

Mục Lục

<u>Lời giới thiệu</u> <u>Lời tựa</u>

PHẦN 1 NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN

CHƯƠNG 1: ĂN NGỦ TỰ LẬP - MỆ NHÀN CON NGOAN

<u>I. Nê ´p sinh hoạt EASY</u>

II. Giúp trẻ tự ngủ

III. Cho bé bú (Ăn)

CHƯƠNG 2: TUẦN PHÁT TRIỂN KĨ NĂNG VÀ TINH THẦN

CHƯƠNG 3: ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY CBABY LED WEANING)

I. Chuẩn bị cho việc ăn dặm bé chỉ huy

II. Các giai đoạn ăn dặm bé chỉ huy (BLW)

III. Ăn dặm bé chỉ huy không hoàn toàn

CHƯƠNG 4: DINH DƯỚNG CHO BÉ

I. Con bạn có thiế u chấ t không?

<u>II. Cho con ăn - đúng và đủ?</u>

III. Những sai là m các mẹ thường gặp khi chuẩn bị thức ăn cho con

IV. Sữa bò tươi và các chế phẩm của sữa

PHẦN 2 DẠY CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN

CHƯƠNG S: AN TOÀN CHO TRỂ, AN TÂM CHO ME CHA

CHƯƠNG 6: TỰ LẬP TỪ TRONG NÔI

<u>I. Kĩ năng "tự trấ n an" bản thân</u>

II. Nê p chơi độc lập

III. Giai đoạn "lo sợ xa cách" của trẻ

IV. Tâ m quan trọng của nế p sinh hoạt

V. Khích lệ bản năng tự lập của con

VI. Kĩ năng tự chăm sóc bản thân

VII. Tự xử lý tình huố ng

CHƯƠNG 7: KỶ LUẬT TÍCH CỰC

I. Vì sao trẻ "giở chứng"?

II. Thước đo hành vi của con chính là phản ứng của cha mẹ

III. Chưa ngoan và cách chèo lái trước khi trở thành "hư"

IV. Cha mẹ nên hiểu gì thông qua các mục đích trẻ câ `n đạt được khi hư?

CHƯƠNG 8: CON ĐI NHÀ TRỂ

<u>I. Chọn trường phù hợp cho con</u>

II. Chuẩn bị tâm lý

CHƯƠNG 9: BÉ ĐI DU LỊCH

I. Sức khỏe

II. Phương tiện đi lại

Sách nên đọc

Lời giới thiệu

Có một thực tế ổ xã hội chúng ta, đó là quá trình nuôi dạy con có nhiệ ù nước mã t hơn bấ t cứ ai trong chúng ta nghĩ đế n. Tấ t cả mọi thứ liên quan đế n con, từ chuyện ăn, chuyện ngủ, cân nặng, chiệ ù cao, đế n những giọt nước mã t, những cơn ăn vạ,... đề ù là sự phiệ n não cho rấ t rấ t nhiệ ù bà mẹ. Mẹ có làm đúng hay không? Tại sao mẹ không thể giải quyế t vấ n đề giúp con? Mẹ biế t tìm sự giúp đỡ ở đâu? Làm thế nào mới là tố t nhấ t cho con? Đôi khi những câu hỏi đâ y yêu thương này lại trở thành áp lực vô hình cho cả con lẫn mẹ.

Nuôi con không phải là cuộc chiế n mang lại cho độc giả những góc nhìn và kinh nghiệm thực tế của những người mẹ để đô ng hành cùng với những người mẹ khác trong hành trình nuôi con nhiề u thử thách. Là phụ nữ, tôi yêu thích cách tiế p cận vấ n đề của ba đô ng tác giả, trong việc muố n nuôi dạy con tố t thì phải thực sự biế t và hiểu về con. Biế t, là câ n phải chi tiế t, ngọn ngành, phải tỉ mỉ và tinh tế . Hiểu là câ n phải bao dung, tôn trọng, phải khách quan và thấ u cảm. Chỉ có vậy, mới là cách để mang đế n hạnh phúc cho cả mẹ và con, biế n con đường trở nên đâ y ánh sáng và tràn ngập niề m vui, sự khích lệ.

