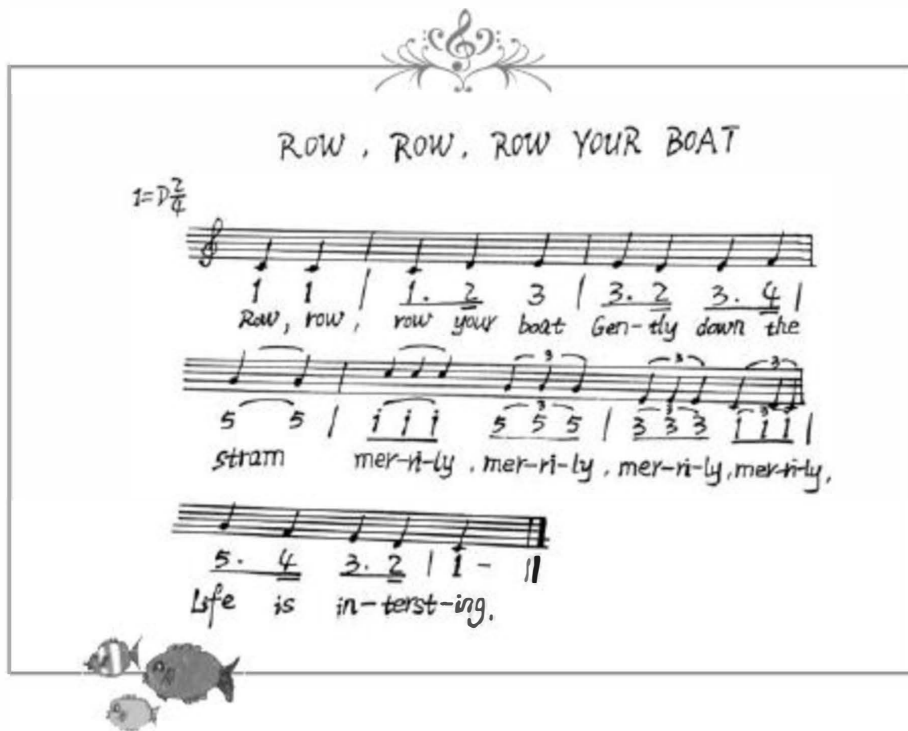


TUẦN THỨ 21

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Bài hát thiếu nhi bằng tiếng Anh *Row Row Row your boat*

Khi những âm thanh vui tai được xướng lên, thai phụ có thể tưởng tượng thai nhi trong bụng đang lái thuyền đi lại trong môi trường nước ối? Hiện nay mỗi ngày thai nhi đều nằm trong “môi trường nước thân yêu” thai phụ nên hát bài hát này cho thai nhi nghe, cùng với tiết tấu của bài hát thai nhi hẳn sẽ rất vui khi được “chèo thuyền”.



2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực đơn một ngày trong tháng thứ sáu

♥ *Bữa sáng*: Một quả trứng gà, một bát mì kèm rau cải thảo

♥ *Bữa phụ*: Một cốc sữa, hoa quả

♥ *Bữa trưa*: Một bát canh tôm rau, gan lợn xào, cà rốt xào trứng gà, cơm trắng



♥ *Bữa phụ*: Sữa chua, hoa quả

♥ *Bữa tối*: Cơm trắng, thịt xào mộc nhĩ, cá tươi nấu canh

♥ *Bữa phụ*: Sữa bầu

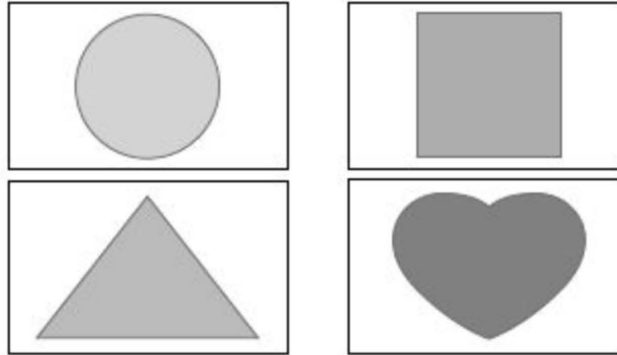
3. Thai giáo bằng nhận thức:

Nhận biết hình khối

Ngoài việc học chữ số, thai phụ có thể làm những tấm thẻ có hình khối, đậm màu, mỗi hình lại có màu sắc khác nhau rõ ràng, như vậy sẽ thuận tiện cho thai nhi “nhìn” qua ánh mắt của thai phụ.

Đầu tiên thai phụ nên tập trung nhìn vào tấm thẻ vài phút, đến khi thấy mình đã nhớ rõ được chúng, sau đó dùng tay vẽ theo các cạnh của hình khối và nói với thai nhi rằng: “Đây là hình tròn (hình tam giác hoặc hình vuông)”, sau đó lại hỏi thai nhi: Đây là hình gì, con hãy tưởng tượng xem có giống ông mặt trời không nào?” Thai phụ cũng cần tưởng tượng các đồ vật có hình tương ứng với các hình trên thẻ để nói lại với thai nhi.

Hình trái tim xem ra khá khó hình dung, nhưng trong cuộc sống có rất nhiều đồ vật có hình dáng tương đồng như cái kẹp tóc, quả bóng hình trái tim. Ngoài ra, thai phụ có thể dùng bút để vẽ hình trái tim, tạo thêm ấn tượng cho thai nhi.



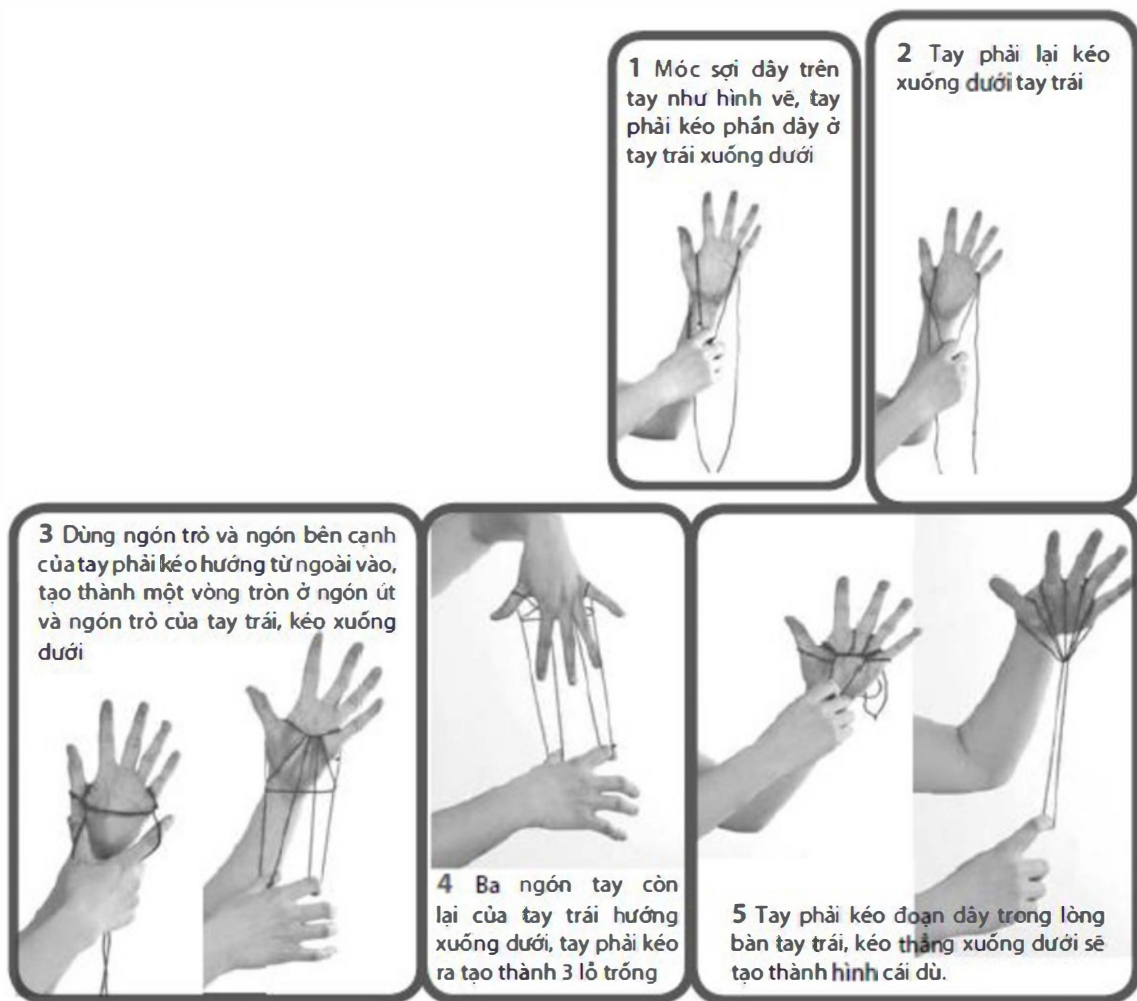
TUẦN THỨ 22

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Làm hình cái dù của phi công

Sử dụng một sợi dây nhỏ và các ngón tay, 10 đầu ngón tay nhẹ nhàng chuyển động để biến thành những hình hoa, hình khối đa dạng, khác biệt. Trong lúc nghỉ ngơi, thai phụ có thể chơi trò chơi làm cái dù, vừa cử động các ngón tay vừa có thể làm cho đại não linh hoạt hơn, điều này rất có lợi cho việc phát triển của đại não thai nhi.

Dưới đây là hướng dẫn làm hình dù, mời các bạn tham khảo:



2. Thai giáo bằng mỹ học:

Làm hình mặt cười bằng lá cây

Khi nghĩ đến khuôn mặt của thai nhi, thai phụ nhất định sẽ nở nụ cười mãn nguyện. Thai phụ cũng rất chờ mong đến ngày được gặp con yêu, đương nhiên chỉ cần con yêu khỏe mạnh, vui vẻ cũng đã là niềm mong mỏi lớn nhất của bố mẹ.

Hiện tại, thai phụ nên bắt tay làm hình mặt cười bằng lá cây, và lưu giữ nó lại, để sau khi con yêu chào đời có thể chiêm ngưỡng được, và nói với chúng: “bố mẹ hi vọng con mãi luôn giữ được khuôn mặt vui vẻ thế này.”

Cách làm: Đầu tiên thai phụ dùng bút chì vẽ trên giấy trắng một mặt cười, sau đó lấy lá cây có kích thước vừa phải gắn vào nét bút trên, lá này nối tiếp lá kia, sau khi hoàn thành, bạn có thể dán bức hình lên tường.

3. Thai giáo bằng mát xa:

Bách bộ cùng thai nhi

Đến nay có thể lôi kéo thai nhi “đi bộ” trong bụng của mẹ được rồi. Thai phụ và chồng có thể từ những vị trí khác nhau lôi kéo thai nhi (động tác cần nhẹ nhàng), hãy cảm nhận những phản ứng của thai nhi, chỉ cần thai nhi phản ứng lại những tác nhân này là tốt rồi!

Điều cần chú ý là, thời gian chơi không nên kéo dài, để tránh những áp lực xấu, tránh ảnh hưởng tới thời gian nghỉ ngơi của thai nhi.



TUẦN THỨ 23

1. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

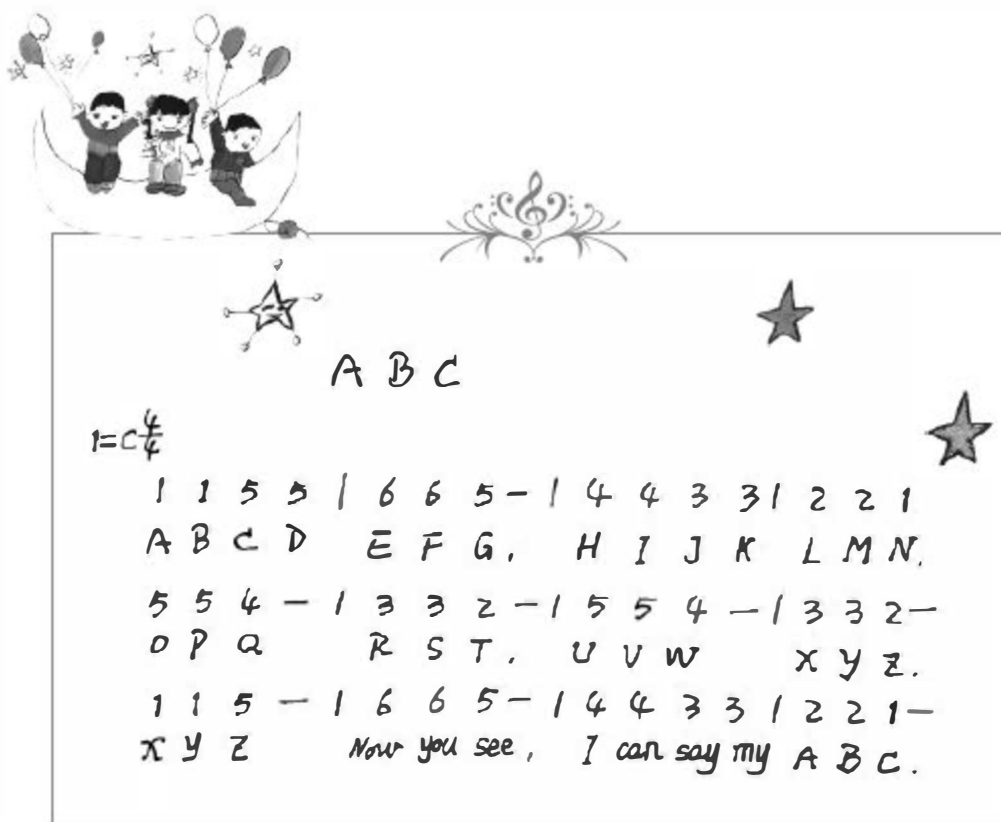
Cảm nhận vẻ đẹp bốn mùa từ âm nhạc.

Ví dụ bài hát: ***Khúc hát 4 mùa***, Nguyễn Nhung

2. Thai giáo bằng kiến thức:

Dạy phát âm bằng tiếng Anh

Thính lực của thai nhi đã phát triển tương đối hoàn thiện, bé đã có thể nghe rõ một phần thế giới bên ngoài, như việc bé đã quen thuộc với giọng nói của mẹ, bé cũng có thể quen thuộc với các ngôn ngữ khác. Có một ví dụ rất nổi tiếng như sau: Một bé trai 4 tuổi khi được nghe một bài hát tiếng Pháp thì rất vui vẻ, thậm chí đoán ra được ý nghĩa của bài hát, điều này khiến mọi người xung quanh hết sức kinh ngạc, bởi từ sau khi sinh ra đứa bé chưa được tiếp xúc với ngôn ngữ đó. Sau này mẹ của cháu bé đã nhớ lại, trong khi mang thai bé, bà đã từng có thời gian làm việc tại một công ty của Pháp, mấy tháng mang thai, thai nhi đã được tiếp nhận ngôn ngữ đó.

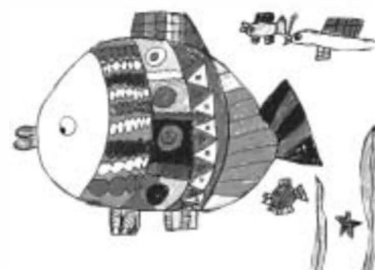


Khi bắt đầu học tiếng Anh, việc đầu tiên là nhận biết 24 chữ cái, bài hát ABC về 24 chữ cái chắc thai phụ nào cũng đã được nghe, giai điệu của bài hát này cũng giống bài *Twinkle, Twinkle little star* (Ngôi sao nhỏ), thai phụ nên bắt đầu cho thai nhi làm quen với tiếng Anh bằng việc nghe bài hát về 24 chữ cái.

3. Thai giáo bằng vận động:

Bơi lội

Thai phụ vẫn duy trì hoạt động bơi lội ở mức độ thích hợp có thể giúp xóa bỏ hiện tượng phù chân tay và cảm giác mệt mỏi toàn thân, bơi lội cũng có tác dụng rèn luyện rất tốt cho vùng xương chậu của thai phụ, nhưng khi bơi lội thai phụ cần chú ý nhiệt độ của nước (tốt nhất là từ 29-31 độ C), thời gian (tốt nhất là 10h sáng - 2h chiều), nên có người đưa đi cùng. Thai phụ học cách thả lỏng cơ thể dưới nước, điều này rất có lợi cho việc sinh nở sau này, nếu có điều kiện các thai phụ nên thử xem sao.





1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Hòa nhập vào thế giới tự nhiên

Thai phụ không nên vì mình mang bầu mà chỉ thích nằm trong nhà hoặc ngồi một chỗ, khi cơ thể thoải mái cần năng ra ngoài vận động, ra ngoài để cảm nhận một chút về thời tiết và không khí mát mẻ của thiên nhiên, điều này có thể giúp bạn duy trì được trạng thái đẹp nhất, ví dụ tăng tuần hoàn máu, giảm đau nhức và khó chịu của cơ thể, phòng tránh bệnh trĩ.

Thai phụ có thể chọn những ngày đẹp trời, thời tiết mát mẻ, cùng đi du lịch với thai nhi. Cũng có thể chọn nơi có thiên nhiên tĩnh lặng, có núi, có sông, để cảm nhận được cuộc sống thiên nhiên. Thai phụ có thể thư thái ngồi bên suối nghe tiếng róc rách của nước, nghe những bản nhạc êm ái, cũng có thể nhờ chồng đưa đến

những nơi có nhiều cây cối xanh tươi, hát vài bài về cuộc sống thiên nhiên, hoặc không hát mà chỉ tĩnh lặng để lắng nghe, nghe tiếng nước, nghe tiếng chim hót... thai phụ có thể nói với em bé trong bụng, âm thanh kia đến từ đâu, tiếng nước từ đâu mà có, hoa bên suối có màu gì, mây bay trên trời có hình dạng gì, cảm xúc của thai phụ như thế nào... thai nhi chắc chắn cũng mê đắm vào khung cảnh tươi đẹp của tự nhiên, tiếng nước chảy róc rách đúng là những bản nhạc đẹp nhất của thế giới tự nhiên.

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Cháo táo đỏ, kỷ tử

Nguyên liệu: 30g táo đỏ, 15g kỷ tử, 90g gạo

Cách làm:

1. Đem táo đỏ, kỷ tử rửa sạch, ngâm nước ấm 20 phút.
2. Nấu táo đỏ, kỷ tử cùng gạo, đến khi gạo nhừ và nhuyễn là được.

Thành phần dinh dưỡng:

Táo đỏ là thực phẩm bổ máu, kỷ tử có tác dụng dưỡng sinh bổ máu, giúp thai phụ phòng tránh bệnh thiếu máu trong quá trình mang thai.

3. Thai giáo bằng mỹ học:



Xem những bức tranh nổi tiếng

Thưởng thức bức tranh nổi tiếng **Chơi thuyền**, Danh họa Mary Stevenson Cassatt mô tả bố mẹ đưa con đi chèo thuyền ngắm cảnh.

Người đàn ông trong tranh ngồi quay lưng về người xem, hướng về phía người phụ nữ bế con, cả gia đình đang nghỉ ngơi tận hưởng một ngày nắng đẹp, màu xanh của nước biển, con thuyền đang hướng đi ra xa. Bức tranh có đặc điểm của hội họa Nhật Bản, cấu trúc bức tranh và cách sắp xếp nhân vật rất sáng tạo, khiến người xem cảm nhận bản thân mình như là thành viên trên chiếc thuyền xa khơi đó, cùng đón ánh nắng tuyệt đẹp của thiên nhiên.

Thai phụ tưởng tượng một chút về tương lai sẽ đưa bé yêu đi du lịch, khung cảnh chắc chắn sẽ rất nên thơ.

4. Thai giáo bằng ý niệm:

Ghi ra những kỳ vọng về con yêu

Bạn mong muốn bé yêu của bạn sẽ trở thành người như thế nào? Trong lúc mang thai, có phải bạn có rất nhiều điều muốn nói với con? Vậy thì bạn hãy cầm bút lên, và viết những niềm hi vọng về bé yêu của bạn nào! Và hãy nhắc nhở mình đó không chỉ là những lời nguyện ước dành cho thai nhi mà còn là món quà tặng con khi con trưởng thành.



Chương 9

HÃY LÀ MỘT BÀ BẦU XINH ĐẸP



THAI PHỤ: CÁI BỤNG TO

Bụng bầu rất lớn, mặc dù thai phụ đã có sự chuẩn bị tâm lý nhưng phải đối mặt với những biểu hiện không mong muốn như: đau lưng, đau dạ dày, táo bón, tê mỏi chân tay, phù chân tay... thì tinh thần cũng dễ giảm xuống. Nếu da mặt có sạm đi, xuất hiện các vết thâm, vết rạn thì càng khiến thai phụ khó chịu. Nhưng cho dù có vấn đề gì, thì lâu nhất cũng chỉ 3 tháng nữa, những vấn đề này sẽ không còn, vậy bạn hãy kiên tâm nhé. Bây giờ việc quan trọng nhất là chuẩn bị cho thời điểm sinh nở, do đó thai phụ nên tham gia vào các lớp học tiền sản, học các kỹ thuật trong lúc sinh và phương pháp thở khoa học, chắc chắn sẽ có tác dụng rất lớn cho sinh nở sau này.

Trong giai đoạn này, tế bào đại não của thai nhi đã phân hóa nhanh chóng, thể tích tăng cao, điều này cho thấy sự phát triển của đại não đã bước vào giai đoạn phát triển cao. Vì vậy, trong thời gian này, thai phụ cần ăn nhiều thực phẩm có lợi cho đại não như quả óc chó, hạnh nhân, lạc... vì việc phát triển đại não của thai nhi hãy bổ sung đa dạng dinh dưỡng.

THAI NHI: PHÂN BIỆT SÁNG TỐI

Trong quá trình này, thai nhi tiếp tục phát triển, bao gồm hệ máu trong tim, thần kinh trong vòm họng, chân răng... Nhau thai kết nối giữa cơ thể người mẹ và thai nhi không những dày hơn mà còn có tính đàn hồi, bên ngoài là một lớp vật chất dạng keo dày, bọc kín một tĩnh mạch và hai động mạch. Thai nhi vẫn ôm lấy hai chân và nắm chặt vùng đầu. Thai nhi đã có thể thực hiện động tác hít vào thở ra, mí mắt đã hình thành, thính giác cũng rất mẫn cảm, đã biết chuyển động theo hướng có âm thanh, còn biết mô phỏng hoặc phản ứng khi tiếp nhận âm thanh. Nếu áp tai lên bụng của thai phụ và lắng nghe, còn có thể nghe thấy nhịp tim của thai nhi.

Các bộ phận mùi vị, móng mắt (tròng đen), mí mắt của thai nhi đã cơ bản được hình thành. Do đó, thai nhi có thể cảm nhận được những vị khác nhau của thực phẩm, còn có thể phân biệt được sự thay đổi sáng tối. Sau khi được sinh ra đời, bé sẽ phân biệt được sáng và tối, do đó chúng rất thích thú với những đồ vật có hai màu đen và trắng.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ BẢY

1. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Tăng cường giao lưu với trẻ

Có lẽ khoảng thời gian trước việc giao lưu trò chuyện giữa thai phụ và thai nhi có phần đơn giản, cùng với việc thai nhi ngày càng phát triển, nội dung giao lưu trò chuyện giữa bạn và thai nhi cũng ngày càng phong phú hơn, thai nhi đã có thể rất thích thú với những gì thai phụ nói với chúng.

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Giảm bớt tình trạng phù ở hai chân

Rất nhiều thai phụ nhận thấy trong thời gian này, bàn chân và bắp chân bị phù to khi đứng, ngồi quá lâu. Đây là hiện tượng rất bình thường của thai phụ trong những tháng bầu to, hiện tượng này cơ bản được cải thiện thông qua việc ăn uống và trên cơ sở vận động.

Thai phụ có thể ăn nhiều thực phẩm có lợi như cá chép, đậu đen,... thực phẩm có lợi cho việc bài tiết nước tiểu, giảm tình trạng phù nước.

3. Thai giáo bằng vận động:

Tĩnh mạch khó lưu thông

Đến thời điểm này, có một số thai phụ có thể phát hiện hiện tượng mạch máu lớn hơn lộ rõ dưới da, hơn nữa còn xanh thẫm, đây là hiện tượng tĩnh mạch khó lưu thông, một

hiện tượng bình thường của thai kỳ. Thông thường sau khi sinh, hiện tượng này sẽ hết, thai phụ có thể thông qua vận động để giải tỏa hiện tượng này.



4. Thai giáo bằng mỹ học:

Mang bầu cũng phải làm đẹp

Ngoài việc cảm nhận cái đẹp bằng mắt, thai phụ cũng nên chú ý làm đẹp cho chính bản thân mình. Thực tế, một trong những phương pháp đó là trang điểm, giúp thai nhi cảm nhận được cơ thể của người mẹ được chăm sóc, làm đẹp, đó cũng là thẩm mỹ quan cơ bản mà thai nhi có được.

Do đó, thai phụ cần phải chú ý đến trang điểm bản thân. Màu sắc trang điểm, trang phục phải sáng sủa, thích hợp, đầu tóc sạch sẽ, để tóc ngắn, tiện làm vệ sinh, sẽ giúp tinh thần của chúng ta thêm phấn chấn.

5. Thai giáo bằng ánh sáng:

Thúc đẩy phát triển thị giác

Thai nhi hiện tại đã có phản xạ về ánh sáng, do đó cần tiến hành luyện tập chiếu ánh sáng cho thai nhi, không chỉ có thể khiến thai nhi mẫn cảm với ánh sáng mà còn có lợi cho

việc phát triển sức khỏe thị giác, ngoài ra còn có lợi cho việc phát triển hành vi động tác sau sinh.

CUỘC SỐNG KHỎE MẠNH CỦA THAI PHỤ

I. Người mẹ khỏe mạnh có thể bị thiếu máu không?

Thai nhi dựa vào cơ thể của người mẹ để lấy dinh dưỡng và phát triển không ngừng, trong đó sắt là một nguyên tố vi lượng đặc biệt quan trọng. Trong khi mang bầu, thành phần dinh dưỡng của thai phụ được chọn lựa và bổ sung dựa trên nguyên tắc “đầy đủ dinh dưỡng cho bé yêu”, đại đa số các bà mẹ đều có chung một nguyên nhân của hiện tượng thiếu máu là thai nhi tiếp nhận hầu hết chất sắt trong cơ thể mẹ. Do đó, nếu chỉ căn cứ vào lượng sắt được cung cấp trong thực phẩm sử dụng trước khi mang thai thì thai phụ sẽ có nhiều khả năng bị thiếu sắt.

Dự phòng thiếu sắt nên bắt đầu từ nhiều phương diện, chú ý không nên ăn thiên lệch, cần ăn đa dạng hợp lý. Tích cực phòng trừ các biểu hiện bệnh trước khi mang bầu như đau dạ dày, rối loạn tiêu hóa, viêm dạ dày mãn tính...

♥ Chú ý dinh dưỡng ngay từ thời kỳ đầu mang thai, ăn nhiều rau có màu xanh đậm, cá tươi, hoa quả, thịt động vật và lòng trắng trứng gà, để tăng cường chất sắt, axit folic và vitamin.



♥ Những phụ nữ thiếu máu có thể bổ sung viên sắt phù hợp.

♥ Vitamin B12 có thể dự phòng hiện tượng giảm hồng cầu của người thiếu máu.

♥ Nếu hiện tượng thiếu máu trầm trọng (hồng cầu và bạch cầu ở mức dưới 60g) mà sắp gần thời điểm sinh, thai phụ cần đến gặp bác sĩ chuyên khoa.

2. Cách đếm số lần thai nhi cử động

Thông thường mang thai đến tuần thứ 28, nhiệm vụ quan trọng của thai phụ là đếm số lần thai cử động khi ở nhà, đây là phương pháp tốt nhất bạn tự kiểm soát tình hình sức khỏe của bạn, có thể đoán biết tình hình thai nhi căn cứ vào quy luật cử động thai. Lúc này là thời điểm cử động thai mà thai phụ có thể cảm nhận rõ rệt nhất.

Làm thế nào để đếm cử động thai nhi:

Phương pháp 1: Mỗi khi nghỉ ngơi, nếu sau bữa ăn, sau giấc nghỉ trưa và sau bữa tối thai phụ nằm nghiêng bên trái hoặc ngồi trên ghế, ghi lại số lần cử động thai trong một giờ đồng hồ. Sau ba lần ghi chép, mỗi lần thai máy nhân với 4 sẽ tính được số lần cử động thai của thai nhi trong vòng 12 giờ.

Số lần cử động thai ở mỗi tuần sẽ có sự khác biệt. Tình trạng bình thường của thai nhi là cử động thai từ 3 lần trở lên trong vòng một giờ, từ 30 lần trở lên trong vòng 12 giờ. Nếu cử động thai dưới 20 lần, có nghĩa là thai nhi trong tử cung đang thiếu dưỡng khí, dưới 10 lần là thai nhi đang nguy hiểm, cần nhanh chóng đến bệnh viện kiểm tra.

Phương pháp 2: Mỗi khi nghỉ ngơi, thai phụ ghi lại 10 lần cử động thai liên tiếp trong khoảng thời gian bao lâu. Nếu 8h sáng bắt đầu đếm, 10 lần cử động thai là 8h50', vậy 10 lần cử động thai sẽ khoảng 50 phút, sau đó ghi lại số lần vào biểu đồ theo dõi.

Nếu thời gian của 10 lần cử động thai trong vòng 120 phút, thì được coi là cử động thai bình thường, nếu quá 120 phút hoặc không cử động, thì thai phụ cần nhanh chóng tới bệnh viện kiểm tra.

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Trở thành “người ru ngủ” của thai phụ

Trong suốt thời kỳ mang thai, giấc ngủ ngon rất quan trọng đối với mỗi thai phụ, trong khi đó cơ thể ngày càng lớn của thai phụ ảnh hưởng không nhỏ tới giấc ngủ, do đó những ông bố tương lai cần tích cực học cách ru ngủ, trở thành “người ru ngủ” cho thai phụ.

Tổ chức cuộc sống của thai phụ hợp lý, cải thiện giấc ngủ

Khi thai phụ xuất hiện hiện tượng mất ngủ hoặc ngủ kém, để nâng cao chất lượng giấc ngủ, cần phải tổ chức cuộc sống hợp lý. Những ông bố tương lai có thể áp dụng một số gợi ý dưới đây để điều chỉnh cuộc sống của thai phụ:

♥ Xây dựng và duy trì thời gian nghỉ ngơi có quy luật, như việc xác định thời gian và thời lượng cho việc ăn uống và ngủ nghỉ.

♥ Thực hiện có quy củ, khiến thai phụ tìm được phương thức nghỉ ngơi hợp lý nhất, và hình thành thói quen, duy trì, đạt được mục đích nghỉ ngơi thoải mái nhất.

♥ Tạo ra môi trường nghỉ ngơi, không gian ngủ thoải mái, như: không gian phòng ngủ yên tĩnh, ánh sáng ấm áp và hài hòa, giường nằm êm ái thoải mái, không khí trong lành, nhiệt độ phù hợp.



♥ Tích cực điều chỉnh tâm lý của thai phụ là cách quan trọng cải thiện giấc ngủ, nếu cần có thể đưa thai phụ đến bác sĩ tư vấn tâm lý, để có được những chỉ dẫn hiệu quả.

2. Giúp thai phụ giảm bớt những hiện tượng lo lắng, bất an trong quá trình mang thai

Trong thời gian mang thai, việc những ông bố thường xuyên chăm sóc và động viên giúp thai phụ giải tỏa tâm lý là rất quan trọng. Vòng tay rộng lớn của người chồng là bến bờ hạnh phúc của thai phụ, người chồng nên thường xuyên đưa vợ đi thăm khám, thông qua những lần tiếp xúc trực tiếp với quá trình kiểm tra, có thể hiểu thêm nhu cầu tâm lý của vợ, kịp thời giải tỏa những lúc vợ quá căng thẳng, bên cạnh đó sẽ giúp giảm bớt tâm trạng lo lắng bất an trong quá trình mang thai.

3. Cùng vợ tiến hành thai giáo

Trong cuộc sống hàng ngày, những ông bố tương lai nên kiên trì duy trì giao tiếp thân

mật với thai nhi, dùng thanh âm êm ái nói với thai nhi rằng cả nhà rất yêu con. Âm điệu trầm trong giọng nói của người bố càng dễ truyền đạt đến bên trong tử cung, lâu dần sẽ khiến thai nhi hình thành cảm xúc thân thiết với bố.

TUẦN THỨ 25



1. Thai giáo bằng mỹ học:

Làm một bà bầu xinh đẹp

Mặc dù thai nhi không thể nhìn trực tiếp, không thể nhìn thế giới bên ngoài qua bụng của mẹ, nhưng thông qua việc truyền đạt của hệ thần kinh của thai phụ, thai nhi vẫn cảm nhận được vẻ đẹp muôn màu của thế giới bên ngoài, tích lũy những cái đẹp từ thế giới bên ngoài. Thai phụ có tâm thái hài hòa, khí chất nho nhã, dung mạo thanh thoát sẽ khiến tinh thần tươi vui.

Trang phục cho thai phụ ưu tiên lựa chọn trang phục bầu vì chúng tiện lợi và thoải mái khi mặc. Nhưng ngoài ra bạn cũng có thể tận dụng quần áo rộng, cũ để cảm thấy tinh thần tươi mới, phấn chấn hơn. Màu sắc chủ yếu cho trang phục bầu nên là màu nhạt, ống tay hơi dài, dây buộc lớn một chút, như vậy để người khác dễ nhận ra bạn đang mang bầu.

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực đơn một ngày của thai phụ

♥ *Bữa sáng:* Một cốc sữa, bún cá

♥ *Bữa phụ:* Bánh ngọt, hoa quả

♥ *Bữa trưa:* Canh gà, nấm xào thịt, đậu phụ sốt, cơm trắng

♥ *Bữa phụ:* Sinh tố hoa quả, khoai lang

♥ *Bữa tối:* Tôm xào rau cải, canh xương, cơm trắng

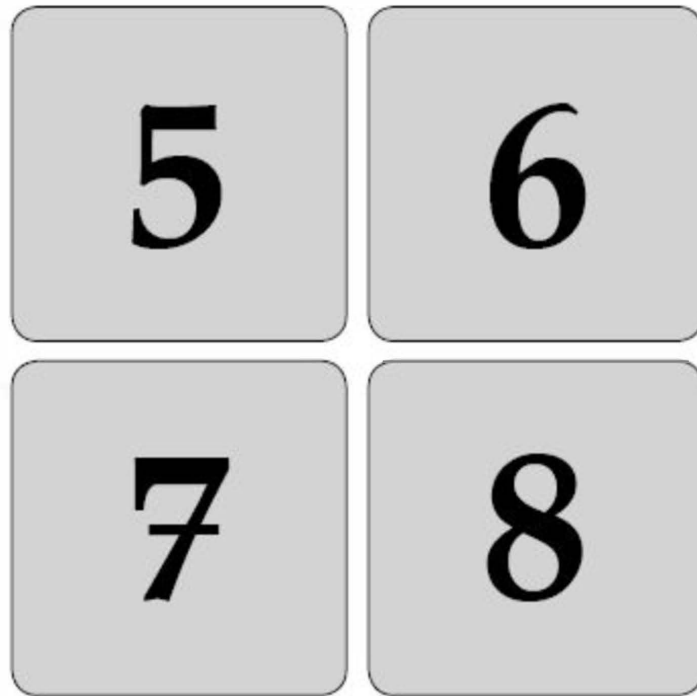
♥ *Bữa phụ:* Một cốc sữa, hoa quả



3. Thai giáo bằng kiến thức:

Học chữ số

Thai nhi thông minh không thể thỏa mãn với những chữ số đã học, vì vậy trong lúc nói chuyện với thai nhi, thai phụ nên từng bước giới thiệu các chữ số, để thai nhi học thêm nhiều chữ số hơn.



Trong những tấm thẻ số, chúng ta cần nhấn mạnh tới khả năng chú ý của thai phụ, bởi nếu não của thai phụ cảm nhận chi tiết chữ số trên tấm thẻ thì não của thai nhi mới có được ấn tượng cơ bản nhất.

Khi học từng con số, thai phụ vừa đọc vừa dùng tay chỉ lên nét chữ hoặc dùng bút viết lên để luyện tập, làm nhiều lần, sau đó từ hình dạng của các số liên tưởng: “Con yêu, 5 (6 hoặc 7 hoặc 8 nhìn giống hình gì nhỉ?” sau khi đưa ra câu hỏi, nên dừng một chút, trong đầu suy nghĩ ngay câu trả lời, giống cái móc câu, giống cái lưỡi dao, giống bông hoa... cách này không chỉ giúp phát huy khả năng tưởng tượng, mà còn tăng cường sự hứng thú với con số của thai nhi.



TUẦN THỨ 26

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Đọc truyện tranh (*Nàng Bạch Tuyết và bảy chú lùn*)

Nàng Bạch Tuyết và bảy chú lùn kể về một cô công chúa xinh đẹp bị mẹ kế là hoàng hậu vì ghen ghét với sắc đẹp của nàng đã đuổi nàng vào rừng sâu, tình cờ nàng công chúa gặp được bảy chú lùn tốt bụng. Cuối cùng họ đã giúp cô đối phó lại với những mưu kế của bà hoàng hậu, để tìm được hoàng tử đích thực yêu cô.

Câu chuyện này cũng đã đi cùng tuổi thơ của mẹ và nay mẹ có thể đem những bức tranh sinh động minh họa công chúa Bạch Tuyết xinh đẹp, bảy chú lùn lương thiện để thai nhi cùng cảm nhận. Khi xem tranh, thai phụ đừng quên cảm nhận và ghi nhớ những bức tranh vào trong đầu để truyền đến cho thai nhi, câu chuyện cảm động không những giúp thai phụ có được tâm lý tốt mà còn có tác dụng phát triển trí não cho thai nhi.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Nghe những bài hát ca ngợi lòng dũng cảm

Nghe bài hát: ***Nguyễn Bá Ngọc người thiếu niên dũng cảm*** - Mộng Lân

Thông qua âm nhạc, thai phụ không chỉ nghe được những tiết tấu âm luật để thư giãn tinh thần, mà còn dùng âm thanh để nói với thai nhi hãy là một đứa trẻ dũng cảm, giúp thai nhi hình thành tính cách tốt đẹp, tạo nền tảng phát triển tính cách cho trẻ sau khi sinh. Những bài hát tương tự có thể tăng cường dũng khí cho thai phụ và thai nhi, giúp bạn dễ

dàng đối mặt với những khó khăn sắp tới.

3. Thai giáo bằng vận động:

Phương pháp Yoga

Phương pháp Yoga giúp cho các khớp xương uyển chuyển dẻo dai, phòng tránh hiện tượng tắc tĩnh mạch, còn có công năng nâng cao hệ thống hô hấp, phòng chống bệnh cảm mạo, nếu có thời gian, thai phụ hãy thử tập theo phương pháp này.

1. Để hai vai cân bằng, hai chân ngồi gập có khoảng cách, đặt hai tay lên hai đùi như hình vẽ.
2. Để tay phải lên qua đầu hướng ra sau, đồng thời tay trái gập ra sau, hai tay nắm vào nhau. Đầu và mắt hướng thẳng phía trước. Hít thở bình thường, duy trì trạng thái này trong vòng 20-30 phút.



Đổi tay, làm lại từ 3-5 lần.



Chú ý: Có thai phụ sẽ cảm thấy khó khăn khi thực hiện luyện tập theo tư thế này. Nếu hai tay của bạn không thể nắm vào nhau, bạn có thể thay thế bằng việc hai tay nắm hai đầu của một cái khăn, hoặc một vật có độ dài tương tự, như vậy mới có thể luyện tập hiệu quả.

TUẦN THỨ 27

1. Thai giáo bằng ánh sáng:

Luyện tập cảm nhận ánh sáng

Để tiến hành thai giáo bằng ánh sáng cho thai nhi, bạn có thể thực hiện các bước dưới đây:

Dụng cụ: Đèn chiếu sáng (đèn pin).



Phương pháp: Sau tháng thứ 7, thai phụ có thể thông qua việc kiểm tra định kỳ trước sinh, nhờ bác sĩ xác định vị trí đầu của thai nhi. Vào thời điểm nhất định trong ngày, thai phụ dùng đèn chiếu sáng chiếu trực tiếp ánh sáng lên bụng, sau đó tắt đèn, tiếp tục bật đèn, dùng đèn chiếu ánh sáng vào vị trí đầu của thai nhi. Mỗi lần thực hiện 3 nhịp tắt bật,

thời gian cũng không nên quá lâu, mỗi lần chỉ khoảng 5 phút.

Không nên dùng ánh sáng chiếu quá mạnh, tay cầm đèn không nên đặt lên thành bụng, thời gian chiếu sáng không nên quá lâu. Trong bóng tối của tử cung, thai nhi có thể nhìn thấy tia ánh sáng, có thể quay đầu, nheo mắt, cho thấy là đã nhìn thấy ánh sáng.

Chú ý: Thực hiện thai giáo cần vào lúc trẻ đang thức, phù hợp nhất là vào lúc thai nhi vừa tỉnh giấc. Thai phụ có thể đồng thời nói chuyện cùng thai nhi, trực tiếp tác động, kích thích thị lực và sự phát triển của đại não.

