

Thông tin cơ bản của Trẻ nhỏ

Sơ sinh đến 6 tháng



Xin chào!

Tên con là _____

Con nặng _____ pound và _____ ounce.

Con dài _____ inch.

Một lưu ý đặc biệt dành cho con _____

Con rất vui được gặp quý vị và nóng lòng chờ đợi chúng ta tìm hiểu thêm về nhau! Biết được tín hiệu của con sẽ giúp ích cho cả hai chúng ta. Hãy để con kể cho quý vị nghe!

Quý vị cho con ăn như thế nào?

- Tất cả những gì con cần ăn trong 6 tháng đầu là sữa mẹ hoặc sữa công thức tăng cường chất sắt.
 - Luôn giữ bình sữa cho con khi quý vị cho con ăn.
 - Cho con ăn khi con có dấu hiệu đói thay vì cho ăn theo lịch trình.
 - Con cần cảm thấy an toàn trong vòng tay của quý vị và có thể ngừng ăn khi cảm thấy no.
 - Tránh cho con bú bình hoặc ngậm núm vú giả trong 3 đến 4 tuần đầu nếu con đang bú mẹ.
 - Đừng cho ngũ cốc vào bình của con, nó có thể khiến con bị nghẹn và con chưa tiêu hóa được.
- 

Làm sao quý vị biết khi nào con đói?

Khóc là dấu hiệu cuối cùng của cơn đói. Đảm bảo bế hoặc cho con ăn trước khi con khóc và khi con có một trong những dấu hiệu đói dưới đây.

- Con sẽ lấy sữa bằng cách đưa tay lên miệng, lè lưỡi và liếm môi.
 - Con sẽ thực hiện các động tác hoặc âm thanh mút sữa.
 - Con sẽ chuyển động mắt nhanh trong giấc ngủ nông.
 - Đảm bảo cho con ăn khi con thể hiện những dấu hiệu này, đừng đợi đến khi con khóc.
- 

Làm sao quý vị biết khi nào con no?

- Con sẽ ngậm miệng lại.
- Con sẽ quay đi.
- Con sẽ trông thư giãn và bình tĩnh.
- Con sẽ rời khỏi vú của quý vị hoặc quay lưng lại với núm vú của quý vị.

Tuổi	Số lượng sữa mẹ hoặc sữa công thức?	Tần suất?	Tần suất cho con bú
0–4 tháng	2–4 ounce	1 1/2–3 giờ một lần	10 đến 12 lần trong 24 giờ, tối thiểu 8 lần.
4–6 tháng	4–6 ounce	3–4 giờ một lần	6 đến 8 lần trong 24 giờ, tối thiểu 6 lần.

Nếu quý vị muốn biết con ăn bao nhiêu khi bú mẹ, hãy liên hệ với Chuyên gia Tư vấn Cho con bú được Chứng nhận của Hội đồng Quốc tế WIC (IBCLC) để được cân lượng thức ăn cho con.



An toàn Thực phẩm

Cho con ăn an toàn sẽ giúp con không bị bệnh.

- Trước khi cho con ăn, hãy làm sạch các bề mặt sẽ tiếp xúc, chẳng hạn như mặt bàn và bồn rửa, bằng xà phòng và nước, hoặc dùng khăn lau khử trùng hoặc khăn giấy có xít sản phẩm tẩy rửa.
- Không đặt đồ ăn trực tiếp vào bồn rửa, vì vi trùng trong bồn rửa hoặc cống rãnh có thể làm bẩn những đồ vật này.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi pha sữa cho trẻ sơ sinh.
- Đun sôi nước và để nguội trong khoảng 5 phút.
- Đổ nước vào bình sạch hoặc cốc đựng thức ăn.
- Thêm chính xác lượng sữa công thức được ghi trên hộp đựng.
- Cẩn thận lắc bình sữa đã đầy nắp thay vì khuấy hỗn hợp.
- Nếu quý vị định sử dụng ngay sữa công thức đã pha, hãy làm nguội sữa công thức đến nhiệt độ cơ thể để đảm bảo không quá nóng trước khi cho bé bú.
- Ngâm bình sữa đã đầy nắp vừa chuẩn bị dưới vòi nước mát hoặc đặt vào bồn nước đá. Không để nước mát lọt vào bình hoặc núm vú.
- Trước khi cho bé ăn, hãy kiểm tra nhiệt độ của sữa công thức bằng cách nhỏ một vài giọt vào mặt trong cổ tay của quý vị. Sữa nên ấm, không nóng.

Làm thế nào để lưu trữ thực phẩm của con?	Tủ lạnh
Sữa mẹ Mới Vắt hoặc Mới Hút	4 ngày
Sữa bột Công thức đã Pha	24 giờ
Sữa Công thức để Cho ăn Ngay	48 giờ
Sữa công thức Đậm đặc	48 giờ
Sữa Mẹ Rã đông	24 giờ

Lưu Ý: Luôn đọc thông tin trên hộp đựng để chuẩn bị và lưu trữ.