Nuôi con không phải là cuộc chiế n, dạy con cũng không phải là cuộc chiế n... Thực chấ t ra đó là một hành trình hứa hẹn nhiề u khám phá để bạn học cách hiểu con và hiểu chính mình. Cuố n sách cung cấ p các thông tin khá cụ thể về các giai đoạn phát triển tâm sinh lý của trẻ trong những năm đầ u đời và có đưa ra các gọi ý để giúp các bà mẹ giải quyế t những tình huố ng đặc biệt. Vì lẽ đó, người đọc có thể thấ y cuố n sách gầ n gũi hơn với chính hành trình nuôi con đặc biệt của bản thân, dễ dàng nhìn thấ y mình và hòa chung cảm xúc với những người mẹ khác xung quanh mình.

Hãy để cuố n sách giúp bạn mở cửa, tháo bỏ những lo âu, bấ t lực và ức chế trong suố t quá trình nuôi con, để hành trình ấ y luôn là

một hành trình hạnh phúc.

Thạc sỹ Giáo dục Ngô Thanh Giang Sáng lập viên BEEs' Education

Lời tựa

Chúc mừng bạn đã được lên chức mẹ, dù cho đây có thể là lâ n đâ u tiên hay lâ n thứ n, việc bạn vượt qua 9 tháng mang nặng và thời khắ c lâm bô n thành công đã xứng đáng được tặng một chiế c huy chương anh dũng rô i.

Giờ đây ôm sinh linh bé bỏng trên tay, có lẽ bạn đang băn khoăn và trăn trở với hàng ngàn thắ c mắ c: làm thế nào để giúp bé làm quen với gia đình, bắ t nhịp với cuộc số ng mới lạ bên ngoài, làm thế nào để hiểu và đáp ứng đúng những nhu câ u của em bé sơ sinh chỉ mới biế t dùng tiế ng khóc làm công cụ duy nhấ t để giao tiế p đây? Những câu hỏi cứ liên tiế p nảy ra, bạn cuố ng cuố ng tìm sự trợ giúp và giải đáp từ nhiệ u nguồ n khác nhau, để rô i dễ dàng rơi vào một vòng xoáy sai lâ m và một cuộc chiế n mệt mỏi trong sự nghiệp nuôi con nhỏ.

Những ngày đâ`u tiên bạn sẽ cố gặ ng cho bé bú liên tục, nhà m kích sữa, để con biế t đây là mẹ. Đôi khi bạn sẽ đánh thức con dậy để cho con bú khi thấ y bé ngủ li bì vì bạn sợ bé ngủ lâu quá sẽ bị đói. Bạn liên tục tự hỏi: con bú ít thế có đói không? Mình đánh thức thế có sao không? Con có ngủ được không? Con có nóng không? Con có lạnh không? Và làm thế nào để con tăng cân nhanh nhấ t có thể. Con tăng cân thế có chậm so với anh, chị, em hay con nhà hàng xóm không?

Khi được 4 tháng tuổi, tự nhiên bạn thấ y con bú ít hẳn, con cáu gắ t, con ngủ không yên, con dậy đêm nhiê u lâ n. Bạn nghĩ là con đói, hố t hoảng cho con bú mỗi giờ. Con quấ y khóc, chỉ có ti mẹ hay ti bình con mới chịu ngủ. Và chỉ khi ngủ con mới chịu ăn. Mỗi giấ c ngủ của con chỉ kéo dài 30 phút rô i con choàng dậy và kích động như chưa bao giờ được nghỉ ngơi. Đêm con dậy liên tục, con đòi bú, bạn nghĩ con ngày bú ít chắ c câ n bú bù, cả đêm bạn chẳng được ngủ vì phục vụ "tiế p dưỡng" cho con. Mẹ mệt và cảm giác càng ngày con càng "khó tính".

6 tháng con bắ t đâ u ăn dặm, con cứ nhè chẳng ăn được bao nhiêu. Bạn quyế t cho con nă m ngửa ra bón để chờ trọng lực của tự nhiên giúp thức ăn "rơi" vào bụng con. Sữa cũng vậy - cách duy nhấ t để uố ng sữa là nă m ngửa đút thìa, hay tệ hơn là uố ng bă ng xilanh. Con vẫn quấ y khóc, đêm dậy liên tục. Bạn nghĩ những đêm mấ t ngủ có lẽ sẽ kéo dài để n vô tận.

9 tháng, cân nặng của con mãi không tăng, con cự tuyệt và sợ hãi với thức ăn. Mẹ phải bón cho con từng thìa mà con còn ngúng nguẩy. Bạn thấ y thấ t vọng và bấ t lực với con.