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Canh nấm đông cô hầm xương

Nguyên liệu:

300g xương, chặt miếng vừa ăn; 50g nấm rơm, cắt gốc, rửa sạch; 50g nấm bào ngư, rửa sạch; 50g nấm kim châm, rửa sạch; 1 cây đậu hũ non, cắt miếng vừa ăn; 1 khúc gừng non, cắt miếng mỏng; 2 nhánh hành lá, cắt nhuyễn; 2 nhánh ngò rí, cắt nhuyễn; 1 lít nước lọc; 4 muỗng cà phê hạt nêm; ½ muỗng cà phê tiêu sọ đen, đập bể; 1 muỗng canh dầu ăn.

Thực hiện:

1. Luộc sơ xương, vớt ra để ráo.
2. Xào gừng non, nấm rơm, nấm bào ngư, nấm kim châm với dầu ăn cho thơm.
3. Thêm nước lọc vào nồi, đun sôi lên, cho xương vào đun. Nêm tiêu sọ, bột nêm, hầm nhỏ lửa, cho đậu hũ non vào nấu tiếp khoảng 5 phút nữa là được.
4. Múc canh vào tô, thêm hành lá, ngò rí.

Thành phần dinh dưỡng: Nấm là thực phẩm tự nhiên, cung cấp nhiều protein, lipid, đường và khoáng chất có lợi cho cơ thể. Đặc biệt, thực phẩm này rất tốt cho người già, phụ nữ và trẻ em.

Có rất nhiều loại nấm khác nhau như nấm mèo, nấm rơm, nấm mỡ, nấm đông cô, nấm linh chi, nấm bào ngư, nấm kim châm... Mỗi loại nấm mang một hương vị khác nhau.

3. Thai giáo bằng mỹ học:

Cắt dán thủ công



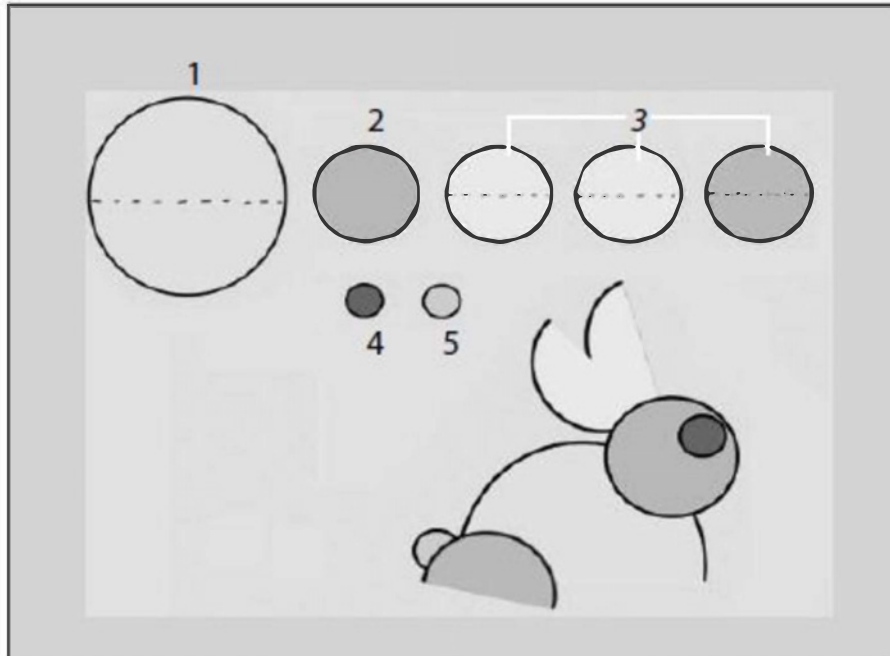
Khi thai phụ nhìn thấy tổ hợp các hình tròn và hình bán nguyệt thì sẽ nghĩ ra được thứ gì? Bạn có thể suy nghĩ và liên tưởng.

Đương nhiên, đừng quên việc truyền cho thai nhi suy nghĩ của bạn, và hãy chia sẻ cùng chúng.

Bạn có thể nói với thai nhi: “Con xem hình bán nguyệt này có giống hai cái tai thỏ không...” Trong lúc giao lưu, thai nhi sẽ cảm nhận được tình yêu và quan điểm về nghệ thuật của bạn.

Phương pháp làm:

1. Từ hình tròn lớn nhất ta cố định làm thân thỏ
2. Lấy một hình tròn vừa làm đầu thỏ
3. Ba hình tròn còn lại làm chân thỏ
4. Một hình tròn nhỏ làm mắt thỏ
5. Một nửa hình tròn nhỏ cuối cùng làm đuôi thỏ
6. Cuối cùng, nếu nhìn vào hình vừa làm, ta đã thấy một chú thỏ đáng yêu đã hiện ra!



1. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Bố kể con nghe (*Cậu bé tí hon* - Andersen)

2. Thai giáo bằng vận động:

Phương pháp hít thở bằng bụng

Đến lúc này các thai phụ đã sẵn sàng thực hiện bài tập hít thở bằng bụng, bài tập này rất hữu ích cho việc sinh nở, đồng thời bài tập cũng giúp lưu thông đường máu cho cơ thể của thai phụ, giúp thai nhi được cung cấp đầy đủ dinh dưỡng.



Phương pháp luyện tập: Ngồi thẳng lưng, có thể tựa vào thành ghế, đầu và cổ thẳng, chân chạm đất. Bạn có thể ngồi trên nền đất, toàn thân thả lỏng, hai tay đặt ở trước bụng, sau đó hít vào bằng mũi, đến khi bụng căng lên thì dừng lại; thở hơi ra bằng việc thở nhẹ và miệng mở, từ từ lấy hơi trong người thở ra ngoài.

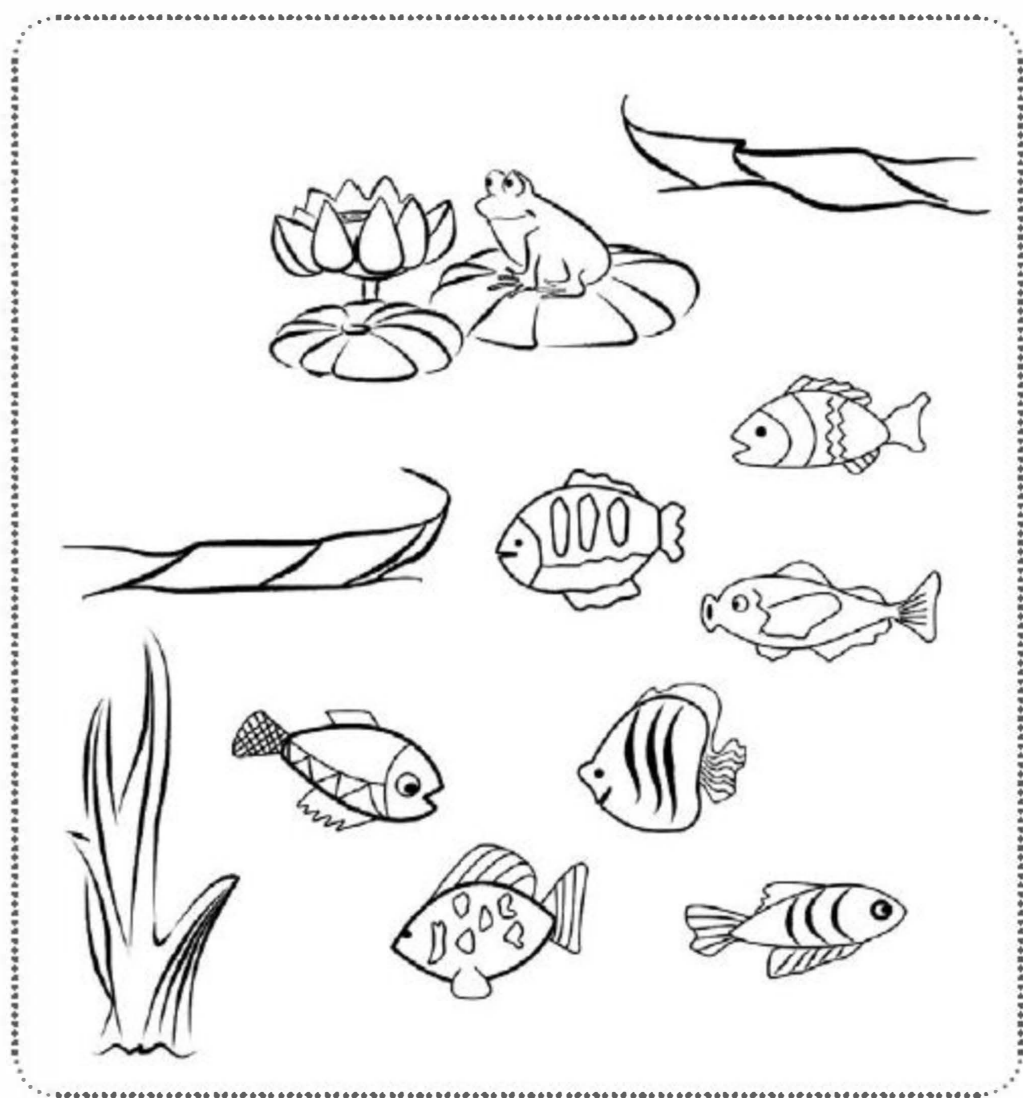
Khi thở ra cần chậm và dùng lực nhiều hơn hít vào, nên luyện tập thường xuyên, mỗi ngày thực hiện ít nhất 3 lần trở nên, vào sáng, trưa, tối.

3. Thai giáo bằng mỹ học:

Trò chơi màu sắc

Màu sắc có ảnh hưởng lớn nhất tới thị giác, thông qua kích thích của màu sắc trực tiếp tác động tới trạng thái tinh thần của thai phụ, thai phụ sẽ truyền cho thai những màu sắc sống động và hài hòa, giúp thai nhi có được những cảm nhận về cái đẹp.

Thai phụ vừa vẽ tranh vừa nói với thai nhi: “Cỏ thì có màu xanh, chú ếch cũng có màu xanh, nước thì màu xanh lam,... mẹ vẽ các màu con có nhìn thấy không?” Phương pháp này rất hiệu quả!



Chương 10 THÁNG THỨ TÁM MẸ CON GIAO LƯU VUI VẺ



THAI PHỤ: CƠ THỂ NẶNG NỀ

Cân nặng của thai nhi và thai phụ đều tăng nhanh, khiến thai phụ di chuyển đến đâu cũng cảm thấy bất tiện, khó khăn, nhiều lúc thấy khó thở, bởi vì thai nhi cũng cần tiếp nhận nhiều dưỡng khí từ thai phụ, đồng thời cả hai cùng thải ra khí CO₂. Rốn của thai phụ có thể sẽ lòi ra, đó là tác dụng của tử cung giãn ra, bạn đừng lo lắng, sau khi sinh, rốn sẽ trở lại trạng thái bình thường.

Thai phụ mang thai ở tuần 29 sẽ ngẫu nhiên có cảm giác tử cung lúc cứng lúc mềm, đây

là hiện tượng co giãn giả của tử cung, bạn cũng không nên lo lắng. Bạn cần chú ý tránh đi đường quá xa, không đứng trong thời gian dài.

Một số bệnh thường gặp trong thời kỳ này là chứng đau mỗi lưng, tê chân tay, bạn cần chú ý nghỉ ngơi hợp lý, ngoài việc không vận động nhiều, đi lại hạn chế, lúc này thai phụ hay mắc bệnh trĩ, đó là biểu hiện bình thường, bởi vì ngoài việc quan tâm tới thai nhi bạn đã không còn quan tâm nhiều đến bất cứ việc gì khác nữa.

Nếu có thời gian, thai phụ cũng nên ghi lại quy luật cử động thai hàng ngày. Bụng của thai phụ sẽ đột nhiên căng lên như cái bao lớn. Điều này rất có ý nghĩa đúng không các bạn, hãy cùng tận hưởng bạn nhé!

THAI NHI: THÍCH NHẮM MẮT, MỞ MẮT

Lúc này hình ảnh của thai nhi rất rõ nét, chúng ta cũng có thể dễ dàng quan sát được bộ phận sinh dục của thai nhi khi siêu âm. Đây là giai đoạn phát triển cuối cùng của não bộ và hệ tim của thai nhi. Hai mắt của thai nhi thay đổi rất rõ rệt, khi hoạt động chúng sẽ mở to, khi nghỉ ngơi chúng sẽ đóng lại, cảm nhận được tia sáng hồng ngoại có thể mở to mắt. Thai nhi cũng rất thích việc thường xuyên mở mắt và nhắm mắt.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ TÁM

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Duy trì tâm trạng vui vẻ

Thai phụ nên duy trì cảm xúc vui vẻ, vì tương lai phát triển về thể chất và trí lực của thai nhi, các bà mẹ nên chú ý sức khỏe. Thai phụ nên thường xuyên xem các cuốn sách hay, truyện tranh nổi tiếng có tính giáo dục cao. Ngoài ra có rất nhiều hình thức giải trí vui tươi mà ngày nhỏ chúng ta rất yêu thích như nghe nhạc thiếu nhi, xem hoạt hình, đây đều là những biện pháp tốt để điều chỉnh cảm xúc của thai phụ.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Kéo dài cảm xúc vui vẻ

Nghiên cứu khoa học đã chỉ ra được thai nhi trong thời gian này có thể thông qua sóng âm và tiết tấu của âm nhạc để hình thành ký ức, trực tiếp đón nhận tình cảm của mẹ. Do đó, trong suốt thời gian này, thai phụ cần quan tâm nhiều tới thai nhi, cho bé nghe nhạc, tích cực giao lưu với bé, cố gắng duy trì niềm vui bất tận.

3. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Thai nhi thích nghe những thanh âm có âm luật

Thai nhi trong giai đoạn cuối thai kỳ rất thích thú với những kích thích của âm thanh có tiết tấu. Do vậy, thai phụ có thể xướng lên những nốt nhạc Son, La, Si, Đô, hoặc đọc những bài thơ cho thai nhi nghe, để trước khi em bé chào đời xây dựng nền móng ngôn ngữ cho trẻ.



4. Thai giáo bằng vận động:

Tập luyện xương chậu

Thai phụ thường xuyên kết hợp vận động xương chậu và các cơ, nghỉ ngơi thư giãn, hoặc xoa bóp để các cơ linh hoạt có lợi cho việc sinh nở sau này.

5. Thai giáo bằng ánh sáng:

Giúp thai nhi phân biệt quy luật ngày đêm

Phương pháp thai giáo bằng ánh sáng là dùng đèn chiếu sáng (đèn pin) để kích thích phản ứng của thai nhi, luyện khả năng thị giác cho thai nhi, giúp chúng hình thành được quy luật về ngày đêm.

6. Thai giáo bằng ý niệm:

Tưởng tượng nhiều hơn nữa

Đại não của thai nhi ngày càng phát triển, cùng với nó là việc liên tưởng ý niệm với thai phụ ngày càng rõ rệt, trong giai đoạn này khi tiến hành thai giáo, trong não thai phụ nên tưởng tượng đến những nội dung cần thai giáo như vẽ tranh, khiến thai phụ cảm nhận được đầy đủ hơn.

CUỘC SỐNG KHỎE MẠNH CỦA THAI PHỤ TRONG THÁNG THỨ TÁM

1. Chọn bệnh viện để sinh

Đến những tháng cuối của thai kỳ, vấn đề quan trọng nhất của thai phụ là chọn bệnh viện để sinh. Khi chọn bệnh viện, ngoài việc tính toán tới khoảng cách địa lý, còn cần chú ý đến tình hình thực tế của giai đoạn cuối thai kỳ, tiếp đó là điều kiện chăm sóc, trình độ chuyên môn của y bác sĩ, hộ lý... Thông thường khi khảo sát các bệnh viện đăng ký trước sinh cần chú ý những điểm như sau:

♥ Chuyên môn của bệnh viện: Có thể xem độ uy tín của bệnh viện, tiếp theo là các chia sẻ của những bà mẹ đã từng sinh tại những bệnh viện đó.

♥ Khoảng cách địa lý: Khoảng cách xa gần cũng là một trong những yếu tố, nếu trong lúc trở dạ, bạn được nhanh chóng đưa đến viện không, có tắc đường không, sau khi sinh, người nhà có tiện vào chăm sóc không. Do vậy, những bệnh viện ở gần và có chuyên môn là lựa chọn tốt nhất.

♥ Có thể đề nghị sinh tự nhiên: chọn lựa phương pháp sinh trong lúc chọn bệnh viện cũng cần phải tính đến, nếu tỉ lệ sinh tự nhiên của bệnh là ít, có được trợ giúp khi trở dạ, có đúng là một ý tá chăm sóc một bệnh nhân hay không, có được người nhà ở bên chăm sóc không...

2. Hiện tượng co thắt tử cung giả

Thai phụ nào cũng bắt gặp hiện tượng co thắt tử cung trong giai đoạn cuối của thai kỳ. Dưới đây là một số phân biệt, các bạn cần tham khảo.

Những phân biệt hiện tượng co thắt tử cung giả:

Co thắt tử cung trước khi sinh	Co thắt tử cung sau khi sinh
Không có quy luật, nhiều giờ liên tiếp không có quy luật rõ ràng	Có quy luật, lặp lại
Không có tiến triển, cường độ, thời gian liên tiếp, tần suất đều không tăng lên	Có tiến triển, càng ngày càng lớn, liên tục lâu, vài lần càng nhiều, thời gian kéo dài, khoảng cách ngắn lại
Cảm giác co bóp lớn và xuất hiện nhiều phía trước và bụng dưới	Cảm giác co bóp xuất hiện lúc đầu ở bụng dưới, sau đó ở phía lưng rõ rệt và mạnh hơn
Có cảm giác hơi khó chịu	Từ áp lực không thoải mái đến căng cơ, đau dữ dội
Nếu đi lại hoặc nằm mà thay đổi tư thế, phản ứng rõ ràng giảm dần	Nếu thay đổi tư thế, phản ứng càng mãnh liệt, càng đau
Thông thường cảm thấy tử cung rất cứng	Thông thường thấy máu đỏ

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Giúp vợ trở mình

Đến cuối thai kỳ, cùng với việc cân nặng của thai phụ ngày càng tăng cao, bụng nặng, thường xuyên có cảm giác mệt mỏi, buồn bực, đại đa số các thai phụ đều có hiện tượng phù chân tay. Đặc biệt khi ngủ, thai phụ rất khó khăn khi trở mình. Lúc này, chồng hãy giúp vợ mỗi khi trở mình, chỉ cần một cử chỉ nhỏ cũng thể hiện mình quan tâm tới vợ nhường nào.

2. Giúp vợ đi giày

Cuối thai kỳ, thai nhi đã phát triển tương đối hoàn thiện, thai phụ cũng khá nặng nề, nên việc cúi người xem ra rất khó khăn, ngay cả đến việc đi giày. Các ông bố lưu ý giúp vợ nhé!

3. Làm một thầy giáo trong gia đình

Do gánh nặng cơ thể của thai phụ khá lớn, khả năng chịu ảnh hưởng cũng kém hơn trước nên các thai phụ rất dễ bị nhiễm bệnh. Các ông bố tương lai cần quan tâm nhiều hơn nữa tới vợ mình, cùng với việc để ý đến mọi hành động của vợ thì cũng phải luôn cổ vũ vợ, khuyến khích vợ thư giãn toàn thân, chia sẻ mọi suy nghĩ trong cuộc sống.

4. Cùng vợ tiến hành thai giáo

Lúc này, thai nhi đã gần như là một em bé, nên chồng càng phải quan tâm tới vợ và con mình nhiều hơn nữa. Thông thường chồng hãy đưa vợ và con đến dự các lớp học tiền sản, sẽ giúp tâm lý của thai phụ ổn định hơn, thai phụ sẽ yên tâm hơn.

Mỗi ngày các ông bố tương lai hãy cùng thai nhi nghe nhạc, đọc thơ, nói chuyện, để thai nhi cảm nhận được tình yêu thương của bố. Ngoài ra, trước khi đi ngủ hãy cùng trò chuyện với thai phụ, cùng chia sẻ những phút giây hạnh phúc, tạo cảm giác sáng khoái thoải mái, và không khí gia đình đầm ấm.

Thai nhi ở trong bụng mẹ nhưng đã cảm nhận được không khí gia đình ấm áp, tình yêu thương của cha mẹ, điều này khiến thai nhi hạnh phúc, có lợi cho việc phát triển tính cách tốt đẹp của bé sau này.



TUẦN THỨ 29

1. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực đơn cho một ngày

♥ *Bữa sáng:* Một bát cháo, 1 quả trứng gà luộc, hoa quả

♥ *Bữa phụ:* Một cốc sữa, hoa quả

♥ *Bữa trưa:* Nấm đông cô hầm xương, hành tươi xào trứng, cơm trắng

♥ *Bữa phụ:* Hoa quả

♥ *Bữa tối:* Canh cà tím nấu tôm nõn, thịt sao mực nhĩ, bánh ngô, cơm trắng

♥ *Bữa phụ:* Sữa chua



2. Thai giáo bằng cảm xúc:

Cắm hoa

Những thai phụ của Nhật Bản rất giỏi thai giáo bằng việc cắm hoa, hoặc những công việc tỉ mỉ có liên quan. Trong cuộc sống hình ảnh của các bông hoa bài trí trong phòng đã làm cho không gian sống thêm phần mềm mại, và ấm áp, còn tạo cảm giác thoải mái tiện nghi, việc này rất hữu ích vì đã giúp giải tỏa những lo lắng, phiền muộn của thai phụ. Một căn phòng đẹp khiến thai phụ có thêm nhiều thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, tạo ra tâm trạng tốt cho thai phụ.

Do đó, nếu có thời gian, thai phụ có thể chọn những loại hoa mà mình thích để thực hành cắm hoa, chú ý không nên sử dụng những loại hoa có hương thơm quá nồng. Mặt khác, khi chọn hoa tươi, thai phụ cũng nên hỏi ý kiến của các chuyên gia, vì một số mùi hương có trong một số các loài hoa lại có ảnh hưởng không tốt tới thai phụ và thai nhi.

Nếu thai phụ không thích hoa tươi, hoặc bị mẫn cảm với phấn hoa, thì có thể chọn hoa đất hay hoa giấy, những loại này cũng tạo ra những màu sắc tự nhiên cho căn nhà, đồng thời cũng giúp thai phụ cảm thấy thoải mái trong không gian sống của mình.

3. Thai giáo bằng mỹ học:

Làm bình cắm hoa

Thai phụ có thể học cách làm lọ hoa bằng giấy, hoặc sử dụng lại những chai lọ không dùng đến, thông qua hoạt động này có thể luyện tập sự khéo léo cho đôi tay, mắt và não. Khi làm thủ công, thai phụ có thể mở nhạc, đây là một cách thai giáo rất hiệu quả.

Nguyên liệu: 2 miếng bìa dùng một lần, giấy bọc, keo dán 2 mặt, dao, kéo, hồ nước.

Cách làm:

1. Lấy miếng bìa dùng một lần để cuộn làm thành thân bình hoa, và cắt một miếng để lót đáy bình.
2. Khi cuộn cố ý để khoảng cách to nhỏ để phân biệt cổ bình và thân bình (chú ý để miệng bình thừa khoảng 1 cm giấy bìa).
3. Dùng băng dính hai mặt dính phần giấy thừa trên miệng bìa đó vào trong, và dính phần thân bình; lấy một đoạn dây băng để trang trí thêm bắt mắt.

Thai phụ có thể chọn những loại giấy bìa có màu sắc bắt mắt, hoặc cũng có thể làm những bông hoa giấy để cắm bình trang trí trong nhà.





TUẦN THỨ 30

1. Thai giáo bằng ngôn ngữ: Đọc thơ

Bài thơ: Ông mặt trời óng ánh

Ông mặt trời óng ánh

Tỏa sáng hai mẹ con

Bóng con cùng bóng mẹ

Dắt nhau đi trên đường

Ông nhú mắt nhìn em

Em nhú mắt nhìn ông.

Ông ở trên ấy nhé

Cháu ở dưới này thôi

Hai ông cháu cùng cười

Mẹ cười đi bên cạnh

Ông mặt trời ông ánh...

2. Thai giáo bằng ánh sáng:

Điều chỉnh thời gian nghỉ ngơi của thai nhi

Thai nhi cũng có thói quen sinh hoạt của riêng mình, chủ yếu thể hiện ở hoạt động ngủ và tỉnh giấc của thai nhi trong nhiều tuần.

Mặc dù cuộc sống của thai nhi chỉ là trong môi trường nước ối tối đen, nhưng thông qua thói quen sinh hoạt hàng ngày của mẹ, thai nhi cũng có thể cảm nhận sự khác biệt ngày đêm bằng não.

Do đó, thai phụ cần nuôi dưỡng thói quen nghỉ ngơi khoa học. Trong thời kỳ cuối của thai kỳ, thai phụ có thể thông qua thai giáo bằng chiếu sáng để thay đổi thời gian nghỉ ngơi của thai nhi, điều này có thể giúp thai nhi vẫn duy trì được thói quen tốt sau khi chào đời, đó là việc ngủ sâu giấc vào ban đêm và vui chơi vào ban ngày. Khi thai nhi tỉnh giấc, dùng đèn pin chiếu sáng vào phần bụng của thai phụ để luyện tập sự thay đổi có quy luật của ngày và đêm, để từ đó thúc đẩy chức năng thị giác phát triển. Nhưng bạn cũng cần chú ý tối kị dùng ánh sáng bức xạ mạnh chiếu sáng, thời gian chiếu sáng không nên quá dài.

Điều cần chú ý là, thai phụ cũng không thể có thói quen sinh hoạt tùy tiện, khi trẻ ngủ tuyệt đối không nên tiến hành thai giáo bằng những bài tập dùng âm thanh, ánh sáng hoặc động tác để đánh thức thai nhi, nếu không thai nhi sẽ khó chịu.

3. Thai giáo bằng ý niệm:

Vừa mát xa vừa tưởng tượng

Trước khi đi ngủ, thai phụ có thể bắt đầu tưởng tượng, nghĩ tới một đứa bé xinh đẹp và bụ bẫm sắp chào đời.

Thai phụ có thể vừa dùng tay mát xa vùng bụng vừa tưởng tượng tới đôi bàn tay bé xíu của thai nhi, đôi bàn tay sẽ rất khéo léo, tưởng tượng đôi bàn tay này có thể múa hát hoặc vẽ tranh...

Bạn còn có thể tưởng tượng bé sẽ có một cái đầu tròn và một mái tóc đen nhánh, có một đôi mắt đen láy, và một cái mũi cao thanh tú, một khuôn mặt lúc nào cũng tươi cười.

Thai phụ có thể thỏa sức tưởng tượng, chưa biết chừng sau này những suy nghĩ tốt đẹp đó sẽ trở thành hiện thực.

TUẦN THỨ 31

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Nghe những bài hát vui vẻ

Ra chơi vườn hoa

- Nhạc và lời: Văn Tấn

*Ra vườn hoa em chơi,
Dưới ánh nắng vườn hoa tươi đẹp.
Em muốn hái một bông hoa hồng,
Nhưng cô dặn em đừng hái.
Bông hoa này là của chung,
Nghe lời cô em ngoan.
Em không hái một bông hoa nào.
Hoa sắc thắm nhìn em hoa cười.
Em vâng lời cô dặn bảo,
Bông hoa này là của chung.*



2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Bí đao xào tôm nõn

Nguyên liệu: 8 con tôm, 50g thịt heo, 200g bí xanh, 1 nhánh hành lá, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê nước mắm, 1 thìa dầu ăn.

Cách làm:

1. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, giữ đuôi, ướp gia vị, nước mắm, dầu ăn.

2. Thịt heo rửa sạch, thái con chì.
3. Bí chọn quả non, gọt vỏ, rửa sạch, thái con chì.
4. Hành lá rửa sạch, đầu hành băm nhỏ, phần lá cắt khúc.
5. Làm nóng dầu, phi thơm đầu hành và tỏi băm, cho thịt vào đảo nhanh tay. Khi thịt chín tái cho tôm vào xào, tiếp theo là bí, nêm vừa ăn. Cho hành lá vào, nhắc xuống.
6. Cho ra đĩa, ăn nóng.



3. Thai giáo bằng mỹ học: Làm tặng bé đôi giày xinh



TUẦN THỨ 32

1. Thai giáo bằng vận động:

Vận động xương chậu

Trước giai đoạn cuối của thai kỳ, thai phụ thường xuyên vận động xương chậu một cách hợp lý, có thể giúp giảm hiện tượng đau mỗi xương cụt, chuẩn bị cho việc giãn nở trong quá trình sinh được dễ dàng. Phương pháp chi tiết như sau:

1. Thai phụ nằm thẳng trên giường, hai chân tạo với giường một góc 45 độ, hai đầu gối chụm lại.
2. Hai đầu gối làm trụ xoay chuyển cẳng chân theo hướng trái phải. Khi di chuyển hai đầu gối xoay theo hình tròn, nên vận động vừa chậm và có tiết tấu. Lòng bàn chân giữ nguyên tại mặt giường.



3. Chân trái duỗi thẳng, chân phải vẫn giữ nguyên vị trí cũ, hai đầu gối của chân phải lại từ từ chuyển động về hướng trái.



4. Đầu gối của chân phải sau khi trở lại vị trí bên trái lại hướng về bên phải, thực hiện chân còn lại với phương pháp như vậy. Thời gian thực hiện không nên quá dài, mỗi lần khoảng 5 phút là hợp lý.



2. Thai giáo bằng kiến thức:

Đối thoại bằng tiếng Anh

Thai phụ có thể cùng thai nhi tiến hành những hội thoại tiếng Anh đơn giản, hàng ngày khi thai phụ nhìn thấy, nghe thấy một sự vật nào đó có thể dùng những câu tiếng Anh đơn giản để miêu tả lại cho thai nhi cùng biết. Như “it’s a nice day” “Let’s go to the park” “that is a cat” “Baby, I am your Mommy and I love you so much”...

Ngoài ra, thai phụ còn có thể liên tục đọc cho thai nhi nghe những bài thơ ngắn đơn giản bằng tiếng Anh, để thai nhi cảm nhận được âm luật và ý nghĩa sắc thái của tiếng Anh.

What you are you do not see, what you see is your shadow.

Con không nhìn thấy bản thân con, cái mà con nhìn thấy thực ra chỉ là cái bóng của con.

Man is a born child, his power is the power of growth.

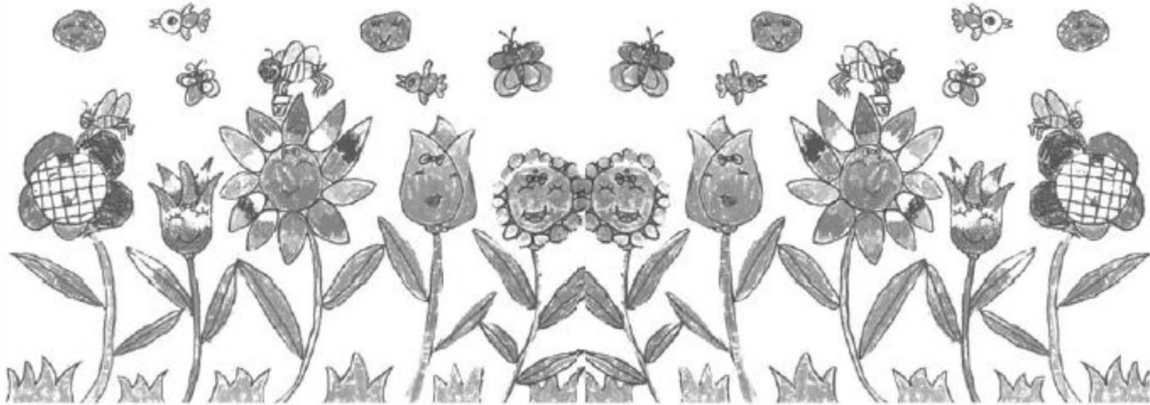
Con người là một đứa trẻ mới sinh, năng lượng của họ chính là năng lượng của sự trưởng thành.

The bird wishes it were a cloud.

Con chim nguyện làm đám mây.

The could wishes it were a bird.

Đám mây nguyện là một con chim nhỏ.



Chương II

THÁNG THỨ CHÍN: CÙNG CHỜ ĐỢI



THAI PHỤ: CÁI BỤNG TRÒN TRÒN

Thời điểm này, đầu của thai nhi đã ở phía dưới của tử cung, áp lực đè lên bàng quan càng lớn, khiến thai phụ phải đi tiểu tiện liên tục, ngoài ra còn gây ra hiện tượng đau mỏi khó chịu ở phần hông và xương cụt (có thai phụ còn cảm thấy các đầu ngón tay và ngón chân sưng tấy). Những hiện tượng này cho thấy thai nhi đang dần đi xuống, các bộ phận của cơ thể và cột sống đang dần giãn nở, đó là việc chuẩn bị của cơ thể cho thời điểm sinh nở sắp tới. Tần suất các cơn co thắt tử cung tăng nhiều, vùng bụng thường xuyên thay đổi lúc cứng lúc mềm. Phần phụ ngoài đã trở nên mềm hơn và sưng to.

Trong giai đoạn này, thai nhi lớn rất nhanh, cân nặng đều tăng nhiều hơn. Do đó, thai phụ cần chú ý tới chế độ dinh dưỡng hợp lý, nếu việc hấp thụ dinh dưỡng quá nhiều, sẽ khiến thai nhi phát triển quá lớn, có khả năng sẽ sinh khó khi trở dạ, do vậy thai phụ rất cần chú ý tới ăn uống.

THAI NHI: BÉ YÊU NHÍU MÀY

Thai nhi phát triển liên tục mỗi ngày, đến tháng này, biểu hiện cảm xúc của thai nhi đã phong phú hơn rất nhiều, chúng đã biết ngáo, gãi mũi, thậm chí là nhú mày, thai phụ đúng là rất mong chờ để được nhìn thấy bé yêu như thế nào? Thời gian trôi đi thật nhanh, việc bây giờ là phải tìm hiểu những thay đổi chi tiết của thai nhi trong tháng thứ 9.

Hệ thống hô hấp, hệ thống tiêu hóa của thai nhi đã phát triển thành thục. Phần xương đầu vẫn còn rất mềm, hơn nữa mỗi mảnh xương liên kết chưa thực sự khớp hoàn toàn, điều này sẽ giúp quá trình sinh thuận lợi hơn khi phần đầu của thai nhi sẽ đi qua cổ tử cung và đường âm đạo.

Thai nhi càng lớn càng bụ bẫm, tròn tròn, lớp mỡ dưới da của thai nhi sẽ giúp chúng điều chỉnh nhiệt độ cơ thể phù hợp sau khi chào đời. Đến tuần thứ 35, thính lực của thai nhi đã phát triển hoàn thiện. Nếu đưa bé được sinh ra trong thời điểm này khả năng sinh tồn của nó là 99%.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ CHÍN

I. Thai giáo bằng cảm xúc:

Giải tỏa áp lực tâm lý

Thai phụ sắp được gặp bé yêu, đây là việc khiến thai phụ lo lắng trong những ngày chuẩn bị sinh. Nhưng tinh thần bất an của thai phụ sẽ có thể ảnh hưởng tới việc phát triển của thai nhi mà gây ra hiện tượng đẻ non. Do đó, thai phụ không nên tạo cho mình quá nhiều áp lực, điều chỉnh tâm thái, chuẩn bị thật chu đáo cho quá trình sinh.



Những ông bố tương lai có thể sưu tầm nhiều truyện cười, để cùng đọc cho thai phụ cùng nghe.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Tăng cường khả năng ghi nhớ

Một trong những tác dụng quan trọng của việc thai giáo bằng âm nhạc là tăng cường khả năng ghi nhớ cho thai nhi, có thể khiến khả năng tưởng tượng của thai nhi phong phú một cách khác thường. Trong quá trình mang thai, thai nhi được nghe những âm thanh gì, sau khi sinh chúng sẽ tự nhiên ghi nhớ những âm thanh và giai điệu đó.

Thai phụ có thể chọn cho mình những đĩa nhạc yêu thích, giai điệu vui tươi để nghe, và nghe nhiều lần. Những thanh âm quen thuộc có thể giúp thai nhi cảm giác an tâm, yên bình.

3. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều chất xơ

Rất nhiều thai phụ phát hiện ra chứng táo bón của mình ngày càng trầm trọng, đó là vì tử cung mở to đã ảnh hưởng tới nhu động tràng vị, do đó thai phụ cần ăn những thực phẩm có chứa nhiều chất xơ, để kích thích nhu động tràng vị, giảm hiện tượng táo bón.

4. Thai giáo bằng vận động:

Bài tập hữu ích cho thời gian cuối thai kỳ

Cùng với việc sinh nở sắp đến gần, cơ thể của thai phụ có thể xuất hiện một loạt những thay đổi, những thay đổi này đều là sự chuẩn bị của cơ thể cho quá trình sinh sắp tới. Thai phụ nên thực hành một số bài tập có lợi cho quá trình sinh và điều chỉnh tâm thái tốt hơn, vui vẻ hơn để chào đón sinh linh mới sắp chào đời.

5. Thai giáo bằng mỹ học:

Thưởng thức các tác phẩm nghệ thuật

Thông thường việc thưởng thức tác phẩm nghệ thuật có thể nâng cao khả năng cảm nhận cái đẹp của con người; thai phụ có thể đưa bé yêu cùng đi thưởng thức những tác phẩm nghệ thuật đó, khi thai phụ cảm nhận được cái đẹp thì vô hình nó đã được truyền đến thai nhi.

CUỘC SỐNG KHỎE MẠNH CỦA THAI PHỤ

Những đồ dùng cần chuẩn bị để đón chào bé yêu

Bước vào thời gian cuối của thai kỳ, thai phụ gần như đã toàn tâm nghĩ tới tình hình của bé yêu, hi vọng rằng mình nhất định sẽ chuẩn bị nhiều đồ dùng cho bé. Thai phụ cũng cần để tâm chuẩn bị những đồ dùng đặc biệt để có thể sử dụng cho bé sau sinh; mặt khác thai phụ tham khảo những gì không cần thiết để tránh lãng phí.

Quần áo cho bé yêu

Đồ dùng	Số lượng	Chú ý
Khăn bông lớn	1-2 cái	Dùng để quấn bé mới sinh
Áo cúc lệch, quần	2-3 bộ	Size bé nhất
Bao tay, chân	4-5 đôi	Size bé nhất

Mũ nhỏ	2 cái	Kích thước phù hợp
Bao tay	2 bộ	Tránh móng tay bé dài gây xước da
Tã lót vệ sinh	Trên 50 cái	Càng nhiều càng tốt, có thể dùng tã cũ hoặc may lại từ quần áo cỡ lớn
Quần tã lót số nhỏ và tã lót	5 bộ	Dùng số nhỏ nhất, tốt nhất nên dùng sau đầy tháng
Áo bông và quần bông	3-4 bộ	Nếu sinh vào mùa đông thì nên mua
Quần áo cotton mùa thu	3-4 bộ	Nếu mùa hè nên mua, số bé nhất

Đồ dùng trên giường bé yêu

Đồ dùng	Số lượng	Chú ý
Nôi nằm cho bé	1 chiếc	Chọn loại có thể điều chỉnh độ cao thấp, to nhỏ
Chăn mỏng hoặc dày	3-4 chiếc	Chất cotton
Chăn bông nhỏ	1 cái	Căn cứ vào thời tiết để lựa chọn
Quần bông	2 cái	Chất liệu cotton
Bô vệ sinh	1 cái	Có thể để trên giường
Màn chống muỗi	1 chiếc	Màn chụp có thể dùng các mùa trong năm, nếu mẹ cùng ngủ với bé nên mua chiếc rộng một chút.

Đồ dùng vệ sinh cho bé yêu

Đồ dùng	Số lượng	Chú ý
Chậu tắm	1 cái	Loại to vì thời gian sử dụng lâu dài
Chậu rửa mặt	1 cái	
Chậu rửa chân tay, vệ sinh	Mỗi loại 1 cái	
Khăn sữa	10-20 cái	
Sữa tắm	1 lọ	Chuyên dùng cho trẻ sơ sinh
Dầu gội	1 lọ	Chuyên dùng cho trẻ sơ sinh
Phấn chống hăm	1 lọ	Chuyên dùng cho trẻ sơ sinh

Đồ dùng uống sữa cho bé

--

Đồ dùng	Số lượng	Chú ý
Bình sữa thủy tinh hoặc nhựa nano	Loại to 2 cái, loại nhỏ 2 cái	Dùng 1 cái đựng nước.
Máy tiệt trùng	1 cái	Loại có hơi nóng tiện dụng hơn, tốt nhất nên dùng loại tiệt trùng đồng thời nhiều bình.
Dụng cụ vệ sinh	To nhỏ mỗi loại 1 cái	
Máy hút sữa	1 cái	Loại dùng tay, loại tự động đều được
Thìa nhỏ	1 cái	Vừa uống thuốc, vừa uống nước
Bình giữ ấm	1 cái	Có thể dùng giữ ấm nước rất thuận tiện

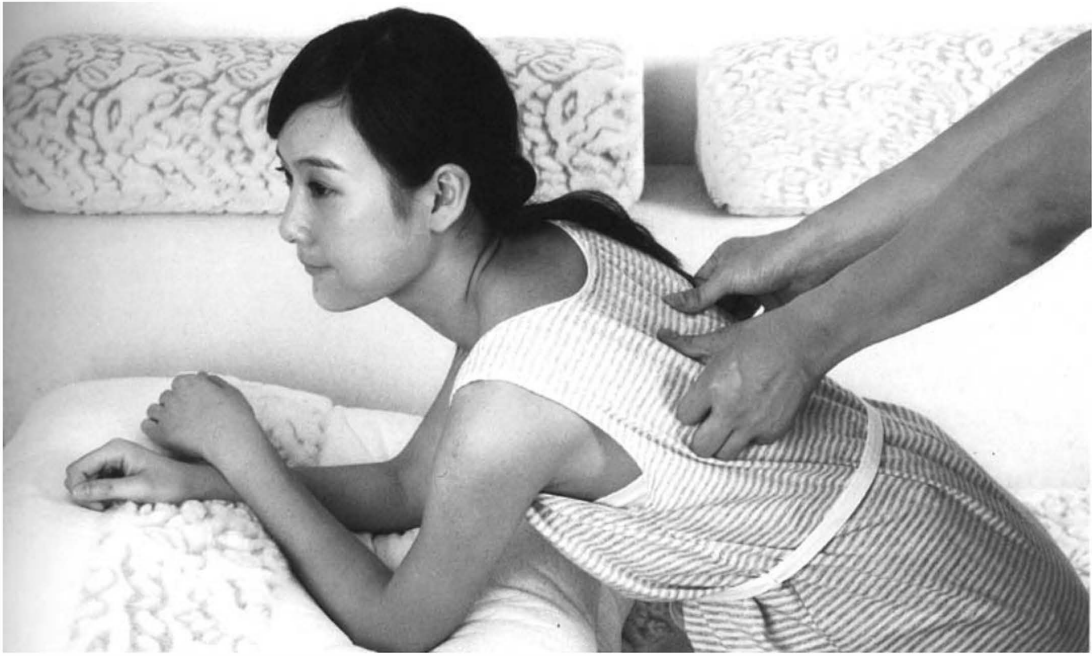
NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Trở thành nhân viên mát xa thiện nghệ

Trong thời gian này, những ông bố tương lai mát xa cho vợ là việc rất tốt và có nhiều lợi ích. Thông qua áp lực của ngón tay lên các cơ và bộ phận của thai phụ, người chồng có thể hiểu thêm được trên cơ thể vợ những bộ phận nào dễ bị chịu áp lực, và mát xa như thế nào sẽ giúp vợ cảm thấy thoải mái nhất.

Mát xa vùng lưng

1. Thai phụ gác lên đầu giường hoặc ghế sofa, thả lỏng cơ thể.
2. Người chồng dùng hai ngón cái ấn xuống phần dọc xương sống của thai phụ. Thực hiện từ dưới lên trên, làm liên tục 3-5 lần.



3. Người chồng lấy hai ngón tay cái ấn vào hai bên cột sống để xoa bóp, làm nhẹ nhàng từ trên xuống dưới từng cái một.

Phương pháp xoa bóp này có thể làm 2 lần trong ngày.

Xoa bóp chân

1. Thai phụ ngồi trên ghế, ngâm hai chân vào nước ấm khoảng 15 phút.
2. Thai phụ nhấc một chân, đặt lên khăn mềm trên ghế nhỏ. Người chồng xoa bóp nhẹ nhàng bắp chân của vợ, thực hiện liên tục 3-5 lần.
3. Chồng lấy ngón tay ấn nhẹ lên khoảng giữa các ngón chân.
4. Kéo các ngón chân thẳng, lấy ngón tay chuyển động các ngón chân.
5. Ngâm chân trong nước ấm, tiếp tục xoa bóp chân còn lại.

2. Cùng thai phụ tiến hành thai giáo

Đây là giai đoạn cuối cùng thai phụ phải chịu những khó chịu, tâm lý và sinh lý của thai phụ đều bị áp lực rất lớn, một cơ thể bất tiện sẽ khiến thai phụ không muốn làm bất cứ việc gì, nảy sinh những cảm xúc không mong muốn, lười nhác hơn và thất vọng. Lúc này người chồng cần động viên an ủi gần gũi với thai phụ.

Không chỉ thực hiện những mong muốn của thai phụ một cách nhanh chóng, mà còn trao đổi với thai phụ rằng rất nhiều người không có thói quen này. Điều này cần bạn động não để tìm ra những biện pháp có thể giúp an ủi thai phụ một cách tự nhiên và thoải mái.

TUẦN THỨ 33

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Cùng kể chuyện cười cho thai nhi nghe

Bạn hãy tưởng tượng, em bé của bạn sẽ hài hước như thế nào? Khả năng sáng tạo của mỗi đứa trẻ là vô cùng vô tận, hi vọng sau này, bạn có thể ghi lại được hết những điều thú vị đó.



Quả bóng chuyền có đất không?

Bố bế con gái 5 tuổi ngồi trong lòng chăm chú xem một trận đấu bóng chuyền. Nhìn thấy các vận động viên ra sức đập bóng, cô con gái hỏi bố: “Bố ơi, chắc quả bóng đất lắm nhỉ?” Ông bố ngạc nhiên nói: “Sao con lại nghĩ như vậy?” Cô con gái nói: “Nếu không đất, sao mỗi người không mua lấy một quả bóng mà chơi?”

Răng có đau không?

Con gái 6 tuổi bắt đầu thay răng, sau khi mẹ đưa cô đi nhổ răng về, bố hỏi cô con gái: “Răng có đau không con?” Con gái trả lời: “Cái răng bị bệnh viện giữ lại rồi, con cũng không biết nó có đau hay không!”

Nước tiểu của con muối

Cậu bé đang ngủ, một con muỗi bay đến đốt vào mông của cậu. Ông bố vội vàng chạy đuổi con muỗi, và xoa vài giọt nước hoa lên mông của cậu bé.

Cậu con trai tỉnh giấc, gọi lớn: “Mẹ ơi, con muỗi vừa tè một bãi vào mông của con.”

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực đơn một ngày của thai phụ

♥ *Bữa sáng:* Phở bò, rau cuộn

♥ *Bữa phụ:* Một cốc sữa, một miếng bánh kem

♥ *Bữa trưa:* Canh trứng cà chua, nấm xào cải chíp, cơm trắng, củ cải đỏ hầm xương

♥ *Bữa phụ:* Hoa quả

♥ *Bữa tối:* Cá rán, rau trộn, cơm trắng



♥ *Bữa phụ:* Một bát chè nóng

3. Thai giáo bằng tri thức:

Đồng dao các con vật

Sau này bạn sẽ thấy, trẻ nhỏ đặc biệt thích thú khi quan sát các con vật, để trẻ học đếm thông qua các con vật, trẻ tiếp nhận nhanh hơn. Do đó, hiện nay có rất nhiều giáo trình thai giáo bằng các thẻ có hình động vật, dựa trên thính lực tuyệt vời của thai nhi, giúp thai nhi cảm nhận âm thanh và màu sắc khi đọc đồng dao, mô tả lại các con vật đó hình thù như thế nào.

Hay chạy lon ton

Là gà mới nở

Cái mặt hay đỏ

Là cao gà mào

Hay bơi dưới ao

Mẹ con nhà vịt

Hay la hay hát

Là con bồ chao

Hay bay bổ nhào

Là con bói cá

Hay đi thông thả

Là bác cò nhang

Hay đi rỗng ràng

Là ông cụt diệp

Hay ăn thịt chết

Là thằn lằn đen

Tình mắt hay ghen



Là con chim gáy

Vừa đi vừa nháy

Là con sáo xinh

Hay nói linh tinh

Là con liều diều

Hay nghịch hay tiểu

Là chú chìa vôi

Hay chao đớp mồi

Là con chèo bẻo

Tính hay mách lẻo

Bác khách trước nhà

Hay nhặt lân la

Là bà chim sẻ

Có tình có nghĩa

Là mẹ chim câu

Hay đi nhặt sâu

Là con chiến chiến

Hay nấp bên đàng

Là chị chim vàng

La cà béo hú

Là thằng cú mèo

Mồm hay nói theo

Là anh chàng vẹt

Hay đàn hay dệt



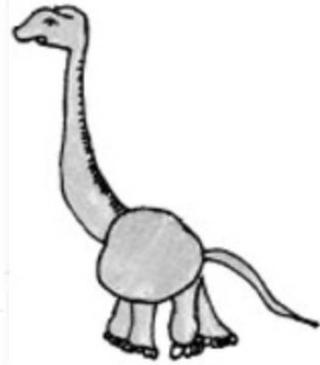
Là bác thợ may

Tính hay ngủ ngày

Mẹ con nhà vạc

Người gầy rộc rạc

Là bác cò ma

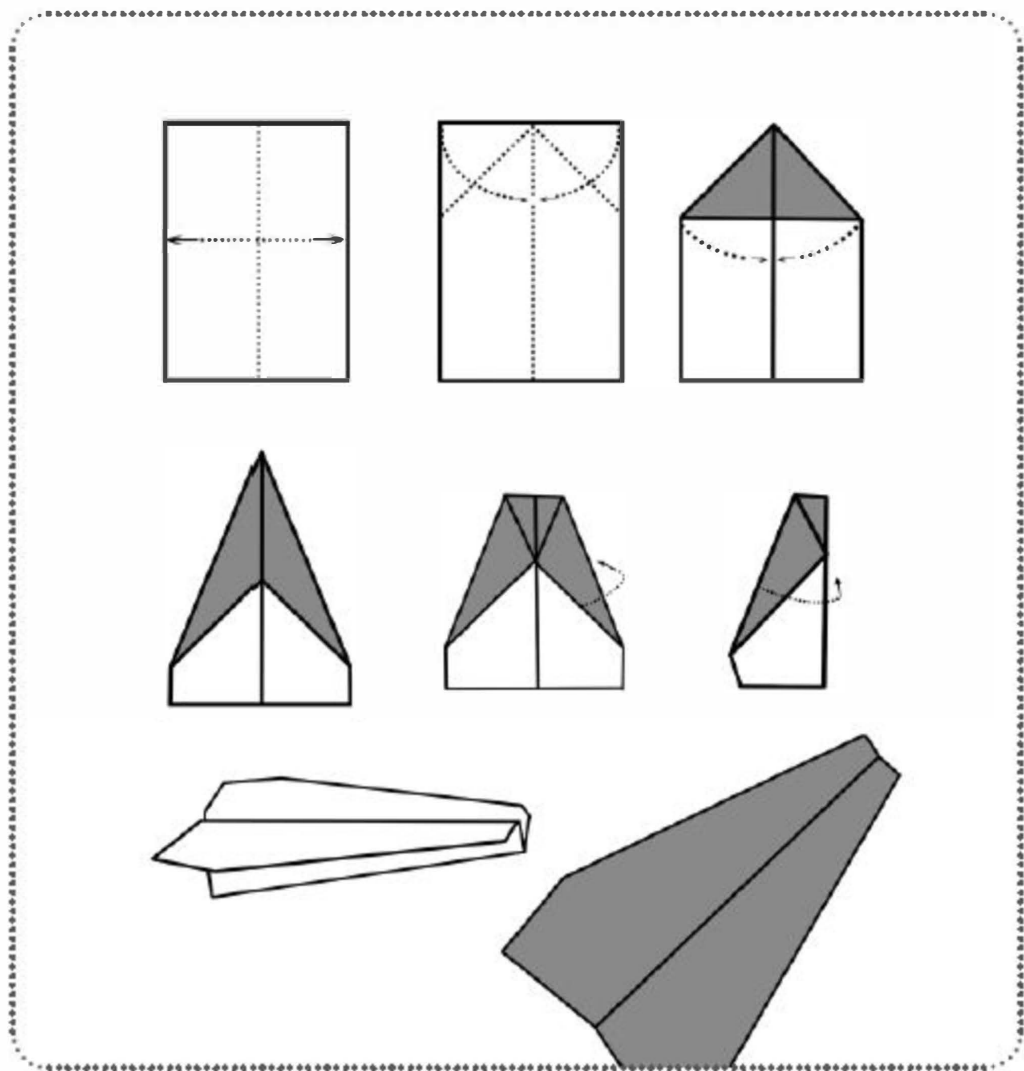


TUẦN THỨ 34

I. Thai giáo bằng cảm xúc:

Gấp máy bay bằng giấy

Thai phụ học và làm theo phương pháp gấp giấy dưới đây để bồi dưỡng khả năng kết hợp linh hoạt của tay và não. Bạn hãy tự mình gấp một chiếc máy bay thật đẹp, cảm xúc của bạn cũng từ đó mà trở nên vui vẻ, hạnh phúc hơn.

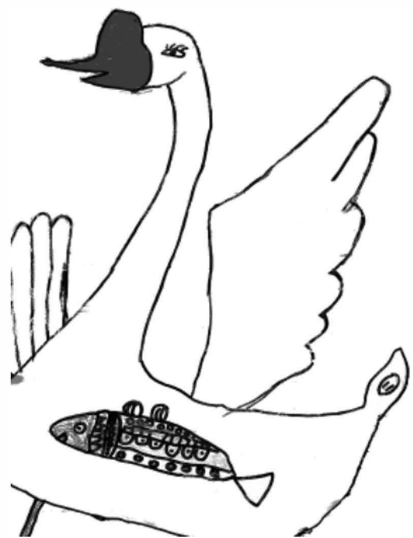


2. Thái giáo bằng vận động:

Vận động chân vòng tròn

Dưới đây là hướng dẫn của bài vận động đơn giản để giúp thai phụ kết hợp thư giãn chân, lưng, cột sống, xương cụt và các cơ tại vùng hông. Với bài tập này thai nhi sẽ được sinh thuận lợi hơn.

1. Ngồi bệt, hai chân chụm vào, hai đầu gối chuyển động lên xuống, động tác thực hiện giống như cánh bướm bay, làm lặp lại 10 lần.
2. Cũng ngồi tư thế như trên, hít vào và dướn người về phía trước, và thở ra, làm lặp lại 10 lần.



TUẦN THỨ 35

1. Thai giáo bằng ngôn ngữ và âm nhạc:

Cùng nghe bài hát và tưởng tượng theo lời ca

Cánh én tuổi thơ

Sáng tác: Phạm Tuyên

Một cánh én nhỏ chẳng làm nên mùa xuân

Rủ nhau én về theo làn nắng ấm dần

Từ trời cao bao la cánh én lượn bay

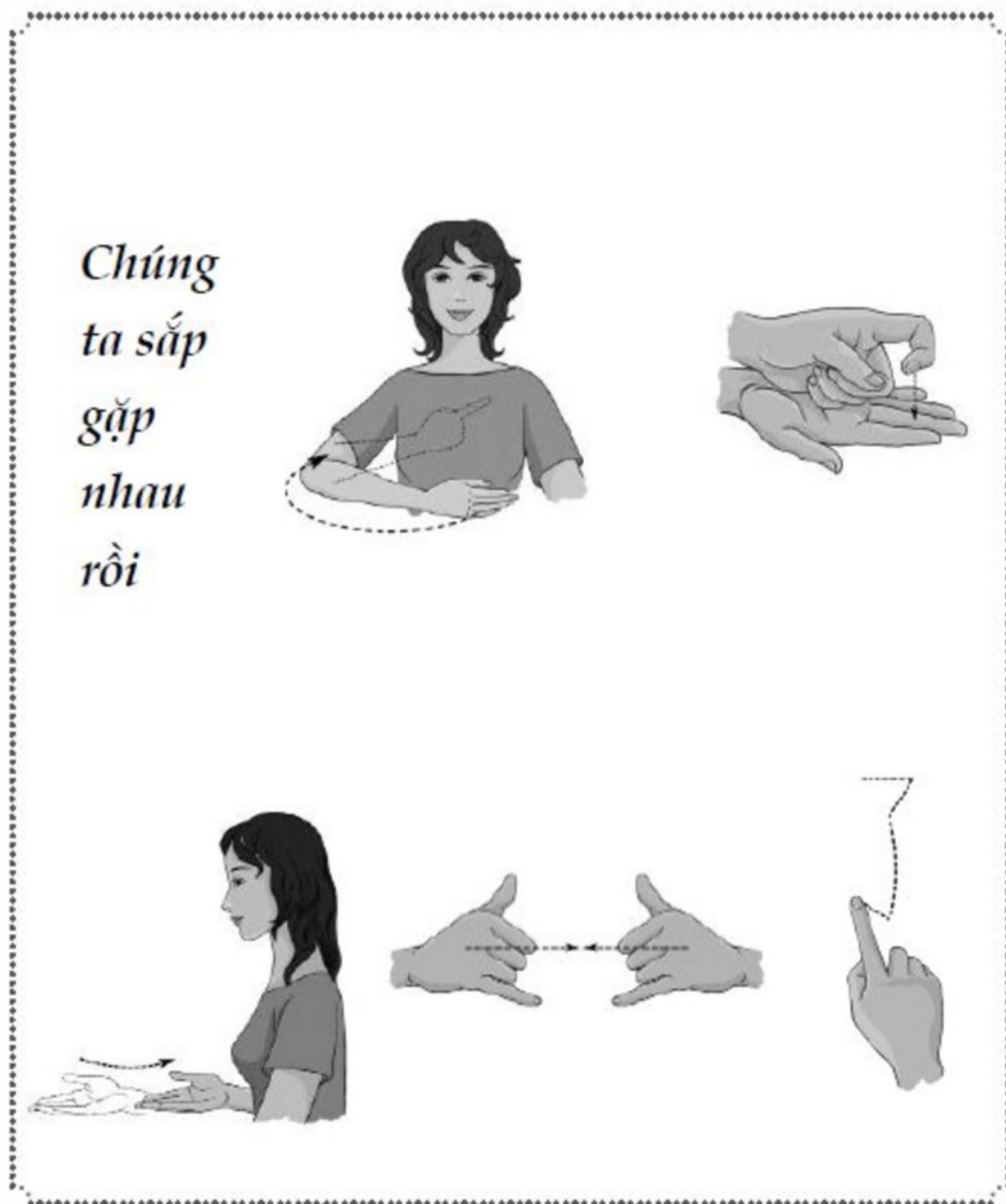
Thấy mênh mông xanh tươi bao sắc cỏ cây

*Bầu trời xanh tung bay cánh chim tuyệt vời
Dệt mùa xuân với muôn ngàn tia nắng mới
Những cánh én chấp chới của mọi tuổi thơ
Những cánh én lấp lánh đầy nhạc thơ
Em ước mong sao bầu trời chẳng đen bóng mây
Để ngàn chim hót để đàn én bay
Một cánh én nhỏ lạc bầy giữa mùa đông
Cô đơn giữa trời sương mờ giăng cánh đồng
Loài chim én gắn với nắng ấm trời xuân
Kết bên nhau yêu thương chan chứa tình thân
Hòa bình vui cho bao cánh chim tung bay
Dệt mùa xuân với muôn ngàn tia nắng mới*

2. Thai giáo bằng cảm xúc:

Ngôn ngữ của tình yêu thương

Thai phụ học diễn tả ngôn ngữ tay đáng yêu để cổ vũ thai nhi, em bé trong bụng sẽ rất thích thú và cùng cảm nhận.

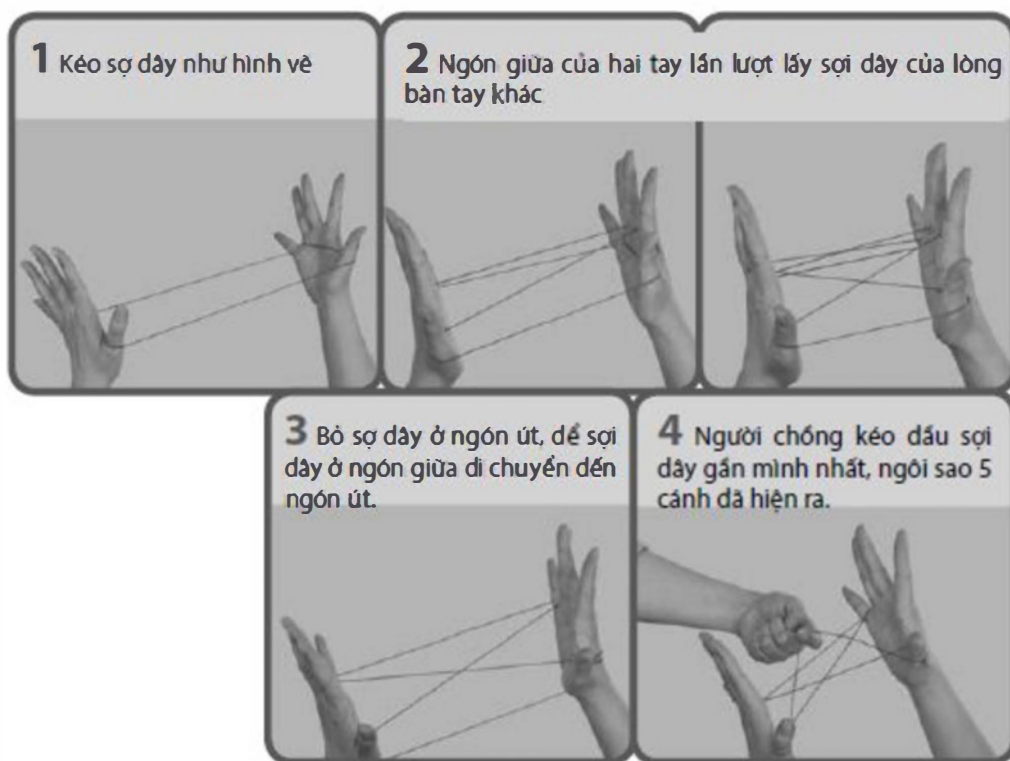


TUẦN THỨ 36

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Nối sợi dây thành hình sao 5 cánh

Thai phụ tiếp tục chơi trò chơi nối dây, dưới đây là phương pháp nối hình ngôi sao 5 cánh, trò chơi lần này cần có sự tham gia của chồng.



2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Cá chép hấp

Nguyên liệu: Cá chép (hoặc diêu hồng) 1 con 700g, gừng 1 nhánh, hành hoa 3 cây, thì là 1 mớ, ớt đỏ 2 quả, cà chua 3 quả, gia vị gồm có: 1 thìa cà phê bột nêm, 1 muống rượu, 2 muống xì dầu, 1/2 thìa cà phê hạt tiêu xay, 1 muống dầu ăn.

Chuẩn bị: Gừng thái sợi, hành hoa thái khúc, ớt đỏ thái miếng, thì là rửa sạch để ráo rồi cắt khúc. Cá để nguyên con bỏ ruột, đánh vảy, rửa sạch, để ráo. Khía từng đường nhỏ trên mình cá. Tưới đều rượu lên mình cá, sau đó cứ mỗi khía nhỏ trên mình cá bạn cho các sợi gừng nhỏ và 1 ít lá thì là vào. Tiếp theo ướp các hỗn hợp bột nêm, nửa muống súp xì dầu, tiêu xay, dầu ăn để 20 phút cho ngấm.

Cách làm: Bạn lấy 1 ít quả cà chua thái lát dày, lót vào đáy nồi, cho vào đó 1 chén nước nhỏ, cho cá lên trên đây nắp lại và đun lửa vừa phải, nếu bạn đun lửa to cá sẽ dễ bị cháy, bạn đun khoảng 30 phút, lúc nào cá dậy mùi thơm và mở vung xoong thấy cá chín nứt, để lộ những miếng thịt trắng ngần thì bạn hãy cho hành hoa, thì là, gừng thái sợi, ớt cay và 1 muống xì dầu rưới đều lên mình cá, đây nắp xoong khoảng 1 phút, sau đó nhắc xuống cho ra đĩa. Rắc hạt tiêu, ăn nóng.

Dinh dưỡng: Rất bổ dưỡng cho thai phụ trong quá trình mang thai, có tác dụng thanh nhiệt, an thai, lợi tiểu tiêu sưng.

3. Thai giáo bằng vận động:

Giảm nhẹ hiện tượng đau mỗi cột sống

Động tác nên bắt đầu thực hiện từ thời gian này. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần. Thai phụ có thể vừa luyện tập, vừa nghĩ đến những cảm nhận khi em bé chào đời, có như vậy hiệu quả bài tập mới tốt nhất.

1. Thai phụ nằm ngửa trên giường, đầu gối và hai chân mở ra, hai bắp chân khép chặt vào đùi.



2. Thai phụ đưa hai tay ôm lấy cẳng chân, thả lỏng đầu gối, từ từ hạ xuống.



3. Miệng mở rộng để hít vào giúp cung cấp nhiều



oxy cho não, sau đó nhẹ nhàng thở ra, cố gắng dùng lực từ từ hít thở. Thai phụ cố gắng nằm yên trên giường, dùng lực để thực hiện động tác co chân lên, chứ không cong lưng, dướn người lên.

Quá trình này là hít khí -> dùng lực -> thở ra -> hít khí -> kết thúc, nên thực hiện trong vòng 20 giây.



Chương 12

THÁNG THỨ 10 CHỜ ĐỢI “TRÁI CHÍN”



THAI PHỤ: THỜI KHẮC CUỐI CÙNG

Bạn đã bước vào giai đoạn cuối cùng, sau hai tuần nữa, bé yêu của bạn đã có thể chào đời, hai mẹ con sẽ sớm được gặp nhau.

Lúc này vị trí của thai nhi trong bụng mẹ không ngừng xuống thấp, những cơn co thắt tử cung không theo quy luật xuất hiện nhiều hơn. Thai phụ có cảm giác muốn đi vệ sinh, số lần đi tiểu cũng nhiều hơn, âm đạo tiết ra nhiều dịch hơn, khi đó bạn càng cần phải vệ sinh cơ thể sạch sẽ.

Thai phụ cũng không nên quá lo lắng, không nên quá suy nghĩ mà cần chuẩn bị tinh thần cho việc sinh nở sắp tới. Bác sĩ sẽ trao bé yêu và cung cấp những thông tin cần thiết cho bạn. Hiện tại việc quan trọng nhất là bạn hãy nghỉ ngơi thoải mái, chờ đón thời điểm lâm bồn không lâu nữa.

THAI NHI: CHUẨN BỊ CHÀO ĐỜI

Đến tháng thứ 10, cân nặng của thai nhi đã khoảng 3 kg, chiều dài 50 cm. Những sai lệch chỉ số của thai nhi cũng tương đối lớn, có bé thì mập, có bé lại gầy, nhưng bình thường cân nặng chỉ cần trên 2,5 kg là hoàn toàn bình thường. Qua siêu âm có thể tính toán được cân nặng của thai nhi, và cũng từ độ lớn của vòng bụng thai phụ để đoán được cân nặng của thai phụ khi sinh, có những lúc chuẩn đoán của bác sĩ so với cân nặng thực tế của thai nhi có sai lệch lớn. Chỉ cần thai nhi phát triển bình thường, không quá quan trọng vào cân nặng.

Đa phần thời điểm sinh của các bé kéo dài hơn so với thời gian dự sinh, nhưng trước 2 tuần hoặc muộn nhất là 2 tuần thì vẫn là hiện tượng bình thường. Nếu sau dự sinh 2 tuần vẫn chưa sinh, bác sĩ sẽ có một số biện pháp hộ sinh để hỗ trợ thai phụ, nhưng không hề nguy hiểm tới tình hình sức khỏe của thai nhi. Đến thời điểm này, thai nhi cũng đã chuẩn bị cho việc chào đời rồi.

TRỌNG ĐIỂM THAI GIÁO THÁNG THỨ 10

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Bình tĩnh chờ đợi

Trong tháng cuối cùng của thai kỳ, nhiệm vụ đầu tiên của thai giáo bằng cảm xúc là học cách bình tĩnh đối mặt với việc lâm bồn, không nên quá chờ đợi, cũng không nên quá lo lắng hay bàng quan, các bạn hãy xem quá trình lâm bồn như một việc làm rất khó khăn, đây là bài tập thử thách mà mỗi bà mẹ phải vượt qua thành công.

Khi cảm thấy lo lắng, bạn nên hít thở sâu, từ từ thở ra, cách này sẽ giúp bản thân bạn lấy lại được bình tĩnh.

2. Thai giáo bằng âm nhạc:

Tiếp tục nghe nhạc

10 tháng chờ đợi, chỉ có một ngày được hái trái ngọt. Thai phụ chắc hẳn rất lo lắng? Nếu ngồi chờ đến lúc lâm bồn khiến bạn bất an, bạn hãy nghe nhạc để giúp bình tĩnh hơn. Không lâu sau đó, thai nhi cũng sẽ nghe được những âm thanh đó, giống như việc bạn đưa bé yêu vào chiếc nôi tốt nhất với giấc ngủ ngon.



3. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Nói chuyện nhiều hơn với bé

Đến nay thai nhi đã chuẩn bị kỹ càng cho việc chào đời, mọi thứ của bé hầu như đã hoàn toàn giống với em bé sắp chào đời, thai phụ có thể trao đổi nói chuyện nhiều hơn với

thai nhi, giống như việc bạn đang nói chuyện với bé yêu đã chào đời vậy.

4. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Chuẩn bị năng lượng cho lúc lâm bồn

Cùng với thời gian, thai phụ cũng có thể sắp đến lúc lâm bồn, do đó nhiệm vụ quan trọng nhất của thai giáo bằng dinh dưỡng là chuẩn bị năng lượng cho quá trình lâm bồn.

Trong thời gian này, thai phụ cần ăn nhiều thực phẩm có năng lượng cao như protein, thực phẩm giàu đạm. Đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, không những cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho quá trình phát triển của thai nhi, mà còn thỏa mãn nhu cầu dinh dưỡng khi lâm bồn, tiết sữa, lượng máu và những nhu cầu từ những thay đổi của các bộ phận trong cơ thể.

5. Thai giáo bằng ý niệm:

Truyền cho bé tư tưởng tốt đẹp

Bạn sắp được nhìn thấy bé yêu, trong thời khắc cuối cùng này, thai phụ cần nắm được cơ hội lớn, tiếp tục truyền đến cho thai nhi những lý tưởng cao đẹp, chắc chắn thai nhi sẽ tiếp nhận được chúng.

CUỘC SỐNG MẠNH KHỎE

1. Những cơn đau của quá trình lâm bồn

Rất nhiều thai phụ khi nghĩ đến bé yêu sắp chào đời là đã mỉm cười hạnh phúc, nhưng cùng với điều đó thì một việc quan trọng là lâm bồn, điều này khiến thai phụ lo sợ đau đớn?

Đau đón hạnh phúc

Những cơn đau khi lâm bồn hoàn toàn có thể chịu đựng được, những cơn đau thắt tử cung và cảm giác thai nhi đang đi xuống là dấu hiệu bạn sắp được gặp bé yêu rồi, bạn nên tự hào và can đảm để hướng về phía trước.

Nghe chia sẻ của mọi người

♥ Hiện nay những cơn đau khi sinh đã có thể kiểm soát bằng thuốc giảm đau, đương nhiên bạn vẫn sẽ cảm thấy đau. Cảm giác của tôi là cơn đau đó đau gấp 2 -3 lần những cơn đau bình thường. Nhưng trong đầu cứ nghĩ là bé yêu của mình cũng đang rất cố gắng, thì những cơn đau đó không là vấn đề gì.

♥ Sinh sản không chỉ là những cơn đau khi lâm bồn. Trước đây khi xem phim chỉ thấy sinh xong là không vấn đề gì, không đau đón gì, nhưng thực tế, sinh xong vẫn còn đau vài

ngày, nếu bạn chuẩn bị tâm lý tốt thì sẽ thuận lợi hơn.

♥ Trên thực tế những cơn đau sau sinh còn khó chịu hơn trong lúc sinh. Rất đau khi vệ sinh vùng kín. Nhưng khi nhìn thấy bé yêu cười là bạn sẽ quên hết đống đau.

♥ Hiện nay rất nhiều người chọn phương pháp sinh mổ, khi sinh sẽ không đau nhưng sinh xong thì sẽ đau. Thời gian hồi phục sau sinh lâu. Nhưng chỉ nên sinh mổ khi bác sĩ chỉ định vì điều này không có lợi cho em bé.



♥ Tôi cho rằng cơn đau khi sinh có thể chịu đựng được, chỉ cần nghĩ đến việc mình sắp nhìn thấy bé yêu, là cơn đau đã giảm bớt.

♥ Tôi sinh mổ, khi sinh thì hoàn toàn không cảm nhận được gì, chỉ thấy giống như vẽ một đường mực trên bụng mà thôi. Nhưng sau đó thì khá đau, đau khoảng 3-4 ngày.

Quan trọng nhất là chuẩn bị chu đáo

Thai phụ cần chuẩn bị mọi thứ mà mình có thể làm được, nghe lời khuyên của bác sĩ, không nên lo lắng thái quá, chỉ cần tự tin, duy trì nghỉ ngơi và dinh dưỡng, vận dụng những kỹ năng bạn đã được học ở lớp tiền sản thì đã thêm một sự đảm bảo cho quá trình lâm bồn. Bạn phải tin tưởng, những cơn đau có tên hạnh phúc này sẽ khiến bạn xúc động cả cuộc đời.

NHỮNG ÔNG BỐ TƯƠNG LAI CẦN ĐỌC

1. Nhanh chóng đăng ký phòng nghỉ sau sinh

Hiện nay rất nhiều bệnh viện đã có điều kiện cho chồng cùng tham gia vào quá trình sinh của vợ, những ông bố tương lai không nên bỏ qua cơ hội này. Sinh sản là một việc rất cần thể lực và tinh thần, người vợ cần được bạn cổ vũ, đồng thời có thể người đầu tiên mà bé yêu nhìn thấy chính là bạn.

Hãy tưởng tượng, cả hai vợ chồng cùng được nghe những tiếng khóc đầu tiên của bé yêu, cùng tận hưởng những giây phút hạnh phúc khi bé yêu chào đời, đây sẽ là việc vô cùng có ý nghĩa.

2. Học các cách giảm cơn đau cho thai phụ

Bước vào phòng sinh là trực tiếp đối mặt với những cơn đau trong quá trình sinh của thai phụ, nhiều ông chồng cũng có cảm giác sợ hãi, chân tay luống cuống, lúc này làm thế nào để những ông chồng phát huy được vai trò của mình trong quá trình sinh:

Thứ nhất: Nói nhiều chuyện vui vẻ. Động viên vợ tươi vui, tin tưởng rằng vợ sẽ vượt qua được thời điểm quyết định này, cần phải nói cho vợ biết vợ sẽ mang đến khởi đầu mới mẻ cho cuộc sống gia đình, khen ngợi khích lệ vợ.

Thứ hai: Xoa bóp. Trong quá trình sinh nở, giúp vợ xoa bóp một số bộ phận để xóa tan những đau đớn cho thai phụ, như xoa bóp vùng lưng, vùng bụng...

Thứ ba: Tạo ra không khí thoải mái. Ngoài việc động viên vợ, giúp vợ giảm đau, người chồng hãy cùng vợ tưởng tượng xem bé yêu của mình sẽ như thế nào, chọn phương pháp nào để nuôi dạy, bé yêu sẽ có đặc điểm tính cách ra sao, có tình nghịch không? Có đáng yêu không? Khám phá thế giới muôn màu như thế nào?... Cũng có thể kể lại những câu chuyện cười, làm sao để tạo ra không khí vui vẻ, thoải mái.

3. Cùng vợ tiến hành thai giáo

Đây là giai đoạn cuối cùng, thai phụ sẽ khó tránh khỏi cảm xúc căng thẳng khi sinh, thậm chí còn có tâm lý hoang mang trước khi sinh, khi đó những lời động viên và quan tâm của người chồng sẽ giúp vợ xóa tan tâm trạng lo lắng.

Những ông bố tương lai cần dành nhiều thời gian để chăm sóc vợ, cùng với vợ và bé yêu nói chuyện, hiểu được suy nghĩ của vợ và giúp vợ giải tỏa những băn khoăn; người chồng cũng có thể cùng vợ đọc sách để hiểu thêm về quá trình sinh, có thể giúp vợ giảm bớt



cảm giác sợ hãi, lo lắng.

TUẦN THỨ 37

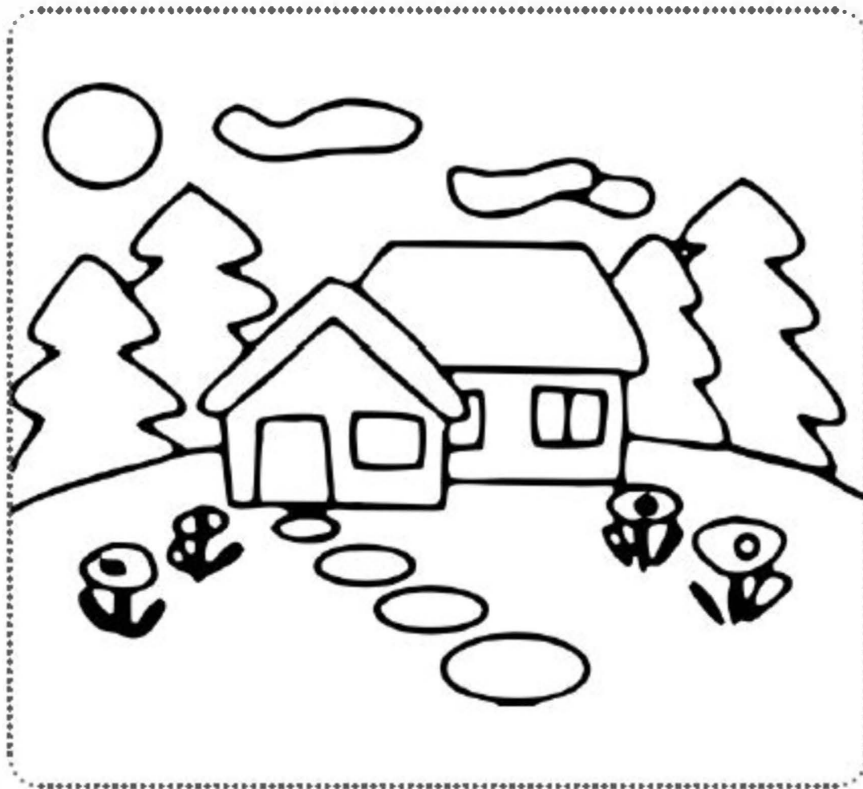
1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Trò chơi màu sắc

Càng đến ngày dự sinh, tâm trạng của thai phụ càng bất an, không yên, lúc này, việc quan trọng nhất cần làm là bình tĩnh trở lại.

Bạn cần biết, tâm trạng của bạn sẽ có ảnh hưởng tới thai nhi, nếu tâm trạng của bạn bất ổn, thai nhi sẽ không đủ dưỡng khí, nhịp tim sẽ đập nhanh hơn, nếu bạn bình tĩnh thì thai nhi cũng bình tĩnh.

Để tâm lý được bình tĩnh bạn có thể tiếp tục chơi trò chơi màu sắc. Dùng 5 loại màu để tô bức tranh mà bạn thích, màu sắc có thể do bạn tùy chọn, không nhất định lá cây phải tô màu xanh, chỉ cần bạn nhận thấy nó đẹp, là nó đã đẹp rồi.



2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Thực đơn bữa ăn trong tháng thứ 10

♥ *Bữa sáng:* Bánh mì hấp, ruốc cá, sữa đậu

♥ *Bữa phụ:* Mỳ trứng gà cà chua

♥ *Bữa trưa:* Cơm trắng, bí xào tôm nõn, thịt bò hầm, hoa quả

♥ *Bữa phụ:* Canh đậu

♥ *Bữa tối:* Cơm trắng, canh cá, nấm hương xào thịt

♥ *Bữa phụ:* Chè.



3. Thai giáo bằng vận động

Dưới hình là bài tập rất đơn giản cho vùng bụng, có thể giúp thai phụ lâm bồn dễ dàng.

Hai tay nắm thành ghế, hít vào từ từ, dùng lực của tay để giữ thẳng bằng, kiễng chân lên cao, người thẳng, bụng dướn lên, tì vào thành ghế, sau đó từ từ thở ra, tay thả lỏng, chân trở lại vị trí cũ. Các bạn nên thực hành ngày 2 lần vào buổi sáng và tối, mỗi lần lặp lại động tác 5 - 6 nhịp.

TUẦN THỨ 38

1. Thai giáo bằng âm nhạc:

Nghe bài hát

Nếu thai nhi chưa chào đời, thai phụ vẫn nên duy trì việc thai giáo bằng âm nhạc. Do đó, mỗi sáng thức giấc không nên quên mở nhạc cho bé nghe.



Bài hát: ***Thể dục buổi sáng***

Minh Trang

Cô dạy em, bài thể dục buổi sáng,

Một, hai, ba, bốn hít thở, hít thở.

Một – Tay đưa cao lên trời.

Hai – Tay giang ngang bờ vai.

Ba – Tay song song trước mặt.

Bốn – Buông thả hai tay.

Bài hát: ***Em tập chải răng***

Nhạc và lời: Nguyễn Ngọc Thiện

Dậy đi thôi là dậy bạn ơi.

Chim hót vang khi thấy ông mặt trời.

Dậy ra sân em tập em chơi.

Cùng với chim em hát em cười.

Mẹ mua cho em bàn chải nhỏ xinh.

Như các anh em đánh răng một mình.

Mẹ khen em bé mà vệ sinh.

Thật đáng yêu răng ai trắng tinh.

2. Thai giáo bằng ngôn ngữ:

Kể chuyện

Thai phụ và thai nhi cùng nhau đọc câu chuyện nổi tiếng ***Con quạ và Con cáo***.

Một buổi sáng nọ, con quạ vừa kiếm được một miếng thịt, nó rất vui mừng. Nó liền bay lên một cây cao, để chuẩn bị từ từ đánh chén bữa sáng thơm ngon.

Bỗng từ đâu một con cáo chạy qua. Con cáo cũng đã ngửi thấy mùi thơm

của món thịt, nước miếng không ngừng chảy dài trên mép.

Đây là một con cáo lẻo mép, nó đứng dưới gốc cây to mà dùng lời lẽ mật ngọt để nói chuyện với con quạ:

“Chị quạ thân mến, chị càng ngày càng xinh đẹp, quyến rũ. Chị có biết không, chị có đôi cánh dài, đôi mắt tình anh, những lời chị nói thật ngọt ngào làm sao. Chị còn rất giống những con chim nhỏ trong truyện cổ tích ấy, mình đầy lông mượt mà, lại còn có cái miệng khéo léo! Xem ra, chị đích thực là một danh ca trong khu rừng này, những lời chị hát lay động cả núi rừng! Nếu không tin, chị hãy thử cất tiếng hát xem sao, nếu đem giọng ca của chị ra so sánh thì chị chắc chắn là nữ hoàng của các loài chim!”

“Được thôi!” quạ đen liền đáp lại những lời tâng bốc của con cáo, liền hát mồm cất cao giọng hát. Nhưng khi vừa mở miệng thì miếng thịt đã rơi ra ngoài, đứng dưới gốc cây, cáo đã há mồm đợi sẵn để nuốt gọn miếng thịt thorn vào bụng và chạy biến đi.

3. Thai giáo bằng mỹ học:

Thưởng thức bức tranh **Tình yêu của mẹ**

Trên thế giới tình yêu vô tư nhất, vĩ đại nhất chính là tình yêu của mẹ, hình ảnh “tình mẹ” đã trở thành đề tài bất tận của rất nhiều họa sĩ nổi tiếng thế giới. Bức tranh này do danh họa Pierre- Auguste Renoir sáng tác năm 1885. Bức tranh vẽ rất chân thực, miêu tả tinh thần sáng khoái của đứa trẻ, hau háu bú mẹ, vẻ đáng yêu của bé khiến ai cũng muốn được ôm ấp nó. Trong khi đó, hình ảnh của người mẹ trẻ với tinh thần thoải mái, mãn nguyện, hạnh phúc, khiến mọi người không thể không đồng cảm, tinh thần của người mẹ thể hiện qua ánh mắt tràn đầy tình yêu. Không lâu nữa, bạn cũng sẽ trải qua những giây phút tuyệt diệu như vậy.



TUẦN THỨ 39

1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Tâm sự cùng bé

Bé yêu luôn là người chiếm trọn trái tim của mẹ, mặc dù bé yêu vẫn chưa chào đời, nhưng bạn có thể chia sẻ cảm xúc của bản thân, những điều muốn nói của bạn, bé yêu của bạn cũng rất muốn nghe.



Bạn có thể nói với bé yêu thời điểm con chào đời không còn bao lâu nữa, bạn đã rất mong đến ngày bé sinh ra, bạn đã chuẩn bị những gì cho ngày ý nghĩa đó.

Bạn có thể nói với bé yêu, hiện tại bạn đang làm gì, hôm nay bạn ăn gì, thời tiết hôm nay thế nào, bạn bè đã tặng bé những bộ đồ đáng yêu như thế nào, bố và mẹ đều mong chờ lúc con ra đời...

Có nhiều điều thú vị trong cuộc sống bạn muốn nói với bé yêu, điều này có thể giúp bạn giải tỏa căng thẳng!

2. Thai giáo bằng dinh dưỡng:

Canh cá nấu đậu phụ

Nguyên liệu: Cá chép, hành, đậu phụ, gia vị cần thiết

Cách làm:

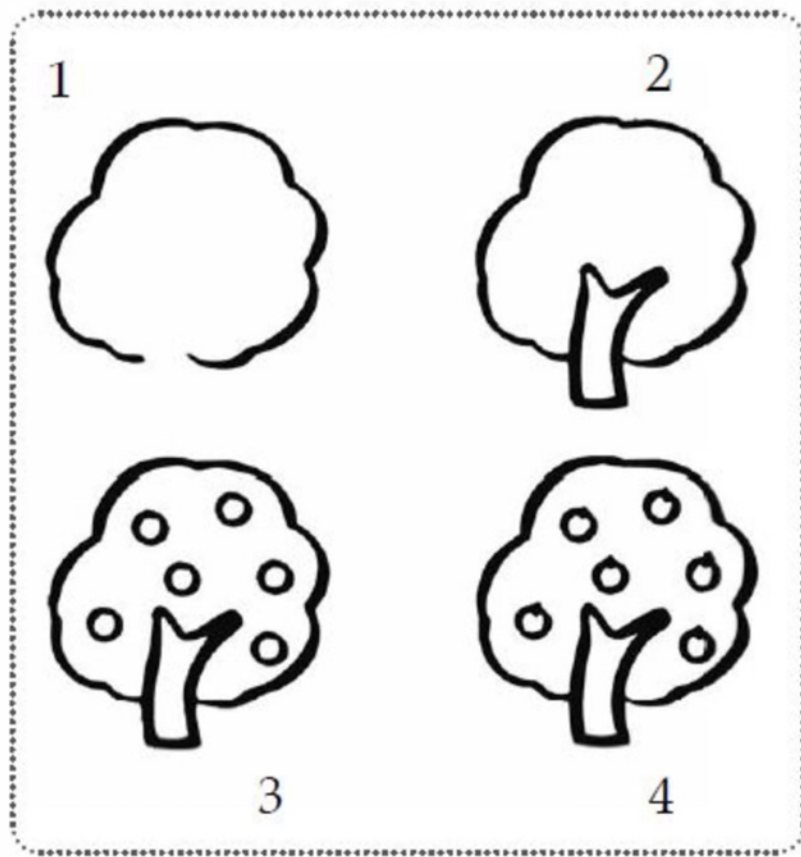
1. Cắt cá làm sạch, ướp gia vị trong 20 phút
2. Rán qua cá với lượng dầu ăn thích hợp
3. Đun cá với nước, cà chua thái miếng. Để lửa nhỏ, khi cá chín thả đậu phụ đun sôi. Nêm gia vị và hành vừa ăn.

Dinh dưỡng: Cá là thực phẩm có chứa nhiều protein, nhiều hơn trong thịt động vật, hơn nữa đây là protein có lợi, dễ tiêu hóa. Ngoài ra, thai phụ trong thời kỳ cuối nên ăn nhiều cá, không chỉ bổ sung đầy đủ năng lượng, mà còn thuận lợi khi lâm bồn.



3. Thai giáo bằng mỹ học:

Vẽ tranh bằng bút chì



Thời điểm này chọn vẽ tranh là một phương pháp thai giáo bằng mỹ thuật, ngoài ra còn có tác dụng giảm phù tay chân hữu hiệu.

Thai phụ không nên yêu cầu bản thân phải vẽ thật đẹp, chỉ cần thông qua việc vẽ nhiều là đã có thể truyền được cảm nhận về cái đẹp tới thai nhi.

TUẦN THỨ 40

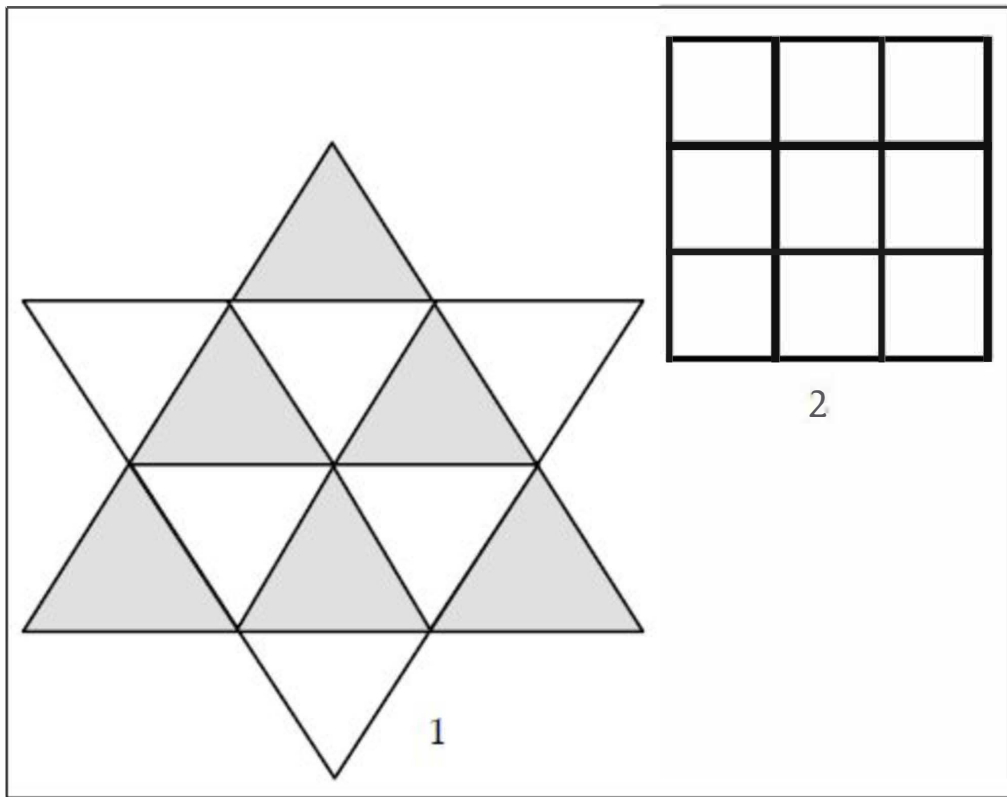
1. Thai giáo bằng cảm xúc:

Trò chơi tìm hình

Lúc này thời điểm sinh đến gần tâm trạng của thai phụ cũng căng thẳng hơn, bạn cần phải giữ bình tĩnh, tập trung động não chơi trò chơi đơn giản.

Trong quá trình đếm hình tam giác và hình vuông, thai phụ có thể giới thiệu với bé về hình dạng của hình tam giác, hình lập phương, cùng động não tạo ra cảm xúc không gian.

1. Trong hình có bao nhiêu hình tam giác?
2. Trong hình có bao nhiêu hình vuông?



2. Thai giáo bằng vận động:

Bách bộ

Trước giai đoạn cuối của thai kỳ, phương pháp vận động tốt nhất là bách bộ cùng chồng.

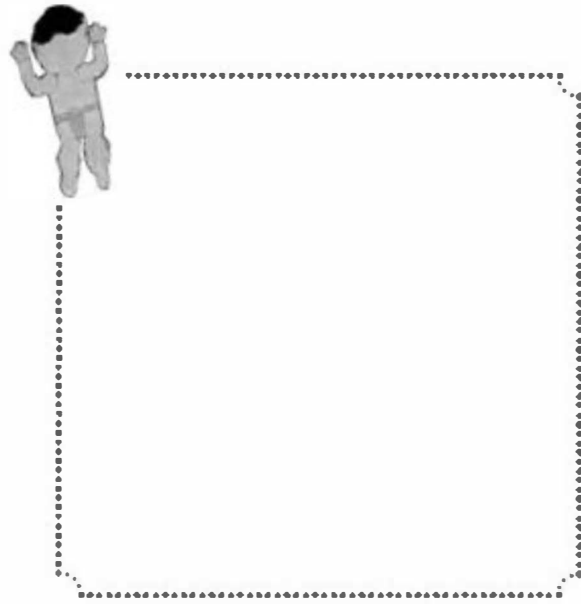
Khi đi bách bộ, thai phụ vừa vận động vừa giải tỏa áp lực. Đầu tiên phải thoải mái bước những bước ngắn.

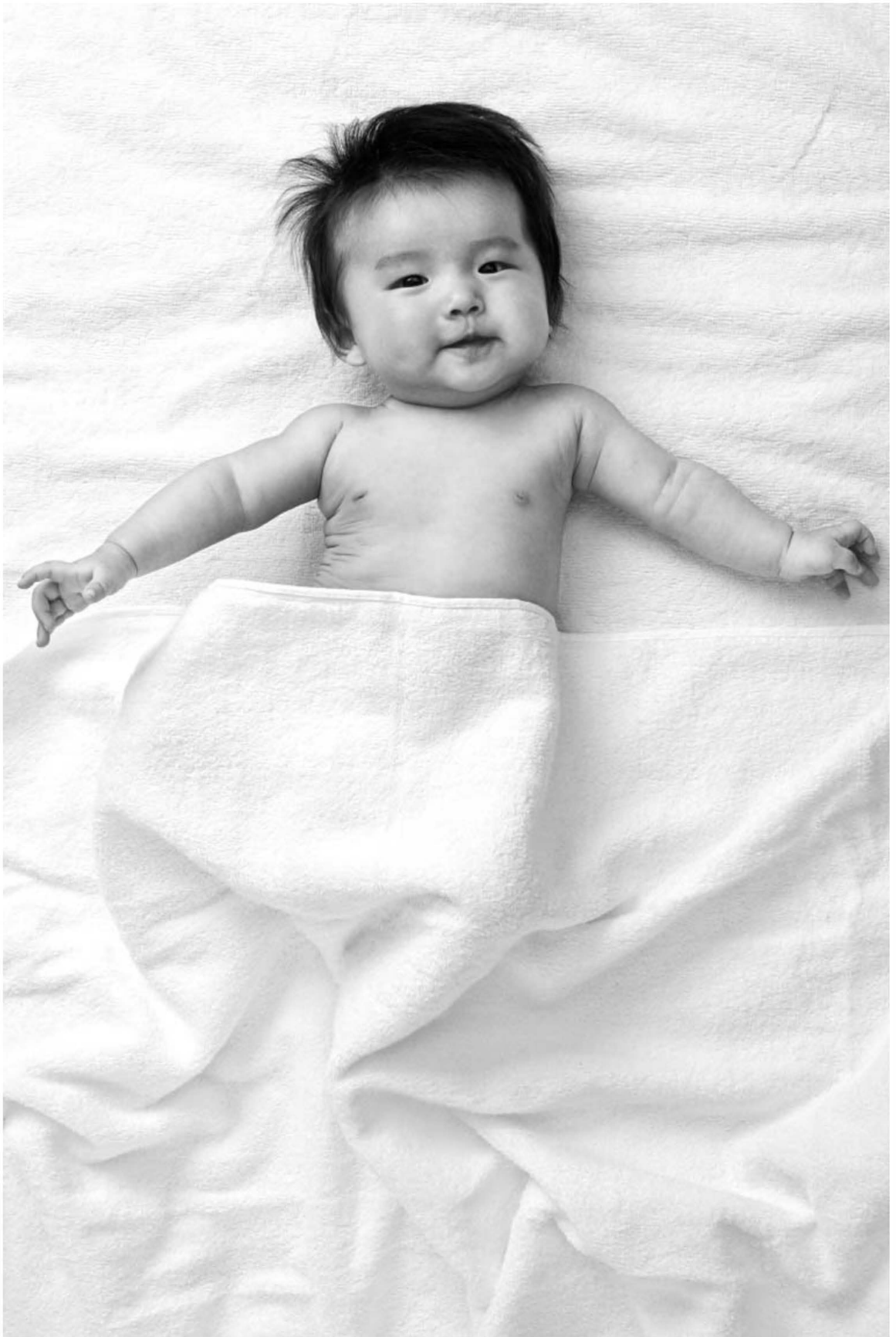
3. Thai giáo bằng ý niệm:

Cùng mong đợi tương lai

Trải qua gần 10 tháng dài, cuối cùng cũng được gặp mặt bé yêu. Chúng ta tin rằng trong gần 10 tháng qua, thai phụ đã có rất nhiều hình dung về bé yêu, và cuối cùng thì bé yêu sẽ như thế nào? Thai phụ hẳn rất tò mò xem có giống như hình dung ban đầu của mình, đó là thời điểm rất xúc động, thai phụ hãy vẽ hình dung về bé yêu và lưu giữ nó, đến khi bé yêu ra đời và hãy so sánh xem, xem có giống như bạn hình dung, có cái mắt đẹp của bố, hay cái mũi xinh của mẹ...

Mặt khác, thai phụ hãy viết những lời chúc may mắn tới bé yêu lên bức tranh vẽ, đến khi bé yêu trưởng thành, đó chính là món quà ý nghĩa để tặng lại cho bé.





PHẦN 2
ĐỂ BÉ YÊU CÓ SỰ KHỞI ĐẦU VƯỢT
TRỘI

Chương 1
THAI GIÁO KHÔNG THỂ TÁCH
RỜI GIÁO DỤC SỚM



HIỂU BIẾT VỀ THỜI KỲ PHÁT TRIỂN HOÀNG KIM
CỦA ĐẠI NÃO

Các chuyên gia đã khẳng định giai đoạn trẻ từ 0-1 tuổi là giai đoạn hoàng kim của sự

phát triển đại não. Trong thời gian này, trẻ có khả năng tiếp nhận tuyệt vời, chính vì vậy phương pháp giáo dục khoa học sẽ rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ, bố mẹ nhất định phải hiểu biết thời kỳ hoàng kim để phát triển tiềm năng đại não của trẻ, giúp đại não của trẻ được kích thích nhiều nhất, đặt nền móng cho việc xây dựng trí thông minh cho trẻ.

1. Hiểu biết tiềm năng quan trọng của trẻ

Các chuyên gia khoa học cho rằng, sự phát triển của não trẻ là một quá trình không lặp lại, mang yếu tố hoàn thiện một lần. Cũng có thể nói, nếu trong quá trình hình thành và phát triển, đại não không thể có tác động hợp lý tới trẻ, thì sự phát triển trí tuệ sẽ gặp trở ngại, sau này nếu có cố gắng bù đắp cũng chỉ được phần nào thậm chí là vô tác dụng; ngược lại, nếu nắm bắt được giai đoạn quan trọng này, đem đến cho trẻ một sự phát triển hợp lý và đầy đủ thì não trẻ sẽ phát triển vượt trội.

2. Kích thích từ bên ngoài thúc đẩy não trẻ phát triển

Khi bé yêu chào đời, sự truyền các tín hiệu thần kinh qua các khe sinap⁽¹⁾ rất nhiều, nhưng trong quá trình trưởng thành, sự truyền qua sinap này sẽ bị đào thải có chọn lọc, quá trình này được gọi là quá trình thay đổi điểm tiếp xúc giữa các tế bào thần kinh.

Do đó, kinh nghiệm mà trẻ có được càng nhiều, càng phong phú, thì tỉ lệ tác động của hệ thống mạng lưới thần kinh đại não càng cao. Nếu bố mẹ thường xuyên kích thích tới các điểm tiếp xúc giữa các tế bào thần kinh này thì có thể khiến đại não của trẻ phát triển khỏe mạnh hơn, thúc đẩy não trẻ phát triển.

Bố mẹ nên nhanh chóng nắm bắt được quá trình phát triển hoàng kim của đại não trẻ, tích cực khai phá đại não trẻ, khiến trẻ thông minh hơn.

LUYỆN TẬP NĂNG LỰC ĐỂ BÉ YÊU THÔNG MINH VƯỢT TRỘI

1. Năng lực nhận biết

Năng lực nhận biết là chỉ quá trình nhận biết của trẻ với sự vật khách quan và bản thân. Nếu trẻ khóc vì đói hoặc khát nước thì sẽ nín khóc ngay sau khi được cho bú no, thậm chí còn cười mãn nguyện; trẻ được 7-8 tháng tuổi rất thích nhận biết tiếng động, trẻ thích thú với những trò chơi có tiếng động; sau 1 tuổi trẻ đã có khả năng tập trung, ghi nhớ, tư duy, tưởng tượng...

2. Năng lực động tác khéo léo

Động tác khéo léo chủ yếu là chỉ động tác tay, và phối hợp chuyển động tay và mắt, như trẻ có thể thực hiện các động tác như cầm nắm, quay đầu, với đồ vật, cầm bút vẽ, đeo kính

mắt, mô phỏng động tác của mọi người... những động tác này là cơ sở cho những hoạt động sau này của trẻ như viết, vẽ, lao động...



3. Năng lực ngôn ngữ

Năng lực ngôn ngữ là chỉ tình hình phát triển của ba giai đoạn phát âm, lý giải, biểu đạt của trẻ, không chỉ thúc đẩy việc giao tiếp với mọi người mà còn mở rộng nhận thức, điều tiết hoạt động tâm lý của trẻ, giúp hành động của trẻ có mục đích và phương hướng, đồng thời thúc đẩy sự phát triển năng lực nhận biết của trẻ. Trẻ 6 tháng tuổi có thể nghe hiểu được tên mình; từ 10-12 tháng tuổi có thể nói được những từ đơn giản như “bố”, “mẹ”...

4. Năng lực hành vi xã giao

Năng lực hành vi xã giao là chỉ phản ứng văn hóa của cá nhân trong xã hội thực tế. Việc mô phỏng hành vi cũng được quyết định trong những nhân tố trưởng thành, có trình tự phát triển nhất định. Như gặp người quen trẻ sẽ cười, đòi theo.

5. Năng lực vận động

Năng lực vận động của trẻ là những động tác phối hợp linh hoạt giữa các bộ phận đầu, lưng, và tứ chi, các vận động như nâng đầu, lật người, ngồi, bò, đứng, đi, nhảy, tự đứng thẳng, lên xuống cầu thang, hoạt động của tứ chi và phản ứng theo phương hướng. Trẻ từ 2 - 3 tháng tuổi đã có thể cất đầu, biết lật người. Trẻ 6 tháng tuổi có thể ngồi vững; trẻ 8 tháng tuổi đã biết bò; trẻ 10 tháng tuổi có thể đứng vịn sau một năm tuổi trẻ đã có thể tự bước đi...

KINH NGHIỆM TIẾN HÀNH GIÁO DỤC SỚM THÀNH CÔNG

1. Thiên tài giáo dục Karl Witte

Vào thế kỷ thứ 18, ở một làng quê nhỏ tại nước Đức, có câu chuyện về thiên tài giáo dục - mục sư Karl Witte như sau: Đứa con trai đầu của ông vừa mới sinh được vài ngày đã bị chết yểu, đến năm 52 tuổi ông mới có đứa con thứ hai. Ông lấy tên của mình để đặt tên cho đứa bé và gửi gắm hết tình yêu thương vào đứa bé. Nhưng vì đứa trẻ bị sinh non, nên trong thời kỳ sơ sinh, những phản ứng của đứa bé rất chậm, có hiện tượng kém phát triển trí tuệ.

Karl Witte rất buồn nhưng ông không hề tuyệt vọng. Ông có viết trong một lá thư gửi người em trai: “Con trai của anh có được cuộc sống không dễ dàng gì, làm sao có thể không yêu thương nó được chứ? Anh muốn dùng phương pháp của anh để yêu thương nó, đó là phương pháp nuôi dưỡng con thành người phi thường.”

Karl Witte cho rằng, đã là những đứa trẻ bình thường, chỉ cần được giáo dục đúng cách cũng có thể trở thành những đứa trẻ “thiên tài” có khả năng đạt được thành tích cao. Do vậy, giúp trẻ có bộ não thông minh thì cần phải chú ý khai phá tiềm năng của trẻ càng sớm càng tốt.

Quả nhiên, dưới ý chí quyết tâm và tình yêu vô hạn của Karl Witte, bé Karl trở thành một thiên tài nổi tiếng ngay từ khi còn ở tuổi nhi đồng – 8 tuổi bé đã có khả năng sử dụng 6 ngoại ngữ như tiếng Đức, tiếng Pháp, tiếng Ý, tiếng Latin, tiếng Anh và tiếng Hy Lạp, thông tỏ hóa học, động vật học, thực vật học và vật lý học, có khả năng vượt trội về số học; 9 tuổi thi vào trường Đại học Leipzig; 10 tuổi đã vào học trường Đại học Columbia; 13 tuổi xuất bản cuốn sách *Tam giáo mục*; 14 tuổi đạt được học vị tiến sĩ triết học; 16 tuổi đạt được học vị pháp luật học, và được phong hàm giáo sư pháp luật học của Đại học Berlin; 23 tuổi xuất bản cuốn *Sai lầm của Dante*⁽¹⁾, trở thành người có quyền uy nhất trong việc nghiên cứu về cuộc đời của Dante; sau này ông dành trọn cuộc đời để dạy học tại trường đại học danh tiếng của Đức.



2. Phương pháp giáo dục của bà Cuire⁽²⁾

Công việc nghiên cứu khoa học của bà Cuire rất bận rộn, tuy nhiên bà luôn cố gắng dành thời gian để giáo dục sớm cho con gái của mình, hơn nữa còn tìm hiểu độ tuổi ưu thế để phát triển năng lực cho trẻ. Đây chính là một trong những bí quyết quan trọng mà bà Cuire đã làm để khai phá khả năng của con mình.

Khả năng của trẻ sơ sinh trong giai đoạn giáo dục sớm

Ngay khi con gái của bà Cuire chưa đầy 1 tuần tuổi, bà đã cùng con gái thực hiện luyện tập giáo dục sớm, dẫn dắt con tiếp xúc rộng rãi với người lạ, đưa con đi quan sát màu sắc thiên nhiên sống động của thế giới động vật và con người xung quanh, tận hưởng vẻ đẹp của thế giới tự nhiên như đi sở thú quan sát động vật, để con chơi với chó mèo, đưa con đến công viên để ngắm cỏ xanh, trời xanh và mây trắng,...

Con lớn hơn một chút, bà Cuire bắt đầu dạy con về nghệ thuật, dạy con màu sắc, dạy con hát và kể những câu chuyện đồng thoại. Lớn hơn nữa, bà giúp con luyện tập khả năng và tự làm thủ công, như nhận mặt chữ, vẽ, đánh đàn... thêm nữa còn hướng dẫn con trồng cây trong vườn nhà, chăm hoa, trồng rau... Bà cũng tự sắp xếp thời gian để cùng con đi dạo, trong quá trình đi dạo, bà kể cho con nghe về các loài cây và con vật, như cái hạt trong bông hoa lớn lên như thế nào, tại sao loài chuột lại thích đào hang, đến đâu để tìm được các bạn thỏ... Cách giáo dục của bà luôn bắt nguồn từ những sự vật có thực, hơn nữa ngày nào cũng có những điều mới mẻ, như vậy cũng tăng sự hứng thú cho con. Luyện tập giáo dục sớm cho trẻ không những giúp phát triển năng lực của trẻ mà còn nuôi dưỡng để những năng lực đó phát triển tốt nhất, tăng cường tự tin và tính cách chăm tìm tòi những điều mới mẻ.



Bằng việc áp dụng phương pháp giáo dục sớm, bà Cuire đã giúp cô con gái Irène Joliot Curie cũng đoạt được giải thưởng Nobel năm 1935 về “Công trình của sự phát xạ nhân tạo”, còn cô con gái út là Eve Cuire cũng trở thành nhà giáo dục âm nhạc ưu tú và tác giả cuốn tiểu sử về mẹ mình.

Chương 2

0-1 THÁNG TUỔI KHỞI ĐẦU CỦA CUỘC ĐỜI



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

1. Làm quen với bé yêu

Ngoại hình: Trẻ vừa chào đời có màu da đỏ hồng, phần đầu khá lớn, tóc dính vào da đầu, tứ chi co quắp, bàn tay nắm chặt, tiếng khóc lanh lảnh.

Hô hấp: Vừa mới ra đời, trẻ hô hấp chủ yếu bằng phổi, hô hấp rất nhẹ, tốc độ hít thở lúc nhanh lúc chậm, bình thường sau 2 tuần sẽ dần ổn định hơn.

Đại tiểu tiện: Sau khi trẻ chào đời sẽ không lâu sau trẻ đã đi ngoài phân su màu đen xanh dạng keo, sau 2-3 ngày sẽ chuyển thành màu vàng. Sau sinh 24 giờ trẻ sẽ đi tiểu, nước tiểu có màu vàng nhạt, có lúc vẫn đục màu hồng.

Giấc ngủ: Vỏ não của trẻ mới sinh có tính hưng phấn tương đối thấp, trẻ có thể ngủ 18-22 giờ trong ngày, chỉ khi nào đói muốn ăn, trẻ mới dậy và khóc, sau khi ăn no lại ngủ ngon lành được.

Nhiệt độ: Nhiệt độ cơ thể trẻ mới sinh khoảng 36,7 độ. Lúc này việc điều chỉnh nhiệt độ cơ thể của trẻ chưa được hoàn thiện, nhiệt độ cơ thể dễ bị ảnh hưởng của môi trường bên ngoài, do đó cần giữ ấm, nhưng cũng không nên ủ quá ấm cho trẻ.

Phản xạ: Trẻ sơ sinh đã có bản lĩnh phản xạ như tự bảo vệ mình, bú mẹ, hít thở, nắm tay... đó là những phản xạ cần có của trẻ trong thời kỳ sơ sinh, đa phần những phản xạ bẩm sinh sẽ biến mất trong vòng từ 3 - 4 tháng.

2. Hiểu được tiếng khóc của trẻ

Con đói lắm rồi: Nếu trẻ khóc từng tiếng dài với âm điệu thấp, có tiết tấu, khóc 1 tiếng lại ngừng một chút, không gấp cũng không chậm, rất có thể báo hiệu là trẻ đã đói rồi. Lúc này, bạn dùng ngón tay đặt nhẹ trên mép của trẻ, trẻ sẽ không ngần ngại chuyển theo hướng ngón tay bạn, và há mồm.

Con tè rồi: Nếu tiếng khóc của trẻ nhẹ, có ngắt đoạn, và thấy trẻ có các động tác co chân, vặn mình (đặc biệt là tiểu tiện), đó có thể là trẻ đã tè. Những tiếng khóc này thường xuất hiện sau khi thức giấc hoặc ăn sữa.

Con buồn ngủ rồi: Nếu trẻ nhắm nghiền mắt, ngáp, dụi mắt, rúc đầu vào lòng mẹ, đó là trẻ nhắc bạn rằng con muốn đi ngủ.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ đầy tháng

Trẻ mới sinh đã có thể nhìn, nghe, khóc, nếm được vị chua, ngọt, đắng...; sau sinh 8 tiếng trẻ sẽ mô phỏng theo khẩu hình của mẹ; khi đưa ngón tay trở về phía trước, trẻ sẽ lập tức nắm lấy đầu ngón tay mẹ... nhưng khi trẻ tròn 1 tháng tuổi, trẻ đã nhận được khuôn mặt của mẹ, âm thanh và đụng chạm, còn có thể phát ra những thanh âm như “a” “e” “o”, thậm chí khi không chú ý, còn cười giòn, trẻ cũng có thể lắc lư cái đầu hay làm động tác gật đầu khi nghe thanh âm và màu sắc yêu thích.

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 1 tháng tuổi

1 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	3.4	4.5	5.8	50.8	54.7	58.6
Bé gái	3.2	4.2	5.5	49.8	53.7	57.8

Chú ý: Chỉ số cân nặng và chiều cao được cập nhập theo chuẩn mới nhất của WHO.

3. Phát triển năng lực của trẻ 1 tháng tuổi

Năng lực nhận thức: Biết ghi nhớ một loại âm thanh, quay đầu về hướng phát ra âm thanh và giọng nói quen thuộc.

Năng lực động tác khéo léo: Đa phần thời gian này tay trẻ nắm đấm, các ngón tay vận động không nhiều, nhưng có thể nắm ngón tay của người khác, nhìn được xung quanh.

Năng lực ngôn ngữ: Có khả năng phát ra những âm thanh mướt mà, thích nghe nói chuyện và âm nhạc.

Năng lực hành vi xã giao: Có lúc cảnh giác nhưng cũng có lúc chủ động, có lúc tức giận cũng có lúc vui vẻ khi bị trêu đùa.

Năng lực vận động: Trẻ vận động cùng lúc cả chân và tay; bụng cũng phập phồng, chân của trẻ làm động tác gợn chân trèo, hơn nữa còn có điệu bộ như muốn ưỡn lên.



NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Nhìn mặt mẹ

**Mục đích
luyện tập:**

Thúc đẩy khả năng thị giác, phát triển khả năng quan sát xung quanh.



Phương pháp luyện tập:

1. Khi đối diện với bé, người mẹ cố ý đưa mặt qua trái qua phải, để kích thích phản ứng của trẻ trước những chuyển động vị trí của khuôn mặt. Khoảng cách giữa mặt của trẻ và của mẹ không quá 20 cm.
2. Nựng bé yêu bằng giọng điệu ấm áp, nói với bé những câu như “Có chuyện gì nào? Mẹ ở đây mà” đồng thời quan sát phản ứng của bé. Giọng điệu phải ấm áp mượt mà, ngữ điệu biến đổi, thỉnh thoảng mỉm cười với bé.

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Chơi đồ chơi

Mục đích luyện tập: Có tác dụng kích thích cảm quan xúc giác của trẻ, từ đó kích thích trung khu vận động của lớp vỏ não, thúc đẩy sự phát triển của não trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Không cần phải đeo bao tay cho trẻ, để trẻ nằm trên giường, tự do vận động tay, xem tay của mình, chơi đồ chơi, hoặc mút ngón tay.
2. Mẹ treo đồ chơi nhiều màu sắc gần tầm với của trẻ, để trẻ với được. Mỗi ngày luyện tập từ 3-5 lần.
3. Mẹ có thể dùng ngón tay của mình thay cho đồ chơi đặt vào lòng bàn tay của bé. Ngoài ra mẹ cần thường xuyên mát xa đôi bàn tay của bé, bởi mát xa các ngón tay sẽ giúp tăng cường phản xạ nắm bắt.

NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Phát âm kéo dài

Mục đích luyện tập: Giúp cho quá trình hình thành ngữ âm của trẻ, nâng cao năng lực ngôn ngữ cho trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ làm nhiều kiểu biểu thị tình cảm, phát âm nhiều loại âm thanh, kích thích phản ứng của trẻ.
2. Khi trẻ phát ra nguyên âm, mẹ cũng phát âm lại và kéo dài âm đó, để kích thích trẻ mô phỏng lại mình.
3. Mẹ cần phát âm nhiều, gây sự chú ý cho trẻ.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Sờ mặt mẹ

Mục đích luyện tập: Khi trẻ giao tiếp với mẹ, mọi khả năng như quan sát, lý giải và phản ứng đều vượt xa tưởng tượng của người lớn. Quan hệ tình cảm mẹ con là cơ sở bảo đảm cho quá trình giáo dục sớm của trẻ, và có ý nghĩa tích cực để phát triển khả năng giao tiếp với thế giới sau này của trẻ.



Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ ôm bé yêu vào lòng, vừa xoa bóp tay và chân cho bé vừa nói với bé: “Ờ, cái tay bé xinh, cái chân bé xinh, mẹ yêu lắm này.”
2. Cầm tay bé vuốt má mẹ, cũng có thể cầm chân bé chạm chạm vào mặt mẹ, và nói với trẻ: “Con sờ xem này, đây là mặt của mẹ đấy.”

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Bước chân chìm cánh cụt

Mục đích luyện tập: Bước đi là khả năng phản xạ bẩm sinh mà trẻ có được, nếu kiên trì luyện tập bạn sẽ giúp bé yêu sớm biết đi.

Phương pháp luyện tập:

1. Khi bé yêu tỉnh táo, để trẻ vịn vào thành giường, để trẻ được hoạt động. Nếu trẻ sợ hãi, có thể tạm dừng, thay vào đó là mát xa cho bé.
2. Sau khi vận động xong, đỡ trẻ nằm xuống. Khi đỡ, dùng hai tay đỡ phần đầu, để lòng bàn chân trẻ tiếp xúc với mặt giường hoặc mặt ghế, trẻ sẽ đạp vào mặt phẳng đó như một phản xạ có điều kiện. Hàng ngày thực hiện 2-3 lần, mỗi lần bước 8-10 bước để luyện tập cơ chân. Mẹ nên giúp trẻ bước đi, nếu không luyện tập, thì bản năng này sẽ không còn trong vòng 56 ngày sau sinh.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA BÉ TRONG THÁNG ĐẦU ĐỜI

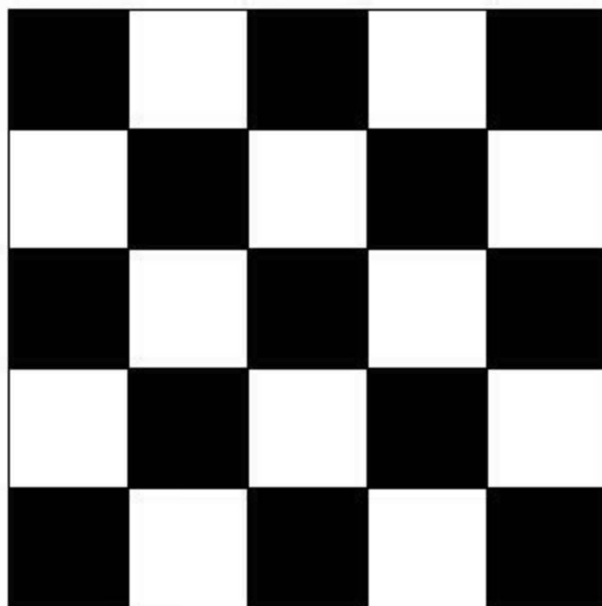
1 Khả năng nhận thức Nhìn tranh: Đặt tranh có hình mặt cười hoặc hình trắng đen trước mặt trẻ, khoảng cách 20 cm.	2 Khả năng động tác khéo léo Cầm đồ vật: Đưa cho trẻ đồ vật kích thước vừa cầm, trẻ có thể nắm thật chặt.	3 Khả năng ngôn ngữ Phát ra âm thanh: Khi cùng nói chuyện với trẻ, trẻ có thể phát ra những âm thanh trong cổ họng.
 7 giây trở lên	 10 giây trở lên	 Thường xuyên phát ra âm
 7 giây	 10 giây	 Thi thoảng phát ra âm
 Dưới 7 giây	 Dưới 10 giây	 Không thể phát ra âm
Giải thích: Thông qua việc nhìn tranh có hình mặt cười và hình vẽ để đo khả năng tập trung nhìn của trẻ. Khi trẻ nhìn thấy một hình mới, chúng có thể chú ý nhìn hình ảnh lâu hơn, điều này nói lên rằng khả năng chú ý của trẻ rất tốt.	Giải thích: Thời gian nắm đồ vật dài cho thấy cơ tay của trẻ đã phát triển hơn, có lực hơn, cũng có thể nói cơ thể của trẻ rất khỏe; nếu không đến 10 giây thì cơ thể của trẻ hơi yếu một chút, nhưng không vấn đề gì, khả năng cầm nắm được vật to vật nhỏ không ảnh hưởng tới trí tuệ của trẻ.	Giải thích: Thông qua kết quả kiểm tra, có thể thấy khả năng mô phỏng bằng khẩu hình của trẻ, thông qua luyện tập có thể từng bước tạo cho trẻ có khả năng phát âm trả lời. Lúc này là thời điểm rất tốt để thúc đẩy năng lực phát âm của trẻ.

4 Năng lực hành vi xã giao Cười: Mẹ hoặc bố dùng ngón tay chạm vào ngực trẻ, trẻ sẽ cười đáp lại.	5 Năng lực vận động Hai tay nằm phía trước bụng, ngẩng đầu: Sau 10 ngày nằm trên giường, hai tay của trẻ đã nằm ở phía trước bụng.
😊 Xuất hiện sau khoảng 5 ngày	😊 Có thể nhẹ nhàng ngẩng đầu và quay đầu qua bên trái bên phải
😐 Xuất hiện sau khoảng 30 ngày	😐 Ngược mắt để quan sát
😞 Không có phản ứng	😞 Không chuyển động đầu
Giải thích: Thông qua việc trẻ cười đáp trả có thể biết được tình hình phát triển khả năng ngôn ngữ trong tương lai của trẻ.	Giải thích: Thông qua động tác ngẩng đầu để quan sát khả năng vận động của trẻ. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là 😊 hoặc 😐 cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là 😞 cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa!

(1). Trong cuốn sách này có trình bày các phương pháp kiểm tra khả năng có tính chất tham khảo. Vì quá trình phát triển của mỗi trẻ không giống nhau, bố mẹ nên căn cứ vào tình hình thực tế của bé để tiến hành kiểm tra và luyện tập.

THẺ LUYỆN TẬP KỸ NĂNG TRONG THÁNG ĐẦU ĐỜI

Vì hành động nhìn chăm chú xuất hiện sớm hơn hành động trêu cười, do đó, nhìn chăm chú là phương pháp nâng cao trí lực đầu tiên của bé yêu. Khoa học đã chứng minh, hình ảnh đối lập đen trắng có sức hấp dẫn lớn nhất đối với trẻ trong giai đoạn này, trẻ thích xem hình vòng tròn màu trắng đen, màu sắc mạnh hơn hình vuông trắng đen. Để tầm mắt trẻ khoảng 20 cm và chuyển động nhằm kích thích hành động nhìn chăm chú của trẻ, từ đó thúc đẩy hành động này ngày càng phát triển.



Chương 3

NỤ CƯỜI NGỌT NGÀO CỦA BÉ YÊU TỪ 1-2 THÁNG TUỔI



TRỌNG ĐIỂM NUÔI DƯỠNG TRONG THÁNG

1. Làm thế nào khi trẻ không bú sữa?

Khi mẹ cho trẻ bú, thấy trẻ không thích thú như trước nữa, thậm chí khi nhìn thấy đầu vú mẹ, núm vú bình là ngậm miệng làm ngơ, trẻ có biểu hiện như vậy có làm sao không? Trẻ không thích sữa, phần lớn nguyên nhân là do cơ thể khó chịu, bố mẹ cần để ý hơn.

♥ Trẻ hít thở bằng miệng, khi ăn sữa, cứ ăn được một hơi là dừng. Hiện tượng này có thể là do mũi của trẻ bị tắc, bố mẹ nên làm sạch mũi trẻ, và quan sát biểu hiện của trẻ hết

sức cần thận, nếu có dấu hiệu bất thường nhanh chóng đưa trẻ tới phòng khám.

♥ Khi trẻ bú sữa, đột nhiên khóc lớn tiếng, sau đó sợ không bú nữa. Hiện tượng này có thể do miệng của trẻ bị viêm nhiễm, trẻ bị đau mỗi khi mút sữa vào miệng. Bố mẹ cần quan sát cần thận, nếu phát hiện viêm loét thì nên đưa trẻ đến gặp bác sĩ.

♥ Tinh thần của trẻ bất an, xuất hiện những biểu hiện chán bú ở những mức độ khác nhau. Hiện tượng này là do trẻ bị mắc một vài bệnh lây nhiễm, thông thường là bệnh do đường tiêu hóa, hô hấp nên nhanh chóng đưa trẻ tới bệnh viện kiểm tra.

2. Làm thế nào khi trẻ bị nổi mụn nước?

Đại đa số trẻ sơ sinh đều có ban đỏ, được gọi là “mụn sữa”. Thông thường mụn hay xuất hiện tại các vị trí trên trán, cổ, ngực... thời kỳ cấp tính mụn sẽ sưng to, chuyển màu đỏ, nhanh chóng biến thành các mụn bọc nước, khi bị vỡ nước sẽ chảy và keo lại, sau khi vỡ ra mụn sẽ dần dần hết đỏ, vào thời điểm không cấp tính mụn sẽ mọc lâm thâm. Vì những phần da có mụn vừa khó chịu vừa đau, nên trẻ thường quấy khóc không yên, thậm chí cũng ảnh hưởng tới việc ăn uống và giấc ngủ của trẻ.

♥ Cách tắm khi trẻ bị nổi mụn: Sau khi mụn bị vỡ ra thì không nên tắm cho trẻ sữa tắm hay nước thơm, dùng nước ấm pha muối loãng tắm. Nếu chưa xác định được bệnh gì, không nên dùng thuốc tùy tiện, mà hãy cho trẻ đến bệnh viện kiểm tra.

♥ Kiểm soát ăn uống: Đôi khi do mẹ ăn một số loại thực phẩm như cá, tôm, gà... khiến trẻ bú sữa mẹ bị dị ứng, nổi mụn. Cần lưu ý để điều chỉnh chế độ ăn phù hợp.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 2 tháng tuổi

Trẻ 2 tháng tuổi đã có thể nhận biết gương mặt thân quen, giọng nói của bố, mẹ giúp trẻ cảm nhận được tình cảm thân thiết và vui vẻ; khi trẻ vui trẻ cười đáp lại, khi húng khởi có thể ê a đáp lời, khi đói hay không an tâm là khóc không ngừng; trẻ bắt đầu quan tâm tới bàn tay nhỏ bé của mình, thường giơ tay lên trước mặt để nhìn ngắm, và cũng cố gắng đưa vào miệng để mút...

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 2 tháng tuổi

2 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	4,3	5,6	7,1	54,4	58,4	62,4
Bé gái	3,9	5,1	6,6	53,0	57,1	61,1

3. Phát triển năng lực của trẻ 2 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Trẻ có thể chú ý nhìn đồ chơi lớn, ham thích chơi đồ chơi, dùng tay sờ xung quanh đồ vật, đây là năng lực vô thức của trẻ.

Năng lực động tác khéo léo: Trẻ có thể cầm đồ vật vừa tay từ 2-3 giây.

Năng lực ngôn ngữ: Trẻ có thể lặp lại những nguyên âm như a, o, e...

Năng lực hành vi xã giao: Khi tâm trạng của trẻ đang vui vẻ, bố mẹ trêu đùa là trẻ cười, phát ra âm thanh; nếu được bú, trẻ yên lặng lại.



Năng lực vận động: Nếu đặt trẻ nhẹ nhàng trên tay để trẻ hướng mắt về phía trước, trẻ đã có thể nhìn ngó mọi vật xung quanh, mặc dù trẻ chỉ có thể ngẩng đầu lên 1-2 giây.

NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Ngắm đôi bàn tay nhỏ xinh

Mục đích luyện tập: Luyện tập trẻ nhìn ngắm đôi bàn tay nhỏ xinh, dạy trẻ năng lực nhận biết.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ bế trẻ trên tay, đặt tay trẻ cầm một cái chuông nhỏ hoặc đồ chơi có âm thanh, sau đó mẹ lắc lắc cổ tay của trẻ, để thu hút khả năng chú ý của trẻ, khiến trẻ nhìn vào đôi bàn tay của mình.

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Đánh trống tùng tùng

Mục đích luyện tập: Luyện tập khả năng hoạt động của các ngón tay và cổ tay, rèn luyện cơ bắp, đồng thời có thể cảm nhận tiết tấu của âm thanh.

Phương pháp luyện tập:

1. Cầm cái trống nhỏ trước mặt trẻ, nhẹ nhàng đánh mấy tiếng trống, sau khi âm thanh từ cái trống nhỏ phát ra, mẹ nói với trẻ: “đánh trống nào, tùng tùng tùng, mẹ gõ trống, con yêu cười.”
2. Mẹ cầm tay trẻ, giúp trẻ nắm được cái trống, vừa giúp trẻ gõ trống, mẹ vừa nói cho trẻ nghe: “đánh trống nào, tùng tùng tùng, con gõ trống, mẹ cười nào.”



Dùng tay cảm nhận sự khác biệt

Mục đích luyện tập: Thông qua việc tiếp xúc với các loại đồ chơi khác nhau, phát triển khả năng cảm nhận của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ có thể lấy các loại đồ vật với các chất liệu khác nhau như khăn bông, bao tay, chăn... treo lên phía trên chỗ nằm của trẻ, để trẻ có thể với tay tới được.

2. Mẹ giúp trẻ với được đồ chơi, để trẻ dùng tay sờ nắm được đồ vật.



NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Giúp trẻ học phát âm

Mục đích luyện tập: Luyện cho trẻ chủ động phát âm

Phương pháp luyện tập:

1. Sau khi trẻ thức và đã ăn no, khi trẻ ê a những thanh âm, mẹ có thể cùng trẻ học tiếng của trẻ, để kích thích trẻ liên tục phát âm.
2. Sau khi trẻ thức giấc, mẹ học cách phát âm của trẻ hoặc mở lại phần ghi âm mà trẻ phát âm để cho trẻ phản ứng lại với thanh âm của mình.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Cười

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ phản ứng trước hành vi xã hội của mọi người.

Phương pháp luyện tập:

1. Khi đối diện với trẻ, nên nhẹ nhàng vuốt hoặc thom nhẹ vào mũi hoặc mặt trẻ; khi bế trẻ trên tay, cười và nói với trẻ “con yêu cười lên nào”.
2. Bố mẹ có thể dùng ngôn ngữ, hoặc các đồ vật có âm thanh để thu hút trẻ, hoặc vỗ nhẹ vào mông trẻ, để trẻ động tay động chân, thậm chí là phát ra âm thanh “ư ư” “a a”, hoặc là những tiếng cười “ha ha”.
3. Bạn để ý xem loài vật nào khiến trẻ nhìn là cười lớn, nên thường xuyên cho trẻ nhìn lại, để trẻ vui vẻ mà cười lớn. Những đứa trẻ thường xuyên vui vẻ thì rất dễ hòa hợp, đây là bước khởi đầu cho một tính cách tốt đẹp ở trẻ sau này.

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Lật người, ngẩng đầu

Mục đích luyện tập: Luyện sức khỏe cho phần cổ, cơ lưng, cũng có lợi cho trẻ tiếp nhận nhiều kích thích từ bên ngoài.

Phương pháp luyện tập:

1. Để trẻ nằm thoải mái trên mặt phẳng, sau đó từ từ lật người trẻ lại, mẹ cần nhẹ nhàng nói với trẻ “con ngoan nào, con lớn rồi, hãy lật người nhé, và ngẩng đầu cao nào”.
2. Mẹ giúp trẻ lật qua lật lại trên giường, mẹ cầm trên tay cái trống nhỏ, khuyến khích để trẻ luyện tập động tác ngẩng đầu.
3. Thời gian trẻ ngẩng cao đầu là 2-3 giây, luyện tập được 2-3 lần thì mẹ cần giúp trẻ lật người lại. Mỗi lần như vậy cần giúp trẻ lật người từ từ, tránh để trẻ bị ngã kênh.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 1 THÁNG TUỔI

1 Khả năng nhận biết Mắt nhìn chăm chú: Mẹ lấy một tấm thẻ màu đỏ, để trước mặt trẻ khoảng cách 30 cm.	2 Khả năng thao tác khéo léo Đưa đồ vật vào miệng: Trẻ nắm lấy đồ vật nếu bạn đặt vào tay của trẻ	3 Khả năng ngôn ngữ Phát âm đơn nguyên âm: Khi trẻ vui vẻ, có thể phát ra nguyên âm: a, o, u, e
 Có thể nhìn chăm chú trên dưới, trước sau	 Cắm chắc và cho vào miệng	 4 nguyên âm
 Có thể nhìn chăm chú hai bên trái phải, di chuyển đồng thời đầu và mắt	 Có thể cắm chắc khoảng 1 phút	 3 nguyên âm
 Không nhìn chăm chú, mắt không chuyển động	 Không cắm	 Không đến 3 nguyên âm
Giải thích: Trẻ có thể nhìn chăm chú trên dưới, trước sau, và chuyển động đồng thời cả mắt, cho thấy khả năng phối hợp của đầu và cổ rất tốt, khả năng quan sát xa và rộng, đây là một bước để phát triển đại não của trẻ.	Giải thích: Nếu trẻ có thể nắm chặt, và đưa vào miệng, cho thấy khả năng vận động của trẻ đã rất khéo léo, tạo nền tảng tốt cho việc phát triển khả năng phối hợp giữa tay và mắt.	Giải thích: Trẻ có thể phát âm được 3-4 nguyên âm, cho thấy trẻ đã bắt đầu chú ý và từng bước có được cảm nhận và khả năng phán đoán ngôn ngữ.

4 Khả năng hành vi xã giao Trêu trẻ cười ra tiếng: Khi trêu trẻ cười, trẻ có thể cười thành tiếng.	5 Khả năng vận động Ngẩng đầu: Hai tay trẻ đan vào nhau đặt trước ngực, mẹ dùng đồ chơi hoặc thẻ màu sắc để kích thích trẻ ngẩng đầu.
 Trước 45 ngày	 Cầm trẻ cách mặt giường khoảng 20 cm
 Trước 50 ngày	 Cầm trẻ có thể cách mặt giường
 Trước 60 ngày hoặc không có âm thanh gì cả	 Mặt trẻ áp vào mặt giường
Giải thích: Phản xạ có điều kiện mà trẻ nhận được từ việc kích thích cười là rất nhiều, cho thấy rằng trẻ học được cách phản ứng với hành vi xã hội của mọi người, điều này cho thấy liên hệ thần kinh trong não của trẻ ngày càng được mở rộng.	Giải thích: Cầm của trẻ có thể tách khỏi mặt giường, cho thấy rằng cơ cổ đã bắt đầu phát triển, và có sức khỏe nhất định. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là  hoặc  cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là  cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA BÉ YÊU

Mẹ cầm tấm thẻ có màu sắc, để cách tầm nhìn của trẻ khoảng 30 cm, giúp trẻ luyện tập khả năng quan sát chăm chú, và có thể luyện tập khả năng phối hợp giữa mắt và cổ, còn có thể dạy trẻ nhận thức màu sắc.

Mẹ có thể làm nhiều tấm thẻ màu để treo trên tường, khi bế trẻ đến gần, quan sát xem trẻ thích màu nào.

Chương 4

TRẺ 2-3 THÁNG TUỔI NỖ LỰC HỌC LẤY



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

1. Ngoài việc cho trẻ bú mẹ có cần bổ sung nước cho trẻ hay không?

Dinh dưỡng từ sữa mẹ không giống như dinh dưỡng từ sữa bột, nếu bạn nuôi trẻ hoàn toàn bằng sữa mẹ thì không cần phải bổ sung thêm nước. Bởi vì hàm lượng nước trong sữa mẹ rất cao, hoàn toàn đáp ứng đủ nhu cầu của trẻ. Hơn nữa, nếu trẻ uống nhiều nước thì việc bú sữa sẽ ít đi, dung lượng dạ dày của trẻ mới sinh vẫn còn rất nhỏ.

Nhưng nếu trẻ ăn sữa bột thì vẫn cần phải uống bổ sung thêm nước, vì sữa bột là dạng cô đặc, đại tiện dễ bị táo bón, nên giữa hai lần ăn sữa cần uống thêm một bữa nước, nếu

không trẻ dễ bị táo bón hoặc nóng trong người.

2. Có nên cho trẻ ăn dặm không?

Bình thường, trước 6 tháng tuổi, về cơ bản sữa mẹ có thể đáp ứng toàn bộ nhu cầu dinh dưỡng của trẻ, không cần phải bổ sung thêm thức ăn cho trẻ nữa. Nhưng sau 6 tháng, trẻ phát triển rất nhanh, sữa mẹ không đủ đáp ứng nhu cầu của trẻ, nên cần cho trẻ ăn bổ sung thêm thực phẩm dinh dưỡng khác. Từ 4-6 tháng mặc dù không phải cho trẻ ăn bổ sung, nhưng để tránh việc khó khăn khi cho trẻ ăn bổ sung sau này, bạn vẫn có thể cho trẻ ăn thêm một số loại nước hoa quả hay rau xanh.

3. Trong nhà có một “con sói khóc đêm”

Có nhiều trẻ chơi rất ngoan vào ban ngày, nhưng khi đến đêm thì lại quấy khóc không thôi, hiện tượng này được gọi là “khóc dạ đề”, khiến bố mẹ rất vất vả. Thực tế, việc trẻ khóc đêm là có nguyên nhân, bố mẹ cần phân tích những tiếng khóc khác nhau của trẻ để tìm ra nguyên nhân. Một số nguyên nhân thông thường như trẻ bị đói, trẻ đái ướt, thiếu Vitamin D, bệnh giun kim và thói quen ngủ không tốt.

Thực tế, khó tìm ra nguyên nhân của việc trẻ khóc đêm. Thông thường, hiện tượng trẻ khóc đêm sẽ không còn nữa khi trẻ được 4-5 tháng tuổi.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 3 tháng tuổi

Trẻ 3 tháng tuổi đã biết cười tươi khi gặp bất cứ ai; mắt của trẻ đã hướng theo đồ vật di chuyển 180 độ, đã ngẩng được đầu, và tò mò thế giới xung quanh; trẻ bắt đầu chơi với đôi bàn tay, và dùng sự nhạy cảm của đôi tay để nắm bất kỳ đồ vật nào mà trẻ thích; trẻ đã bắt đầu quan tâm tới thế giới rộng lớn xung quanh...

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 3 tháng tuổi

3 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	5,0	6,4	8,0	57,3	61,4	65,5
Bé gái	4,5	5,8	7,5	55,6	59,8	64,0

3. Phát triển năng lực của trẻ 3 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Có khả năng phán đoán phương hướng, sau khi nghe âm thanh đã quay đầu 180 độ theo hướng phát âm.

Năng lực động tác khéo léo: Đã biết chăm chú nhìn tay của mình, hai tay nắm lại và để trước ngực.

Năng lực ngôn ngữ: Khi trêu đùa với trẻ, trẻ sẽ rất vui, chúng có thể cười lớn thành tiếng.

Năng lực hành vi xã giao: Học cách mỉm cười khi nói chuyện, có lúc giao tiếp với mẹ bằng nụ cười mỉm, rất lém lỉnh.

Năng lực vận động: Khi bế trẻ, trẻ ngo nguẩy đầu không thôi.

NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Chim nhỏ bay mỏi rồi

Mục đích luyện tập: Kích thích phát triển thị giác, đồng thời phát triển cơ cổ, tạo cơ sở cho việc trẻ ngẩng đầu, cúi đầu.

Phương pháp luyện tập:

1. Chuẩn bị một con chim đồ chơi nhỏ với màu sắc sặc sỡ.
2. Để trẻ nằm trên giường, mẹ lấy con chim nhỏ ra, mô phỏng tiếng kêu của chim, chuyển động con chim lên xuống, khiến mắt của trẻ hướng theo và chuyển động cùng với chuyển động của con chim lên trên, xuống dưới, sang trái hoặc sang phải, cuối cùng mẹ để con chim ra phía xa một chút rồi nói với trẻ: “chim nhỏ đã mệt rồi, chim nhỏ cần phải hạ cánh đây, chim nhỏ dần dần hạ cánh lên bụng của bé.” Bạn để con chim lượn bay trước mặt trẻ hai vòng, sau đó hạ cánh trên bụng của trẻ.
3. Sau khi chim nhỏ hạ cánh xuống bụng của trẻ, mẹ cầm đồ chơi “đi lại” trên bụng của trẻ, và để trẻ nắm được con chim nhỏ, trẻ sờ vuốt và cảm nhận đồ chơi.



Mẹ là mẹ này!

Mục đích luyện tập: Phát triển khả năng phán đoán và ghi nhớ

Phương pháp luyện tập:

1. Đến tháng thứ 3 trẻ sẽ có tình cảm thân tình với mẹ, đến tháng thứ 6 - 7 tình cảm này ngày càng rõ rệt. Bình thường mẹ cố gắng ở bên con, và tăng cường tiếp xúc với trẻ.
2. Dành nhiều thời gian cho trẻ bú và chăm sóc trẻ, cùng trò chuyện với trẻ, trêu đùa, và giao lưu với trẻ bằng ngôn ngữ cơ thể và cách biểu hiện tình cảm phong phú, để trẻ cảm nhận được sự khác nhau giữa mẹ và những người thân khác.

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Đôi bàn tay nhỏ càng luyện tập càng linh hoạt

Mục đích luyện tập: Thúc đẩy sự linh hoạt và phối hợp giữa mắt và tay của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Khi trẻ nhìn thấy giá treo có đồ chơi phát ra âm thanh, trẻ đưa tay với, nắm chặt hoặc đập. Giá treo đồ chơi có thể là những quả cầu nhỏ, búp bê biết kêu, con vật nhỏ, đèn cầu, đôi găng tay sặc sỡ...
2. Giá treo đồ chơi cần đa dạng, và giúp ích cho việc luyện tập xúc giác của tay. Mỗi ngày bạn nên cho trẻ luyện tập nhiều lần, mỗi lần 3-5 phút.

Bóp quả bóng da

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ từng bước nhận thức mối quan hệ của các loại đồ vật, thúc đẩy năng lực nhận biết hoàn chỉnh về đồ vật, và giúp phát triển khả năng tư duy.

Phương pháp luyện tập:

1. Treo quả cầu có chất liệu mềm mại phía trên giường nằm của trẻ, khoảng cách không quá xa, để trẻ có thể với được quả cầu và bóp chúng.
2. Để trẻ nằm trên giường, đầu tiên mẹ có thể làm động tác với bóng và bóp cho kêu, vừa làm vừa nói: “Đây là quả cầu nhỏ, bắt được nó, con yêu làm theo nào, hãy với nó và bóp kêu này”.
3. Trước tiên mẹ để bóng trong lòng tay trẻ, giúp trẻ sờ quả bóng, cho trẻ biết cảm giác khi sờ da bóng, sau đó dạy trẻ dùng tay đẩy bóng.



NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Trả lời nguyên âm

Mục đích luyện tập:

Giúp trẻ phát triển ngôn ngữ bằng việc dạy trẻ từ nhỏ đã thích trò chuyện với mọi người. Thông qua việc nói nguyên âm, luyện tập phát âm để sau này trẻ sớm học nói.

Phương pháp luyện tập:

1. Trẻ 3 tháng tuổi thích nói hai nguyên âm như “ư ư”, “a a”, “ơ ơ”,... hoặc kéo dài một nguyên âm, như “a....”

2. Mẹ nên thể hiện tình cảm phong phú, nói nựng trẻ, gọi cho trẻ phát âm nói chuyện với mọi người.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Nghe nhịp bài hát

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ cảm nhận tiết tấu và quy luật của bài hát, rất tốt cho tinh thần của trẻ, có thể giúp tâm trạng của trẻ thêm hứng khởi

Phương pháp luyện tập:

1. Cùng với việc giảm thời gian ngủ của trẻ, khi trẻ thức có thể lĩnh hội nhiều loại âm thanh, những tiết tấu vui tươi là điều mà trẻ thích nhất.
2. Khi mở một bản nhạc có tiết tấu mạnh, mẹ dùng hai tay cổ vũ, hoặc dùng đĩa để làm nhịp phách cho bản nhạc.
3. Mẹ thử mở cho trẻ nghe nhiều loại nhạc khác nhau như nhạc vui, nhạc chậm, nhạc du dương..., và đánh những nhịp phách khác nhau để trẻ cùng nghe. Sau một thời gian, trẻ sẽ đoán ra được những thay đổi rõ rệt trong tiết tấu đó.

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Trèo leo bầm sinh

Mục đích luyện tập: Kích thích khả năng tổng hợp cảm giác của não trẻ phát triển khỏe mạnh, đồng thời khai phá tiềm năng của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Để trẻ nằm úp trên giường, luyện tập cho trẻ động tác ngẩng đầu, dùng tay giữ chân trẻ, nhẹ nhàng khuyến khích trẻ chuyển động lên phía trước.
2. Mặc dù phần đầu và chân trẻ vẫn nằm trên giường, nhưng toàn thân trẻ lại hướng về phía trước, trẻ đưa chân đạp liên hồi như thực hiện động tác trèo vậy.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 3 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết Nhìn chăm chú: Sau khi nhìn vào tấm thẻ màu hồng, trẻ nhìn chăm chú.	2 Năng lực động tác khéo léo Chơi với đôi bàn tay: Trẻ thường quan sát hai tay.	3 Năng lực ngôn ngữ Phát ra âm thanh trả lời: Khi trẻ vui vẻ, mẹ trêu đùa trẻ, trẻ sẽ giao lưu với mẹ bằng nhiều phản ứng, như hét lên.
--	--	--

 Trẻ nhìn chăm chú vào hình tròn, đầu trẻ dần dần rời khỏi cái gối.	 Trẻ nhìn ngắm bàn tay, ngón tay. Hai tay nắm vào nhau không quá 3 phút.	 Hét to trả lời
 Đầu và phần cổ hoạt động, quay đầu nhìn theo các hướng trên dưới, trái phải.	 Hai tay nắm đồ vật để chơi.	 Trả lời bằng âm thanh nhỏ
 Nhìn trái phải hoặc nhìn lệch 60 độ, đầu không chuyển động, mắt có thể chuyển động.	 Tay không nắm được đồ vật hay nắm chặt vào nhau	 Không có biểu hiện gì
Giải thích: Thông qua kiểm tra, có thể luyện tập cơ mắt và phối hợp mắt với các hoạt động khác, còn có thể phát triển khả năng tập trung và phối hợp giữa cổ, đầu. Nếu thường xuyên luyện tập có thể thúc đẩy hình thành năng lực phán đoán của trẻ, chuẩn bị cho việc nhận biết đồ vật sau này.	Giải thích: Trẻ chơi với đôi bàn tay, thể hiện khả năng phối hợp tay và mắt.	Giải thích: Trẻ có thể có phản ứng để đáp lời, cho thấy trẻ có khả năng trả lời, khả năng này là biểu hiện tốt nhất của việc giao lưu tình cảm giữa mẹ và trẻ.

4 Năng lực hành vi xã giao Chủ động mỉm cười: Nhìn thấy người quen, hoặc soi gương trẻ chủ động mỉm cười.	5 Năng lực vận động Lật người: Mẹ dùng đồ chơi để kích thích trẻ, trẻ có thể lật người 90 độ.
 Trẻ chủ động mỉm cười khi gặp người quen hoặc soi gương	 Nằm ngửa, lật người nằm nghiêng
 Nhìn thấy người là cười	 Nằm úp, lật người nằm ngửa
 Rất ít khi mỉm cười	 Nằm nghiêng, lật người nằm úp
Giải thích: Trẻ nhìn thấy người quen hoặc tự soi gương rất dễ cười, cho thấy trẻ biết giao lưu cùng mọi người, điều này cho thấy sự phát triển tâm lý của trẻ rất tốt.	Giải thích: Trẻ lật mình, có thể luyện tập các cơ và phối hợp cơ bụng và tứ chi, rất có lợi cho quá trình phát triển khả năng vận động cho trẻ. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là  hoặc  cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là  cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 3 THÁNG TUỔI

Mẹ dán những tấm thẻ màu đen và màu sắc khác gần nhau, xem trẻ thích tấm thẻ nào.

Chương 5

TRẺ 3-4 THÁNG TUỔI



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

Tắm nắng hàng ngày

Ánh nắng mặt trời là nguồn vitamin D tốt nhất, nó không chỉ thúc đẩy hệ thống tuần hoàn máu của trẻ tốt hơn mà còn giúp quá trình trao đổi chất được diễn ra thuận lợi, giúp hệ thống xương, răng, các hệ cơ phát triển khỏe mạnh. Bạn cần nhớ, dù là mùa nào trong năm thì trẻ cũng cần được tiếp xúc với ánh sáng mặt trời và tắm nắng.

Khi bắt đầu tắm nắng, có thể để ánh sáng mặt trời tiếp xúc với khuôn mặt và chân tay của trẻ; sau 4-5 ngày, trẻ đã quen dần với thói quen này thì tiếp tục “tắm nắng” bộ phận đầu gối; 4-5 ngày tiếp theo có thể đến cả đùi. Theo như trình tự này, sau 4-5 ngày là có thể cho trẻ “tắm nắng” thêm cho các bộ phận khác, lần lượt từ bụng, đến ngực, đến lưng, và toàn thân.

Thời gian bắt đầu cho trẻ tắm nắng khoảng 2 phút, sau 1-2 ngày tăng lên 1 phút; sau một tháng thì thời gian tắm nắng có thể kéo dài trong khoảng 20 phút.

Thời gian thích hợp để tắm nắng:

Mùa xuân và mùa thu: 9h-10h sáng

Mùa hè: 7h-8h sáng

Mùa đông: 10h-12h sáng

Khi trời có nắng, căn cứ vào nhiệt độ để duy trì thời gian tắm nắng cho trẻ, cố gắng để lộ một phần da nhất định, như mùa hè có thể cho trẻ mặc quần áo ngắn, mùa xuân thu chủ yếu cho trẻ lộ chân và tay, mùa đông có thể chỉ cần lộ mặt và cánh tay.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 4 tháng tuổi

Trẻ 4 tháng tuổi đã biết ngẩng đầu, biết lật người, có cá tính; trẻ không chỉ mút ngón tay của mình, còn nhặt đồ vật xung mình để chơi, thường đập tung chăn; trẻ đã biết thể hiện tình cảm của mình bằng tiếng khóc và cười, cũng có thể thể hiện cảm nhận của mình bằng những tiếng “ư ư a a”; trẻ càng lúc càng muốn mẹ quan tâm, tích cực học và giao lưu với thế giới xung quanh...

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 4 tháng tuổi

4 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	5,6	7,0	8,7	59,7	63,9	68,0
Bé gái	5,0	6,4	8,2	57,8	62,1	66,4

3. Phát triển năng lực của trẻ 4 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Sự phối hợp giữa đầu và mắt ngày càng tốt, hai mắt di chuyển theo đồ vật.

Năng lực động tác khéo léo: Hai tay có thể nắm, nắm chặt.

Năng lực ngôn ngữ: Có thể phát âm được những từ đơn âm tiết, đồng thời có thể thay

đổi thanh điệu của những tiếng ê a.

Năng lực hành vi xã giao: Trẻ đã bắt đầu phân biệt những người tiếp xúc với chúng hàng ngày, ví dụ thích gần gũi với những người thân của trẻ.

Năng lực vận động: Khi trẻ dùng cơ bụng để dướn người lên, có thể nâng được đầu và vai lên. Trẻ có thể chuyển từ tư thế nằm ngửa sang tư thế ngồi.



NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Nhận ra người quen

Mục đích luyện tập: Nâng cao năng lực nhận biết và ghi nhớ của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Bố mẹ nên đưa trẻ đi ra ngoài, cổ vũ trẻ tiếp xúc với người thân, bạn bè, và dạy trẻ nhận biết người quen, như ông, bà... hãy nói với trẻ: “đây là ông, đây là bà, ông bà cũng yêu con lắm đấy.”
2. Thường xuyên cho trẻ xem ảnh của người thân, giới thiệu với trẻ cách xưng hô, để giúp trẻ dần nhận được ra mọi người, tăng cường năng lực nhận biết và ghi nhớ của trẻ.

Âm thanh nằm ở đâu?

Mục đích luyện tập: Thông qua quá trình tìm ra âm thanh và tiếng động, bố mẹ có thể luyện tập thính giác cho trẻ, ngoài ra còn nuôi dưỡng tư duy logic và năng lực cảm nhận không gian cho trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chuẩn bị cho trẻ một đĩa nhạc.
2. Để trẻ nằm trên giường, bật đĩa nhạc ở bên trái nơi trẻ nằm, thu hút trẻ quay đầu; khi trẻ quay đầu liền tắt ngay nhạc, mẹ có thể nói với trẻ: “bật tắt, âm thanh to lên, bật tắt, âm thanh dừng lại.” Bạn hãy quan sát phản ứng của trẻ, sau đó lại mở đĩa nhạc, để thu hút và tạo sự hứng thú cho trẻ.
3. Bạn thực hiện lặp đi lặp lại 3 lần, để trẻ chú ý đến âm thanh và quan hệ giữa hai lần bật và tắt nhạc.
4. Hãy liên tục thay đổi vị trí phát ra âm thanh, để trẻ liên tục đi tìm chúng.

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Đánh bóng bay

Mục đích luyện tập: Luyện tập khả năng kết hợp giữa tay và mắt, nâng cao sự khéo léo cho đôi bàn tay của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Ban đầu hãy để tay trẻ chạm vào quả bóng, sau đó lấy lại quả bóng, trẻ sẽ dướn người để chộp lấy quả bóng.
2. Sau nhiều lần luyện tập, cuối cùng trẻ có thể dùng cả hai tay để chộp quả bóng, trẻ sẽ vui vẻ, phấn khởi cười.



NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Trêu đùa để trẻ phát âm

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ hình thành phản xạ ngữ âm, nâng cao năng lực ngôn ngữ của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Khi bạn cho trẻ bú mẹ, hay thay quần áo cho trẻ, bạn nên nói chuyện thường xuyên với trẻ.
2. Bạn có thể nói: “Con yêu, mẹ cho con ăn sữa nhé, đây là bình sữa của con này, há miệng ra nào, cho bình sữa vào miệng nào. Con ăn ngoan, mẹ yêu nhiều lắm.” Khi tâm trạng của trẻ vui vẻ, hãy trêu đùa trẻ để trẻ phát ra những thanh âm “a a”, “ha ha”, “khà khà”.



3. Sau khi trẻ quấy khóc, bố mẹ làm lại tiếng khóc giống trẻ, trẻ sẽ thử trả lời lại bằng những âm thanh như thế, dần dần bố mẹ có thể làm lại lớn hơn, thay bằng âm “a”, lời kéo trẻ trả lời. Nếu trẻ phát ra thanh âm trong vô thức, đều nên khuyến khích và biểu dương trẻ.

Phát âm nguyên âm

Mục đích luyện tập: Luyện tập cho trẻ mô phỏng theo khẩu hình khi phát âm và học cách phát âm phụ âm.

Phương pháp luyện tập:

1. Cầm một đồ chơi có tiếng động, vừa trêu đùa với trẻ, vừa nói: “con bắt lấy này”, hoặc là để trẻ nằm trên giường, để búp bê phát ra âm thanh, trẻ khước tay chân chạm vào búp bê đó.
2. Mẹ cần trêu trẻ phát âm những từ như nắm, trèo, sau một khoảng thời gian luyện tập, chú ý xem trẻ đã phát âm được “ma” “na” hay chưa. Khi mẹ dạy trẻ phát âm, cần giữ tốc độ chậm, thanh âm kéo dài, mỗi lần chỉ dạy một phụ âm, sau khi trẻ học được phụ âm đó mới chuyển sang phụ âm mới.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Chơi ú òa

Mục đích luyện tập:

Dạy trẻ ý thức tìm đồ vật. Ngoài ra có thể rèn luyện phản ứng thị giác, nâng cao khả năng chú ý của trẻ, giúp trẻ nâng cao năng lực ghi nhớ và năng lực nhận biết cho trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ để trẻ nằm trên giường, lấy tay che mặt mình lại, để trẻ không nhìn thấy mặt của mẹ, sau đó bỏ tay ra; rồi lại lấy tay che mặt trẻ, dừng lại một chút sau đó bỏ tay ra. Mẹ vừa bỏ tay vừa nói: “Mèo con, nhìn thấy rồi nhé!” kích thích trẻ phát ra tiếng cười lớn.
2. Mẹ dùng khăn che mặt, sau đó để trẻ kéo khăn ra, và cười nói với trẻ: “Mèo con”. Sau khi chơi vài lần, trẻ đã có thể biết che mặt, giống như người lớn chơi trò bịt mắt bắt dê vậy. Thông qua luyện tập, giúp trẻ thích nhìn chăm chú vào khuôn mặt, khi chơi mẹ thể hiện các biểu hiện tình cảm có chủ ý như cười, khóc, bực tức, hãy giúp trẻ nhận biết những khuôn mặt đó, giúp trẻ rèn luyện năng lực giao tiếp.



Hai mẹ con cùng khiêu vũ

Mục đích luyện tập: Hai mẹ con tích cực giao lưu, thông qua vận động kích thích sự phát triển cảm quan và phát triển não bộ của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chọn cho trẻ bản nhạc du dương êm ái, như nhạc cổ điển, hoặc mở đĩa CD để trẻ cùng nghe.
2. Mẹ ôm bé trong lòng. Hai mẹ con cùng nghe nhạc và chuyển động cơ thể hoặc nhún nhảy theo nhạc. Nếu hát theo điệu nhạc, bé sẽ cảm nhận được những kích thích chấn động tới não bộ.

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Bé ngồi

Mục đích luyện tập: Luyện tập cơ vùng cổ và lưng, cân bằng với phần đầu.

Phương pháp luyện tập:

1. Để trẻ nằm trên giường, bố hoặc mẹ nắm lấy tay trẻ, sau đó nói với trẻ: “con ngoan ngồi dậy nào”, sau đó giúp trẻ ngồi dậy. Chú ý để trẻ dùng lực của mình, bố mẹ chỉ hỗ

trợ trẻ mà thôi, sau đó giảm dần và để trẻ tự ngồi dậy.

2. Mỗi ngày luyện tập 3-5 lần, thời gian không quá dài, tránh cho trẻ bị mệt vì tập luyện nhiều.

Bước lên núi cao

Mục đích luyện tập: Luyện tập năng lượng chân và khí quản trên của trẻ. Vị trí khí quản trên nằm ở tai trong, có thể cảm nhận những thay đổi vị trí, để duy trì cân bằng cho cơ thể.

Phương pháp luyện tập:

1. Bố bế trẻ ngồi đối diện trên ghế, hai tay giữ trẻ ngồi vững, để hai chân của trẻ đứng trên đùi của bố, thực hiện động tác bước, vừa giúp trẻ thực hiện động tác vừa nói với trẻ: “con bước lên núi cao, bước nào bước nào, bước lên đến đỉnh nào!”
2. Sau khi thực hiện động tác, bố lại giúp trẻ thay đổi phương hướng, thực hiện bước xuống, vừa giúp trẻ vừa nói: “con xuống núi nào, cùng xuống núi nào...”

Tiếp tục lật người

Mục đích luyện tập: Luyện tập cơ cổ, cơ lưng và luyện tập phối hợp giữa chân và tay.

Phương pháp luyện tập:

1. Tiếp tục luyện tập lật người như phương pháp ở phần trên.
2. Để trẻ nằm trên giường hoặc thảm mềm, bên trái cạnh trẻ đặt một thứ đồ chơi mà trẻ thích để thu hút trẻ, kích thích trẻ lật người lấy. Mẹ vừa giúp trẻ lấy đồ chơi, vừa hỗ trợ trẻ lật người an toàn.

Luyện tập các thao tác để lật người



Vận động cánh tay: Vận động hình vòng tròn, đặt trẻ nằm trên giường, hơi nghiêng, nắm cánh tay trẻ đưa lên đầu, tiếp sau xoa bóp cánh tay theo nửa hình tròn, lúc đầu làm nhanh, sau đó chậm dần. Đầu tiên vận động tay trái, rồi đến tay phải, sau đồng thời cả hai tay, làm 2 lần là được.



Vận động tư thế nghiêng người: Để trẻ nghiêng người, lấy tay đỡ mông và tay kia giúp trẻ nhấc người và góc đầu lên. Thực hiện động tác mỗi bên một lần. Nếu trẻ không thể nâng đầu lên, và cơ thể cứng thẳng thì cũng không nên ép buộc trẻ làm.



Vận động hai chi dưới: Co kéo hai chi dưới: Hay tay nắm lấy khoeo chân của trẻ, khi trẻ muốn đạp chân, thì lấy tay giữ lại, để trẻ lấy sức vận động chi dưới hướng lên trên. Sau khi động tác thành thục, hai chân trẻ có thể tự dâng lên đá cao.



Vận động nằm sấp: Tư thế “máy bay”, để trẻ nằm sấp, đầu ngẩng, hay tay hai chân giang rộng, hai bàn tay chống xuống, sau đó nâng người lên như “con chim giang cánh bay”.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 4 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết	2 Năng lực động tác khéo léo	3 Năng lực ngôn ngữ
Nhìn chăm chú: Sau khi nhìn vào quả bóng bay, trẻ nhìn chăm chú.	Đánh bóng: Trẻ nằm trên giường, treo một quả bóng vừa tầm với của tay trẻ.	Phát âm phụ âm: Tạo cho trẻ không khí vui tươi, hướng dẫn trẻ phát âm phụ âm trong vô thức, như “ba” “ma” “bu” “ge” “gu”.
 Trẻ nhìn chăm chú và nắm lấy quả bóng	 Dùng hai tay ôm bóng	 Trẻ có thể phát âm được 3 phụ âm
 Dù di chuyển trẻ, trẻ vẫn dướn nhìn theo	 Dùng tay đánh bóng	 Trẻ có thể phát âm được 2 phụ âm
 Không nhìn theo	 Chỉ nhìn mà không động tay	 Trẻ có thể phát âm được 1 phụ âm
Giải thích: Nhìn chăm chú vào quả bóng là phương pháp rèn luyện nhìn khoảng cách xa, giúp rèn luyện khả năng chú ý của trẻ, giúp trẻ mở rộng tầm nhìn và nhận thức phạm vi.	Giải thích: Trẻ có thể dùng tay đánh bóng hoặc ôm bóng, cho thấy khả năng kết hợp giữa tay và mắt của trẻ đã có tiến bộ rất nhiều, sự khéo léo của đôi bàn tay cũng đang dần được nâng cao.	Giải thích: Trẻ có thể phát âm phụ âm, cho thấy rõ trẻ có thể mô phỏng khẩu hình của người lớn, dần dần khả năng mô phỏng của trẻ càng ngày càng tốt, những điều học được càng ngày càng nhiều.

4 Năng lực hành vi xã giao Trò chơi trốn tìm: Bố mẹ lấy khăn che mặt, trêu trẻ và nói: “Mẹ ở đâu nào?”	5 Năng lực vận động Đá bóng: Trẻ nằm trên giường, treo hai quả bóng ở hai chân của trẻ, luyện tập vận động cho trẻ.
 Trẻ cũng dùng khăn che mặt để trêu mọi người	 Tay và chân cùng đùa chơi với bóng
 Trẻ cười và lấy tay kéo khăn che mặt	 Giơ chân đá bóng
 Sợ hãi, khóc	 Không cử động
Giải thích: Thông qua trò chơi này giúp trẻ hiểu được đồ vật tạm thời không nhìn thấy nhưng không bị biến mất, mà kích thích trẻ đi tìm.	Giải thích: Trẻ có thể giơ chân đá bóng, cho thấy cơ chân của trẻ đã phát triển, bạn nên thường xuyên cho trẻ luyện tập đá bóng trong không khí vui vẻ, chuẩn bị có các hoạt động sau này như ngồi, bước và đi... Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là  hoặc  cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là  cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 4 THÁNG TUỔI

Mẹ cầm tấm thẻ số đưa ra trước mặt trẻ, để trẻ tập trung 1-2 giây, sau đó nói với trẻ: “đây là xx”. Hãy nhóm 3 tấm thẻ làm một nhóm, mỗi lần luyện tập một nhóm, mỗi tấm thẻ xem xong, mẹ cần tự tìm ra cách biểu đạt của riêng mình và tán thưởng nếu trẻ chú ý.

Trẻ rất thích những màu sắc sáng nổi bật, nên rất chú ý với những tấm thẻ màu sắc, nhưng để kích thích thị giác của trẻ, còn nên luyện tập khả năng ghi nhớ, do đó mỗi tấm thẻ cần giúp trẻ phát triển năng lực nhận biết số học và hứng thú với các con số.

Chương 6

TRẺ 4-5 THÁNG TUỔI NHẬN BIẾT THẾ GIỚI BẰNG MIỆNG



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

1. Cắt móng tay cho trẻ

Đôi bàn tay của trẻ nhỏ xíu, móng tay cũng còn khá mềm, nhưng chúng lại dài ra rất nhanh, bạn nên thường xuyên cắt tỉa cho trẻ. Nếu mẹ lo lắng khi cắt sẽ làm trẻ bị đau, thì nên dùng dụng cụ cắt tỉa cho trẻ sơ sinh.

Chú ý khi cắt móng tay cho trẻ: Móng tay của trẻ dài ra rất nhanh, do đó bạn nên cắt tỉa móng tay cho trẻ mỗi tuần một lần, tránh việc trẻ cào vào mặt mình.

Ngón chân và tay của trẻ còn rất nhỏ, do đó, khi cắt mẹ cần đặc biệt chú ý, tốt nhất bạn nên cắt khi trẻ ngủ. Nhưng mẹ vẫn cần giữ chắc ngón tay hay ngón chân trẻ, tránh trường hợp trẻ tỉnh giấc.

Sau khi cắt không nên rửa móng tay giống như người lớn.

2. Chọn yếm dãi phù hợp với trẻ

Trẻ 4-5 tháng tuổi chảy nước dãi rất nhiều. Có trẻ cả ngày lúc nào cũng có nước dãi chảy ra, nếu bạn không thường xuyên lau cho trẻ, thì nước dãi sẽ chảy xuống làm bẩn áo. Nhưng trẻ bị chảy nhiều nước dãi trong giai đoạn này không phải là biểu hiện của bệnh, mà chỉ là dấu hiệu của việc trẻ sắp mọc răng, mẹ chỉ cần cho trẻ đeo yếm dãi phù hợp, để giữ sạch vùng cằm và cổ là được.

Chọn yếm dãi như thế nào?

♥ Kiểu dáng: Trên thị trường có nhiều kiểu yếm dãi phù hợp cho độ tuổi của trẻ, như kiểu hình tròn nhỏ trước ngực, cũng có kiểu bản to choàng cả phía trước, có một số loại có thể điều chỉnh to nhỏ tùy theo kích thước của cổ, trẻ ở độ tuổi nào chọn yếm phù hợp với độ tuổi đó.

♥ Chất liệu: Thông thường chất liệu của yếm là vải cotton đảm bảo các tiêu chí thoáng hơi, mềm mại, thoải mái, hút ẩm tốt, khi trẻ uống nước, ăn cơm, hay chảy nước dãi đều không bị ảnh hưởng tới quần áo của trẻ. Có nhiều loại yếm được làm bằng chất liệu vải nhựa, rất tiện dụng.

♥ Điều cần tránh: Không nên chọn loại yếm có thành phần cao su, nhựa tổng hợp hoặc vải dầu, hay kích thước yếm quá lớn, kiểu dáng trang trí rườm rà.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 5 tháng tuổi

Trẻ 5 tháng tuổi rất thích chơi ú òa, chơi lắc chuông cùng mọi người; trẻ rất thích ném đồ vật và cố gắng tìm ra chúng; mẹ dùng hai tay đỡ trẻ, giúp trẻ đứng thẳng; khi gọi tên trẻ, trẻ sẽ cười; khi soi gương nhìn thấy mặt mình, trẻ sẽ lại gần và nhìn lâu hơn. Cuộc sống của trẻ ngày càng phong phú hơn.

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 5 tháng tuổi

5 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	6,0	7,5	9,3	61,7	65,49	70,1
Bé gái	5,4	6,9	8,8	59,6	64,0	68,5

3. Phát triển năng lực của trẻ 5 tháng tuổi



Năng lực nhận biết: Khi gọi tên của trẻ, trẻ có thể quay người lại, tìm theo hướng của người phát ra âm thanh.

Năng lực động tác khéo léo: Nhãn cầu của trẻ có thể chuyển động lên xuống, trái phải, đã chú ý nhiều hơn đến đồ vật, như những đồ chơi thường ngày, biết nắm bắt đồ chơi ở trước mặt.

Năng lực ngôn ngữ: Trẻ đã bắt đầu học ngôn ngữ bằng việc ê, a, ư, ư, giao tiếp với mọi người và mọi vật bằng âm thanh.

Năng lực hành vi xã giao: Thích cười mỉm, khi nghe tiếng mẹ hay tiếng của người thân liền vui vẻ, không chỉ là mỉm cười mà còn có thể cười lớn tiếng.

Năng lực vận động: Cùng với việc phát triển sức mạnh cơ cổ và lưng, trẻ có thể tập

ngồi.

NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Đồ chơi ở đâu rồi?

Mục đích luyện tập: Dạy trẻ nghe tiếng động tìm đồ vật, luyện tập khả năng thính giác và thị giác cho trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Tìm đồ vật có phát ra âm thanh, giấu chúng ngay trước mặt trẻ, và nói với trẻ “Ơ, đồ chơi chạy đi đâu rồi? Con chạy đi tìm nào.” Luyện tập cho trẻ tìm kiếm bằng mắt, nhô đầu lật người để tìm.



NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Đánh quả bóng treo

Mục đích luyện tập: Luyện tập khả năng phối hợp giữa mắt và tay.

Phương pháp luyện tập:

1. Nếu trẻ chưa thể tự lấy bóng bằng một tay hoặc hai tay thì bố mẹ có thể hỗ trợ trẻ, lấy quả bóng giúp trẻ chơi đùa một lúc, để trẻ vui vẻ và không cảm thấy thất vọng.

2. Giữ bóng đưa cho trẻ, giúp trẻ ôm bóng bằng một tay hoặc hai tay, sau vài lần thử và luyện tập trẻ sẽ dần làm được.

Từ tay này đến tay kia

Mục đích luyện tập: Luyện tập khả năng phối hợp hai tay của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Chọn hai đồ vật mà trẻ thích chơi.
2. Đầu tiên bạn đưa cho trẻ một trong hai đồ vật đó, đợi sau khi trẻ cầm đồ vật trong tay, mẹ lại đưa đồ vật nữa vào tay trẻ đang cầm, mẹ gợi ý trẻ: “tặng con thêm một cái nữa nhé, nhưng trong tay đã có một cái rồi, con nhờ tay còn lại cầm giúp nào.” Bạn giúp trẻ chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia.



3. Sau vài lần luyện tập, trẻ có thể tự mình chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia một cách thành thực.

Mút ngón chân

Mục đích luyện tập: Các ngón chân cũng là cơ quan cảm giác rất quan trọng, giống như các ngón tay cũng cần được thường xuyên tiếp xúc với các đồ vật khác, tiếp nhận các kích thích khác. Những kích thích ngón chân rất có tác dụng cho việc phát triển trí não của trẻ, thông qua những phản xạ thần kinh, có thể giúp trẻ cảm nhận được nhiệt độ thích hợp.

Phương pháp luyện tập:

1. Sau khi trẻ tắm sạch sẽ, để trẻ nằm thoải mái trên giường.
2. Mẹ nắm lấy bàn chân của trẻ, nhẹ nhàng xoay, đưa chân trẻ lên trước mặt trẻ, chạm vào mặt trẻ, đưa gần tới miệng trẻ và nói: “đây là ngón chân của con, con thử xem nào.”
3. Làm động tác lặp lại 2-3 lần, để tăng kích thích cho trẻ.

NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Phát âm trò chơi

Mục đích luyện tập: Luyện tập cho trẻ giao tiếp với người và vật có chủ ý.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ vui vẻ ngồi trước mặt trẻ phát âm “mama” “baba” “dada” “nana”. Bạn chú ý trên đùa để trẻ chăm chú nhìn khẩu hình, mỗi lần phát âm lặp lại nên dừng một chút, để trẻ có cơ hội mô phỏng theo.

Nói chuyện với trẻ

Mục đích luyện tập: Thông qua phản ứng với âm thanh của trẻ, giúp trẻ hứng thú với việc tạo ra âm thanh.

Phương pháp luyện tập:

1. Bình thường bố mẹ cần tiếp xúc, giao lưu, nói chuyện, thể hiện hành động tình cảm với trẻ, như cười với trẻ, phát âm nhiều loại âm thanh, trên đùa để trẻ cười hoặc nói chuyện.
2. Bạn có thể nói “con yêu, cười lên nào”, sau đó nựng trẻ, bẹo má, khi nào trẻ nhìn thấy mẹ cười, trẻ cũng cười lên, có khi cười ra thành tiếng.
3. Khi trẻ cười phát ra âm thanh, mẹ cũng đáp lại trẻ bằng những thanh âm khác nhau, và nói chuyện với trẻ nhiều hơn.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Cái mũi này của ai?

Mục đích luyện tập: Thông qua việc quan sát 5 giác quan của mình và mẹ, giúp trẻ

phân biệt được biểu hiện tình cảm khác nhau của con người, việc này rất có ích cho sự phát triển năng lực giao tiếp của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ ngồi đối diện với trẻ, để trẻ ngồi trên lòng mẹ, một tay mẹ đỡ sau lưng trẻ, một tay chỉ từng bộ phận trên khuôn mặt mình và của trẻ.
2. Mẹ nhẹ nhàng chạm vào mũi trẻ, mẹ vừa chạm vào vừa nói “đây là mũi của con này”, và nói “đây là mũi của mẹ này”. Cuối cùng, hỏi trẻ: “Mũi của con nằm ở đâu nào?” sau đó đặt tay lên mũi của trẻ và nói: “mũi của trẻ nằm ở đây này.”
3. Cũng như vậy, mẹ có thể chơi trò chơi với mắt, tai.



NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Cò cưa kéo xẻ

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ luyện tập các cơ bụng, lực đẩy và khả năng chống đỡ của phần thân trên, giúp trẻ có được chuẩn bị tốt cho quá trình ngồi.

Phương pháp luyện tập:

1. Khi trẻ tỉnh giấc, bạn để trẻ ở tư thế nằm ngửa, và giúp trẻ thả lỏng hai tay.
2. Mẹ giơ tay phía trước mặt trẻ, để trẻ tự nhiên nắm lấy tay mình, khi trẻ nắm lấy tay mẹ, mẹ liền đọc bài đồng dao “kéo cưa kéo xẻ, ông thợ nào khỏe thì về ăn cơm vua, ông thợ nào thua, về bú tí mẹ”.
3. Vừa hát mẹ vừa giúp trẻ từ từ ngồi lên, để trẻ ngồi yên một lúc, sau đó nhẹ nhàng buông tay, để trẻ tự nằm lại vị trí cũ.
4. Sau ba đến bốn lần lặp lại động tác, mẹ để trẻ nằm thư giãn, thả lỏng các cơ.



KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 5 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết Nghe âm thanh từ những đồ vật kim loại: Nghe được và phản ứng với những âm thanh từ đồ vật kim loại.	2 Năng lực động tác khéo léo Cắn ngón chân: Khi trẻ nằm trên giường, trẻ tự cắn chân cho vào miệng cắn.	3 Năng lực ngôn ngữ Phát âm hai âm tiết: Khi trẻ vui vẻ, bố hoặc mẹ ngồi đối diện trẻ phát âm hai phụ âm, như "baba" "mama" "dada" "nana"
 Ngẩng đầu và tìm kiếm	 Tay nắm chân và đưa vào miệng	 Có thể phát âm ba, bốn từ hai âm tiết
 Nhìn xuống đất để tìm	 Có thể nắm được ngón chân	 Có thể phát âm hai từ hai âm tiết
 Không phản ứng	 Đá chân	 Có thể phát âm một từ hai âm tiết
Giải thích: Trẻ biết ngẩng đầu, hoặc nhìn xuống để tìm đồ vật, cho thấy trẻ có thể nghe được âm thanh và tìm kiếm, kích thích phát triển thính giác và thị giác, lợi dụng thính giác để biết tìm đồ vật.	Giải thích: Trẻ có thể nhẹ nhàng cắn ngón chân, đây là biểu hiện phát triển tốt của hai chi.	Giải thích: Mặc dù trẻ không chính thức gọi được bố, mẹ nhưng đã có thể phát ra âm thanh không chủ ý, đây là một biểu hiện rất tốt, cho thấy trẻ đã chuẩn bị sẵn sàng học nói.

4 Năng lực hành vi xã giao Biết chơi trò ú òa: Trẻ đã biết chơi trò ú òa, và rất thích chơi cùng bố mẹ.	5 Năng lực vận động Nâng đỡ trẻ nhún nhảy: để trẻ ngồi, đứng trên đùi, nâng đỡ trẻ nhún nhảy.
 Trẻ tự giấu mặt, bỏ tay và cười lớn.	 Khi hai chân co lại có sức nặng
 Biết giấu mặt để trêu đùa, không bỏ tay hoặc trẻ lấy tay giấu mặt người lớn.	 Mỗi chân có thể duỗi thẳng ra
 Không biết chơi chỉ biết cười.	 Không hề có sức nặng
Giải thích: Trẻ biết giấu mặt, biết trêu đùa, cho thấy trẻ đã chủ động suy nghĩ về trò chơi, đã hiểu kết cấu của trò chơi là như thế nào, đây là tiến bộ nhất định của hành vi và tư duy của trẻ.	Giải thích: Chân của trẻ có thể duỗi thẳng và chịu được sức nặng, cho thấy hai cơ chân của trẻ đã phát triển tốt, chân đã có năng lực nhất định. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là  hoặc  cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt; nếu là  cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 5 THÁNG TUỔI

Bố mẹ có thể mô phỏng hình thức tấm thẻ để luyện cho trẻ năng lực nhận biết con số, chuẩn bị những tấm thẻ học khoảng 20 số từ 0-20, những chữ số này là bài học tối quan trọng trong quá trình phát triển của trẻ từ 0-3 tuổi.

Chương 7

TRẺ 5-6 THÁNG TUỔI NGỒI THẲNG QUAN SÁT THẾ GIỚI



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

1. Răng cửa đã nhú

Trong tháng này, điều khiến bạn vui sướng là những chiếc răng sữa đầu tiên của trẻ đã nhú. Nhưng nếu bạn chưa nhìn thấy thì cũng không nên quá lo lắng, bởi vì từ tháng thứ 4 đến 1 tuổi, răng sữa mọc vẫn là bình thường. Đa phần trẻ đến tháng thứ 6 là có hiện tượng nhú răng sữa, trẻ từ 2 đến 2,5 tuổi sẽ có 20 cái răng.

Khi mọc răng, bố mẹ sẽ thấy một số hiện tượng xuất hiện ở trẻ như sốt nhẹ, chảy nước dãi nhiều, lợi sưng đau, nghiêng răng, mút ngón tay, quấy khóc, lúc này bạn có thể dùng đồ vật chuyên để trẻ ngậm, để luyện tập lợi và răng, để những răng mọc tiếp sau mọc đúng

hàng lồi.

Thứ tự mọc của răng sữa

Răng được chia làm hai loại, răng sữa và răng vĩnh viễn, những răng mọc trong khoảng thời gian 2 tuổi được gọi là răng sữa, khi trẻ 6-8 tuổi những chiếc răng sữa này sẽ rụng dần, thay thế bằng răng vĩnh viễn. Ở những trường hợp bình thường, trẻ từ 6-8 tháng tuổi bắt đầu mọc răng sữa, khi trẻ được 11 tháng tuổi đã mọc được 5-7 chiếc răng sữa, khi trẻ 1 tuổi đã có 6-8 chiếc răng sữa, trong vòng 2 tuổi răng sữa sẽ mọc đầy đủ, khoảng 20 chiếc.

Bình thường, răng sữa sẽ mọc đối xứng, sau một khoảng thời gian nhất định và có tuần tự. Răng sữa đầu tiên mọc ra là răng cửa giữa hàm dưới, sau đó là răng cửa giữa hàm trên, tiếp theo là hai răng cửa bên hàm dưới, hai răng cửa bên hàm trên. Vào thời điểm này chiếc răng mọc chậm nhất là răng hàm, răng nanh, răng mọc sau cùng là răng hàm số hai.

2. Con của tôi vẫn chưa mọc răng

Do những ảnh hưởng khác nhau về thể chất, về việc hấp thụ dinh dưỡng, về di truyền, mà có trẻ trong vòng 3-4 tháng tuổi đã bắt đầu mọc răng, lại có trường hợp 1 tuổi mới mọc răng. Mẹ không nên quá lo lắng, chỉ cần cho trẻ thường xuyên tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, những bộ phận khác phát triển bình thường là không có gì phải lo lắng. Nhưng, nếu sau 1 tuổi mà trẻ vẫn chưa mọc răng thì bạn nên đưa trẻ đi khám để tìm nguyên nhân, và kịp thời áp dụng biện pháp trị liệu. Một số các lý do có thể gây ra hiện tượng chậm mọc răng như bệnh còi xương, bệnh tuyến giáp (hay còn gọi là “cretinism” bệnh chậm phát triển trí não, bệnh đần độn), suy dinh dưỡng, lây bệnh truyền nhiễm hoặc chức năng hệ xương kém...

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 6 tháng tuổi

Trẻ 6 tháng tuổi vừa có thể mút ngón chân của mình, vừa nói chuyện u u a a với bạn; trẻ không ngồi yên chân tay, ở đâu trẻ cũng bày đồ chơi, trẻ cũng có thể tự mình cầm bánh ăn ngon lành; trẻ có thể mô phỏng từng lời nói và hành động của bạn, trẻ đặc biệt hiếu kỳ và hướng ngoại với thế giới bên ngoài, trẻ chỉ tay ra ngoài cửa, tỏ ý muốn ra bên ngoài chơi...

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 6 tháng tuổi

6 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	6,4	7,9	9,8	63,3	67,6	71,9
Bé gái	5,7	7,3	9,3	61,2	65,7	70,3

3. Phát triển năng lực của trẻ 6 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Nếu chơi đồ chơi bị rơi xuống, trẻ biết đi tìm.

Năng lực động tác khéo léo: Hai tay đồng thời nắm được vào thanh gỗ, còn có thể lấy thanh gỗ trên bàn.

Năng lực ngôn ngữ: Trẻ có thể phát ra 2-3 phụ âm, khi người lớn hát bài hát thiếu nhi trẻ có thể làm những động tác quen thuộc.

Năng lực hành vi xã giao: Trẻ đã có những cảm xúc phức tạp, khi vui biết cười, không hài lòng biết tức giận, khi bố mẹ bỏ đi biết sợ hãi, lo lắng.

Năng lực vận động: Khi nằm đã có thể lật người một cách dễ dàng, biết giơ chân lên phía đầu.



NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Đèn ở đâu?

Mục đích luyện tập: Luyện tập cho trẻ khả năng thính giác và thị giác, khả năng phối hợp giữa các chi và cơ thể, khả năng ghi nhớ.

Phương pháp luyện tập:

1. Bố mẹ cần có những bài luyện tập có mục đích cho trẻ, chỉ vào một vật thể như chiếc đèn, nói với trẻ: “đây là cái đèn”.
2. Khi đã tạo cho trẻ sự tập trung vào cái ‘đèn’, bố mẹ khuyến khích trẻ tự thò ngón tay để sờ, gia tăng khả năng ghi nhớ.
3. Để khơi gợi sự hứng thú cho trẻ, bạn có thể bật đèn, sau đó lại tắt đi, và hỏi trẻ: “đèn đâu rồi?” giúp trẻ chỉ vào đồ vật.

4. Mỗi ngày thực hành từ 5-6 lần, hãy giúp trẻ nhận biết và ghi nhớ 2 loại đồ vật. Chỉ cần bạn luyện tập nhiều lần, chắc chắn trẻ sẽ có bước đột phá.

Soi gương

Mục đích luyện tập: Nâng cao khả năng tự nhận biết của trẻ, giúp trẻ hiểu được tên gọi của từng bộ phận trên cơ thể, giúp trẻ hiểu sự khác nhau giữa thực thể và hình trong gương. Đồng thời, thông qua kích thích thị giác, còn có thể giúp trẻ nâng cao khả năng quan sát.

Phương pháp luyện tập:

1. Mặc cho trẻ bộ quần áo có màu sắc sỡ.



2. Bế trẻ đến trước gương, để trẻ sờ tay vào hình ảnh trong gương, và dùng ngón tay chỉ vào mặt của gương và gọi tên của trẻ, gợi ý trẻ lại gần ôm và thơm em bé trong gương, đồng thời hát bài hát tự chế lời. Ví dụ: “chiếc gương nhỏ, soi chút nào, bên trong có một em bé, thơm cái nào, chúng ta là bạn tốt của nhau.”

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Sờ xem là cái gì?

Mục đích luyện tập:

Thông qua việc cho trẻ tiếp xúc với các loại đồ vật cứng mềm, to nhỏ và cảm giác khác nhau bằng tay, đã kích thích đến sự phát triển của trí não, giúp trẻ học tập việc thay đổi các cảm quan.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chuẩn bị 4 loại đồ vật cứng như thanh gỗ, miếng nhựa găm, cái thìa và cái lược, và 4 loại đồ vật mềm như đồ chơi bằng bông, bánh bao, chổi lông, miếng xốp.
2. Đầu tiên nên xếp các đồ vật cứng lên bàn, bế trẻ ngồi trước bàn. Để trẻ tự tay lấy từng đồ vật. Khi trẻ cầm từng đồ vật chơi, mẹ liền nói với trẻ: “đây là thanh gỗ, nó rất cứng”. Khi trẻ cầm lấy một vật khác, mẹ cũng nói như vậy: “đây là cái thìa, nó rất cứng”.



3. Mẹ để những đồ vật cứng ra phía xa tầm nhìn của trẻ, tiếp tục phương pháp tương tự đối với những đồ vật mềm.

NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Nghe bài hát, chơi trò chơi

Mục đích luyện tập: Luyện tập cho trẻ khả năng phối hợp tâm trạng với ngôn ngữ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ có thể kết hợp các hoạt động cùng trẻ, vừa hát to những bài hát nhi đồng, khi hát, mẹ có thể hướng dẫn trẻ cùng mô phỏng theo những động tác của bài hát.
2. Ví dụ, nhìn thấy con cá vàng trên ghế, mẹ có thể hát: “Hai vây xinh xinh, cá vàng bơi trong bể nước, ngoi lên lặn xuống, cá vàng múa tung tăng...” mẹ chạy lại phía trẻ nhẹ nhàng chuyển động; khi nhìn thấy đồ chơi búp bê của trẻ, mẹ vừa chơi vừa nói: “Búp bê bằng bông, biết bay bay bay. Búp bê biết bò biết bắt biết bơi...”



NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Giả làm mặt xấu

Mục đích luyện tập: Những trò chơi thay đổi sắc thái tình cảm có thể giúp trẻ nhận thức được sự sâu sắc của tình cảm, lý giải những thông tin được truyền tải sau sự thể hiện tình cảm đó, rất có lợi cho trẻ nhận biết tình cảm của người khác, giúp trẻ tạo nền tảng sơ đẳng trong việc xây dựng năng lực giao tiếp xã hội tốt đẹp.

Phương pháp luyện tập:

1. Khi tinh thần của trẻ đang vui vẻ, mẹ mô phỏng con hổ, nói: "ta là lão hổ, gầm gừ-----" mẹ làm những biểu hiện của lão hổ, cái miệng há rộng, mắt trợn ngược.
2. Mẹ mô phỏng mèo con, nói: "ta là mèo con đây! Meo meo!-----" mẹ làm các động tác của mèo con, dùng hai tay làm tai mèo.
3. Mẹ mô phỏng con chuột nhắt, nói: "Ta là con chuột nhắt đây! Chít chít-----" cả khuôn mặt của mẹ biểu hiện động tác của con chuột.
4. Mẹ mô phỏng lặp đi lặp lại nhiều loại con vật, cố gắng thể hiện sắc thái, không nên quá ghê rợn, khiến trẻ có ấn tượng xấu.

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Ngồi một mình

Mục đích luyện tập: Luyện tập hệ cơ và hệ xương của lưng và chân, từng bước thích ứng với những nhu cầu vận động hàng ngày sau này của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Khi trẻ ngồi tựa hoặc ngồi yên, có thể để nhiều đồ chơi sắc sỡ trước mặt trẻ, khuyến khích trẻ lấy tay cầm đồ chơi.



2. Khi mới bắt đầu nên luyện tập hàng ngày mỗi lần vài phút là được, sau đó tăng dần số lần luyện tập lên, thời gian cũng có thể kéo dài dần dần, nhưng không vượt quá 20 phút/ lần.

Ngồi trên đầu gối

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ cảm nhận được những vị trí khác nhau như trên dưới, trái phải, phát triển sự cảm nhận về không gian.

Phương pháp luyện tập:

1. Để trẻ ngồi trên đùi mẹ, đặt trẻ ngồi vững, vừa hát: “trên trên dưới dưới, trái trái phải phải, đầu gối quay quay, con yêu lắc lư”, vừa làm động tác hạ chân xuống, nhưng đầu gối không di chuyển, trẻ sẽ nhẹ nhàng cảm nhận được mục đích của trò chơi.
2. Nhẹ nhàng chuyển động đầu gối về phía trái, để cơ thể trẻ có thể hướng về bên trái.
3. Sau đó lại nhẹ nhàng chuyển động đầu gối về phía phải, để cơ thể trẻ hướng về bên phải.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 6 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết Nghe tên chỉ vật: Bố hoặc mẹ nói tên đồ vật, quan sát phản ứng của trẻ khi nghe được tên đồ vật.	2 Năng lực động tác khéo léo Hai tay nắm lấy vật: Đặt đồ chơi vào hai tay của trẻ, quan sát biểu hiện của trẻ.	3 Năng lực ngôn ngữ Nghe bài hát, làm động tác: Mẹ hát cho trẻ nghe, quan sát phản ứng của trẻ khi được nghe mẹ hát.
😊 Chỉ tay về đồ vật	😊 Hai tay chuyển nhau giữ lấy đồ vật	😊 Thực hiện một vài động tác kết hợp cùng lời hát.
😊 Hướng mắt về đồ vật	😊 Hai tay chỉ giữ lấy đồ vật	😊 Ít động tác
😞 Không có phản ứng gì	😞 Hai tay túm lấy đồ vật	😞 Không chuyển động, nhưng biết cười
Giải thích: Khi nghe được tên của đồ vật, trẻ biết hướng mắt hoặc chỉ tay về phía đồ vật, cho thấy khả năng kết hợp giữa thính giác, thị giác và cơ thể của trẻ, khả năng ghi nhớ đều rất tốt, ngoài ra còn phát triển khả năng tìm hiểu của trẻ.	Giải thích: Hai tay của trẻ đã giữ chắc được đồ vật, mà biết dùng đồ vật để chơi có mục đích, cho thấy năng lực vận động của tay đã phát triển.	Giải thích: Hiện nay trẻ đã biết thực hiện ít nhất một kiểu động tác, cho thấy khả năng học tập của trẻ rất tốt, khả năng kết hợp giữa thanh âm và cơ thể rất tốt.

4 Năng lực hành vi xã giao	5 Năng lực vận động
Sợ người lạ: Quan sát biểu hiện của trẻ khi trẻ nhìn thấy người lạ.	Nằm trên giường xoay người: Trẻ nằm trên giường, phần lưng áp dưới giường, phần cơ thể trên giường xoay người.
 Nấp trong lòng mẹ, nhìn người lạ	 Có thể dướn về phía sau
 Biết nấp sau lưng mẹ hoặc trong lòng mẹ	 Xoay 360 độ
 Không sợ hãi	 Xoay 90 độ
Giải thích: Khi nhìn thấy người lạ trẻ biết ẩn nấp, đó là biểu hiện tự vệ của trẻ, cũng là những biểu hiện ngày càng thông minh của trẻ.	Giải thích: Khi trẻ nằm trên giường có khả năng xoay người, cho thấy tứ chi của trẻ đã tự do hoạt động để trợ giúp cho trẻ xoay người. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là  hoặc  , cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là  cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 6 THÁNG TUỔI

Mẹ tận dụng những tấm thẻ nhận biết hình khối cơ bản để tiến hành luyện tập cho trẻ, có thể giúp trẻ hiểu hình khối không giống nhau. Khi sử dụng thẻ nhận biết hình khối, bố mẹ cần tiến hành song song với những đồ vật thực tế, giúp trẻ phân biệt rõ ràng bằng thị giác.

Chương 8

6-7 THÁNG TUỔI - BÉ YÊU ĐÃ LỚN



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

1. Sau 6 tháng tuổi, tại sao trẻ dễ mắc bệnh?

Trẻ được 6 tháng tuổi, tình lực đã dồi dào, chân tay linh hoạt nhưng không rõ tại sao trẻ lại hay bị ốm. Theo như nghiên cứu của các chuyên gia, sau khi trẻ được 6 tháng tuổi, những kháng thể trẻ nhận được từ mẹ đã dần suy giảm, trong khi đó hệ thống miễn dịch của trẻ lại chưa thành thực, trẻ bước vào giai đoạn dễ bị nhiễm bệnh, do đó các loại bệnh dễ dàng xâm nhập cơ thể trẻ, nhiều khi không thể phòng tránh được.

Phòng bệnh rất quan trọng:

- ♥ Bổ sung dinh dưỡng phong phú, bổ sung hoa quả và rau xanh hợp lý.
- ♥ Thường xuyên đưa trẻ đi chơi ở những nơi có không khí trong lành mát mẻ như công viên, vùng biển.
- ♥ Định kỳ tẩy rửa dụng cụ ăn uống, đồ chơi và các vật dụng của trẻ.
- ♥ Rèn cho trẻ thói quen vệ sinh khoa học, rửa tay trước khi ăn cơm và sau khi đi vệ sinh, thay quần áo sạch thường xuyên.
- ♥ Tiêm chủng, áp dụng các biện pháp phòng bệnh.
- ♥ Trong thời kỳ bệnh lây lan thành dịch không nên đưa trẻ đến những nơi công cộng.
- ♥ Lựa chọn phòng khám nhi quen thuộc để thuận tiện mỗi khi khám chữa bệnh.

2. Trẻ bị cảm cúm, mẹ phải làm gì?

Với quan niệm cứ ốm là phải dùng thuốc, trẻ bị chút bệnh đã phải uống thuốc, không những không có lợi mà còn gây hại tới các cơ quan trong cơ thể. Hơn nữa nếu cho trẻ đến bệnh viện cũng có khi nhiễm bệnh từ các trẻ khác, khiến bệnh tình càng thêm trầm trọng.

Sau khi trẻ mắc bệnh, hàng ngày mẹ phải theo dõi nhiệt độ cơ thể trẻ vào những giờ nhất định, nếu phát hiện có những biểu hiện bất thường không thể giải quyết được, thì cần phải đưa trẻ đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

Nếu trẻ bị chảy nước mũi nhiều, mẹ có thể hút rửa mũi cho trẻ bằng nước muối sinh lý và dụng cụ hút mũi. Nếu mũi trẻ bị tắc nghiêm trọng, có hiện tượng sốt, nên lau người cho trẻ bằng nước ấm hoặc dùng thuốc hạ sốt.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 7 tháng tuổi

Trẻ 7 tháng tuổi, vừa tắm vừa có thể đập nước oàm oạp; trẻ biết gọi bố mẹ “ê ê” “a a”, mặt lúc nào cũng cười giòn tan đầy mãn nguyện; nếu vịn vào đâu đó để đứng thẳng, thì trẻ không ngừng nhún nhảy, quan sát mọi vật, khi bạn giấu những đồ chơi mà trẻ yêu thích, trẻ có thể nhanh chóng tìm được chúng. Trẻ rất thích nghe những tiếng “sột soạt” khi lật sách.

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 7 tháng tuổi

7 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	6,7	8,3	10,3	64,8	69,2	73,5
Bé gái	6,0	7,6	9,8	62,7	67,3	71,9

3. Phát triển năng lực của trẻ 7 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Trẻ bắt đầu hiểu rõ những vật không có ở trước mắt không có nghĩa là biến mất, biết tìm những vật bị giấu đi.

Năng lực động tác khéo léo: Khi trẻ ngồi chơi một mình, trẻ đã hiểu làm thế nào để chuyển một vật từ tay này sang tay kia.

Năng lực ngôn ngữ: Khả năng phát triển ngôn ngữ của trẻ đã bước vào giai đoạn mẫn cảm, trẻ đã có thể phát ra những âm tiết tương đối rõ ràng.

Năng lực hành vi xã giao: Khi người lớn nghiêm khắc bắt trẻ làm những việc mà chúng không thích, chúng biết phản kháng; chúng đã biết phân biệt những âm thanh yêu thương và tức giận.

Năng lực vận động: Trẻ có thể ngồi một mình mà không cần phải cổ vũ hay động viên, không những thế còn ngồi rất vững.



NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Nhận biết các bộ phận của cơ thể

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ lý giải ngôn ngữ và ghi nhớ từ vựng, để tạo cơ sở cho việc học nói sau này của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

- Để trẻ nhìn búp bê hoặc người khác, mẹ hoặc bố dạy trẻ nói những bộ phận của cơ thể thông qua các trò chơi.
- Nếu giúp trẻ chỉ tay vào mắt của búp bê, bố mẹ nói: “đây là mắt, mắt của con đâu?” giúp trẻ tự chỉ vào mắt của mình. Mỗi ngày mẹ hướng dẫn trẻ học từ 1-2 lần.

3. Sau 7-10 ngày luyện tập, khi bố mẹ hỏi mắt đâu, trẻ đã biết lấy tay chỉ vào mắt của mình, bố mẹ nên khuyến khích và biểu dương con.

Cái kẹo chạy đâu mất rồi?

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ hiểu vật chất luôn luôn tồn tại, không thấy ở trước mặt không có nghĩa là nó biến mất.

Phương pháp luyện tập:

1. Lấy một viên kẹo nhiều màu sắc, không quá nhỏ, tránh để trẻ nuốt vào bụng.
2. Chuẩn bị một cái bình nhựa trong suốt.
3. Để viên kẹo trong bình, đóng nắp bình lại. Để trẻ cầm cái bình, và nhìn thấy viên kẹo. Mẹ nói với trẻ: “Con xem này, viên kẹo ở trong bình rồi”.



4. Đặt bình kẹo để trong một cái hộp giấy to, khuyến khích trẻ tìm xem cái bình ở đâu.
5. Lôi kéo trẻ lấy cái bình ra, nói với trẻ: “Viên kẹo đẹp ở đâu rồi? Nó ở trong bình này.”

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Trò chơi xé giấy

Mục đích luyện tập: Luyện tập sự linh hoạt và khéo léo của các ngón tay. Xé giấy còn khiến trẻ trải nghiệm được cảm giác vui sướng, hả hê, tạo cơ sở tốt giúp trẻ từng bước độc lập suy nghĩ và giải quyết vấn đề.

Phương pháp luyện tập:

1. Đầu tiên mẹ chuẩn bị cho trẻ nhiều loại giấy như giấy viết, giấy bìa, giấy hộp... Chú ý là loại giấy không quá cứng, tránh thương tổn cho tay trẻ.
2. Mẹ lấy giấy đặt trước mặt trẻ, và nói với trẻ: “Con yêu, hôm nay chúng ta sẽ chơi trò chơi xé giấy, con thử nghe những tiếng động khi xé nhé.” Kích thích sự tò mò của trẻ và giúp trẻ thực hiện động tác.



3. Mẹ có thể làm mẫu một lần, sau khi xé giấy, trẻ sẽ nghe được tiếng kêu và thử làm, đợi trẻ làm thành thực động tác này, mẹ để trẻ tự mình xé một trang giấy. Trong khi xé giấy không nên để trẻ ngậm giấy vào trong miệng.

NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Oa! Oa! Oa!

Mục đích luyện tập: Nâng cao khả năng mô phỏng tiếng động và âm thanh, giúp trẻ bắt đầu học cách kiểm soát và điều tiết thanh âm và ngữ điệu của mình.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ đặt trẻ ngồi trong lòng.
2. Mẹ cầm lấy tay của trẻ, đặt lên miệng của mẹ, mẹ phát ra những âm thanh “oa, oa, oa”.
3. Đặt tay lên miệng của bố, và nói với trẻ: “Con yêu, bố cũng nói “oa oa”. Tiếp sau đó, bố cùng phát ra những âm thanh “oa oa oa”.
4. Mẹ nắm lấy tay trẻ, đặt lên miệng mình, mẹ phát ra âm thanh “oa oa oa” và nói với trẻ “con yêu cũng biết làm này”, kích thích trẻ phát ra âm thanh.

Bé yêu nghe điện thoại

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ thay đổi cảm xúc ngôn ngữ, luyện cho trẻ khả năng giao tiếp, thúc đẩy phát triển ngôn ngữ tư duy, ngoài ra còn giúp trẻ nhận thức được một hình thức giao tiếp giữa mọi người, nâng cao kỹ năng giao tiếp của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Đồ chơi điện thoại có hai đầu nghe và nói, đặt trẻ ngồi trên giường, mẹ ngồi đối diện.
2. Mẹ cầm lấy điện thoại, làm động tác ấn số, và nói với trẻ: “reng reng... có điện thoại, con yêu lại nghe điện thoại nào!” Mẹ giúp trẻ cầm lấy điện thoại, đặt vào tai.
3. Mẹ cầm điện thoại và đóng hai vai, cố gắng nhấn mạnh những từ ngữ cần biết và hiểu trong cuộc sống của trẻ, ví dụ như “con muốn đi tè” “đói rồi” “vui quá” “đẹp quá”; mẹ cũng cố vũ con nhiệt tình tham gia, cố gắng nói chuyện tự nhiên, và sau mỗi lời nói thì lại thể hiện phản ứng “chú ý”.



Biểu đạt bằng động tác

Mục đích luyện tập: Chuẩn bị cho quá trình học nói và giao lưu với mọi người sau này.

Phương pháp luyện tập:

1. Bố mẹ lấy một đồ vật mà trẻ đã quen thuộc, vừa cầm vừa hỏi trẻ: “Con yêu có muốn không nào?” thu hút trẻ xua tay thể hiện “không thích”; đưa tay ra và gật đầu thể hiện là có thích.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Hiểu được từ “không”

Mục đích luyện tập: Kiểm soát trẻ, cho trẻ biết trẻ được làm gì và không làm gì, giúp trẻ hiểu được việc không thể thích làm gì cũng được.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chỉ vào cốc nước nóng và nghiêm khắc nói với trẻ: “Bỏ, con không được sờ vào” cùng lúc đó để tay trẻ nhẹ nhàng tiếp xúc với thành cốc, cảm nhận được nước nóng trẻ sẽ rút tay về.
2. Với những đồ vật trẻ không được cầm chơi phải nói rõ với trẻ: “không”. Có một số trẻ sẽ khóc, nhưng với bất kỳ lý do gì, mẹ cũng không được nhượng bộ, chỉ cần kiên quyết, trẻ sẽ hiểu được hàm ý của từ ‘không’.
3. Khi trẻ làm đúng, mẹ nên biểu dương trẻ, giúp trẻ hiểu được những việc này có thể làm, còn những việc khác thì không được phép làm.



NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Ngồi vững

Mục đích luyện tập: Những đứa trẻ ngồi vững có thể thuận tiện trong việc tiếp nhận thông tin, từ việc nhìn, nghe, sờ nắn, nếm, đá chân... Trẻ có thể nhận thức sự vật, do đó phạm vi và chất lượng của việc nhận thức sự vật đã tăng lên.

Phương pháp luyện tập:

1. Đặt trẻ ngồi trên giường, để bên cạnh trẻ bày một số món đồ chơi để trẻ có thể dùng

hai tay với mà không phải cố sức.

2. Mẹ ngồi phía sau trẻ nói chuyện, thu hút trẻ quay đầu lại nhìn mẹ.
3. Bố ngồi ở một hướng khác dùng đồ chơi để thu hút trẻ, khiến đầu và cơ thể chuyển sang hướng đó. Nếu sau khi trẻ đã quay đầu và hướng người về hai phía, không nên yêu cầu trẻ làm lại mà để trẻ ngồi yên chơi là được.

Vịn vào để đứng lên

Mục đích luyện tập: Luyện khả năng chịu sức nặng cho hai chân.

Phương pháp luyện tập:

1. Giúp trẻ vịn vào thành giường hoặc lan can để tự mình đứng lên. Đầu tiên trẻ có thể ngồi vịn vào lan can sau đó dần dần dựa vào lan can để đứng lên. Qua trò chơi này trẻ sẽ học được kỹ năng cân bằng cơ thể.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 7 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết Nhận biết vị trí các bộ phận trên cơ thể: Bố mẹ dạy trẻ nhận biết các vị trí của cơ thể như tay, tai, mũi...	2 Năng lực động tác khéo léo Giữ đồ chơi: Đặt một loại đồ chơi trong hai tay của trẻ, quan sát biểu hiện của trẻ.	3 Năng lực ngôn ngữ Dùng động tác biểu thị ngôn ngữ: Khi cùng chơi với trẻ, trẻ có thể dùng động tác để biểu thị ngôn ngữ, như “tạm biệt”, “cảm ơn”, “cầm lấy”...
😊 Nghe được tên gọi và biết chỉ tay	😊 Hai tay trẻ giữ được từ 2 đồ chơi trở lên	😊 4 loại động tác
😊 Nghe được tên gọi và biểu thị bằng động tác	😊 Hai tay trẻ giữ được dưới 1 đồ chơi	😊 2-3 loại động tác
😞 Nghe được tên gọi nhưng không có phản ứng gì	😞 Hai tay trẻ giữ được đồ chơi và thả xuống	😞 1 loại động tác
Giải thích: Giúp trẻ nhận biết các bộ phận trên cơ thể là giúp trẻ lý giải ngôn ngữ và ghi nhớ từ vựng, giúp trẻ tạo dựng nền tảng cho việc học nói sau này.	Giải thích: Hai tay của trẻ giữ đồ chơi không rơi, cho thấy động tác của hai tay đã chuẩn xác và kết hợp tốt hơn.	Giải thích: Trẻ có thể thực hiện được nhiều động tác, cho thấy khả năng lý giải ngôn ngữ mệnh lệnh đơn giản, giúp trẻ chuẩn bị cho quá trình giao lưu bằng ngôn ngữ với mọi người sau này.

4 Năng lực hành vi xã giao Mang đồ vật trẻ yêu thích đi: Quan sát trẻ khi đồ chơi bị người khác lấy đi.	5 Năng lực vận động Dựa vào vật khác để đứng lên: Trẻ tự mình dựa vào thành giường, xe tập đi, lan can để đứng lên.
 Tự tay tìm	 Có thể thoải mái dựa vào vật khác để đứng lên
 Hét lên đòi lại	 Người lớn giúp trẻ đứng lên
 Không có cảm giác	 Sau khi đứng lại ngồi ngay xuống
Giải thích: Thông qua kết quả, có thể kiểm tra được khả năng quan sát và khả năng phản ứng của trẻ. Trò chơi ú òa có thể giúp trẻ nâng cao khả năng này.	Giải thích: Trẻ có thể dựa vào vật khác để đứng nên cho thấy hai chân của trẻ đã có sức nặng hơn, cơ bắp phát triển tốt hơn, nhưng trẻ mới học đứng, không nên để trẻ đứng lâu quá. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là  hoặc  cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là  cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 7 THÁNG TUỔI

Bố mẹ có thể tham khảo những hình dưới đây sau đó tự mình làm thành những tấm thẻ nhận biết, giúp trẻ luyện tập khả năng chú ý vào mỗi tấm thẻ từ 1-2 giây, sau đó nói với trẻ: “Đây là quả dâu tây”, “đây là quả chuối”. Mỗi khi để trẻ nhìn tranh xong, bố mẹ cần có phương pháp mô tả lại cảm nhận của mình và biểu dương trẻ.



Chương 9

TRẺ 7-8 THÁNG TUỔI BÒ KHÁM PHÁ THỂ GIỚI



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

Luyện cho trẻ thói quen đi vệ sinh

Trẻ được 8 tháng tuổi là bạn có thể rèn cho trẻ thói quen đi vệ sinh. Ví dụ, khi trẻ đi tiểu tiện hay đại tiện có thể ngồi bô, nếu là đi tiểu, bạn nên phát ra những âm thanh “xi xi”, nếu là đại tiện thì “ị ị”, sau vài lần, bạn sẽ rèn cho trẻ phản xạ có điều kiện. Bạn chỉ cần giúp trẻ ngồi vào bô, nghe tiếng bạn phát âm, là trẻ sẽ đi đại tiện hoặc tiểu tiện.

Thông thường vào buổi sáng hoặc buổi tối trẻ sẽ đi đại tiện một lần, đi tiểu tiện vào mỗi lần thức giấc, sau khi uống nước hoặc bú sữa khoảng 20 phút. Trẻ rèn được thói quen vệ sinh tốt, giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn và chức năng bài tiết có quy luật.

Luyện tập thói quen vệ sinh

♥ Không cần bắt trẻ đi vệ sinh trong vòng 1-2 tiếng, như vậy sẽ khiến trẻ cảm thấy phiền toái mệt mỏi. Hơn nữa nếu bài tiết nước tiểu quá nhiều lần, cũng có thể khiến trẻ căng thẳng, từ đó thời gian bài tiết càng lúc càng ngắn lại.

♥ Không nên để trẻ ngồi bô quá lâu, nếu sau 5 phút mà trẻ vẫn chưa đi vệ sinh được thì nên bế trẻ dậy, thời gian đi vệ sinh quá dài còn gây ra bệnh trĩ.

♥ Không nên để trẻ vừa ngồi bô vừa ăn đồ ăn, hoặc chơi đồ chơi, nó có thể sẽ kéo dài

thời gian đi vệ sinh của trẻ.

♥ Nếu trẻ không thích đi tiểu hoặc ngồi bô, cũng không nên quá ép buộc trẻ, có thể tiếp tục tìm những cách khác để cho trẻ đi vệ sinh, hoặc lấy một tấm bìa làm mô hình cái bô để tập dần cho trẻ.

♥ Trong điều kiện bình thường, trẻ ở độ tuổi này đi tiểu tiện vẫn là tè vào bím, không nên quá ép trẻ luyện tập thói quen đi vệ sinh. Khi trẻ biết đi, tự nhiên trẻ sẽ hình thành quy luật vệ sinh.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 8 tháng tuổi

Trẻ 8 tháng tuổi đã chơi đồ chơi rất thành thục, thực hiện các thao tác mới như bóp chặt, chuyển tay... còn biết đưa đồ chơi cho người khác; trẻ còn biết đưa tay lấy bánh và cho vào miệng ăn ngon lành, động tác đều là mô phỏng theo hành động của người lớn; trẻ biết đưa hai tay ôm mẹ, cũng rất nỗ lực học bò, nếu có lan can để vịn vào, trẻ có thể đứng lên hoặc ngồi xuống...

Bò là một mốc mới trong quá trình phát triển của trẻ. Khi trẻ đã nỗ lực học bò với 4 chi chưa thực sự thành thục, có thể chỉ là di chuyển nhỏ, cũng có thể là lê về phía trước, còn có thể lại là lùi về sau, nhưng đều là những biểu hiện của quá trình bò. Mẹ cố gắng giúp trẻ tự do vui vẻ trải nghiệm quá trình này.

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 8 tháng tuổi

8 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	6,9	8,6	10,7	66,2	70,6	75,0
Bé gái	6,3	7,9	10,2	64,0	68,7	73,5

3. Phát triển năng lực của trẻ 8 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Trẻ chuyển động có mục đích và ném đồ chơi.

Năng lực động tác khéo léo: Hai tay nắm chặt đồ chơi, ngón cái và ngón áp đã tách biệt, có thể phối hợp với nhau rất khéo léo.

Năng lực ngôn ngữ: Trẻ bắt đầu chủ động phát ra âm thanh, trước khi bắt đầu học phát

âm một âm tiết, cả ngày hoặc vài ngày trẻ chỉ nhắc đi nhắc lại âm tiết đó; trẻ có thể nghe hiểu những ngữ khí, ngữ điệu với những hàm ý khác nhau, phát âm từ “mẹ” “ba” bắt đầu thay đổi từ vô thức tới có ý thức.

Năng lực hành vi xã giao: Trẻ đã có thể phát hiện ra mình khi nhìn vào gương, khi soi gương trẻ biết cười và đưa tay sờ người trong gương, nhìn thấy mẹ, trẻ biết đưa hai tay về phía mẹ đòi bế.



Năng lực vận động: Thích lật người, dướn người, bắt đầu học bò, trọng lượng bước chân đã bắt đầu phát triển.

NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Trong làn có cái gì?

Mục đích luyện tập: Trẻ thích tìm những đồ vật ngoài tầm nhìn của mình, điều này giúp trẻ xây dựng mối quan hệ nhân quả tồn tại trong mỗi sự vật căn cứ vào tư duy logic trong cuộc sống hàng ngày.

Phương pháp luyện tập:

1. Để trẻ ngồi đối diện với mẹ, để trẻ nhìn thấy mẹ lấy đồ chơi của trẻ để trong giỏ, sau đó nói với trẻ: “Đây là đồ chơi của con, mẹ để vào trong giỏ này nhé”. Đồ cất trong giỏ phải lớn một chút, và vừa tay trẻ cầm; miệng giỏ cũng to một chút, như vậy mới kích thích trẻ hưng phấn tìm đồ vật.
2. Đưa cho trẻ chiếc giỏ, và cổ vũ trẻ tìm đồ vật trong giỏ, “Con yêu, tìm xem nào, trong giỏ có những đồ vật gì?”
3. Khi trẻ tìm thấy đồ vật trong giỏ, mẹ cần khích lệ và biểu dương trẻ.

Đẻ vào trong, lấy ra ngoài

Mục đích luyện tập: Phát triển động tác khéo léo, tỉ mỉ cho trẻ; giúp trẻ hiểu được sự to nhỏ, hình dáng, trọng lượng và những khái niệm nhất định về không gian của đồ vật, như to nhỏ, rộng và đặc.

Phương pháp luyện tập:

1. Bạn có thể tận dụng các đồ vật trong nhà, như rổ đựng rau, hộp inox, bình nhựa... sau đó bày ra trước mặt trẻ giúp trẻ chơi cùng các đồ chơi khác, trong quá trình chơi, dạy trẻ học cách nhận biết chúng. Bạn gom các đồ vật có kích thước nhỏ bỏ vào vật có kích thước lớn hơn rồi lại lấy ra, vừa làm vừa hướng dẫn trẻ chơi.

2. Mẹ làm đi làm lại vài lần và nhấn mạnh cho trẻ biết độ to và nhỏ, quan hệ giữa việc bỏ vào và lấy ra, sau đó để trẻ tự tay thực hiện, trẻ sẽ làm được và học được những điều đó.



NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Sự linh hoạt của ngón tay trỏ

Mục đích luyện tập: Luyện tập sự linh hoạt cho ngón tay trỏ.

Phương pháp luyện tập:

1. Để ngón trỏ chơi đồ chơi, có thể giúp ngón trỏ phát huy được khả năng lớn nhất, bố mẹ có thể dạy trẻ dùng ngón trỏ đánh đàn, quay vòng...
2. Tận dụng những bình nhựa nhỏ, có thể dạy trẻ đút ngón tay trỏ vào trong bình, nhưng miệng bình nên có độ rộng 2 cm, để tránh việc trẻ cho tay vào không rút ra được.

Bắt được vịt con đang bơi

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ nâng cao thị giác và khả năng kết hợp đồng thời giữa tay và mắt. Tập trung quan sát đồ vật đang chuyển động trong nước, theo sát đồ vật chạy là một trong những niềm vui thích của trẻ khi tắm mát.



Phương pháp luyện tập:

1. Khi tắm, đặt trẻ ngồi ngoan trong chậu, để vào chậu một vài con vịt đồ chơi, sau đó làm động tác vỗ nước, để đồ chơi nổi đến nơi trẻ ngồi, mẹ nói với trẻ: “Con yêu, nhanh bắt lấy vịt con nào, vịt con chạy mất bây giờ!” sau đó giúp trẻ chộp lấy vịt con.

Nhặt hạt đậu

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ nâng cao năng lực động tác khéo léo cho các ngón tay, giúp đại não phát triển.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chuẩn bị những hạt đậu lớn, sạch, để trước mặt trẻ, giúp trẻ nhặt lên bằng tay.

2. Bắt đầu trẻ có thể dùng ngón cái, ngón trỏ để nhặt, sau đó dần dần trẻ sử dụng các ngón tay khác để nhặt hạt đậu.
3. Mỗi ngày mẹ cho trẻ luyện tập vài lần. Sau khi trẻ thành thục về động tác, có thể chuyển sang loại đậu nhỏ hơn. Mẹ nên cùng chơi với trẻ, tránh cho trẻ nhặt hạt đậu bỏ vào miệng.

NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Đội mũ

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ lý giải ngôn ngữ, phát triển tư duy, hình thành khái niệm.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chuẩn bị vài cái mũ bằng các chất liệu khác nhau như mũ vải, mũ lông, mũ da,...
2. Mẹ bế trẻ đến trước gương, giúp trẻ đội mũ lên đầu, và nói: “Mũ của con này”. Mẹ chơi với trẻ một lúc, sau đó cất chiếc mũ đó đi, đội lên đầu trẻ một chiếc khác, sau đó lại nói với trẻ: “Mũ của con đây”.
3. Với những loại mũ khác nhau, mẹ giúp trẻ dần hiểu được về kích cỡ và màu sắc, cố gắng chuẩn bị các loại mũ to nhỏ, màu sắc và hình dạng khác nhau.



NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Nhìn bạn cùng chơi

Mục đích luyện tập: Rèn sở thích và khả năng giao lưu với mọi người.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ đưa trẻ đi ra ngoài chơi để trẻ nhìn thấy nhiều bạn nhỏ cùng chơi, và nói với trẻ: “Ồ, các anh chị chơi vui quá!”
2. Mẹ cho trẻ thường xuyên quan sát, tiếp xúc với những trẻ cùng trang lứa, nói với trẻ: “Ở đây có các bạn của con này, chúng ta cùng chơi vui nào.” Mặc dù trẻ chưa thể chơi cùng các bạn cùng tuổi nhưng mẹ có thể giúp trẻ tìm được “một đối tác” thân thiết trong số các bạn cùng tuổi ở hàng xóm, điều này rất có lợi cho trẻ sau này, giúp trẻ nâng cao khả năng giao tiếp với mọi người.

Hiểu được việc biểu thị cảm xúc

Mục đích luyện tập: Rèn cho trẻ cùng có cảm nhận tình cảm, phát triển những biểu hiện cảm xúc ở trẻ.

Phương pháp luyện tập: Bố mẹ cần thường xuyên bày tỏ cảm xúc trước mặt trẻ, và chú ý quan sát những biểu hiện của trẻ, xem trẻ có chú ý hay không. Mặt khác, nếu nhìn thấy người lớn mắng trẻ nhỏ, cần nói với trẻ những cảm xúc liên quan, để trẻ học tập và ghi nhớ.

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Lên núi tìm đồ chơi

Mục đích luyện tập: Hoạt động bò là vận động toàn thân tương đối tốt của trẻ, nó giúp luyện tập phần lưng và cơ của 4 chi, tạo nền tảng cho việc đứng thẳng của trẻ sau này.



Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ ngồi trên giường, để trẻ bò lên phần trên người. Mẹ cầm lấy một vài thứ đồ chơi yêu thích của trẻ để thu hút trẻ, sau đó để chúng ở phía bên phải của mình. Giúp trẻ bò qua người, sau đó cổ vũ trẻ bò xuống lấy đồ chơi yêu thích của mình.
2. Sau khi trẻ lấy được đồ chơi, mẹ nên thơm nựng và cổ vũ trẻ.

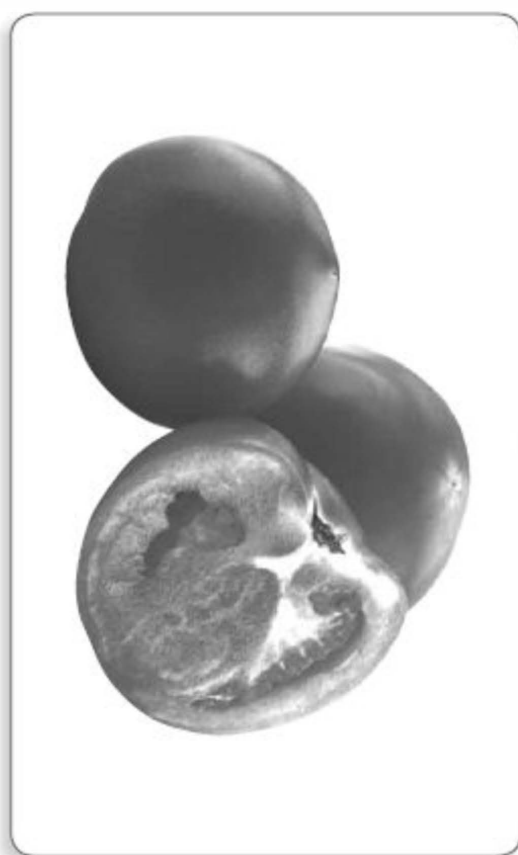
KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 8 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết Tìm đồ chơi: Để đồ chơi của trẻ ở trên ghế, lấy một mảnh vải buộc món đồ lại, giúp trẻ bò đến tìm món đồ bị giấu.	2 Năng lực động tác khéo léo Ngón trở linh hoạt: Trẻ có thể dùng ngón cái chơi đàn, quay vòng, và đút vào lọ.	3 Năng lực ngôn ngữ Lý giải ngôn ngữ: Lấy đồ vật theo tên gọi để đưa cho bố mẹ.
😊 Có thể tìm được món đồ chơi bị giấu	😊 Có thể làm được 4 kiểu	😊 3 loại
😊 Có thể thấy được một phần món đồ bị giấu	😊 Có thể làm được 2-3 kiểu	😊 1 loại
😞 Mắt đã nhìn thấy nhưng tay không muốn tìm	😞 Có thể làm được 1 kiểu	😞 không thể làm được
Giải thích: Trẻ có thể tìm thấy món đồ bị giấu, cho thấy trẻ đã có khả năng quan sát, cũng cho thấy động tác và phương pháp của trẻ đã bắt đầu phân hóa, kỹ năng động tác đã phát triển hơn.	Giải thích: Trẻ thích dùng ngón trở để chơi đàn, quay vòng, và đút vào lọ... cho thấy khả năng thực hiện động tác khéo léo của trẻ đã phát triển cao, đồng thời cho thấy thần kinh ở các đầu ngón tay của trẻ đã phát triển rất tốt.	Giải thích: Trẻ có thể lấy được nhiều loại đồ chơi, cho thấy trẻ có thể thực hành hành động theo mệnh lệnh, và hiểu được sự chia sẻ với mọi người.

4 Năng lực hành vi xã giao Hiểu được biểu hiện tình cảm: Bố mẹ biểu hiện các cảm xúc tình cảm trước mặt trẻ như vui vẻ, đau thương, tức giận, và quan sát biểu hiện của trẻ.	5 Năng lực vận động Hành động bò: Trẻ có thể độc lập bò, quan sát động tác bò của trẻ.
 Biết 4 loại	 Phần lưng chuyển động, tay và đầu gối phối hợp ăn ý
 Biết từ 2-3 loại	 Bò theo những mục tiêu ở phía trước
 Biết 1 loại	 Có thể bị ngã
Giải thích: Trẻ có thể hiểu được biểu hiện tình cảm của bố mẹ, cho thấy trẻ tự mình đã hiểu được những biểu hiện cảm xúc như vui vẻ, buồn, tức giận, nếu nhìn thấy những biểu hiện cảm xúc này, trẻ biết đồng cảm với bố mẹ, thì có thể thúc đẩy trẻ phát triển cảm xúc tâm lý.	Giải thích: Hành động bò không chỉ giúp rèn luyện cơ bắp toàn thân, mà còn thúc đẩy quá trình phát triển cơ thể, phát triển khả năng tư duy, và khả năng giải quyết vấn đề, tạo nền tảng cho thể lực và trí lực sau này. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là  hoặc  cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là  cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 8 THÁNG TUỔI

Ngoài làm những tấm thẻ học nhận biết hoa quả, bố mẹ còn có thể làm những thẻ học nhận biết rau củ, như dưa vàng, quả cà chua, quả cà tím, đậu... Những tấm thẻ này giúp ích cho việc phát triển năng lực ngôn ngữ và khả năng ghi nhớ của trẻ, ngoài ra bố mẹ còn có thể nói cho trẻ biết được những thành phần dinh dưỡng có trong rau củ sau mỗi lần học, phát triển năng lực nhận biết, và có thể rèn cho trẻ thói quen ăn uống khoa học.



Chương 10

TRẺ 8-9 THÁNG TUỔI MÔ PHỎNG THIÊN TÀI NHỎ



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

1. Chọn giày cho trẻ

Trước 7-8 tháng, trẻ mang giày mục đích chính là để giữ ấm cho đôi chân, mẹ nên chọn cho trẻ giày bằng chất liệu vải có đế thấp, độ rộng phù hợp, hoặc lớn hơn chân trẻ một chút. Nhưng trẻ phát triển rất nhanh, chẳng mấy chốc đã bắt đầu học bò, đứng vịn, tập đi, lúc này việc chọn cho trẻ một đôi giày thật thoải mái, phù hợp là rất quan trọng.

2. Trẻ thường xuyên mút ngón tay thì làm thế nào?

Mặc dù bạn không thể bắt buộc trẻ dừng ngay thói quen mút và cắn, nhưng nếu trẻ

thích mút ngón tay thì bạn cần hết sức chú ý. Mút ngón tay không chỉ mất vệ sinh, mà còn khiến răng hoặc ngón tay biến dạng, do đó bạn phải nghĩ ra phương pháp để trẻ dừng ngay thói quen không tốt này.

♥ Chuyển sự chú ý của trẻ: Bạn lấy một đồ vật hoặc đồ chơi của trẻ để trẻ cầm thay cho việc mút ngón tay.

♥ Cho trẻ tham gia nhiều vào các hoạt động tay chân, như vỗ tay múa hát, quay ngón tay, để trẻ thích thú với các hoạt động tay chân khác ngoài việc mút ngón tay.

♥ Đồng thời bạn nên chuẩn bị cho trẻ đồ ăn, hoa quả, để trẻ có cơ hội vận động tay và miệng.



TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 9 tháng tuổi

Trẻ 9 tháng tuổi đã biết quay đầu và mỉm cười hoặc nhìn âu yếm khi người khác gọi tên; trẻ đã hiểu việc giơ tay để chào tạm biệt, lắc đầu để biểu thị 'không'; khi bạn ra mệnh lệnh: "Không được động vào!" trẻ sẽ nhanh chóng rút tay lại, mặt ngơ ngác; khi trẻ vui vẻ, trẻ biết cười to, thậm chí chân tay nhảy múa.

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 9 tháng tuổi

9 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	7,1	8,9	10	67,5	70	76,5
Bé gái	6,5	8,2	10,5	65,3	70,1	75,0

3. Phát triển năng lực của trẻ 9 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Thái độ 'có mới nói cũ' rất nhanh, đặc biệt cần những kích thích mới mẻ, khi gặp những đồ chơi hứng thú, trẻ sẽ tò mò mở ra xem và chơi cả ngày.



Năng lực động tác khéo léo: Các ngón tay đã có thể chơi với những đồ vật nhỏ, trẻ biết tách các ngón tay, và học chỉ đồ vật.

Năng lực ngôn ngữ: Trẻ không chỉ hiểu những từ ngữ mà mọi người nói chuyện hàng ngày, còn có thể sử dụng những từ đơn giản hoặc những thanh âm để trả lời câu hỏi của bạn; nếu bạn nói 'không' trẻ sẽ nhanh chóng phản ứng lại.

Năng lực hành vi xã giao: Dưới sự biểu hiện của ngôn ngữ và động tác, trẻ đã biết mô phỏng người lớn thực hiện động tác vẫy tay, quay đầu, gập đầu.

Năng lực vận động: Trẻ đã rất thành thạo sử dụng tay và đầu gối để bò, khi ngồi một mình, trẻ đã biết vịn vào lan can để đứng thẳng.

NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Nhận biết các vị trí cơ thể

Mục đích luyện tập: Tăng cường khả năng ghi nhớ của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Bố mẹ bế trẻ đứng trước gương, dạy trẻ chỉ và nhận biết các bộ phận trên cơ thể, thông qua hình ảnh từ gương để chơi trò chơi; hoặc bố mẹ ngồi đối diện với trẻ, trẻ sẽ nhận biết những cơ quan trên gương mặt của bố mẹ, ngoài ra còn nhận biết được các bộ phận khác như tay, chân, bụng.

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Đánh trống

Mục đích luyện tập: Động tác đánh trống có thể phát triển động tác chính xác, thúc đẩy khả năng phối hợp giữa các ngón tay, kích thích thính giác và lý giải ngôn ngữ, ngoài ra còn giúp trẻ cảm nhận được nhiều tiết tấu và âm luật.

Phương pháp luyện tập:

1. Bạn chuẩn bị một cái trống nhỏ, một cái dùi trống, cùng trẻ chơi trò gõ trống. Mẹ có thể lấy hộp sữa rỗng để làm trống, lấy cây gậy làm dùi trống, với những dụng cụ này vừa thuận tiện vừa tiết kiệm, còn có thể kích thích hứng thú của trẻ.
2. Mẹ và trẻ ngồi đối diện nhau, mỗi người ngồi trước một cái trống nhỏ, tay cầm dùi trống, mẹ vừa đánh trống vừa nói với trẻ: “Mẹ đánh trống này, tùng tùng tùng, con yêu đánh trống này, tùng tùng tùng.” Để trẻ làm theo động tác đánh trống của bạn.
3. Đợi trẻ làm theo động tác đánh trống, mẹ vừa hát hoặc đánh nhịp theo nhịp trống, khiến trẻ gõ theo nhịp của mẹ, minh họa cho mẹ.

Kéo dây

Mục đích luyện tập: Trẻ hiểu quan hệ logic giữa các sự vật, phát triển năng lực giải quyết vấn đề.

Phương pháp luyện tập:

1. Để trẻ ngồi tựa vào ghế, đặt lên bàn những đồ chơi mà trẻ thích, nhưng trẻ không với tới được.
2. Khi trẻ muốn mẹ lấy giúp, mẹ liền lấy một sợi dây buộc lên đồ vật đó, để xem trẻ có biết kéo đồ đó không.

3. Mẹ có thể làm mẫu cho trẻ nhìn, và nói với trẻ: “Con xem này, mẹ kéo cái dây, thế là đồ chơi chạy lại rồi.” Bạn khuyến khích trẻ làm theo.
4. Sau vài lần chơi, bạn nên thường xuyên thay đổi màu sắc của sợi dây, buộc vào những món đồ chơi khác nhau.

Nhặt hạt đậu bỏ vào bình

Mục đích luyện tập: Nâng cao sự linh hoạt và tỉ mỉ chính xác của động tác tay cho trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Trong thời điểm này, trẻ rất thích nhặt mọi loại đồ vật để chơi, do đó bạn có thể chuẩn bị nhiều loại hạt đậu để trẻ chơi như đậu xanh, đậu đỏ, đậu vàng, đậu trắng, sau đó lấy một chiếc bình miệng rộng để trẻ luyện tập nhặt hạt đậu bỏ vào bình.
2. Để trẻ luyện tập đến khi thành thục, bạn lại đổi một chiếc bình khác miệng nhỏ hơn, để luyện trình độ khéo léo của đôi bàn tay trẻ, ngoài ra còn có thể giúp trẻ ngồi tập trung chơi trong một thời gian dài. Mẹ nên chơi cùng con, tránh để trẻ bỏ hạt đậu vào miệng.



NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Nghe tiếng của các loài động vật

Mục đích luyện tập: Kích thích trẻ mô phỏng phát âm, thúc đẩy giao lưu bằng ngôn ngữ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chọn băng ghi âm tiếng kêu của các loài động vật cho trẻ nghe, để trẻ làm quen với tiếng kêu của các loại động vật khác nhau.
2. Mẹ chọn ra vài loài vật mà trẻ biết, làm các động tác để mô tả tiếng kêu của chúng cho trẻ nghe, những tiếng động này tạo ra hứng thú cho trẻ. Khi mô phỏng tiếng kêu của các loài vật, mẹ có thể mô phỏng động tác của các loài vật đó, như vậy sẽ càng thu hút sự chú ý của trẻ.

Ông con, vù vù vù

Mục đích luyện tập: Thông qua những bài hát và các trò chơi có thể nâng cao khả năng cảm thụ tiết tấu cho trẻ, phát triển tư duy ngôn ngữ cho trẻ; đồng thời, với khả năng lý giải và trí tưởng tượng phong phú sẽ giúp trẻ có khả năng sáng tạo vượt trội.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chuẩn bị hai con ông bằng bông, mẹ một con, trẻ một con.
2. Mẹ và trẻ ngồi đối diện trên giường hoặc trên thảm, mẹ đóng vai chú ông nhỏ. Mẹ vừa hát vừa làm các động tác: có một con ông nhỏ (tay làm động tác số 1, và để hai tay lên đầu), bay đến vườn hoa rực rỡ sắc màu (đưa hai tay ra bên cạnh, làm động tác bay), bay qua bên này, bay qua bên kia (nghiêng người về bên trái và bên phải, làm động tác bay), bay đi bay lại 'vù vù vù' (miệng làm tiếng động 'vù vù vù', tiến lại gần nơi trẻ ngồi).

Những bài hát và trò chơi không chỉ giúp trẻ lý giải mối quan hệ giữa ngôn ngữ và động tác, còn giúp trẻ nâng cao năng lực học tập bằng việc mô phỏng hành động.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Tiếp xúc với người lạ

Mục đích luyện tập: Nuôi dưỡng tính tự tin khi giao tiếp, nâng cao kỹ năng giao tiếp với mọi người.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ bế trẻ tới tiếp xúc với người lạ (chỉ cần là những người không thân quen như hàng

xóm, đồng nghiệp của bố mẹ).

2. Người lạ có thể đưa cho trẻ một thứ đồ chơi, cùng chơi với trẻ, giúp trẻ dần dần thoải mái trong giao tiếp; sau đó cười với trẻ, khi trẻ mỉm cười, người lạ đưa tay ra hiệu bế trẻ.
3. Khi người lạ bế trẻ, mẹ nên đứng ở bên cạnh, để trẻ cảm nhận được cảm giác an toàn. Mỗi lần bế trẻ chắc chỉ được vài phút, chỉ cần vài lần thử nghiệm, trẻ sẽ dũng cảm tiếp xúc với người lạ và thích thú với những sự vật mới.



NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Bé yêu đứng thẳng

Mục đích luyện tập: Luyện tập sức nặng cho đôi chân trẻ, giúp cho việc tập đi sau này của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ đỡ trẻ ở phía sau, để trẻ đứng thẳng, hoặc để trẻ vịn vào tay vịn của xe tập đi, tay vịn của ghế hoặc thành giường mà đứng thẳng.
2. Mẹ có thể cầm món đồ chơi và trẻ thích hoặc đồ ăn để thu hút sự chú ý của trẻ, nhằm kéo dài thời gian đứng thẳng của trẻ.
3. Cơ sở luyện tập có thể căn cứ vào khả năng tự mình đứng thẳng của trẻ.

4. Mẹ có thể đặt một chiếc ghế bên cạnh trẻ, trên mặt ghế bày đồ chơi, treu đùa để trẻ với cầm đồ chơi. Mẹ cổ vũ trẻ bò tới thành ghế, sau đó vịn vào và đứng thẳng.
5. Trong quá trình luyện tập, mẹ cần luôn ở bên trẻ, đôi khi trẻ có thể nắm lấy tay mẹ tự đứng lên.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 9 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết	2 Năng lực động tác khéo léo	3 Năng lực ngôn ngữ
Nhận biết các cơ quan trên cơ thể: 8 tháng tuổi trẻ đã có thể nhận biết vài bộ phận trên cơ thể, trong tháng này cần cho trẻ nhận biết thêm các bộ phận mới.	Động tác với tay: Để chiếc chuông nhỏ trên bàn, cổ vũ trẻ luyện tập với tay, trẻ có thể với tay bằng việc vận động thành thực ngón cái, ngón trỏ.	Biểu thị ngôn ngữ bằng động tác: Trẻ có thể biểu thị điều mình muốn nói bằng động tác như tạm biệt, cảm ơn, xin chào, hoan nghênh, nheo mắt, há miệng, cụng đầu, thơm má...
 Nhận biết được 3 bộ phận mới	 Có thể với được	 7 loại
 Nhận biết được 2 bộ phận mới	 Bò đến lấy	 5 loại
 Nhận biết được 1 bộ phận mới	 Lấy tay đẩy đi	 1-3 loại
Giải thích: Trẻ có thể nhận biết được từ hai bộ phận cơ thể mới trở lên, cho thấy khả năng nhận thức đã phát triển nhanh hơn trước.	Giải thích: Trẻ đã biết dùng ngón cái và ngón trỏ để với lấy đồ vật, cho thấy khả năng vận động ngón tay đã rất khéo léo, hoạt động ngày càng linh hoạt.	Giải thích: Trẻ hiểu được ngôn ngữ cơ thể để giao tiếp với người khác, điều này giúp phát triển cảm xúc vui vẻ tích cực, giúp trẻ có cảm xúc lành mạnh.

4 Năng lực hành vi xã giao Tự chơi một mình: Mẹ ngồi bên cạnh, để trẻ tự ngồi chơi.	5 Năng lực vận động Bò lên cao: Quan sát động tác bò của trẻ.
😊 Chơi được 5 phút	😊 Tay và chân cùng bò lên
😊 Chơi được 2 phút	😊 Tay và đầu gối bò lên
😞 Không tự chơi	😞 Không dám bò
Giải thích: Thông qua kiểm tra, quan sát thời gian tập trung và khả năng giải quyết vấn đề của trẻ. Mẹ có thể để trẻ tự mình chơi lâu hơn, chứ không quá can thiệp tới trẻ.	Giải thích: Trẻ có thể bò bằng tay và chân, cho thấy sức nặng của hai chi dưới đã phát triển rất nhanh, việc này cũng là công tác chuẩn bị cho trẻ khi bước lên xuống cầu thang sau này. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là 😊 hoặc 😊 cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là 😞 cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 9 THÁNG TUỔI

Sử dụng các thẻ chữ hoặc thẻ in các vật dụng trong nhà, có thể tạo ra những kích thích thị giác rất mạnh cho trẻ, đây không chỉ là những điều cần thiết cho tâm sinh lý trẻ trong quá trình trưởng thành mà còn giúp nuôi dưỡng khả năng đọc hiểu và rèn luyện khả năng ghi nhớ của trẻ, từng bước nâng cao khả năng biểu đạt và lý giải ngôn ngữ.

Chương II

TRẺ 9-10 THÁNG TUỔI ĐÃ ĐỪNG LÊN ĐƯỢC



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

1. Làm thế nào để trẻ ăn ngon?

Trẻ 10 tháng tuổi hầu như có thể tiếp nhận những loại thực phẩm mềm hoặc khô, khả năng nhai và phối hợp các ngón tay của trẻ đã được nâng cao rõ rệt, do đó lúc này là thời điểm để dạy trẻ thói quen ngồi bàn ăn. Mặc dù thời điểm này trẻ không thể ăn quá nhiều thức ăn, nhưng đây là cơ sở để bạn sau này không phải vất vả ép con ăn.

♥ Khuyến khích trẻ tự cầm thìa. Để trẻ tự mình cầm thức ăn, đừng sợ trẻ làm rơi vãi thức ăn ra ngoài.

♥ Để trẻ ngồi trên ghế ăn cố định, cho trẻ hiểu đây là nơi trẻ ăn cơm.

♥ Không nên vừa ăn cơm vừa chơi đồ chơi, không nên có người trêu đùa với trẻ khi ăn, hãy để trẻ tự cảm thìa xúc ăn.

♥ Thời gian ăn phải cố định, mỗi ngày 3 bữa ăn vào giờ cố định, hãy cùng trẻ ăn cơm.

♥ Chú ý trình bày món ăn có màu sắc, hương vị thật hấp dẫn, khiến trẻ thích thú, tăng cảm giác thèm ăn, thích ăn cơm.

2. Để trẻ tự đi ngủ

Bạn không nên ôm trẻ ngủ, không cần vỗ về trẻ, hay hát cho trẻ ngủ, không nên cho trẻ vừa bú vừa ngủ, những thói quen xấu này sẽ làm hỏng giấc ngủ của trẻ, sau này trẻ không ôm không vỗ thì không ngủ, lâu dần trẻ ỷ lại vào bố mẹ, tạo thói quen xấu ảnh hưởng tới khả năng tự lập của trẻ.

Trẻ từ 9-10 tháng tuổi cùng với sự phát triển của trí lực, hoạt động thường ngày cũng nhiều hơn, trẻ chơi đến mệt, và chịu nhiều kích thích từ môi trường sống, khi ngủ trẻ thường hay mơ, có lúc vừa ngủ thì lại khóc, khóc là tỉnh giấc. Lúc này, chỉ cần bố mẹ ở bên cạnh, trẻ nhìn thấy bố mẹ là lại ngủ được luôn. Nếu bố mẹ ôm trẻ vào lòng, vỗ về trẻ, lâu dần, tạo thành thói quen nhất định phải có bố mẹ ôm ấp mới ngủ ngon.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 10 tháng tuổi

Trẻ 10 tháng tuổi đã có thể đem đến cho bạn nhiều niềm vui. Trẻ có thể ngọng nghịu nói theo bạn, như “mẹ, cầm”; trẻ có thể gọi to “bố”, sau đó mỉm cười rồi nằm ngủ ngon lành; trẻ đã có thể men theo tường để thoải mái đứng lên.

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 10 tháng tuổi

10 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	7,4	9,2	11,4	68,7	73,3	77,9
Bé gái	6,7	8,5	10,9	66,5	71,5	76,4

3. Phát triển năng lực của trẻ 10 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Trẻ hứng thú với những đồ vật có nhiều hình dạng khác nhau, với

những đồ vật này, trẻ quan sát rất tỉ mỉ; khả năng tập trung của trẻ đã được nâng cao, trẻ có thể tập trung chú ý 15-20 giây; thậm chí bắt đầu hiểu những đồ nào có thể ăn được, đồ nào không thể.

Năng lực động tác khéo léo: Hoạt động của ngón cái và ngón trỏ đã rất thành thục, học cách tự mình chơi với đồ vật, có thể chủ động ném đồ vật trong tay, để chọn đồ vật khác.

Năng lực ngôn ngữ: Trẻ có thể phát ra những từ vựng mới, đã biết gọi mẹ, bố, có thể chủ động làm động tác để biểu thị ngôn ngữ.

Năng lực hành vi xã giao: Trẻ biết thông qua động tác ngôn ngữ tạo ra các phương pháp phối hợp trong giao tiếp với mọi người, khi thay quần cho trẻ, trẻ đã chủ động dúi chân vào; nghe người khác khen ngợi và biểu dương trẻ, thích lặp lại động tác đó.

Năng lực vận động: trẻ có thể vịn vào đầu gối để đứng lên, tìm các đồ vật có thể chơi được; biết đứng độc lập một mình.



NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Lắng nghe trong hộp có cái gì?

Mục đích luyện tập: Thông qua việc nghe âm thanh để tìm đồ vật sẽ kích thích trẻ hứng thú chủ động tìm đồ vật, từ đó nâng cao tư duy và năng lực giải quyết vấn đề của trẻ; đây cũng là phương pháp tốt để phát triển thị giác cho trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Chuẩn bị cho trẻ hai cái hộp rỗng, để đồ chơi như chiếc chuông, trống nhỏ... và các đồ chơi khác vào bên trong. Cần chú ý môi trường xung quanh, đảm bảo không gian yên tĩnh cho trẻ, cố gắng để trẻ nghe được âm thanh rõ nhất.
2. Cầm cái hộp đến gần trẻ và lắc phát ra âm thanh, thu hút sự tò mò của trẻ. Nếu trẻ đưa tay muốn lấy cái hộp, bạn nên đưa cho trẻ. Khi trẻ mở nắp hộp và chơi với các đồ vật trong đó, mẹ có thể vui vẻ nói với trẻ: “Bên trong có đồ chơi này!” Cùng lúc đó, đưa đồ chơi cho trẻ, để trẻ tự mình lắc lắc, lắng nghe đó có phải là âm thanh vừa phát ra hay không.



3. Tiếp theo, mẹ nên cổ vũ trẻ, có thể để trẻ nhặt đồ chơi bỏ vào hộp, đóng nắp lại nghe âm thanh của đồ chơi.

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Cầm cốc uống nước

Mục đích luyện tập: Luyện tập khả năng phối hợp tay và khả năng tự giải quyết vấn đề của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ nên thực hiện động tác cầm cốc uống nước để trẻ quan sát, sau đó cổ vũ trẻ tự mình cầm cốc uống nước.
2. Bạn không nên lo lắng trẻ làm đổ nước, hoặc làm rơi cốc mà không cho trẻ làm, sau vài lần thực tập, trẻ sẽ nhanh chóng cầm thuần thục.

Kéo vải lấy ô tô

Mục đích luyện tập: Phát triển động tác tay như nắm, cầm, kéo cho trẻ, có thể phát huy khả năng tư duy cho trẻ. Khi chơi, nhận biết đồ chơi, và sử dụng đồ chơi là một bước tiến của tư duy.

Phương pháp luyện tập:

1. Trên bàn có để một tấm vải, một đầu vải cố định ở góc bàn, đầu khác phủ lên chiếc xe mô hình ô tô.
2. Để trẻ ngồi lên bàn, tay có thể nắm được vào một phần của tấm vải. Để trẻ quan sát vị trí của chiếc xe, mẹ hỏi trẻ: “xe ô tô đâu rồi?” để trẻ chỉ ra vị trí của xe ô tô. Lúc này, mẹ nên dạy trẻ chơi đồ chơi, “mẹ kéo vải, lấy được đồ chơi rồi”. Mẹ nhẹ nhàng kéo tấm vải để lấy ô tô trước mặt trẻ.
3. Sau đó bạn lại để tấm vải và chiếc ô tô vào vị trí cũ, sau vài lần làm lại, hãy khuyến khích trẻ thử làm. Để trẻ tự kéo được tấm vải và lấy được ô tô.



NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Gọi bố mẹ

Mục đích luyện tập: Phát triển năng lực ngôn ngữ và ghi nhớ của trẻ.

Phương pháp luyện tập: Trong cuộc sống hàng ngày, bố mẹ hãy dạy trẻ gọi tên mọi người có chủ ý, nếu bố mẹ cầm trong tay đồ chơi yêu thích của trẻ, chỉ cần trẻ gọi tên đúng thì bạn đưa cho trẻ thứ đồ chơi đó đồng thời luyện tập khả năng ghi nhớ của trẻ. Mẹ cũng nên dùng phương pháp tương tự để luyện tập cho trẻ.

Nhìn tranh trả lời

Mục đích luyện tập: Nâng cao khả năng lý giải ngôn ngữ của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Bố mẹ cùng trẻ đọc những câu chuyện có hình vẽ đơn giản, vừa xem vừa kể chuyện cho trẻ nghe.
2. Sau một khoảng thời gian, ví dụ khoảng 1 tuần, bạn có thể kể lại câu chuyện có nội dung tương tự.
3. Sau khi trẻ thuộc những tình tiết trong câu chuyện, mẹ có thể gấp sách vào và hỏi trẻ: “Con vật nào ăn củ cà rốt nhỉ?” Trẻ sẽ chỉ vào con thỏ để trả lời câu hỏi của mẹ.



NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Trẻ chuyển đồ chơi

Mục đích luyện tập: Giúp trẻ xây dựng khái niệm thay đổi, để trẻ học cách giúp đỡ và chia sẻ với mọi người.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ cầm lấy thứ đồ chơi mà trẻ yêu thích nhất, sau đó nói với trẻ: “Con đưa cho mẹ quả táo trong tay nào, mẹ sẽ đưa cho con đồ vật này nhé” lúc này trẻ sẽ rất vui vẻ đưa quả táo cho bạn để đổi lấy đồ vật mà trẻ yêu thích.
2. Ngồi trước mặt trẻ, mẹ đưa quả táo cho bố, bố nói: “cảm ơn”, bố lại đưa quả táo cho mẹ, mẹ lại nói: “cảm ơn”. Lúc này mẹ nói với trẻ: “Con đưa mẹ quả táo được không?” gọi cho trẻ đưa cho mẹ quả táo.
3. Mọi người trong gia đình cùng chơi, lấy chiếc xe ô tô ra, nói trẻ đưa cho bố; lấy quả cầu

ra, nói trẻ đưa cho mẹ. Nếu trẻ làm đúng, bố mẹ hãy ôm và thom vào má trẻ để tán dương trẻ.

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Trẻ học bước đi

Mục đích luyện tập: Tạo nền tảng cho trẻ học đi.

Phương pháp luyện tập:

1. Hai tay mẹ cầm lấy hai tay trẻ, nhẹ nhàng đỡ trẻ đứng lên.
2. Đợi cho trẻ đứng vững, thu hút trẻ đến lấy đồ chơi buộc ở thành giường, mẹ đi bên cạnh giúp trẻ.
3. Để trẻ đứng trên giường, đỡ trẻ xuống (động tác phải hết sức cẩn thận) nếu không trẻ sẽ mất cân bằng, mẹ làm ngay tay vịn cho trẻ, tránh để trẻ ngã.
4. Trên nền nhà, để trẻ tựa vào hai chân của bố, hai tay bố đỡ hai nách của trẻ và đưa ra khẩu lệnh "mốt hai mốt", nhẹ nhàng theo từng bước của con bước về phía trước.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 10 THÁNG TUỔI



1 Năng lực nhận biết Nhận biết động vật: Trẻ biết nhận biết chó con và thỏ con, biết chỉ ra đặc điểm của chúng.	2 Năng lực động tác khéo léo Bỏ quả bóng vào bình: Trong vòng 1 phút, xem trẻ có thể bỏ được bao nhiêu quả bóng vào hình?	3 Năng lực ngôn ngữ Gọi bố mẹ: Trẻ nhìn thấy mẹ biết gọi 'mẹ', nhìn thấy bố biết gọi 'bố', hãy quan sát trẻ có ý thức hay không.
 Đúng 3 lần	 4 quả	 Gọi có ý thức được cả bố và mẹ
 Đúng 2 lần	 2-3 quả	 Chỉ gọi có ý thức được mẹ
 Đúng 1 lần	 1 quả	 Gọi lẫn lộn
Giải thích: Trẻ có thể nhận đúng từ 2 lần trở lên, cho thấy khả năng học tập và ghi nhớ của trẻ phát triển tương đối nhanh.	Giải thích: Trẻ có thể nhặt được 2 quả bóng trở lên bỏ vào bình, cho thấy khả năng phối hợp giữa tay và mắt rất tốt, động tác cũng đã tương đối chuẩn xác.	Giải thích: Trẻ có thể gọi 'bố' 'mẹ' một cách có chủ ý, cho thấy hệ thống thanh âm phát triển tương đối tốt, hơn nữa còn có thể kết nối sự vật với thanh âm, cho thấy trẻ có khả năng ghi nhớ nhất định.

4 Năng lực hành vi xã giao Chào hỏi bạn cùng trang lứa: Khi nhìn thấy các bạn nhỏ, trẻ biết vẫy tay, gật đầu, mỉm cười, phát ra âm thanh...	5 Năng lực vận động Học bước đi: Sau khi trẻ có thể vịn vào một vật để đứng lên, bố mẹ có thể đỡ tay trẻ để trẻ học cách bước đi.
😊 4 động tác	😊 Cầm một tay bước đi
😐 2-3 động tác	😐 Cầm hai tay bước đi
😞 1 động tác	😞 Không dám bước
Giải thích: Trẻ có thể thực hiện được từ hai động tác trở lên, cho thấy khả năng sử dụng động tác để biểu đạt ngôn ngữ trong giao tiếp rất tốt, mặc dù trẻ không phát ra tiếng nói, nhưng hoàn toàn có thể biểu đạt được suy nghĩ, và thông qua sự kết hợp giữa ngôn ngữ và động tác, để đạt được mục đích giao tiếp.	Giải thích: Trẻ có thể bước đi cho thấy trẻ đã thực hiện được một số các động tác phối hợp, khả năng kết hợp chuyển động hai chân đã có bước tiến lớn. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là 😊 hoặc 😐 cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là 😞 cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 10 THÁNG TUỔI

Bố mẹ tự tay làm những tấm thẻ nhận biết đồ vật trong gia đình để trẻ luyện tập hàng ngày, nội dung những tấm thẻ là những đồ vật có trong gia đình (như mắc treo quần áo, điện thoại, điều hòa), dụng cụ ăn uống, quần áo (bát, thìa, bình sữa, đĩa, giày dép...) những tên gọi của các đồ vật này trẻ vẫn cần phải học trong suốt giai đoạn từ 0-3 tuổi, chúng rất có lợi cho việc phát triển năng lực ngôn ngữ và khả năng ghi nhớ của trẻ.

Chương 12

TRẺ 10-11 THÁNG TUỔI THỂ GIỚI NGÔN NGỮ KỲ DIỆU



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

Chế độ dinh dưỡng đa dạng

Trẻ 10 - 11 tháng tuổi đã hình thành biểu hiện thích hay ghét với một số loại thức ăn, ví dụ ăn ít hay ăn nhiều, thích ăn hoa quả hay ăn rau xanh... Do vậy với những vấn đề phức tạp trong việc bổ sung dinh dưỡng cho trẻ sẽ khiến nhiều bà mẹ không biết mình phải làm thế nào để cải thiện tình hình.

Thực tế, cho dù trẻ có biểu hiện như thế nào, mẹ cũng cần nắm rõ nguyên tắc: mục đích của việc bổ sung dinh dưỡng là bảo đảm sự phát triển sinh trưởng bình thường cho trẻ. Để trẻ vui vẻ tiếp nhận những nguồn dinh dưỡng đó là trách nhiệm của mỗi bà mẹ, đồng thời cần tôn trọng sở thích ăn uống ở trẻ.

Trẻ thích uống sữa

Mỗi ngày trẻ uống ba bữa sữa vào các buổi sáng, trưa, tối, mỗi bữa chỉ uống từ 180-220 ml, ngoài ra ăn thêm thức ăn hoặc hoa quả, trứng gà... Lượng sữa cả ngày của trẻ không vượt quá 650 ml.

Những trẻ này cần ăn nhiều bữa nhỏ, mỗi ngày khoảng 4 bữa sữa, mỗi bữa từ 100-150 ml, thời gian còn lại ăn cháo, hoa quả, trứng gà... cố gắng cho trẻ ăn thêm cá và thịt.

Trẻ cần lượng thực phẩm nhiều, có chiều hướng béo phì

Mỗi ngày cho trẻ bổ sung 3 bữa sữa, mỗi bữa chỉ khoảng 200 ml, bữa trưa lựa chọn bổ sung cho trẻ thực phẩm từ trứng, thịt, cá, tôm, ngoài ra nên bổ sung hoa quả và rau xanh, nên ăn ít, trước bữa ăn cho trẻ uống nước hoa quả ép.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 11 tháng tuổi

Trẻ 11 tháng tuổi không chỉ biết bò lên cao xuống thấp, còn có thể bò đi lại nhanh nhẹn như con rắn; khi nghe mẹ kể chuyện, trẻ biết xem và mô phỏng theo các bức hình, hát theo mẹ nhưng lời không rõ ràng; trẻ đã biết gọi bố, mẹ một cách có ý thức, nếu trong nhà có nhiều người, có trẻ còn biết gọi nhiều người hơn; trẻ nhận biết được ngày càng nhiều đồ vật; sau khi nghe ngôn ngữ và sắc thái, trẻ biết làm thế nào để trêu mẹ cười...

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 11 tháng tuổi

11 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	7,6	9,4	11,7	69,9	74,5	79,2
Bé gái	6,9	8,7	11,2	67,7	72,8	77,8

3. Phát triển năng lực của trẻ 11 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Trẻ thích bày đồ chơi, quan sát thật lâu trước những món đồ yêu thích, biết tên gọi của các đồ vật hàng ngày nhìn thấy và biểu thị bằng động tác; trẻ còn có thể quan sát kỹ những động tác của mọi người, biết quay đầu về phía phát ra âm thanh, đây là thời kỳ phát triển rất nhanh trong việc hình thành phản xạ điều kiện của động tác và từ ngữ.

Năng lực động tác khéo léo: Thích cầm bút vẽ
nghệch ngoạc trên giấy; bỏ đồ vật vào vật rỗng, sau đó lại
lấy ra; biết lật từng trang sách.

Năng lực ngôn ngữ: Nếu muốn lấy đồ vật trong tay
của trẻ, trẻ cũng sẽ rất biết cách phối hợp, nhưng cũng
có lúc phản ứng “không”, lợi dụng những tư thế động
tác, như lắc đầu để thể hiện ‘không’, đã hình thành nền
tảng trả lời ngôn ngữ của trẻ.

Năng lực hành vi xã giao: Trẻ đã biết nhận biết hành
vi của mình khiến bạn vui hay buồn, do đó trẻ cũng rất
cố gắng làm cho bạn vui vẻ; trẻ biết biểu đạt cảm xúc của
bản thân một cách rõ ràng.



Năng lực vận động: Trẻ biết đứng lên, ngồi xuống, dựa vào đồ vật để đi lại; có một số
trẻ không cần dựa vào đâu tự mình đứng lên và đi được vài bước; trẻ biết chủ động thay đổi
vị trí từ ngồi đến nằm xuống, hoặc từ nằm đến ngồi dậy.

NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

To và nhỏ

Mục đích luyện tập: Luyện tập khả năng quan sát và ghi nhớ.

Phương pháp luyện tập:

1. Bố mẹ để trên bàn hai cái bánh mà trẻ thích, một to một nhỏ, và nói với trẻ: “Đây là cái bánh to, đây là cái bánh nhỏ”.
2. Bố mẹ dùng khẩu lệnh để trẻ tự lấy bánh to và bánh nhỏ. Nếu trẻ lấy đúng, có thể để trẻ ăn, nếu trẻ lấy sai thì không cho trẻ ăn. Trẻ sẽ rất nhanh chóng phân biệt bánh to, bánh nhỏ.
3. Mẹ có thể dùng gậy bằng gỗ để luyện tập cho trẻ khái niệm to và nhỏ, như chơi “gậy to để trước mặt, gậy bé để ở sau lưng” hoặc “gậy to để phía dưới, gậy nhỏ để phía trên”...

Ngón anh, ngón em

Mục đích luyện tập: Dạy cho trẻ nhận biết tên gọi của từng bộ phận trên cơ thể trẻ, điều này có tác dụng tích cực trong việc phát triển nhận biết có ý thức của trẻ, làm phong phú những kích thích cảm giác của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ ngồi đối diện với trẻ. Mẹ giơ tay trái ra, dùng ngón trỏ của tay phải chỉ vào các ngón tay của bàn tay phải, và hát cho trẻ nghe bài *Năm ngón tay ngoan*.



2. Sau đó, mẹ nắm lấy bàn tay của trẻ, chỉ vào từng ngón tay trên bàn tay của trẻ, vừa chỉ vừa hát bài *Năm ngón tay ngoan* để dạy trẻ nhận thức các ngón tay.
3. Trước khi chơi trò chơi, mẹ cần phải rửa sạch tay, cắt tỉa móng tay gọn gàng, để tránh gây thương tổn cho trẻ.

Đây là con vật gì?

Mục đích luyện tập: Luyện tập khả năng quan sát và khả năng ghi nhớ.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chuẩn bị vài tấm hình động vật, mẹ nói với trẻ trong hình là con vật gì, nó có những đặc điểm nào.
2. Căn cứ vào đặc điểm của từng con vật, mẹ có thể đọc cho trẻ nghe bài đồng dao, bài thơ có liên quan tới con vật đó.
3. Sau khi chỉ cho trẻ từng con vật trong tấm hình, mẹ hỏi trẻ: “Con biết đây là con vật gì không?” xem trẻ có nhớ ra con vật đó không. Bạn chỉ cần kiên trì luyện tập, trẻ nhất định sẽ làm được.

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Mở ra, đóng vào

Mục đích luyện tập: Luyện tập cho đôi bàn tay của trẻ thực hiện các động tác thật khéo léo, nuôi dưỡng hứng thú lật sách của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Chọn một câu chuyện mà trẻ đã được nghe và đã được xem, mẹ làm mẫu cho trẻ xem trước: “Con yêu, con xem này, chúng ta mở sách ra là có thể xem được những hình vẽ đẹp mắt trong sách.” Mẹ mở sách bày ra trước mặt của trẻ.
2. Mẹ lại gấp sách vào, nói với trẻ: “Gập sách vào”. Sau đó mẹ đưa sách cho trẻ, để trẻ mở ra gấp vào.
3. Khi mới bắt đầu trẻ chỉ có thể dùng hai tay lật đi lật lại cuốn sách chứ không thể mở sách ra. Nhưng chỉ cần trẻ thích chơi với sách là sẽ có hiệu quả.

Tốt nhất mẹ nên chọn cuốn sách tranh có hình minh họa lớn một chút, loại giấy không quá cứng.

Tô tô vẽ vẽ

Mục đích luyện tập: Phát triển sự linh hoạt của các ngón tay hơn nữa, để ngón trỏ và ngón giữa, ngón áp út có khả năng kết hợp linh hoạt hơn, còn có thể bước đầu nuôi dưỡng cho trẻ hứng thú với hình khối và màu sắc.



Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chuẩn bị cho trẻ giấy và bút, tốt nhất là bút chì màu.
2. Để trẻ ngồi trước bàn, mẹ dùng bút chì màu vẽ lên giấy mặt cười hoặc con vật mà trẻ quen thuộc, sau đó tô các màu sắc lên hình vẽ, để kích thích hứng thú cho trẻ.
3. Mẹ đưa bút cho trẻ, dạy trẻ cách cầm bút, và cầm tay trẻ vẽ lên giấy, như chấm thêm một nét cho mắt của con cá, để trẻ nhìn thấy ‘chúng tự vẽ mắt cá’, trẻ chắc chắn sẽ rất hưng phấn.
4. Sau đó mẹ không cầm tay trẻ, để trẻ tự mình vẽ và tô lên giấy theo ý thích. Bất luận là trẻ tô hay vẽ được hình gì, bạn cũng nên biểu dương trẻ.

NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

Học tiếng kêu của các con vật



Mục đích luyện tập:

Phát triển khả năng mô phỏng phát âm, luyện tập hoạt động phối hợp các cơ quan khi phát ra âm thanh.

Phương pháp luyện tập:

1. Bình thường khi xem phim hoặc xem tranh, mẹ có thể cùng trẻ học bắt chước tiếng kêu của các con vật, như cầm hình con mèo và nói “meo, meo”, cầm hình con chó và nói “gâu gâu”, mẹ gợi ý trẻ học mô phỏng tiếng kêu của các con vật.
2. Trẻ học được một lúc, mẹ cầm lấy bức hình, khuyến khích trẻ học tiếng kêu của con vật. Nếu trẻ mô phỏng đúng bạn hãy biểu dương, nếu không đúng thì nhắc trẻ dừng lại và làm lại.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Cống lợn con

Mục đích luyện tập: Ổn định cảm xúc của trẻ, giúp trẻ hình thành tâm lý vui vẻ, mạnh khỏe.

Phương pháp luyện tập:

1. Bố cõng trẻ trên lưng, vừa lắc lư trẻ vừa hát: “cống lợn con, cống lợn con, lợn con sau lưng béo tròn tròn. Ai muốn mua, mau mau đến”. Mẹ chạy lại, nói không muốn mua.
2. Bố cõng trẻ trên lưng, vừa lắc lư trẻ vừa hát: “cống lợn con, cống lợn con, lợn con sau lưng béo tròn tròn. Ai muốn mua, mau mau đến”. Mẹ chạy lại, nói không có tiền mua.
3. Bà chạy lại vừa cười vừa nói: “Không ai mua thì tôi mua”. Bà ôm trẻ vào lòng, vỗ vỗ vào mông trẻ, xoa đầu trẻ, gọi trẻ: “Cháu yêu, con lợn béo của bà.”

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Trượt cầu trượt

Mục đích luyện tập: Phát triển khả năng giữ thăng bằng cơ thể cho trẻ. Đồng thời, có thể tích cực phối hợp với các hành vi của bố mẹ, đây là một bước tiến lớn trong khả năng giao tiếp xã hội của trẻ.



Phương pháp luyện tập:

1. Bố ngồi trên ghế, hay chân duỗi thẳng, hướng ra phía trước. Mẹ đặt trẻ ngồi trên đầu gối của bố. Hai tay của bố đỡ phía sau của trẻ, để trẻ trượt tự do xuống dưới, vừa giúp trẻ trượt xuống vừa nói với trẻ: “trượt cầu trượt nào!”
2. Mẹ ở phía dưới mở rộng vòng tay, chào đón trẻ. Khi trẻ trượt xuống dưới, mẹ ôm trẻ vào lòng và thơm má cổ vũ trẻ.

Trong tháng này, trẻ thử dùng những ngôn ngữ của mình để giao lưu với thế giới này, vừa cố gắng học đứng học đi, trẻ muốn khám phá không gian rộng lớn, do đó, đạt được năng lực cân bằng và khả năng giao tiếp xã hội ngày càng phát triển.

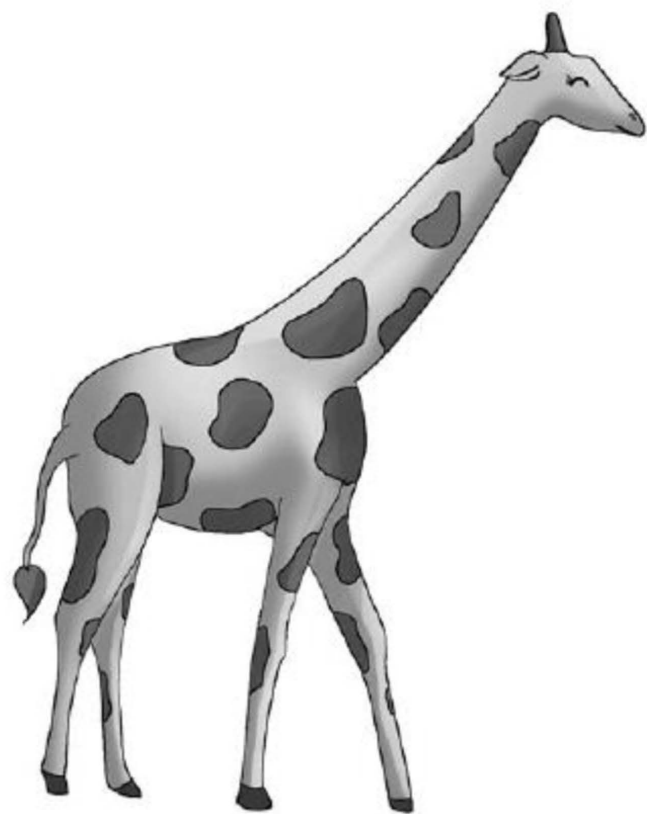
KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 11 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết Hiểu đặc điểm của động vật: Cho trẻ xem hình vẽ các con vật, để trẻ chỉ ra đặc điểm của các con vật, như cái cổ dài, cái tai to,...	2 Năng lực động tác khéo léo Tự cầm thìa xúc cơm: Trẻ tự cầm thìa và xúc thức ăn, có thể ăn được vài miếng.	3 Năng lực ngôn ngữ Học tiếng kêu của các con vật: Trẻ biết học tiếng kêu của vài loại động vật như mèo, chó, bò, dê, gà, vịt...
😊 3 bức hình	😊 3 thìa trở lên	😊 5 loại
😊 1-2 bức hình	😊 1-2 thìa	😊 3-4 loại
😞 Không biết	😞 không thể	😞 2 loại
Giải thích: Trẻ có thể chỉ ra những đặc điểm của các con vật, cho thấy khả năng quan sát và ghi nhớ của trẻ phát triển rất tốt, tạo cơ sở tốt cho việc học tập sau này của trẻ.	Giải thích: Trẻ có thể tự cầm thìa xúc thức ăn, cho thấy khả năng phối hợp giữa tay và mắt rất tốt, khả năng học tập ngày càng tiến bộ.	Giải thích: Trẻ biết mô phỏng tiếng kêu của nhiều loại động vật, cho thấy khả năng mô phỏng phát âm của trẻ rất tốt, cũng cho thấy hoạt động phối hợp của các cơ quan phát âm khi phát âm rất tốt.

4 Năng lực hành vi xã giao Tin tưởng vào một vài người: Trẻ có thể ý lại, tin tưởng vào một vài người (mẹ, bố, ông, bà...)	5 Năng lực vận động Vịn vào vật để đứng thẳng: Trẻ có thể vịn vào lan can hoặc xe tập đi để đứng thẳng, và còn có thể làm các động tác khác.
😊 3 người	😊 Đứng lên ngồi xuống lại đứng lên
😊 2 người	😊 Đứng lên có thể ngồi xuống, nhưng không chơi tiếp
😞 1 người	😞 Không dám ngồi xuống
Giải thích: Thông qua kiểm tra cho thấy khả năng thích ứng của trẻ với môi trường xã hội. Trẻ có cảm giác an toàn khi nhìn thấy người thân, trong khi trẻ có cảm giác an toàn kém khi chỉ nhìn thấy mẹ hoặc một người thân.	Giải thích: Trẻ có thể thực hiện động tác đứng lên ngồi xuống rất tốt, cho thấy sự phối hợp giữa 2 chi trên và 2 chi dưới rất tốt, khả năng di chuyển của cơ thể cũng phát triển tốt, tạo cơ sở cho việc đứng thẳng và bước đi của trẻ sau này. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là 😊 hoặc 😊 cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là 😞 cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 11 THÁNG TUỔI

Bố mẹ tự tay chuẩn bị những tấm thẻ học cho trẻ là các con vật như thỏ trắng, hươu cao cổ, con mèo, con khỉ, con cá, con ếch, con chim... Những tên gọi của các con vật này cũng được trẻ học tập trong cả một giai đoạn, giúp ích cho việc phát triển năng lực ngôn ngữ và ghi nhớ của trẻ.



Chương 13

TRẺ 11-12 THÁNG TUỔI BƯỚC ĐI ĐẦU TIÊN CỦA CUỘC ĐỜI



TRỌNG ĐIỂM CHĂM SÓC

1. Chú ý trẻ nuốt vật lạ vào miệng

Trẻ 12 tháng tuổi không còn thích gặm đồ chơi như những tháng trước, nhưng trẻ vẫn thích cho những vật nhỏ vào miệng, trẻ dễ dàng ăn nhầm hoặc hít nhầm các vật nhỏ như khuy áo, đồng xu, kim băng, hòn bi..., gây ra hiện tượng tắc khí quản thậm chí dẫn đến việc không thở được.

♥ Không nên nghiêm cấm trẻ: Cần để trẻ được tự do thoải mái chơi trong phòng, thỏa mãn lòng hiếu kỳ và sở thích khám phá của trẻ.

♥ Loại bỏ những đồ vật nhỏ: Đặc biệt cần chú ý khi trẻ bò trên mặt sàn có thể có những

đồ vật nhỏ rơi xuống, như cúc áo, kim băng, đồng xu, hạt đậu...

♥ Hạt hoa quả: Khi ăn hoa quả có hạt như mận, đào, na, nhãn... cần đặc biệt chú ý, trước tiên mẹ hãy bỏ hạt rồi mới cho trẻ ăn.

♥ Kiểm tra những linh kiện của đồ chơi: Bạn nên thường xuyên kiểm tra đồ chơi cho trẻ, kiểm tra những bộ phận của đồ chơi, xem chúng có khả năng bị rơi ra ngoài hay không.

2. Cho trẻ sử dụng xe tập đi hay không?

Tốt nhất bạn không nên cho trẻ sử dụng xe tập đi. Rất nhiều bà mẹ nhận thấy xe tập đi khá tiện dụng, có thể giúp trẻ chưa biết đi tự do hành động. Nhưng, tốc độ của xe tập đi rất nhanh, phạm vi hoạt động rất rộng, yêu cầu bề mặt tiếp xúc phải bằng phẳng, trong khi trẻ vẫn chưa có khả năng giữ thăng bằng, do đó trẻ rất dễ bị ngã. Hơn nữa, dùng xe tập đi trẻ sẽ có tâm lý ỷ lại, nếu sử dụng xe tập đi quá sớm, còn ảnh hưởng tới giai đoạn tập bò của trẻ. Theo một thí nghiệm cho thấy, những đứa trẻ thường xuyên sử dụng xe tập đi sẽ bị ảnh hưởng nhất định tới hệ thần kinh, còn có khả năng kéo dài thời gian vận động kỹ năng, ảnh hưởng tới phương hướng khi tập đi của trẻ.

Do đó, để đảm bảo an toàn, bạn hãy để trẻ tự phát triển, tốt nhất là không sử dụng xe tập đi, mà nếu sử dụng thì cần có người lớn bên cạnh quan sát, hơn nữa mỗi ngày phải có thời gian luyện tập cố định khoa học.

TRỌNG ĐIỂM LUYỆN TẬP KỸ NĂNG

1. Đặc điểm cần có của trẻ 12 tháng tuổi

Chúc mừng các bậc cha mẹ, bé yêu của bạn đã tròn 1 tuổi! Từ lúc chỉ là một mầm sống bé nhỏ đến nay đã là một con người trưởng thành, đã thay đổi rất nhiều rồi. Trẻ tròn 1 tuổi, biết chỉ vào từng bộ phận trên cơ thể để nhận biết, có khả năng nhận ra những hoa quả đã từng ăn, những con vật đã từng nhìn thấy, còn có thể nhận biết xe ô tô đi lại tấp nập trên đường; đôi bàn tay khéo léo của trẻ đã có thể nhặt được sợi tóc trên giường, cũng biết cầm thìa đưa thức ăn vào miệng; trẻ biết gọi bố mẹ, và đưa ra những yêu cầu bằng ngôn ngữ với bạn.

2. Tiêu chuẩn phát triển thể chất của trẻ 12 tháng tuổi

12 tháng	Cân nặng (kg)			Chiều cao (cm)		
	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn	Dưới chuẩn	Trung bình	Trên chuẩn
Bé trai	7,7	9,6	12,0	71,0	75,7	80,5
Bé gái	7,0	8,9	11,5	68,9	74,0	79,2

3. Phát triển năng lực của trẻ 12 tháng tuổi

Năng lực nhận biết: Trẻ rất thích nắp đậy của các loại hộp và bình, và thích mở chúng ra quan sát, nhìn thấy nắp hộp hay bình là chủ động đóng lại; nghe tiếng chuông điện thoại đã có ý thức tới gần.

Năng lực động tác khéo léo: Mặc dù tư thế cầm bút của trẻ vẫn chưa chuẩn xác nhưng trẻ có thể vẽ nghệch ngoạc trên giấy.

Năng lực ngôn ngữ: Trẻ đã biết phát ra những “âm” cụ thể và có ý nghĩa, thông thường trẻ sử dụng từ đơn để biểu đạt ý muốn của mình, như ‘đi đi’, căn cứ vào tình hình thực tế, có thể nó có ý nghĩa là “con muốn đi ra ngoài” hoặc “mẹ đi ra ngoài đi”; “măm măm” có thể là chỉ “con muốn ăn” hoặc “ăn cơm”.



Năng lực hành vi xã giao: Trẻ bám theo người thân rất chặt, đặc biệt là bám mẹ; trẻ biết sử dụng biểu cảm sắc mặt để thể hiện tình cảm, từ ngữ đơn giản và động tác để giao lưu với mọi người; bắt đầu thích chơi với các bạn nhỏ, đồng ý tiếp xúc và chơi trò chơi với các bạn nhỏ; ý thức bản ngã rất lớn, bắt đầu tự mình xúc cơm, tự mình cầm cốc uống nước.

Năng lực vận động: Khi đứng thẳng, trẻ có thể cúi xuống nhặt đồ vật; có thể tự bước đi được vài bước.

NĂNG LỰC NHẬN BIẾT

Khởi hộp rubic đáng yêu

Mục đích luyện tập: Thúc đẩy khả năng quan sát, rèn luyện khả năng ghi nhớ tạm thời và ghi nhớ vĩnh viễn của trẻ, giúp rèn luyện bước đầu khả năng tư duy hình tượng cho trẻ.

*** Phương pháp luyện tập:**

1. Chuẩn bị một cái hộp giấy hình lập phương, trên sáu mặt hộp dán 6 hình đẹp mắt, hình có màu sắc mà trẻ yêu thích.

2. Mẹ đưa hình hộp cho trẻ, để trẻ xoay và ngắm theo ý thích của mình. Mỗi khi chuyển tới mặt có hình vẽ, mẹ nói với trẻ: “đây là bố”, “đây là quả táo”.
3. Sau khi trẻ ghi nhớ các vị trí tranh, mẹ có thể yêu cầu để trẻ tìm bức hình phù hợp. Mẹ hỏi: “Quả táo ở đâu?” để trẻ di chuyển tới mặt có hình vẽ quả táo, để cho mẹ xem. Nếu trẻ nhanh chóng chuyển đến hình mà mẹ yêu cầu thì mẹ nên cổ vũ trẻ.



Tìm đồ chơi

Mục đích luyện tập: Trên cơ sở yêu cầu trẻ tìm đồ vật, để luyện tập khả năng ghi nhớ của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Đặt nhiều loại đồ chơi trên bàn như quả cầu, đồ chơi xếp hình, búp bê... để ở gần chỗ ngồi của trẻ.
2. Khi trẻ đưa tay lấy ra một món đồ chơi, trước tiên mẹ quan sát ánh mắt của trẻ, sau đó để đồ chơi ở nơi khác, và nói với trẻ: “Đồ chơi chạy đâu mất rồi? Con tìm kỹ cho mẹ xem nào.” Sau đó để trẻ mang đồ chơi đó về.

Kéo kéo đẩy đẩy

Mục đích luyện tập: Thông qua quá trình thay đổi kéo đẩy, tạo cơ hội cho trẻ lưu giữ càng nhiều những tổ chức tư duy độc lập, mở rộng trí tưởng tượng của trẻ.

Phương pháp luyện tập:

1. Chuẩn bị một tấm khăn. Trẻ ngồi trên nền nhà hoặc trên giường, mẹ ngồi phía sau để bảo đảm an toàn cho trẻ. Bố ngồi đối diện trẻ, nắm một đoạn khăn, mẹ và trẻ cầm một đầu còn lại của khăn.
2. Bố nói với trẻ: “Kéo một cái, đẩy một cái, xem ai khỏe hơn nào.” Bố nhẹ nhàng kéo tay về sau, mẹ và trẻ cũng kéo về sau, sau đó bố đột nhiên buông tay, khiến trẻ tự đổ về phía sau, ngã vào lòng mẹ.
3. Có thể để bố giả thua trong trò chơi này, từ đó trêu đùa với trẻ, để trẻ cảm thấy mình cũng rất lợi hại.
4. Bạn và trẻ có thể chơi trò này nhiều lần, trong trò chơi thay đổi bất ngờ khiến trẻ cảm nhận được sự mới mẻ và hứng thú khi tham gia chơi.

NĂNG LỰC ĐỘNG TÁC KHÉO LÉO

Xếp hình

Mục đích luyện tập: Rèn luyện khả năng phối hợp giữa tay và mắt.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ và trẻ cùng gom những khối hình lại, để vào trong một cái hộp, trẻ nhìn thấy sẽ biết mô phỏng động tác của bố và mẹ, dần dần sẽ học được việc xếp đồ gọn gàng.
2. Mẹ còn có thể gom khối hình để vào hai tầng, và nói với trẻ: “đây là hai tầng lầu” và để trước mặt trẻ một vài khối hình và nói: “nhà này có 3 tầng lầu!” Lúc này mẹ ngay lập tức biểu dương trẻ làm theo, điều này sẽ kích thích hứng thú và lòng tự tin của trẻ.

Giở sách

Mục đích luyện tập: Rèn luyện sự linh hoạt cho đôi bàn tay, rèn cho trẻ tập trung chú ý, thói quen thích xem sách và thích học tập.

Phương pháp luyện tập:

1. Chuẩn bị cho trẻ một số cuốn sách phù hợp với sự phát triển của trẻ, hình vẽ phải phong phú, màu sắc tươi tắn, nội dung dễ hiểu, dễ áp dụng.
2. Để sách lên bàn, để trẻ ngồi trước bàn, mẹ sẽ hướng dẫn trẻ lật từng trang sách, tới mỗi trang mẹ nói cho trẻ nội dung các bức hình và màu sắc của chúng, trong quá trình giúp trẻ đọc sách, trẻ sẽ nhận biết được hình ảnh của những con vật, từ đó tạo hứng thú cho trẻ.
3. Khi giở đến trang sách có hình con mèo, mẹ cổ vũ trẻ bằng lời nói: “tìm thấy mèo con rồi”, sau đó giải thích nội dung của chúng.
4. Khi trẻ không thích cuốn sách này, bạn có thể hướng dẫn trẻ tìm hiểu cuốn sách khác.



NĂNG LỰC NGÔN NGỮ

‘Cảm ơn’ và ‘Tạm biệt’

Mục đích luyện tập: Luyện tập cho trẻ mối liên hệ giữa ngôn ngữ và động tác, chuẩn bị cho việc giao lưu với mọi người bằng ngôn ngữ sau này.

Phương pháp luyện tập:

1. Khi bố đưa cho trẻ đồ chơi hoặc đồ ăn mẹ đứng bên cạnh trẻ nói: “Cảm ơn”, và yêu cầu trẻ mô phỏng động tác cúi người gập đầu để bày tỏ động tác ‘cảm ơn’.
2. Khi có người trong nhà ra ngoài cửa, mẹ vừa cầm tay trẻ vẫy vẫy, vừa nói ‘tạm biệt’, người đi cũng nói ‘tạm biệt’
3. Luyện tập dần dần, đến khi trẻ nghe thấy ‘cảm ơn’ là biết khom lưng hoặc gập đầu, nghe đến ‘tạm biệt’ là biết vẫy tay.

Mẹ nói sai rồi

Mục đích luyện tập: Rèn cho trẻ học lắng nghe, nâng cao khả năng biểu đạt và năng lực ngôn ngữ.

Phương pháp luyện tập:

1. Chuẩn bị một câu chuyện mà trẻ rất thích, ví dụ câu chuyện “Nhỏ củ cải”.
2. Mẹ bố trí một khoảng thời gian cố định, có thể là thời gian trước khi đi ngủ, trong vòng 1 tuần, mỗi ngày vào đúng thời gian đó, mẹ kể cho trẻ nghe câu chuyện “Nhỏ củ cải”. Trẻ sẽ nhanh chóng ghi nhớ trong vô thức.
3. Trong khi kể chuyện, mẹ cố ý kể sai một số chi tiết, sau vài lần bạn sẽ thấy trẻ tròn mắt nhìn mẹ và nói “mẹ đọc sai rồi”, hoặc trẻ tự nói với bạn “không đúng”. Mẹ khuyến khích trẻ cùng mẹ kể lại chi tiết sai đó, nhằm nâng cao khả năng ghi nhớ và biểu đạt ngôn ngữ của trẻ.

NĂNG LỰC HÀNH VI XÃ GIAO

Nhớ tên của bạn

Mục đích luyện tập: Rèn luyện khả năng giao lưu và khả năng ghi nhớ của trẻ.

Phương pháp luyện tập: Khi gặp bạn nhỏ ở bên ngoài, bố mẹ cần làm gương nhiệt tình chủ động chào hỏi các bạn nhỏ và bố mẹ của các bạn nhỏ, hỏi tên của các bạn nhỏ, giới thiệu trẻ với các bạn để cùng làm quen, dần dần trẻ sẽ nhớ tên của một số các bạn ấy.

NĂNG LỰC VẬN ĐỘNG

Trẻ học đi đường

Mục đích luyện tập: Nâng cao khả năng thay đổi phối hợp của hai chân

Phương pháp luyện tập:

1. Giúp trẻ đứng vịn vào ghế, mẹ có thể đứng cách tay vịn ghế một khoảng để trẻ học đi; cũng có thể để trẻ học đi giữa hai bên bố và mẹ, sau đó dần kéo dài khoảng cách.
2. Khi mẹ giúp trẻ học đi, có thể đỡ hai tay, sau đó đỡ một tay trẻ bước đi. Dần dần mẹ nhẹ nhàng buông tay, sau một khoảng thời gian trẻ đã tự bước đi.
3. Với những trẻ không dám bước đi, bố có thể đưa trẻ học bước đi, vì bố rất mạnh dạn, dám buông tay để trẻ tự bước đi, điều này dễ kích thích trẻ dũng cảm học đi. Khi bắt đầu học tập bố mẹ nên cổ vũ trẻ độc lập đứng thẳng, thời gian kéo dài từ 1-2 phút.

Nhặt hạt đậu lên

Mục đích luyện tập: Nâng cao khả năng cân bằng và phối hợp cơ thể của trẻ, thúc đẩy năng lực vận động cơ thể; còn có thể nuôi dưỡng thói quen tốt cho trẻ như tỉ mỉ, nhẫn nại khi làm việc.

Phương pháp luyện tập:

1. Mẹ chuẩn bị nhiều hạt đậu màu sắc khác nhau và một cái hộp nhỏ.
2. Mẹ giả như không để ý làm đổ hạt đậu ra khắp nền nhà, mẹ gọi bé chạy lại nhặt giúp. Khi mẹ nói với trẻ nhặt hạt đậu phải nhặt lần lượt từng hạt từng hạt và bỏ vào trong cái hộp.
3. Sau khi nhặt hạt đậu, để trẻ tìm đi tìm lại, xem còn hạt đậu nào ‘trốn’ ở đâu nữa không. Cuối cùng mẹ nên cảm ơn trẻ đã giúp mình.

KIỂM TRA KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 12 THÁNG TUỔI

1 Năng lực nhận biết Nhận biết động vật: Trẻ biết phân biệt chó con và thỏ con, biết chỉ ra đặc điểm của chúng.	2 Năng lực động tác khéo léo Bỏ quả bóng vào bình: Trong vòng 1 phút, trẻ nhặt bóng bỏ vào bình, xem trẻ có thể bỏ được bao nhiêu bóng.	3 Năng lực ngôn ngữ Gọi bố mẹ: Trẻ nhìn thấy mẹ biết gọi 'mẹ', nhìn thấy bố biết gọi 'bố', hãy quan sát trẻ có ý thức hay không.
😊 Đúng 3 lần	😊 4 quả	😊 Gọi có ý thức cả bố lẫn mẹ
😊 Đúng 2 lần	😊 2-3 quả	😊 Gọi mẹ có ý thức
😞 Đúng 1 lần	😞 1 quả	😞 Gọi lẫn lộn
Giải thích: Trẻ có thể nhận đúng từ 2 lần trở lên, cho thấy khả năng học tập và ghi nhớ của trẻ phát triển tương đối nhanh.	Giải thích: Trẻ có thể nhặt được 2 quả bóng trở lên bỏ vào bình, cho thấy khả năng phối hợp giữa tay và mắt rất tốt, động tác cũng đã tương đối chuẩn xác.	Giải thích: Trẻ có thể gọi 'bố' 'mẹ' một cách có ý thức, cho thấy hệ thống ngôn ngữ phát triển tương đối tốt, hơn nữa còn có thể kết nối sự vật với thanh âm, cho thấy trẻ có khả năng ghi nhớ nhất định

4 Năng lực hành vi xã giao Chào hỏi bạn cùng trang lứa: Khi nhìn thấy các bạn nhỏ, trẻ biết vẫy tay, gật đầu, mím cười, phát ra âm thanh...	5 Năng lực vận động Học bước đi: Sau khi trẻ có thể vịn vào một vật để đứng lên, bố mẹ có thể đỡ tay trẻ để trẻ học bước đi.
😊 4 động tác	😊 Cầm 1 tay bước đi
😊 2-3 động tác	😊 Cầm hai tay bước đi
😞 1 động tác	😞 Không dám bước
Giải thích: Trẻ có thể thực hiện được từ hai động tác trở lên, cho thấy khả năng sử dụng động tác để biểu đạt ngôn ngữ trong giao tiếp rất tốt, mặc dù trẻ không phát ra tiếng nói, nhưng hoàn toàn có thể biểu đạt được suy nghĩ, và thông qua sự kết hợp giữa ngôn ngữ và động tác, để đạt được mục đích giao tiếp.	Giải thích: Trẻ có thể bước đi, cho thấy trẻ có thể thực hiện được một số các động tác phối hợp, khả năng kết hợp chuyển động hai chân đã có bước tiến lớn. Kết quả đánh giá: Kết quả đánh giá là 😊 hoặc 😊 cho thấy khả năng phát triển phù hợp, phát triển rất tốt, nếu là 😞 cần phải cố gắng luyện tập hơn nữa.

THẺ LUYỆN TẬP KHẢ NĂNG CỦA TRẺ 12 THÁNG TUỔI

Bố mẹ tự tay làm những tấm thẻ nhận biết tên gọi của những thành viên trong gia đình, như bố, mẹ, ông, bà, chú, cô, chị, anh, em, tôi, bạn, anh ấy, cô ấy, họ, nó... Cách gọi của những người thân trong gia đình và những đại từ xưng hô trẻ sẽ phải học trong suốt giai đoạn từ 0-3 tuổi, chúng rất có lợi cho việc phát triển năng lực ngôn ngữ và khả năng ghi nhớ của trẻ.