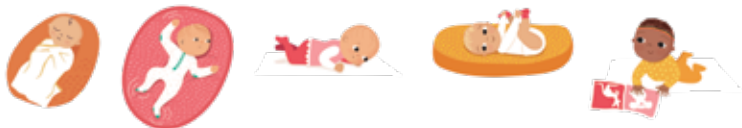


Giới thiệu về gói sơ sinh của Chính phủ Tiểu

# bang Victoria





**raisingchildren.net.au**  
the australian parenting website

Nội dung trong tập sách này được phép lấy từ **raisingchildren.net.au** và không được sao chép hoặc phân phối khi chưa được phép.

Để nhận ấn phẩm này ở định dạng có thể đọc được, quý vị hãy gửi email đến: [babybundle@dhhs.vic.gov.au](mailto:babybundle@dhhs.vic.gov.au)

Được chấp thuận và phát hành bởi Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Tiểu bang Victoria, tháng 6 năm 2019

Trừ trường hợp được chỉ định khác, những hình ảnh trong ấn phẩm này chỉ là hình mẫu và mang tính chất minh họa, và không nhất thiết mô tả dịch vụ, cơ sở hoặc người nhận dịch vụ có thật. Ấn phẩm này có thể chứa các hình ảnh về những người Thổ dân và người đảo Torres Strait đã khuất.

Thuật ngữ 'Thổ dân' được sử dụng để nói đến cả người Thổ dân và người đảo Torres Strait. Thuật ngữ bản xứ được sử dụng khi nằm trong tiêu đề của một báo cáo, chương trình hoặc trích dẫn.

ISBN 978-1-76069-981-9 (In ấn)

ISBN 978-1-76069-981-9 (định dạng pdf/trực tuyến/MS word)

có sẵn tại [www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle](http://www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle)

In bởi Waratah Group, Port Melbourne. (1905304).

## Chào mừng quý vị đến với hành trình làm cha mẹ của mình!

Trở thành cha mẹ là một thời gian thú vị, nhưng đối với những người mới làm cha mẹ, đó cũng có thể là sự thay đổi lớn và là giai đoạn chuyển tiếp đầy thách thức.



Khi quý vị và con mới sinh của quý vị làm quen với nhau, Chính phủ Công đảng Andrew rất vui mừng cung cấp cho quý vị một gói sơ sinh bao gồm những đồ thiết yếu để giúp hỗ trợ quý vị trên hành trình làm cha mẹ.

Mọi sản phẩm đều đáp ứng Tiêu chuẩn An toàn Úc và đã được thu thập và phê chuẩn bởi một hội đồng chuyên gia về giấc ngủ & ổn định, phát triển ngôn ngữ, làm cha mẹ, an toàn trẻ em và mầm non.

Gói sơ sinh của quý vị cũng bao gồm cả tập sách này với những thông tin quan trọng về sự phát triển của con quý vị trong một vài tuần và tháng đầu tiên này, về an toàn trẻ em, cùng thưởng thức đọc sách với bé, và các liên lạc khẩn cấp.

Nó được tập hợp lại bởi Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em và tôi khuyến khích quý vị tìm thêm thông tin tại [raisingchildren.net.au](https://raisingchildren.net.au).

Chúc mừng quý vị đã sinh em bé mới và tôi chúc quý vị và gia đình mọi điều tốt đẹp nhất cho hành trình tuyệt vời phía trước.

**Jenny Mikakos MP**

Bộ trưởng Y tế

Bộ trưởng Dịch vụ Cứu thương

# Chào mừng quý vị đến với hành trình làm cha mẹ của mình!



Hướng dẫn này được thiết kế để giúp quý vị làm quen với thế giới của con quý vị, hiểu những dấu hiệu của bé và xây dựng những gắn kết và ràng buộc mạnh mẽ trong những tháng đầu tiên.

Ngoài hướng dẫn này, quý vị vui lòng tham khảo cuốn sách màu xanh lá cây của tôi có tựa đề 'Sức khỏe của Tôi, Học tập và Phát triển' mà quý vị được tặng trong bệnh viện khi con quý vị chào đời.

1. Tuần đầu tiên của con mới sinh của quý vị
2. Ngôn ngữ cơ thể của trẻ sơ sinh
3. Gắn kết với con mới sinh của quý vị
4. Cho con bú sữa mẹ và bú bình
5. Giấc ngủ của trẻ mới sinh
6. Khóc
7. An toàn
8. Mọc răng
9. Sức khỏe khi trời nóng
10. Làm cha mẹ và các mối quan hệ
11. Hoạt động vui chơi cho gia đình
12. Những liên lạc khẩn cấp và hữu ích

# 1. Tuần đầu tiên của con mới sinh của quý vị



## Những điều mong đợi

Con mới sinh của quý vị dành những tuần đầu tiên để ăn, ngủ và gắn kết với quý vị.

Quý vị có thể gắn kết với con mới sinh của mình bằng cách dành thời gian âu yếm, nói chuyện và cười với bé.

Mặc dù con mới sinh của quý vị sẽ ngủ hầu hết thời gian, nhưng có thể sẽ phải mất một thời gian quý vị mới thấy một nếp hoặc thói quen ăn và ngủ.

Con mới sinh của quý vị dành tuần đầu tiên của cuộc đời để thích nghi với môi trường mới. Thế giới bên ngoài rất khác với trong bụng mẹ, nơi bóng tối bao phủ, nhiệt độ ổn định và không có tiếng ồn.

Quý vị có thể giúp con mình làm quen với thế giới bên ngoài bằng cách đem lại cho bé sự ấm áp, yêu thương, an toàn, quan tâm - và thật nhiều âu yếm và nụ cười.

Nếu quý vị lo lắng về con của mình, hãy nói chuyện với y tá Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (MCH), bác sĩ gia đình, hoặc bác sĩ nhi khoa, hoặc gọi Đường dây MCH 24/7 - 13 22 29 để được tư vấn.

## Chăm sóc cho bản thân quý vị nữa

Điều này có nghĩa là ăn uống tốt, và ngủ hoặc nghỉ ngơi khi con quý vị ngủ, điều này giúp quý vị cảm thấy bớt mệt mỏi. Khi quý vị cảm thấy sẵn sàng, hãy từ từ quay trở lại các hoạt động thể chất. Hơn nữa, sẽ là bình thường nếu quý vị cần nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ.

# Những tuần đầu tiên

## Ăn và ngủ

Trẻ mới sinh của quý vị sẽ ngủ hầu hết thời gian và cứ sau vài giờ lại thức dậy để ăn. Trẻ mới sinh không thể ‘ngủ suốt đêm’ được. Bao tử các bé còn nhỏ, vì vậy bé cần dậy ăn thường xuyên. Hầu hết trẻ sơ sinh cần ăn cách 2-4 tiếng một lần (8-12 lần ăn trong 24 giờ).

## Gắn kết và giao tiếp

Trẻ mới sinh của quý vị nhận ra giọng nói của quý vị - dù gì thì trong 9 tháng qua từ bên trong bụng mẹ bé cũng đã nghe thấy giọng quý vị và giọng của mọi người trong nhà quý vị. Quý vị có thể giao tiếp với con mới sinh của mình bằng giọng nói, xúc giác, thị giác và khứu giác. Con quý vị sẽ có những cách riêng để giao tiếp với quý vị - mặc dù bé chưa biết cười.

## Khóc

Việc trẻ mới sinh khóc là điều bình thường, nhưng nó có thể gây ức chế nếu quý vị không biết bé đang muốn nói gì với mình. Nếu con mới sinh của quý vị khóc, quý vị có thể thử cho bé ăn, thay tã, âu yếm hoặc nhẹ nhàng đu đưa bé, nói hoặc hát, hoặc tắm thư giãn bằng nước ấm cho bé.



## Phát triển

Bé sẽ học hỏi rất nhiều khi quý vị dành thời gian cùng với bé mỗi ngày. Não của bé tăng trưởng và phát triển khi bé nhìn, nghe, ngửi và chạm vào thế giới xung quanh. Bé sẽ tự nhiên nắm tay lại theo phản xạ nắm bắt và sẽ giật mình khi có tiếng động lớn đột ngột.



## Các vấn đề sức khỏe thường gặp

Một số vấn đề sức khỏe thường gặp bao gồm giảm cân, mắt kèm nhèm và phát ban như viêm da tiết bã, hăm tã, rôm sảy, chàm và khô da. Nếu có gì đó không bình thường và quý vị lo lắng về con mới sinh của mình, hãy tìm giúp đỡ y tế. Liên lạc với y tá MCH của quý vị, **Đường dây MCH số 13 22 29** hoặc GP của quý vị.

## Kiểm tra trẻ

Y tá MCH sẽ đến nhà thăm quý vị và con quý vị, thường là trong một đến hai tuần đầu sau khi sinh. Trung tâm MCH gần nhất của quý vị cung cấp dịch vụ kiểm tra miễn phí cho quý vị và con quý vị. Khi quý vị đi kiểm tra, đó là thời điểm tốt để đặt các câu hỏi. Hãy lập một danh sách các câu hỏi trước khi đi kiểm tra, để quý vị không quên hỏi y tá những gì quý vị muốn biết. Quý vị cũng có thể sử dụng hỗ trợ MCH 24/7 thông qua **Đường dây MCH số 13 22 29** và qua Ứng dụng MCH.

## 2. Ngôn ngữ cơ thể trẻ sơ sinh

### Trẻ đang nói gì với quý vị?

Nếu quý vị theo dõi những biểu hiện của bé, nó sẽ giúp quý vị hiểu ngôn ngữ cơ thể của bé và các tín hiệu khác bé đưa ra.

#### Hiểu và phản hồi ngôn ngữ trẻ sơ sinh

Trẻ sơ sinh có thể không dùng từ ngữ để nói lên những gì bé muốn, nhưng chắc chắn bé có cách riêng để nói cho quý vị biết những gì đang xảy ra.

Ngôn ngữ cơ thể của con quý vị cho quý vị biết liệu bé đang tỉnh ngủ và sẵn sàng chơi, không thoải mái, cáu gắt, đói hay đang ở trong các giai đoạn ngủ khác nhau.

Con quý vị cũng có thể sử dụng ngôn ngữ cơ thể để cho quý vị thấy khi bé muốn kết nối với quý vị và củng cố sự gắn kết với quý vị.

**Giao tiếp bằng mắt** là một trong những cách bé nói với quý vị rằng bé muốn quý vị chú ý.

**Bé quay đầu** và hướng mắt về phía quý vị cho thấy bé muốn quý vị chú ý.

**Vươn tay ra** là một tín hiệu khác cho thấy con quý vị muốn sự chú ý của quý vị.





tìm kiếm trên [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au)

 **Tín hiệu của bé: video hướng dẫn**



## Tín hiệu của trẻ sơ sinh

Truy cập [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au) để xem các video giúp quý vị nhận biết các tín hiệu con quý vị đưa ra và cách đáp ứng chúng.

Các video này bao gồm:

- Tín hiệu của bé nói  
**'Con mệt'**
- Tín hiệu của bé nói  
**'Con đói'**
- Tín hiệu của bé nói  
**'Con muốn chơi'**
- Tín hiệu của bé nói  
**'Con cần nghỉ ngơi'**



## 3. Gắn kết với con mới sinh của quý vị

### Gắn kết và ràng buộc

Việc gắn kết giữa quý vị và con mới sinh của quý vị là điều tối quan trọng trong quá trình phát triển, tạo cho bé một nền tảng tinh thần tốt.

Dưới đây là một số ý tưởng:

- Thường xuyên chạm và âu yếm con quý vị. Hãy thử nhẹ nhàng dùng đưa bé hoặc ôm bé sát người quý vị, da chạm da.
- Phản hồi khi bé khóc. Có thể không phải lúc nào quý vị cũng biết lý do con mới sinh của quý vị khóc, nhưng bằng việc phản hồi lại, quý vị đang giúp bé cảm thấy an toàn.
- Làm cho con mới sinh của quý vị cảm thấy an toàn về thể chất. Hãy tạo cho bé tư thế gối đầu và cổ tốt khi quý vị bế bé. Việc quần người bé an toàn tạo cho bé cảm giác an toàn như ở trong bụng mẹ.

Nếu quý vị không cảm thấy có ngay một kết nối thì cũng **là điều bình thường**. Đôi khi việc gắn kết và ràng buộc có thể mất vài tuần hoặc vài tháng để quý vị làm quen và hiểu về con mình.





**Bố: video hướng dẫn**



Việc làm cha có thể là một trải nghiệm khó khăn. Sẽ có ích nếu quý vị lắng nghe những người làm cha khác.

### **Những ý tưởng cho việc gắn kết với trẻ sơ sinh của quý vị**

Quý vị có thể gắn kết với con mới sinh của mình bằng cách đưa cho bé các đồ vật để bé nhìn, nghe và cảm nhận. Điều này giúp não của bé hoạt động và phát triển. Hãy thử những ý tưởng sau:

- Nói chuyện với con mới sinh của quý vị càng nhiều càng tốt bằng giọng nói dịu dàng, trấn an. Hãy nói về những gì quý vị đang làm hoặc kể chuyện cho bé nghe.
- Hát cho bé nghe. Con mới sinh của quý vị chắc sẽ thích những âm thanh lên xuống của các bài hát và âm nhạc, cũng như nhịp điệu.
- Hãy nhìn vào mắt bé trong khi quý vị nói chuyện, hát và thể hiện nét mặt.
- Kích thích xúc giác của bé. Từ khi sinh ra, bé có thể cảm nhận được cả những cái chạm nhẹ nhàng nhất. Hãy thử nhẹ nhàng vuốt ve bàn chân của bé bằng vải mềm khi quý vị thay tã cho bé.

Gắn kết và ràng buộc nghĩa là luôn đáp ứng nhu cầu của con quý vị bằng tình yêu, sự ấm áp và quan tâm. **Khi làm việc này, quý vị trở thành một người đặc biệt, đáng tin cậy trong cuộc đời của con quý vị.** Gắn kết và ràng buộc sẽ giúp con quý vị phát triển cả về tinh thần lẫn thể chất.

## Chia sẻ sách và giao tiếp

Sẽ không bao giờ là quá sớm để bắt đầu giao tiếp với con quý vị. Đọc truyện, kể chuyện, nói chuyện và hát với bé giúp bé học về âm thanh, từ ngữ và ngôn ngữ. Điều này kích thích trí tưởng tượng của con quý vị và giúp bé tìm hiểu về thế giới xung quanh. Đó là thời gian tuyệt vời để quý vị gắn kết và chia sẻ với bé.