Con nên ngủ bao nhiêu?

Con mới đến đây nhưng con sẽ cần ăn 1 1/2 đến 3 giờ một lần sau khi sinh. Luôn đặt con nằm ngửa khi ngủ để con có thể ngủ an toàn.

Tuổi	Thói Quen Khi Ngủ
0–8 tuần	- Tổng thời gian ngủ sẽ tương đương 14 đến 16 giờ trong khoảng thời gian 24 giờ - Thức dậy 3-4 lần vào ban đêm để bú.
2 tháng	- Thức nhiều hơn vào ban ngày. - Thức dậy 2-3 lần vào ban đêm để bú.
4 tháng	Thức dậy 2 hoặc 3 lần vào ban đêm để bú.
6 tháng	Thức dậy một lần để bú và con có thể ngủ tới 6 giờ mà không cần thức dậy để bú.

Dưới đây là một số mẹo ngủ dành cho quý vị:

- Cho con ở cùng phòng với quý vị. Cho con nằm trong nôi hoặc cũi để quý vị không phải đi xa khi con cần thứ gì đó.
- Thử một số tiếng ồn trắng như nhạc nhẹ hoặc quạt chạy êm để quý vị không bị thức giấc bởi tiếng âm thanh nhỏ mà con tạo ra. Nếu con cần quý vị, con sẽ có thể nghe thấy quý vị.
- Bật đèn ở mức sáng thấp trong khi quý vị cho con ăn, ợ và thay tã cho con vào ban đêm. Ngủ khi con đi ngủ. Yêu cầu giúp đỡ.

Phát triển

Con sẽ có sự tăng trưởng vượt bậc khoảng:

- 2–3 tuần
- 3 tháng
- 6 tuần
- 6 tháng

Đừng để bị đánh lừa bởi cảm giác đói thường xuyên của con nếu quý vị đang cho con bú, những lần cho ăn thường xuyên này giúp cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu khi con lớn lên. Đừng cho con bú sữa công thức hay núm vú giả nếu con muốn ăn thường xuyên, sữa mẹ sẽ không thay đổi nếu sữa không lắng nghe lời con.

Quý vị sẽ biết con ăn đủ nếu con lớn lên và thay ít nhất 6 chiếc tã ướt mỗi ngày.



Thời Gian Chơi

- Con cần thời gian chơi để có sức khỏe tốt.
- Đặt con nằm ngửa trên một tấm chăn sạch trên sàn, quan sát cách con duỗi và đá chân.
- Đọc sách và hát cho con nghe mỗi ngày.
- Cho con thời gian nằm sấp mỗi ngày để giúp con học cách chống tay lên và lăn người.
- Chơi ú òa và vỗ nhẹ với con!



Khóc

Con biết có thể rất căng thẳng khi nghe con khóc, nhưng đó là điều bình thường và đó là cách con giao tiếp!

Tiếng khóc của con có ý nghĩa gì?

- Con mệt.
- Con cần thời gian yên lặng.
- Con ốm.
- Con đói.
- Con quá nóng hoặc lạnh.
- Con cần được ợ.
- Con cần thay tã.

Đừng cho con ăn mỗi khi con khóc, điều này có thể làm con ăn quá nhiều. Nếu quý vị đã thử mọi cách mà con vẫn khóc, hãy xoa dịu con bằng cách ôm con thật chặt và lặp đi lặp lại hành động tương tự. Quý vị có thể thử:

- Rung chuyển nhẹ nhàng
- Hát
- Nhẹ nhàng xoa bóp lưng, tay và chân của con

Hãy kiên nhẫn với con, con mới đến đây thôi. Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị trở nên tức giận hoặc thất vọng. Nếu không có ai ở xung quanh, hãy đặt con nằm ở nơi an toàn trong vài phút và nghỉ ngơi. Liên hệ với bác sĩ của con nếu quý vị cho rằng con khóc quá nhiều, nhưng hãy nhớ rằng con sẽ ít khóc đi khi lớn lên!



Tham Khảo

1. Wicworks.fns.usda.gov. (2019). Thư viện Hình ảnh WIC Hệ thống Nguồn lực Công trình WIC. <https://wicworks.fns.usda.gov/resources/wic-image-gallery> [Truy cập vào ngày 25 Tháng Ba, 2019]
2. Bảo quản và Rã đông Sữa Mẹ. Bảo quản và Rã đông Sữa Mẹ. Cho Con Bú WIC. <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/storing-and-thawing-breast-milk>. Truy cập vào ngày 24 Tháng Ba, 2019.
3. Cdc.gov. (2019). Bảo quản và Chuẩn bị Sữa Mẹ Đúng cách. Cho Con Bú. https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm Truy cập vào ngày 25 Tháng Ba, 2019.
4. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh. 2019. Chuẩn bị và Bảo quản Sữa công thức cho Trẻ sơ sinh. <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/infant-formula-preparation-and-storage.html>. Truy cập vào ngày 25 Tháng Ba, 2019.







dph.sc.gov/wic



SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH