

## từ 0 – 3 tháng

### Tôi có thể nhìn thấy những gì?

- Dưới ba tháng, bé không thể kiểm soát được nhiều động tác.
- Bé sẽ có sự giao tiếp với quý vị từ lúc mới sinh ra.
- Bé sẽ dần dần trở nên cứng cáp hơn, mỉm cười, “nói bi bô” và có những động tác thú vị.
- Cho bé nằm sấp khi bé thức sẽ giúp bé tập được những động tác quan trọng.
- Trò chuyện và hát cho bé nghe sẽ giúp bé tập nói.
- Đáp ứng khi bé khóc cho thấy quý vị yêu thương bé.
- Chơi với bé sẽ giúp bé hiểu biết về thế giới chung quanh.
- Bảo đảm bé được an toàn bằng cách duyệt qua bảng liệt kê những điều an toàn.

Mỗi em bé phát triển theo một tốc độ riêng, thông thường trải qua các giai đoạn, mốc thời gian và trình tự giống nhau.

Bé phát triển và học hỏi không ngừng, nhưng không phải lúc nào cũng theo chiều hướng suông sẻ và thuận lợi. Đôi khi bé phải mất một thời gian để tập các kỹ năng và có vẻ như bé sẽ không bao giờ tiến triển nữa. Ở các giai đoạn khác, bé học hỏi nhiều kỹ năng rất nhanh.

Điều quan trọng là bé được vui vẻ, phát triển và tiến bộ.

### Thấu hiểu bé

Thấu hiểu được những khả năng đang phát triển của bé và những gì bé có thể và không thể làm ở mỗi giai đoạn sẽ giúp quý vị:

- giữ an toàn cho bé
- giúp bé phát triển
- hiểu được hành vi của bé
- có được sự hài lòng và niềm vui từ việc chăm sóc bé.

### Chăm sóc bé

Bé cần được yêu thương, yên tâm và an toàn.

Giúp bé phát triển quan hệ mật thiết với những người quan trọng trong đời của bé là một bước tích cực để thực hiện điều này.

Bên cạnh đó, cố gắng đừng để sự xung đột và bạo hành trong gia đình xảy ra chung quanh em bé. Điều này sẽ giúp bé cảm thấy an toàn.

### Các động tác của bé

Dưới ba tháng, hầu hết các động tác của bé đều không có sự kiểm soát.

Bé có những động tác phản xạ mà bé sử dụng để sinh tồn. Một số động tác này là bú, hắt hơi và nuốt. Một số động tác phản xạ như dang tay ra, gồng người lại và khóc khi nghe tiếng động sẽ biến mất sau một thời gian ngắn.

### Trong vòng một tháng

Trong vòng một tháng, hầu hết các em bé đều:

- quay đầu và hướng mắt về phía ánh sáng
- nhìn vào mặt người cho bé bú hoặc đang trò chuyện với bé
- có thể mỉm cười để biểu lộ sự hài lòng.

### Từ một đến ba tháng

Từ một đến ba tháng, hầu hết các em bé:

- trở nên cứng cáp hơn
- ngẩng đầu và ưỡn ngực lên và có thể bắt đầu sử dụng tay để chống khi nằm sấp
- có tiến bộ trong việc nhận thức những người chung quanh
- mỉm cười và thủ thỉ để biểu lộ sự hài lòng
- có những động tác vui mừng khi mong đợi một sự kiện thú vị như khi tắm hoặc bú.

### Thời gian nằm sấp

Mặc dù quý vị đã được khuyến khích cho bé ngủ nằm ngửa, nhưng điều quan trọng là mỗi ngày nên cho bé nằm sấp khi bé thức dậy.

Điều này sẽ giúp bé phát triển các động tác và kỹ năng cơ bản như lật, ngồi, bò và các kỹ năng của bàn tay.

Đầu tiên, nên làm điều này sau khi tắm, trong lúc bạn lau khô cho bé hoặc trong lúc bạn xoa bóp cho bé.

Giai đoạn sau đó, khi bé được ba tháng, nên để bé chơi đùa ở tư thế nằm sấp khi bé thức dậy và khi có quý vị ở bên cạnh.

Nếu con của quý vị khóc hay trở nên bực bội:

- nên thử cho bé nằm sấp một lúc ngắn nhưng thường xuyên hơn
- nên làm cho bé sao lãng bằng cách nói chuyện với bé và dùng đồ chơi
- cứ tiếp tục làm như thế!

### Bé và những người chung quanh

#### Ngôn ngữ

Bé phát triển các kỹ năng nói và ngôn ngữ bằng cách lắng nghe những âm thanh chung quanh. Bé cũng tập làm ồn.

Để giúp bé phát triển các kỹ năng nói và ngôn ngữ, hãy tận dụng mọi cơ hội để trò chuyện và hát cho bé nghe. Thời gian tắm và thay tã là lúc thích hợp để làm điều này.

Nên nhớ rằng khi bé ngậm núm vú cao su, bé không thể tập phát ra các âm thanh giúp cho sự phát triển kỹ năng nói sau này.

#### Khóc

Khóc là một phương tiện thông tin quan trọng đối với trẻ sơ sinh.

Bé luôn luôn khóc vì một lý do nào đó. Các lý do này gồm:

- mệt
- đói
- đau
- khó chịu như bị ướt, nóng hoặc lạnh
- sự lo lắng của cha mẹ (điều mà bé nhanh chóng cảm nhận).

Nếu quý vị đáp ứng nhu cầu của bé, bé sẽ hiểu là bé được yêu thương và quý mến, và điều này sẽ giúp tạo cho bé lòng tin và sự gắn bó với quý vị.

#### Chơi và học

Bé sẽ học từ mọi hoạt động mà bạn cùng làm với bé như trò chuyện với bé, thay tã, tắm, cho bé ăn hoặc chỉ là gần gũi với bé trong phòng.

Đối với bé, chơi là để học và thực hành các kỹ năng cũng như khám phá và tìm hiểu thế giới và người chung quanh.

Trong ba tháng đầu bé tập:

- mỉm cười, cười khúc khích và thủ thỉ
- hướng về phía có âm thanh
- nhìn và ngó theo mọi thứ
- với tay ra và dùng tay để sờ mó mọi thứ.

#### Những thứ bé ưa thích

Những thứ bé ưa thích ở giai đoạn này là:

- sự quan tâm của cha mẹ hoặc người chăm sóc
- những vật chuyển động có nhiều màu sắc, lá cây hoặc bức màn đong đưa trong gió
- lắng nghe những âm thanh khác nhau
- tiếng lách cách hoạt vật đong đưa để khuyến khích sự phối hợp giữa tay và mắt.



## An toàn là trên hết

Trẻ em cần nhiều năm để học hỏi về sự an toàn, và bé trông cậy vào quý vị để giữ an toàn cho bé.

Bất kể bé ở lứa tuổi nào, quý vị có thể dùng bảng liệt kê sau đây để giữ an toàn cho bé bây giờ cũng như trong thời gian bé lớn lên:

### Chăm sóc bé

- Đừng bao giờ để bé một mình trên bàn thay tã hay trên giường, trong bồn tắm, trong hồ bơi, trong xe hay ở gần thú vật nuôi trong nhà.
- Ấm bé khi cho bé bú bình, đừng dựng bé lên vì bé có thể nôn ra hoặc nuốt sữa vào.
- Không nên hâm nóng bình sữa của em bé bằng lò vi ba. Sữa có thể bị hâm nóng không đồng đều, có nguy cơ làm hỏng miệng của em bé.
- Không nên dùng thức uống nóng như trà hay cà-phê khi quý vị đang ẵm em bé. Nước hay thức uống nóng có thể làm phỏng và gây ra những vết sẹo trầm trọng cho trẻ nhỏ.
- Tránh dùng để em bé tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng. Dùng những đồ che nắng như kem chống nắng, quần áo bảo vệ và nón. Quý vị có thể lấy những chi tiết về việc chống nắng từ Cancer Council Queensland qua điện thoại số 13 11 20.

### Đồ chơi

- Đồ chơi phải an toàn, bền và có thể rửa được. Nếu món đồ chơi có lông, nên lưu ý là em bé có thể nuốt lông và nuốt vào.
- Đồ chơi không nên có:
  - những dải ruy băng đóng đĩa, dây dài hoặc dây thun
  - những bộ phận gây tiếng kêu có thể tháo rời được
  - những bộ phận gây tiếng kêu có thể tháo rời được
  - những cạnh bén hoặc đầu nhọn
  - những lục lạc có thể tháo rời được
- Bảo đảm rằng các vòng mọc răng cho bé cần không thể bị chọc thủng.
- Tất cả các loại đồ chơi ưa thích phải được nhồi bằng vỏ mỏng củ, vải sợi tổng hợp hoặc polyester (các loại xốp vụn, đậu và hạt nhỏ có thể bị nuốt hoặc lọt vào lỗ tai hoặc mũi).

### Quần áo và nệm vú cao su

- Nếu bé có nệm vú cao su, hãy kiểm tra xem nó:
  - còn tốt hay không
  - không có dây hoặc các dải ruy băng
  - có lỗ ở tay cầm bằng nhựa để có thể tháo gỡ ra nhanh chóng và dễ dàng trong trường hợp khẩn cấp
  - được dùng để đỡ cho bé yên chứ không phải dùng để ru bé ngủ.
- Tháo các dải ruy băng hoặc ren trên quần áo vì nó có thể làm bé nghẹt thở.
- Xem xét bên trong các găng tay và giày len để bảo đảm rằng không có dây hoặc sợi chỉ có thể quấn vào ngón tay và ngón chân của bé vì nó có thể ngăn chặn sự lưu thông của máu trong cơ thể.
- Cho em bé mặc đồ ngủ bằng loại vải chậm bắt lửa hoặc được chế tạo làm sao để ít có nguy cơ bị cháy.

### Thời gian tắm

- Luôn kiểm tra nhiệt độ nước trước khi tắm cho bé.
- Đừng bao giờ để bé một mình trong khi tắm, dù chỉ là một phút.
- Không giao bé cho trẻ lớn hơn hoặc trẻ vị thành niên chăm sóc dù chúng có vẻ đáng tin cậy đến đâu đi nữa.
- Nên coi lại xem thùng nước nóng trong nhà của quý vị có gắn thiết bị điều hoà nhiệt độ còn hoạt động tốt và được chỉnh đúng độ (50° C) hay không.

### Thức ăn

- Tránh cho bé ăn những thức ăn cứng như đậu hạt, táo hay cà rốt, để bé khỏi bị mắc nghẹn.
- Muốn biết đầy đủ chi tiết về việc có thể cho em bé ăn những thứ gì, xin xem tài liệu về *Cho Con Bú Sữa Mẹ và Tập Ăn Thức Ăn*.

### Trong nhà

- Để tránh bị té ngã, quý vị nên luôn luôn quấn em bé một cách chắc chắn trên ghế nằm, trên xe đẩy hay trên ghế cao. Đừng dùng xe tập đi cho em bé. Những thứ này không được khuyến khích và cũng không cần thiết đối với những em bé bình thường và khỏe mạnh.
- Luôn luôn ở bên cạnh em bé khi bé nằm trên bàn thay tã.
- Đặt bé vào chỗ chơi có rào một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày để giúp bé hiểu và chấp nhận các giới hạn an toàn sau này.
- Dùng rào cản ở trước bậc thềm, cầu thang và những phòng quý vị không muốn bé đi vào, giữ dùng cho bé đến gần lò sưởi, hồ bơi và máy sưởi.
- Đóng cửa phòng tắm lại để bé không thể sờ vào những vòi nước nóng.
- Khi em bé đang chơi, quý vị nên để ý là trong tầm tay của bé không có những vật nhỏ có thể nuốt được. Theo lệ thì những vật nhỏ có thể bỏ vào lọ đựng phim thì đủ nhỏ để bé có thể nuốt vào. Kim, bin, côn trùng chết, nút áo, hạt chuỗi, đồng tiền và những vật nhỏ khác có thể khiến cho con quý vị bị nghẹt thở.
- Kiểm soát lại nhà của quý vị để tránh những rủi ro gây chết đuối. Đặt những thùng đựng tã trên cao, tránh qua một bên, đầy nắp kín lại. Đóng cửa cầu tiêu lại. Chỉ cần 5 cm nước và hai phút là có thể khiến một đứa trẻ bị chết đuối.
- Phải chắc chắn là những tủ thấp đều có then cài mà trẻ em không mở được và ngăn kéo đều có khoá để giảm bớt việc các em có thể lấy được đồ đạc, thuốc, thuốc chùi rửa, dao, kéo và những dụng cụ bén nhọn khác.
- Dẹp dây điện của ấm nước và bàn ủi khỏi tầm tay của trẻ nhỏ. Dùng đồ chặn lò và dây cuộn tròn để ngăn không cho các em kéo thức ăn và thức uống nóng về phía mình. Luôn luôn quay tay cầm của nồi về phía bên trong của lò.
- Gắn máy dò khói khắp trong nhà và kiểm soát chúng thường xuyên. Điều này không những bảo vệ cho em bé mà còn cho cả gia đình nữa. Muốn biết thêm chi tiết quý vị có thể liên lạc với ty cứu hoả tại địa phương.
- Những vật dụng nguy hiểm như máy sưởi, quạt máy và thức uống nóng phải để xa tầm tay của bé.
- Xem lại bàn ghế – như bàn cà-phê – có đủ vững để con quý vị có thể trèo và đứng lên trên hay không.
- Theo dõi cẩn thận những giao tiếp giữa em bé và thú vật, nhất là chó. Không bao giờ để bé một mình với thú vật nuôi trong nhà.
- Khi em bé bắt đầu dùng miệng để thử những đồ vật chung quanh, quý vị nên lưu ý đến nguy cơ bị trúng độc. Gắn một tủ có khoá trong nhà bếp, phòng giặt đồ và nhà xe để cất giữ những vật liệu có độc. Đừng đổ hay gạn hoá chất vào những lọ hũ (nhất là những chai đựng thức ăn hay thức uống).
- Tránh hút thuốc ở gần em bé. Cất thuốc lá, hộp quẹt, đồ gạt tàn thuốc và cùi thuốc lá khỏi tầm tay của bé. Thuốc lá và cùi thuốc lá rất độc hại cho em bé.
- Kiểm xem nhà của quý vị có gắn công tắc điện an toàn và công tắc này còn hoạt động tốt để phòng bị điện giật.
- Che lại tất cả những ổ điện khi không dùng tới.

### Chung quanh nhà của quý vị

- Không bao giờ để con quý vị ở một mình gần hồ bơi – dù chỉ là một giây.
- Phải bảo đảm là bên ngoài có những chỗ chơi an toàn và có bóng mát. Những chỗ này phải được rào lại để ngăn cách với hồ bơi và hồ tắm có hơi thổi, đường sá và lối chạy xe vào. Tại những nông trại, một chỗ chơi có rào đặc biệt cách xa ao hồ hay kinh lạch phải được thiết lập để dành chỗ cho trẻ em chơi.
- Thường xuyên kiểm soát những chỗ chơi bên ngoài để tìm ra những đồ vật có thể gây hại cho con em như:
  - dụng cụ làm vườn
  - cành cây chia ra ngoài và những đồ vật bén nhọn
  - những chỗ có nước không rào lại
  - phân bón hay hoá chất
  - hoá chất dùng cho hồ bơi
  - các loại cây độc hay làm dị ứng da
  - nấm và phân cóc.



### Khi đi ra ngoài

- Phải luôn luôn biết em bé ở đâu trước khi quý vị lui xe ra.
- Mỗi khi em bé đi trên xe, bé phải ngồi trong giỏ hay ghế an toàn. Muốn biết thêm chi tiết về những thứ này, quý vị có thể liên lạc với dịch vụ xe cứu thương tại địa phương hay với Kidsafe Queensland qua điện thoại số (07) 3854 1829.
- Nên luôn luôn buộc dây an toàn cho bé khi bé ngồi trong xe đẩy hàng hay trong xe đẩy của bé để bé khỏi bị té ngã. Quý vị nên luôn luôn ở bên cạnh bé.
- Đừng để bé một mình trong xe hơi khi bạn đi mua sắm – dù chỉ là một phút.

### Giấc ngủ

Có bốn điều quý vị cần làm để giúp bé ngủ một cách an toàn trong năm đầu tiên và giảm bớt nguy cơ Em Bé Chết Đột Ngột (SIDS).

1. Đặt em bé nằm ngửa khi ngủ từ khi mới sinh, không bao giờ để em bé nằm sấp hay nằm nghiêng.
2. Cần thận giữ cho đầu em bé không bị che lại khi bé ngủ
3. Đừng để em bé ở gần khói, trước và sau khi bé ra đời.
4. Cung cấp một cái nôi an toàn, nệm an toàn, khăn trải giường an toàn và một nơi an toàn cho bé ngủ.

Luôn luôn tìm xem Tiêu Chuẩn dành cho Nôi của Úc (AS 2172) khi đi mua nôi.

Đừng lại những giường ghế cũ cho em bé có thể mang lại nguy hiểm cho bé – cho nên xin quý vị so lại tất cả những món đồ cũ mà bạn bè hay bà con tốt bụng mang tặng, với những tiêu chuẩn hiện hành. Không bao giờ dùng những giường ghế cũ mua từ những người bán đồ cũ. Muốn có sự chỉ dẫn về việc dùng giường ghế sao cho an toàn, xin vào trang mạng [www.consumer.gov.au](http://www.consumer.gov.au) và tìm tài liệu "Giữ an toàn cho em bé".



### Nôi của em bé

Chỗ an toàn nhất cho em bé ngủ cho đến khi bé được 12 tháng là trong một cái nôi đặt cạnh giường của quý vị.

Tạo một nơi an toàn cho em bé ngủ bằng cách:

- đặt chân em bé chạm vào phần dưới của giường
- nôi phải đúng theo tiêu chuẩn của Úc
- nhét khăn trải giường chặt chẽ đừng để sút ra
- đừng để những chăn mền, gối và gối tản chung quanh trong nôi
- dùng loại nệm cứng và sạch vừa vặn cho cái nôi.

### Nên nhớ...

Trông chừng con em cẩn thận là cách duy nhất để chắc chắn là các em được an toàn.

### Các chi tiết khác

Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết về sự phát triển của bé hoặc nếu quý vị có điều gì lo lắng cho bé, xin hãy thảo luận với y tá chuyên khoa nhi đồng hoặc với bác sĩ.

Quý vị cũng có thể tham khảo các loại sách về sự phát triển của trẻ sơ sinh trong các thư viện tại địa phương.

Muốn biết thêm chi tiết về giấc ngủ an toàn, xin quý vị liên lạc với SIDS and Kids qua số 1300 308 307 hoặc vào trang mạng [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org). Để truy cập thêm tài liệu quý vị có thể vào trang mạng [www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets/](http://www.health.qld.gov.au/child&youth/factsheets/)

### Lời cảm tạ

Tài liệu này là kết quả của sự đóng góp và nỗ lực của nhiều chuyên gia y tế tại Queensland. Sự đóng góp của họ cho nội dung của tài liệu là một điều đáng được cảm kích..