Chia sẻ những câu chuyện không có nghĩa là chỉ đọc truyện với bé. Thậm chí trẻ nhỏ cũng có thể học từ kinh nghiệm chia sẻ sách với quý vị. Trong gói sơ sinh của quý vị có 4 cuốn sách quý vị có thể chia sẻ và đọc với con quý vị khi bé lớn lên. Khi chia sẻ sách:

- Cùng nhìn vào các bức tranh – gọi tên và chỉ ra những điểm quen thuộc và mới mà bé có thể nhìn thấy. Trẻ càng nghe nhiều từ thì càng học được nhiều từ.
- Đọc chậm rãi và dành thời gian trên mỗi trang. Điều này cho phép bé tập trung vào các bức tranh.
- Thay đổi giọng của quý vị khi đọc. Điều này cho phép bé phân biệt được những âm thanh lời nói khác nhau, giúp bé học cách tự tạo ra âm thanh.

Truy cập [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au) và tìm từ ‘ngôn ngữ’ để biết thêm thông tin và video về phát triển ngôn ngữ cho con quý vị.

## 4. Bú sữa mẹ và bú bình

### Cho con mới sinh của quý vị ăn

Trẻ mới sinh cần ăn 2-3 tiếng một lần. Con quý vị sẽ nhận được những lợi ích dinh dưỡng tốt nhất từ sữa mẹ, cho dù quý vị chọn cho con bú hay bú bình bằng sữa mẹ vắt sẵn.

#### Bú sữa mẹ

Sữa mẹ được tự nhiên sắp đặt cho trẻ sơ sinh. Nó chứa các dưỡng chất mà con quý vị cần để tăng trưởng và phát triển, và bảo vệ bé chống lại nhiễm trùng và bệnh tật. Nuôi con bằng sữa mẹ thì miễn phí và thuận tiện, và có thể thúc đẩy sự gắn kết giữa quý vị và con quý vị.

#### Bú bình

Nếu không thể cho con bú sữa mẹ trực tiếp, quý vị có thể chọn cho bé bú bình bằng sữa mẹ vắt sẵn. Việc này sẽ duy trì nguồn sữa của quý vị và đảm bảo con quý vị nhận được các lợi ích của sữa mẹ. Hoặc quý vị có thể chọn cho bé uống sữa công thức, là giải pháp an toàn duy nhất thay thế cho sữa mẹ. Khi sử dụng sữa công thức, điều quan trọng là phải khử trùng tất cả các bình trước khi cho bé ăn. **Liên lạc với y tá MCH của quý vị hoặc Đường dây MCH số 13 22 29 để được tư vấn về bú bình.**

tìm kiếm trên [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au)

 Các video về cho trẻ bú sữa mẹ



Truy cập [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au) để xem các video có nhiều thông tin về bú sữa mẹ.

Các video này bao gồm:

- Cho trẻ bú sữa mẹ như thế nào:  
**thiết lập sự ràng buộc tốt**
- Cho trẻ bú sữa mẹ như thế nào:  
**Các tư thế cho trẻ bú sữa mẹ**
- Các câu hỏi thường gặp về cho trẻ bú sữa mẹ:  
**trở, ăn thức ăn đặc biệt**
- Các câu hỏi thường gặp về cho trẻ bú sữa mẹ:  
**Những thách thức, nhận giúp đỡ**



Y tá MCH của quý vị và Hiệp hội Nuôi con bằng sữa mẹ Úc có thể cung cấp cho quý vị thêm thông tin hữu ích về việc cho trẻ bú sữa mẹ.



## 5. Giấc ngủ của trẻ mới sinh

### Chăm sóc hàng ngày

Con mới sinh của quý vị được lập trình ngủ khác với quý vị. Dưới đây là những gì quý vị cần biết.

- Trẻ mới sinh thường sẽ ngủ khoảng 16 tiếng trong 24 giờ và thức dậy 2-3 lần mỗi đêm để ăn.
- Trẻ mới sinh không biết rằng mọi người đi ngủ vào ban đêm. Con quý vị ngủ thành những giấc kéo dài đến 4 tiếng vào ban ngày và ban đêm.
- Trẻ mới sinh thường ăn khi thức giấc. Sau khi ăn, bé sẽ thường muốn đi ngủ trở lại. Điều này có nghĩa là ở độ tuổi này 'thời gian chơi' rất ngắn.
- Khi con quý vị được khoảng 3 tháng tuổi, bé có thể bắt đầu ổn định thói quen ngủ khoảng 4-5 tiếng vào ban đêm. Hãy nhớ rằng, cho đến 6 tháng tuổi, nhiều trẻ sơ sinh vẫn cần cho ăn vào ban đêm và giúp ổn định giấc ngủ.

**Nếu con quý vị sinh non hoặc nhẹ cân, y tá MCH, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa có thể khuyên quý vị chỉ cho bé ngủ một khoảng thời gian nhất định vào ban đêm trước khi quý vị đánh thức bé dậy cho ăn.**



## 6. Khóc

### Chăm sóc hàng ngày

**Khóc là cách giao tiếp chính của bé.**

Điều quan trọng cần nhớ là mọi trẻ sơ sinh đều khóc. Thông thường trẻ khóc nhiều nhất khi lên khoảng 6-8 tuần tuổi và sau đó tình hình bắt đầu khá hơn.

**Nếu lo lắng về việc bé khóc, quý vị hãy thảo luận với y tá MCH, bác sĩ gia đình, bác sĩ nhi khoa hoặc gọi cho Đường dây MCH số 13 22 29 để được tư vấn 24/7.**

Nếu con quý vị khóc, hãy thử làm theo như sau:

- **Bé có đói không?** Trẻ mới sinh cần được ăn cách 2-3 tiếng một lần.
- **Bé có cần an ủi không?** Hãy thử ôm bé, rồi lắc lư nhẹ nhàng, đi lại, thì thầm hoặc hát cho bé nghe.
- **Bé có mệt không?** Thử quấn người bé an toàn, nhẹ nhàng nhưng chắc chắn. Sau đó đặt bé xuống ngủ ở một nơi an toàn.
- **Bé có cần thay tã không?** Hãy thay tã, và nếu bé bị phát ban, dùng nước sạch rửa mông bé, nhẹ nhàng lau khô và sử dụng kem bôi chống hăm tã.





- **Bé có cần ợ không?** Thử bế thẳng bé lên và vỗ nhẹ vào lưng bé.
- **Bé có bị ốm không?** Lấy nhiệt độ cho bé. Nhiệt độ trung bình là 37°C. Nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị nếu quý vị lo lắng.

Đôi khi trẻ sơ sinh khóc mà không có lý do rõ ràng, và luôn là điều bình thường nếu quý vị nhờ giúp đỡ. Nếu cảm thấy quý vị không thể cố gắng được nữa, hãy đặt bé ở một nơi an toàn như trong cũi và đi ra ngoài cho đến khi quý vị cảm thấy bình tĩnh hơn. Quý vị có thể nhờ ai đó bế hộ bé, hoặc gọi cho

**Đường dây MCH số 13 22 29.**



## Các chiến lược ổn định

Quý vị có thể thử một số chiến lược hữu ích dưới đây khi bé khóc:

- Đặt bé vào trong xe nôi rồi đẩy đi dạo.
- Thử cho bé tắm thư giãn với nước ấm áp. Nhờ một người thân hoặc người bạn giúp đỡ vào những lúc bé khóc nhiều nhất trong ngày.
- Nếu không quá mệt mỏi, quý vị có thể lái xe đi dạo. Đôi khi sẽ dễ chịu hơn khi quý vị đang di chuyển, kể cả khi con quý vị không nín khóc.
- Nếu cảm thấy quá sức, quý vị hãy đặt bé ở một nơi an toàn và nghỉ ngơi 5 phút. Để con quý vị khóc trong một vài phút sẽ không làm tổn thương bé, và nó có thể giúp quý vị kiểm soát mọi việc.



## 7. An toàn

### Ngủ an toàn

**Đặt bé ngủ nằm ngửa. Đây là tư thế an toàn nhất cho những trẻ sơ sinh khỏe mạnh để tránh nguy cơ đột tử bất ngờ ở trẻ sơ sinh (SUDI).**

Khi con quý vị có thể lật (vào khoảng 4-6 tháng tuổi), hãy tiếp tục đặt bé ngủ nằm ngửa, nhưng hãy để bé tự tìm tư thế ngủ của mình.

- Hãy chắc chắn rằng không có gì trùm lên đầu hoặc mặt của bé khi bé đang ngủ.
- Cho bé vào trong cũi, để chân bé ở gần phía cuối.
- Lồng ra trải giường vào một cách an toàn.
- Quý vị có thể dùng túi ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh, giống như chiếc được cung cấp trong gói sơ sinh của quý vị, thay cho chăn. Túi ngủ hở cổ và khoét nách và không có nón trùm đầu là an toàn nhất.
- Sử dụng cũi đáp ứng Tiêu chuẩn An toàn Úc hiện tại và cho nệm vào vừa.
- Không để trong cũi những đồ chơi mềm, gối, nệm lông vũ, miếng da cừu và các tấm quây cũi.
- Nếu có thể, quý vị hãy để bé trong cũi đặt trong phòng của quý vị trong 6-12 tháng đầu tiên.

## Quấn người bé an toàn

### Việc quấn người sẽ làm dễ chịu một số bé.

Hãy quấn người con quý vị từ khi bé sinh ra cho đến khi bé có thể lật người nằm sấp (4-6 tháng tuổi). Nếu bé không thích bị quấn người, hãy thử dùng túi ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh. Khi con quý vị bắt đầu lật, quý vị không nên quấn người bé khi ngủ nữa.

Dùng một miếng vải quấn nhẹ bằng bông hoặc muslin. Quấn chắc chắn, nhưng không quá chặt, để bé có thể duỗi thẳng chân ra.

Khi trời ấm, con quý vị chỉ cần mặc một áo không tay và lót tã bên dưới khăn quấn người. Việc bị quá nóng có liên quan đến SUDI, vì vậy hãy cố gắng giữ cho bé mát mẻ và thoải mái khi ngủ. Khi trời mát, hãy cho bé mặc bộ đồ liền thân nhẹ bên trong lớp khăn quấn.

Đừng để khăn quấn phủ đầu, tai hoặc cằm của bé. Việc quấn người quá cao có thể chặn hơi thở của bé và khiến bé bị quá nóng.

**Mặc cho bé quần áo ấm nhưng không nóng.** Giữ cho đầu bé không bị phủ gì khi ở trong nhà – cứ để cho bé mát mẻ và không bị quá nóng. Đừng lo lắng nếu tay và chân của bé cảm thấy mát – chuyện đó bình thường.

## Hướng dẫn Nhiệt kế Phòng ngủ An toàn Red Nose



### Nhiệt kế Phòng ngủ An toàn

< 16c 18c 20c 22c 24c 26c >

Mát / Lạnh\*

Vừa / Ấm\*

Nóng / Nóng hơn\*

\* Trừ độ ẩm phòng

**red  
nose**  
saving little lives

	14c	16c	18c	20c	22c	24c	26c+
0.2/0.3 TOG						Áo không tay	Chỉ dùng tã
1.0 TOG				Áo không tay	Áo liền quần ngắn tay (không có ống quần)	Áo không tay	
2.5 TOG		Pyjama (vải flannel)	Áo không tay	Bộ đồ toàn thân (vải bông)	Áo không tay		
3.5 TOG	Áo không tay	Pyjama (vải flannel)	Áo không tay	Áo liền quần ngắn tay (không có ống quần)			

Chỉ dùng tã

Áo không tay

Áo liền quần ngắn tay (không có ống quần)

Bộ đồ toàn thân (vải bông)

Pyjama (vải flannel)

**red  
nose**  
saving little lives



Red Nose đưa ra 6 khuyến nghị có bằng chứng để cho bé ngủ an toàn và giảm thiểu rủi ro cho quý vị:

#### Xếp hạng TOG là gì?

TOG là viết tắt của mức nhiệt tổng thể. Đó là một hệ thống xếp hạng các túi ngủ của trẻ sơ sinh theo độ ấm của túi. Những túi có mức xếp hạng thấp được sử dụng khi trời ấm và những túi có xếp hạng cao hơn được sử dụng khi trời lạnh.

1. Cho bé ngủ nằm ngửa
2. Giữ cho đầu và mặt không bị che
3. Giữ cho bé không bị ảnh hưởng bởi khói thuốc trước và sau khi sinh
4. Có một môi trường ngủ an toàn cả ngày lẫn đêm
5. Cho bé ngủ trong cũi an toàn ở trong phòng của bố mẹ
6. Cho bé bú sữa mẹ

[www.rednose.org.au](http://www.rednose.org.au)

Tuyên bố Khước từ: nhiệt kế này chỉ được dùng làm hướng dẫn

## 8. Mọc răng

### Chăm sóc răng miệng

**Cần bắt đầu chăm sóc tốt răng miệng thậm chí trước khi những chiếc răng sữa đầu tiên mọc ra.**

Đối với hầu hết trẻ sơ sinh, răng bắt đầu mọc từ 6-10 tháng tuổi. Khi những chiếc răng sữa trồi ra từ bề mặt nướu, nướu sẽ mở ra để cho răng mọc lên.

Quý vị có thể bắt đầu vệ sinh và chăm sóc nướu cho bé trước khi chiếc răng đầu tiên xuất hiện. Chỉ cần lau nhẹ nướu 2 lần một ngày bằng khăn mặt hoặc gạc ẩm và sạch.

Để giúp trẻ mọc răng thoải mái, quý vị có thể thử:

- Dùng một ngón tay sạch nhẹ nhàng chà vào nướu của bé – trước tiên quý vị phải đảm bảo đã rửa tay.
- Cho bé cắn thứ gì đó, ví dụ như bàn chải đánh răng lạnh (nhưng không được đông lạnh), vòng mọc răng, giống như cái được cung cấp trong gói sơ sinh của quý vị.
- Cho con quý vị ngậm cái gì đó cứng chắc, ví dụ như một chiếc bánh mì khô không đường.

Nếu con quý vị vẫn có vẻ không vui hoặc không thoải mái, có lẽ đã đến lúc quý vị nên đi gặp y tá MCH hoặc bác sĩ gia đình của quý vị. Có thể vấn đề không phải là do mọc răng.

## Chăm sóc chiếc răng đầu tiên

Ngay khi răng mọc, quý vị có thể vệ sinh răng hai lần một ngày (vào buổi sáng và trước khi đi ngủ). Quấn một chiếc khăn mặt hoặc gạc sạch và ẩm quanh ngón tay của quý vị và lau mặt trước và mặt sau của từng chiếc răng của bé.

Nếu bé không phản đối, quý vị có thể sử dụng một chiếc bàn chải đánh răng nhỏ, mềm được thiết kế cho trẻ dưới hai tuổi, giống như chiếc đũa cung cấp trong gói sơ sinh của quý vị. Chỉ dùng nước để đánh răng cho đến khi bé được 18 tháng tuổi. Sau thời gian đó, quý vị có thể sử dụng một lượng kem đánh răng nhỏ bằng hạt đậu có hàm lượng fluoride thấp để đánh răng.



## 9. Sức khỏe khi trời nóng

### An toàn dưới mặt trời

Bóng râm, quần áo và nón là những cách tốt nhất để bảo vệ trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi, vì kem chống nắng được khuyến cáo không dùng cho nhóm tuổi này.

**Nón:** Một chiếc nón bảo vệ mặt, cổ và tai của con quý vị khỏi tia cực tím (UV) từ mặt trời. Nón thùng, nón rộng vành và nón che tai (Legionnaire) bảo vệ tốt nhất, ví dụ như chiếc nón che tai được cung cấp trong gói sơ sinh của quý vị.

Hãy tìm một chiếc nón mềm để bé vẫn có thể nằm thoải mái khi đội nó. Hãy nhớ rằng quý vị cũng cần bảo vệ chính mình - nếu quý vị đội nón, con quý vị sẽ bắt chước quý vị.





**Kem chống nắng:** Đối với trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh từ 6 tháng tuổi trở lên, hãy sử dụng kem chống nắng phổ rộng, kháng nước có chỉ số chống nắng từ (SPF) 30 trở lên để bôi lên mặt, tay và bất kỳ bộ phận nào khác trên da mà không có quần áo che. Kem chống nắng có thể lọc, nhưng không hoàn toàn ngăn chặn được, bức xạ UV. Quý vị cũng cần tìm bóng râm và cho trẻ mặc quần áo chống nắng. Khi trời nóng, hãy cho bé ăn thường xuyên và cho trẻ uống thêm nước để tránh mất nước.



# 10. Làm cha mẹ và các mối quan hệ

## Cuộc sống gia đình

**Không phải lúc nào việc làm cha mẹ cũng tự nhiên đến. Tất cả các bậc cha mẹ đều phải học dần theo thời gian. Tất cả các bậc cha mẹ đều có thể phạm sai lầm, và học hỏi từ kinh nghiệm.**

Làm cha mẹ đòi hỏi sự quan sát, hiểu biết, kiên trì, trí tưởng tượng, sự kiên nhẫn, trung thực và nghị lực!

## Quan hệ gia đình

Các mối quan hệ gia đình là những ảnh hưởng lớn nhất đến sự phát triển của con quý vị; các mối quan hệ gia đình tốt giúp trẻ em cảm thấy an toàn và được yêu thương. Xung đột là một phần tự nhiên của các mối quan hệ vợ chồng, và việc phát triển các chiến lược để giải quyết căng thẳng và xung đột sẽ tốt cho quý vị, mối quan hệ của quý vị, và cho con cái quý vị. Để biết các mẹo về giải quyết xung đột, vui lòng xem [raisingchildren.net.au](http://raisingchildren.net.au).

Đừng kỳ vọng quá nhiều từ bản thân hoặc mối quan hệ của quý vị trong thời gian 6-8 tuần đầu sau khi con quý vị chào đời. Đây là thời điểm chuyển giao, và những điều quan trọng nhất đó là hiểu về con quý vị và 'sống sót' dù bị mất ngủ!

# 11. Hoạt động vui chơi cho gia đình

- **Các Thư viện Công cộng Victoria** – Các buổi kể chuyện tại thư viện công cộng địa phương là miễn phí cho trẻ em từ 0-6 tuổi, tạo cơ hội gặp gỡ các gia đình khác, chia sẻ các mẹo, xây dựng tình bạn và hưởng thụ trong không gian cộng đồng của quý vị. Việc tham gia thư viện là miễn phí và việc mượn sách sẽ kích thích sự yêu thích đọc sách. Trong gói sơ sinh của quý vị có một chiếc thẻ thư viện mẫu. Để đổi nó lấy một thẻ thư viện thật để mượn sách, hãy truy cập [publiclibrariesvictoria.net.au](http://publiclibrariesvictoria.net.au) để tìm thư viện công cộng tại địa phương của quý vị.
- **Thư viện đồ chơi** – cung cấp những đồ chơi giáo dục có chất lượng, trong tất cả các giai đoạn tăng trưởng, phát triển và tưởng tượng của con quý vị, với chi phí thấp cho các gia đình. Tìm thư viện đồ chơi tại địa phương của quý vị ở đây: [toylibraries.org.au/find-a-toy-library](http://toylibraries.org.au/find-a-toy-library).
- **Playgroup Victoria** – Các nhóm chơi đưa trẻ nhỏ, cha mẹ và các gia đình lại gần nhau để giúp con quý vị học hỏi và phát triển thông qua chơi. Việc tham gia một nhóm chơi là miễn phí, hãy xem [playgroup.org.au](http://playgroup.org.au) để biết chi tiết về cách tham gia.
- Đến các **công viên và sân chơi địa phương**, nơi có nhiều thứ cho con quý vị xem, chơi và khám phá.
- Ghé thăm trang mạng của **hội đồng thành phố địa phương** của quý vị để truy cập thông tin về các sự kiện dành cho gia đình trong khu vực của quý vị.



## 12. Những liên lạc khẩn cấp và hữu ích

Cứu thương / Cảnh sát / Cứu hỏa	000
Trung tâm Thông tin Chất độc	13 11 26
Đường dây Khủng hoảng Bảo vệ Trẻ em	13 12 78
Lifeline	13 11 14

### Những liên lạc hữu ích

Đường dây Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em (24 giờ)	13 22 29
Hiệp hội Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc	1800 686 268
PANDA (Hiệp hội Lo âu và Trầm cảm Chu sinh)	1300 726 306
Beyond Blue	1300 224 686
Red Nose	1300 998 698
Dịch vụ Thông dịch Điện thoại	13 14 50
Parentline	13 22 89
Nurse-on-Call (24 hours)	1300 60 60 24

Các tổ chức sau đây cung cấp thông tin và nguồn lực hữu ích mà quý vị có thể muốn truy cập:

- Thông tin Sức khỏe Trẻ em của Bệnh viện Trẻ em Hoàng gia (Royal Children's Hospital)
- Kidsafe
- Nhóm Thông tin Cộng đồng của Bệnh viện Trẻ em Hoàng gia
- Red Nose
- Hiệp hội Nuôi con bằng Sữa mẹ Úc
- PANDA
- Nhóm chơi Victoria



Vui lòng xem [betterhealth.vic.gov.au/babybundle](https://betterhealth.vic.gov.au/babybundle) để biết thêm thông tin về các tổ chức trên.

**Hướng dẫn này cũng có sẵn trong các ngôn ngữ cộng đồng:**

عربي

தமிழ்

دری

இந்திய

فارسی

ਪੰਜਾਬੀ

简体中文

Español

Tiếng Việt

Truy cập [betterhealth.vic.gov.au/babybundle](https://betterhealth.vic.gov.au/babybundle) để tải bản pdf của hướng dẫn này trong ngôn ngữ của quý vị.

**Đường dây Sức  
khỏe Bà mẹ và Trẻ em**



**13 22 29**



**[www.betterhealth.vic.gov.au/mchline](http://www.betterhealth.vic.gov.au/mchline)**

Các gia đình có thể nói chuyện với một y tá MCH để được tư vấn từ khi mang thai đến khi trẻ bắt đầu đi học. 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Một ứng dụng miễn phí từ Dịch vụ Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em Victoria.

Ứng dụng **MCH**

**[www.betterhealth.vic.gov.au/mchapp](http://www.betterhealth.vic.gov.au/mchapp)**



## Nguồn lực trực tuyến đầy đủ và tin cậy về làm cha mẹ của quý vị



**raisingchildren.net.au** cung cấp miễn phí thông tin tin cậy, cập nhật và độc lập để giúp gia đình quý vị cùng nhau phát triển và thịnh vượng. Chúng tôi được tài trợ bởi Chính phủ Úc, được đánh giá bởi các chuyên gia, và được các bậc cha mẹ tin tưởng.

Được thiết kế cho các gia đình bận rộn và có đầy đủ các mẹo và thủ thuật để quý vị làm thử, nội dung raisingchildren.net.au dễ tìm và dễ tiếp thu với các câu trả lời cho hàng trăm câu hỏi về làm cha mẹ, ở địa điểm và thời gian quý vị cần đến.

Các bài báo, video và tài nguyên tương tác trên **raisingchildren.net.au** được thiết kế phù hợp với các lứa tuổi và giai đoạn khác nhau, đi cùng quý vị từ khi chăm sóc cho con mới sinh của quý vị đến khi nuôi dạy thành một thiếu niên tự tin và kiên cường - và cũng giúp quý vị chăm sóc bản thân mình trong vai trò một người cha/mẹ.



**raisingchildren.net.au**  
the australian parenting website

Hãy đăng ký nhận các bản tin của chúng tôi và theo dõi chúng tôi trên Facebook và YouTube.

# Hãy cho chúng tôi biết quý vị nghĩ gì về gói sơ sinh của mình!

Truy cập

[www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle](http://www.betterhealth.vic.gov.au/babybundle)

và đi theo đường dẫn để  
điền vào một khảo sát ngắn.