Bạn đọc hơn trăm trang tài liệu ăn dặm, các loại Tây Tàu Nhật Thổ, nhưng dường như con bạn là đố i tượng không phù hợp với bấ t cứ phương pháp nào.

Mười mấ y tháng sau khi con chào đời, bạn những tưởng con càng lớn sẽ càng dễ, nhưng không, mọi sự trở nên khó hơn. Lúc này, mỗi bữa ăn bạn phải cho con ra đường đi dạo, phải cho ra sân chơi, phải có đô chơi nế u con ngô ì ghế , đi ăn nhà hàng là một cơn ác mộng. Con có thể đòi hỏi nhiệ ù điệ ù không tưởng và bạn đáp ứng vô điệ ù kiện, miễn là con ăn.... Cuố i cùng con ăn cũng chả đáng bao nhiều. Rô ì con ăn vạ, con khóc, con dọa nôn ra thức ăn, và thế là bạn lại tìm mọi cách thực hiện yêu sách miễn là con không ăn vạ, con không nôn kẻo con lại sựt cân... Bạn những tưởng qua mố c 1 tuổi, con sẽ có thể cho bạn một giấ c ngủ nguyên đêm, nhưng không, con vẫn thức dậy vài lâ n, mỗi đêm tră n trọc không ngon giấ c. Bạn đi khám mọi bác sỹ dinh dưỡng, uố ng đủ các loại men tiêu hóa và cảm giác bấ t lực càng thêm bấ t lực vì bạn không thể thay đổi tự nhiên, không thể làm con béo hay ngủ ngoan...

Hơn thế nữa, lúc nào bạn cũng cảm thấ y như có thêm cái đuôi bấ t đặ c dĩ, bạn vừa chạy ra ngoài 5 phút thì ở trong phòng đã nghe tiế ng khóc nức nở. Bạn đi vào nhà tấ m làm "công tác bí mật" cũng phải có khán giả bấ t đặ c dĩ vừa nhặn mũi vừa nhặm nhặm trèo lên lòng. Lâu hơn chút, bạn cảm giác như mình có thêm ông vua bà chúa con trong nhà, thích gì là phải có ngay lập tức, trái ý là lặn đùng ra đấ t giãy giụa, tiế ng khóc át tiế ng bom, thậm chí còn dọa đập đã `u vào tường, càng ở chố n đông người thì bạn càng được nghe "ca nhạc"

kịch" với âm lượng quá tải. Bạn thường xuyên trong tâm trạng lo sợ con ngã, con khóc; đôi khi bạn cảm thấ y xấ u hổ khi thấ y người đi đường ngoái lại nhìn rồ ì xì xào nên lại chạy ra bế , ra ôm và lại đáp ứng mọi nhu câ `u của các thượng để ´tí hon. Hay thính thoảng khi con bị ngã, bạn liê `n lập tức ra tay "đánh chừa" này, đôi khi ông bà cha mẹ lại được con "phát" miễn phí vài cái tát, hay vài dấ ´u răng trên tay, trên vai. Những tưởng lớn dâ `n bạn nói con sẽ hiểu, thế nhưng đời không như mơ, một ngày đẹp trời, thiên thâ `n nhỏ của bạn chỉ biế ´t nói duy nhấ ´t từ "không" đố ´i với tấ ´t cả những gì bạn yêu câ `u hay đòi hỏi ở con: tắ ´m xong thì nhấ ´t quyế ´t không chịu mặc quâ `n áo, không chịu ngô `i yên một chỗ để ăn, không chịu cấ ´t đô chơi. Bạn nói nhẹ không được chuyển qua nói nặng rồ `i ép buộc, rồ `i dọa nạt, thế ´ là ngôi nhà biế ´n thành trận chiế ´n, nơi có tiế ´ng la hét quát tháo của mẹ và những cơn nức nở của con...

Nế u bấ t cứ trường hợp nào trên đây giố ng như những gì xảy ra ở gia đình bạn, thì cuố n sách này là dành cho bạn!

Cuố n sách không là cẩm nang để bé ăn nhiề u tăng cân nhanh hay dạy bé nghe lời răm rấ p, mà *giúp bạn hiểu con mình hơn*. Giúp bạn hiểu chu kỳ sinh học của con và cách phố i kế t hợp cuộc số ng gia đình với chu kỳ sinh học đó của bé. Hơn thế , cuố n sách còn hướng dẫn bạn cách cho ăn khi con đói, các thông tin kinh nghiệm và các trường hợp thực tế áp dụng thành công của những "bà mẹ tuyệt vọng" khác giúp bạn có thông tin cũng như nghị lực thay đổi cách áp dụng nuôi và dạy con ở gia đình. Suy cho cùng, nuôi không hẳn đã khó, đế n đoạn dạy con còn khó hơn nhiề u.

Cuố i cùng đây là kinh nghiệm đặt những khuôn khổ hợp lý cho từng lứa tuổi, là bài học về tôn trọng trẻ thơ trong những khuôn khổ ấ y. Nó sẽ làm cho kinh nghiệm làm mẹ của bạn ngọt ngào hơn và tránh cho con một tuổi thơ nước mặ t bên bát cơm.

Chúc các bạn thành công!

Bubu Huong Mẹ Ong Bông Hachun Lyonnet

PHẦN 1 NUÔI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN

Chương 1 Ăn ngủ tự lập Mẹ nhàn con ngoan



I. NẾP SINH HOẠT EASY (1)

Sau một thời gian dài tư vấ n và giúp đỡ các mẹ có con nhỏ ở các lứa tuổi khác nhau, tôi nhận thấ y vấ n đề được nhiề u mẹ quan tâm và yêu câ u giúp đỡ liên quan tới chuyện ăn và ngủ không đúng giờ giấ c của các con. Những câu hỏi như: "Con mình ăn lắ t nhắ t lắ m, bé chỉ ăn khi ngủ thôi, mình toàn phải chờ để n khi con ngủ mới cho ăn được, đêm con dậy ăn liên tục trong khi cả ngày con chẳng ăn gì" thực ra đề u có cùng một câu trả lời và luôn luôn bắ t đầ u từ nề n tảng cơ bản nhấ t: đưa con về nế p sinh hoat EASY.

Vậy nế p sinh hoạt EASY là gì? Thực hiện nó như thế nào cho phù hợp với từng giai đoạn phát triển của trẻ? Và EASY sẽ giúp ích gì cho bạn trong việc tạo lập và xây dựng một thói quen, nê nế p sinh hoạt chuẩn mực cho con từ nhỏ tới lớn và giúp cho bạn tận hưởng khoảng thời gian nuôi con đâ y vui vẻ và không đẫm nước mắ t, lo âu.

1. Ăn - chơi - ngủ - mẹ thư giãn (EASY)

Eat - Activity - Sleep - Your time (EASY) là khái niệm về chu kỳ sinh hoạt cho trẻ được Tracy Hogg giới thiệu trong bộ sách cẩm nang nuôi dạy trẻ sơ sinh nổi tiế ng *Baby Whisperer* của mình. Hiểu đơn giản EASY là chu kỳ sinh hoạt lặp đi lặp lại trong một khoảng thời gian ngắ n từ sáng sớm thức dậy để n hể t ngày của một em bé ngay từ ngày lọt lòng.

Một ngày của bé sẽ là những chuỗi lặp đi lặp lại của nhiề `u chu kỳ EASY. Bé ngủ dậy sẽ được ăn (E - eat), sau đó mẹ cho bé chơi vận động (A - activity), mẹ đặt bé xuố ´ng cho bé ngủ (S - sleep) và mẹ có thời gian thư giãn (Y - your time). Khi bé ngủ dậy, bé lại được tiế ´p tục đi vào chu kỳ EASY mới: ăn, chơi, ngủ và thời gian dành cho mẹ. Cứ như vậy lặp đi lặp lại cho đế ´n khi bé đi vào giấ ´c ngủ đêm, kế ´t thúc một ngày của mẹ và bé.

2. Lợi ích của EASY là 9ì? Lợi ích cho bé

Cũng như mọi cá thể khác, tuy nhỏ bé và khả năng hiểu biế t có hạn chế đế n đâu đi chăng nữa, nế u được áp dụng EASY từ sớm thì dâ n dâ n bé sẽ có thể tự nhận biế t được việc gì sẽ đế n tiế p theo, bởi trình tự của mọi hoạt động là không bao giờ thay đổi, điể u này tạo nên nhịp sinh học đâ u đời cho bé. Bé cảm thấ y chủ động và tự tin bởi bé biế t sau khi ngủ dậy

mình được ăn, khi ăn xong mình được chơi và khi mệt mình sẽ được đi ngủ. Đây là nê `n tảng cơ bản nhấ 't để xây dựng LÒNG TIN của bé với mẹ, bởi nê 'u mẹ tôn trọng chu kỳ của bé, bé hiểu và bé có thể chờ đợi điê `u gì să p đế n với mình.

Mẹ có thể nghĩ ră `ng, con bé tí thế ´ biế ´t gì mà hiểu! Nế ´u mẹ nào đã học qua môn sinh học lớp 7 chắ c còn nhớ về ` bài học phản xạ có điề `u kiện: bật đèn thì cho chuột ăn, hay vỗ tay thì cho cá ăn. Sau đó mỗi khi bật đèn chuột sẽ chạy để ´n và mong chờ thức ăn, hoặc khi vỗ tay cá sẽ lên và hy vọng có mô `i. Ví dụ vậy thôi để hiểu rã `ng, con người hay động vật, dù mức độ phát triển có khác nhau đế ´n đâu cũng là những cá thể hoạt động theo thói quen, cái mà chúng ta hay gọi là nhịp sinh học.

Vì thế, nế u mẹ nă m bă t được đặc tính này và "kế t nố i" được với nhịp sinh học của con sớm bao nhiều, con càng có điề u kiện phát biểu nhu câ u bâ y nhiều, điề u đó có lợi cho con nhiề u nhất.

Lợi ích cho mẹ

Khi mẹ và con sinh hoạt theo EASY, mẹ không nhâ m lẫn các tín hiệu con "phát" ra, mẹ không bị nhâ m tiế ng khóc vì con mệt muố n đi ngủ với khi con đòi ăn, hay tiế ng khóc con chán muố n thay đổi trò chơi, hoặc khóc bởi con đau bụng. Khi đó, mẹ sẽ biế t cách phản ứng với từng nhu câ u khác nhau của bé. Mẹ hiểu bé và bé được tôn trọng về nhu câ u, tránh tình trạng cho ăn lắ t nhắ t cả ngày do mẹ sợ con đói hay muố n con ngừng khóc, và sau này (bạn sẽ thấ y) tránh được vô vàn các vấ n đề ăn ngủ phức tạp của con khi con bước vào giai đoạn 4, 6, 10 hay 14 tháng. Đây cũng là cách mà mẹ có thể tránh được cảnh sẽ phải ép con ăn.

Ví dụ, bé M, 1 tháng tuổi đang sinh hoạt theo nế p EASY 3h, tức là chu kỳ ăn – chơi – ngủ của bé lặp đi lặp lại sau mỗi 3h. Bé sẽ được ăn, sau đó được ợ hơi, mẹ sẽ thay bỉm cho bé, có thể cho bé đi tắ m nă ng, mát xa hay cho bé tập nă m sấ p. 45 phút sau khi ăn, tự nhiên bé khóc, rấ m rứt không yên.

- Nế u là một người mẹ EASY, lúc này mẹ sẽ tự tin là con không đói, vì con mới ăn cách đó có 45 phút, mẹ sẽ biế t cho bé lên giường đi ngủ. Bé sẽ ngủ đủ một giấ c sâu 2h, bé sẽ dậy khi cơn đói tiế p theo làm phiê n bé, và đó cũng vừa đủ 3h từ giờ ăn trước, bé sẽ ăn. Và bởi bé đói, bé sẽ ăn no, rô i chơi và tiế p tục đi ngủ.

- Nế u là một người mẹ không theo EASY, khả năng rấ t cao là mẹ lại tiế p tục cho con bú, bé sẽ bú rấ t ít sữa đã u và ngủ gật trên ti mẹ. Bé ăn thêm một chút xíu và được ngủ trên ti mẹ, lâu dâ n đây sẽ là cách duy nhấ t có thể đưa bé vào giấ c ngủ. 30 phút sau, khi bé chuyển giấ c ngủ, vì không có ti mẹ ngậm ở miệng, bé dậy gào khóc. Mẹ không hiểu chuyện gì xảy ra, lại tiế p tục cho ăn. Bé lại ăn rấ t ít bởi bé không đói hẳn, lại ngủ gật, lại 45 phút ngủ dậy bé hoặc hơi đói, hoặc thấ y trong miệng không có ti, không ngủ đủ giấ c, bé quấ y khóc và mẹ thì hoàn toàn bấ t lực không hiểu chuyện gì đang xảy ra. Mẹ suố t ngày cho ăn, dù cho ăn nhiê u lâ n mà mãi bé không tăng cân, bởi bé chưa một lâ n học cách ăn no và ngủ đủ!

Do đó, EASY tạo sự tự tin cho mẹ, giúp mẹ hiểu và biế t làm gì mỗi khi con khóc.

Lợi ích lâu dài

Nế u bạn tiế p tục đi hế t cuố n sách này, bạn sẽ thấ y chúng tôi khuyế n khích việc cho con ăn no, chơi tự lập và Tự NGỦ, EASY chính là nê n tảng cơ bản của phương pháp đó. Như bạn có thể thấ y, trình tự trong chu kỳ EASY tách rời việc ăn và ngủ bởi giai đoạn hoạt động: CHOI. Con được khuyế n khích tự đi ngủ khi đã mệt và con không ngủ trên ti mẹ, do đó khi chuyển giấ c ngủ (chu kỳ ngủ của bé rấ t ngắ n, cứ sau 40 phút bé hế t 1 chu kỳ ngủ, trở mình tỉnh giấ c và đi vào chu kỳ ngủ tiế p theo, mỗi giấ c ngủ của bé sẽ gỗ m nhiề u chu kỳ ngủ ngắ n), bé không cầ n ti mẹ để ngủ lại, và bé không ăn vặt chỉ để làm "mô i" cho việc ngủ. Do đó khi thức dậy, bé thực sự đói để ăn no và khi bé ăn no bé có đủ năng lượng để ngủ đủ cho đế n khi đói. Mẹ cũng không bị dính lấ y bé vì bé cầ n ti mẹ để ngủ, có thời gian chăm sóc bản thân mình và gia đình. Vì thế , chúng tôi tin rằ ng EASY là chìa khóa để đi đế n nê p sinh hoạt ăn ngủ điể u độ cho cả gia đình.

Khi con lớn, chu kỳ EASY của con sẽ dài ra. Tuy rã `ng không một trẻ nào giố 'ng trẻ nào, nhưng khoa học cho thấ 'y các bé đề `u trải qua những giai đoạn phát triển tương đố i đô `ng nhấ 't trong năm đâ `u của cuộc đời với các chu kỳ phát triển kĩ năng và những chu kỳ phát triển thể chấ 't (Chương 2). Theo đó, những chu kỳ EASY cũng thay đổi theo.

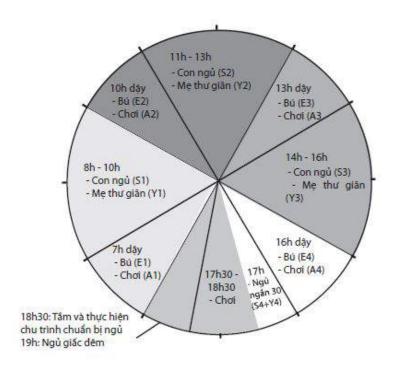
3. Chu kỳ EASY 3 giờ

Khi nào: Bé từ o - 3 tháng tuổi.

Cách làm: Cho ăn cách nhau 3 giờ. Cho con ngủ ứng theo bảng thời gian thức tố i đa ở trang 36, hoặc mẹ nhìn tín hiệu của con và đặt con ngủ.

Một bé mới sinh, đủ ngày đủ tháng và cân nặng đạt trên 2,7kg có đủ kĩ năng và khả năng tích trữ năng lượng trong 3 giờ. Có nghĩa là nế u bé ăn no thì 3 giờ sau bé mới đói. Do đó, bé sơ sinh đủ cân đủ tháng sẽ phù hợp với chu kỳ EASY 3 giờ. Chu kỳ này sẽ theo bé đế n 2 - 3 tháng tuổi.

Tổng thời gian thức kể cả ăn: 6 - 8 giờ và tổng thời gian ngủ không kể ăn: 16 - 18 giờ. Ở độ tuổi này bé có thể dậy đêm ăn 1 - 3 lâ n, cách nhau 3 giờ và mẹ cho ăn xong đặt bé xuố ng để bé ngủ lại mà không có hoạt động vận động gì.



Một ngày của chu kỳ sinh hoạt EASY 3 giờ

Giả sử sáng bé dậy lúc 7h sáng (trong trường hợp bé dậy sớm hoặc muôn hơn thì chu kỳ sẽ xê dịch theo bé):

- ° **7h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, chơi vận động(A).
- ° 8h 10h: Bé ngủ giấ c ngặ n 1(S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).
- ° **10h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, vận động (A).
- ° 11h 13h: Bé ngủ giấ c ngặ n 2 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).

- ° 13h: Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, vận động (A).
- ° **14h 16h:** Bé ngủ giấ c ngặ n 3 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).
- ° **16h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, được chơi vận động (A).
- ° **17h 17h30:** Bé ngủ giấ c ngặ n 4 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).
- ° **17h30:** Bé tỉnh dậy sau một giấ c ngặ n 30 phút, bé chưa đói nên mẹ cho bé chơi.
- ° **18h30:** Mẹ tă m cho bé và thực hiện trình tự chuẩn bị cho bé ngủ đêm
 - ° 19h: Bé ăn và đi ngủ đêm luôn.

4. Chu kỳ EASY 4 9iờ

Khi nào: Khi bé có tín hiệu că t bớt một giấ c ban ngày và giãn bữa ăn, thường ở mố c 3 tháng tuổi.

Tín hiệu: Bé đang theo EASY 3 giờ, tự nhiên ăn giảm sút, giấ c ngủ ngày ngắ n lại, giấ c ngủ đêm có thể dậy nhiê u lâ n, có hoặc không ăn nhưng rấ t khó để cho bé ngủ lại. Có bé nă m chơi giữa đêm khuya cả tiế ng.

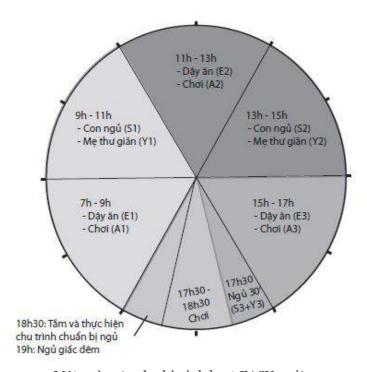
Cách làm: Tăng thêm thời gian thức trước mỗi giả c ngủ ngày và trước giả c ngủ đêm. Ví dụ trước đây bé thức 1 giờ, ngủ 2 giờ thì khi có tín hiệu giả c ngủ này bị ngắ n lại, mẹ có thể để bé thức 1 tiế ng rưỡi đế n 2 tiế ng rồ i để con ngủ 2 tiế ng và dâ n chuyển các bữa ăn thưa ra.

4 tháng tuổi, khi dạ dày của bé phát triển hơn, bé lớn hơn và có khả năng ăn nhiê `u hơn ở một là `n, hệ tiêu hóa phát triển chấ 't lọc được nhiề `u chấ 't dinh dưỡng hơn từ thức ăn, khả năng tích trữ năng lượng cao hơn, bé có thể chuyển sang chu kỳ EASY 4 giờ. Chu kỳ này sẽ theo bé để 'n 7 – 8 tháng tuổi, thậm chí lâu hơn để 'n hế 't năm đâ `u đời. Một số ' bé có thể cấ 't hoàn toàn ăn đêm từ thời điểm này, thậm chí nế 'u phát triển nhanh, bé có thể đã sẵn sàng cho việc cấ 't ăn đêm và sinh hoạt chu kỳ 4 giờ từ sớm rấ 't nhiề `u.

Với mẹ Hà, bạn lớn Alexis sinh hoạt theo EASY 4 giờ từ 4 tháng nhưng bạn bé Emily đã sẵn sàng với EASY 4 giờ từ 8 tuầ n tuổi.

Đây thường là lúc mà vấ n đề trở nên trấ m trọng nế u mẹ không linh hoạt cho con ăn thưa ra, khẳng khẳng thực hiện cho ăn quá dày đặc dẫn để n việc bé ăn vặt và ngủ vặt, cả ngày quấ y khóc và đêm dậy nhiề u lâ n.

Ở độ tuổi này bé có thể dậy đêm ăn 1 lâ n, nhiê u bé đã có thể tự kéo dài ngủ qua đêm đế n 7 giờ sáng hôm sau không câ n dậy ăn. Tín hiệu cho mẹ biế t con câ n nghỉ ăn đêm là khi việc ăn uố ng ban ngày của con trở nên khó khăn. Con không hợp tác trong việc ăn uố ng do được cho bú nhiê u vào đêm dẫn đế n bú vặt ban ngày.



Một ngày của chu kỳ sinh hoạt EASY 4 giờ

Đô ng thời, khoa học cũng cho thấ y là ở những độ tuổi khác nhau, với mức độ phát triển về thâ n kinh tương ứng thì bé sẽ có thể thức được những khoảng thời gian khác nhau trước khi trở nên quá mệt nế u không bé sẽ cáu gắ t. Ngược lại, nế u bé ngủ ngày quá nhiề u sẽ dẫn đế n hiện tượng ngủ vặt ban ngày và thức đêm (xem bảng ngủ theo lứa tuổi).

Giả sử sáng bé dậy 7h (trong trường hợp bé dậy sớm hoặc muộn hơn thì chu kỳ sẽ xê dịch theo bé):

° **7h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, vận động (A).

° **9h – 11h:** Bé ngủ giấ c ngặ n 1(S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).

- ° 11h: Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, được chơi vận động(A).
- ° **13h 15h:** Bé ngủ giấ c ngặ n 2 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).
- ° **15h:** Bé ăn (E), sau đó bé được ợ hơi, được chơi vận động(A).
- ° **17h 17h30:** Bé ngủ giấ c ngặ n 3 (S) và mẹ nghỉ ngơi (Y).
- ° 17h30: Mẹ có thể thực hiện một bữa ăn nhẹ NÊ´U BÉ HỢP TÁC VÀ ĐÃ NGƯNG ĂN ĐÊM.
- ° **18h30:** Mẹ tấ m cho bé và thực hiện trình tự chuẩn bị cho bé ngủ đêm.
 - ° 19h00: Bé ăn và đi ngủ đêm luôn.

HÖI:

- 1. Khi că´t giâ´c ngày cho con sớm (đô`ng thời với việc tăng thời gian thức lên) thì con có buô`n ngủ trước khi đế´n giờ dự định cho ngủ không? Nế´u có thì xử lý như thế´ nào? Nế´u cho đi chơi để quên buô`n ngủ, đế´n giờ mới cho đi ngủ nhưng khi đó con khóc lóc không chịu ngủ nữa thì làm thế´ nào?
- 2. Trong thời gian cấ t giấ c từ 4 xuố ng còn 3 giấ c, nế u giấ c thứ 3 con không ngủ luôn thì xử lý thế nào?
- 3. Chỉ còn 15 30 phút nữa là đế n giờ ăn nhưng con buô n ngủ. Nế u cho ngủ luôn mà con không ngủ hoặc vẫn ngủ nhưng chỉ ngủ ngắ n 30 phút (catnap⁽²⁾) thì xử lý như thế nào?
- 4. Con chỉ ngủ 30 phút (catnap), ngoài các nguyên nhân từ phía mẹ có nguyên nhân nào xuấ t phát từ bản thân con không?

ĐÁP:

1. Mình cấ t giấ c ngủ ngày khi con sẵn sàng và có dấ u hiệu cấ n cấ t giấ c ngày (để n giờ cấ n ngủ mà chưa buô n ngủ, ngủ giấ c ngặ n đi). Khi đó mình tăng thời gian thức lên và cho con đi ngủ tố i muộn hơn, để n khi ngủ tố i muộn quá làm giấ c đêm ít hơn 11 tiế ng thì mình cặ t giấ c ngày S4, tăng thời gian thức chơi A3 lên (xem bảng EASY 3 giờ), và sẽ cho đi ngủ tố i sớm lên → ngủ đêm tăng lên hơn 12 tiế ng. Điể u chỉnh lịch ngủ hợp lý

để con luôn trong trạng thái sẵn sàng, lúc buô`n ngủ là đi ngủ nên không mè nheo.

- 2. Trong thời gian cấ t giấ c từ 4 xuố ng còn 3 giấ c, nế u giấ c thứ 3 con không ngủ luôn thì cho con thức thêm 45 phút, rô i thử lại làm giấ c 3 nhưng giờ đi ngủ tố i vẫn giữ nguyên hoặc muộn hơn 30 phút.
- 3. Nế u buô n ngủ con cũng không ăn ngon, con có khả năng tích trữ năng lượng nhiệ u hơn mẹ tưởng, cho con đi ngủ rô i dậy ăn. Ngủ một giấ c dậy ăn tử tế còn hơn là bé ăn mè nheo vì buô n ngủ.
- 4. Nế u không phải từ phía mẹ hoặc tác động bên ngoài mà con chỉ ngủ được các giấ c ngặ n thì có khả năng con bị yế u thâ n kinh và không có khả năng tự chuyển giấ c mà không bị thức giấ c. Tuy nhiên với những bé BIÊ T tự ngủ thì khả năng con ngủ lại cao hơn những bé câ n ti mẹ, ti giả, vỗ...

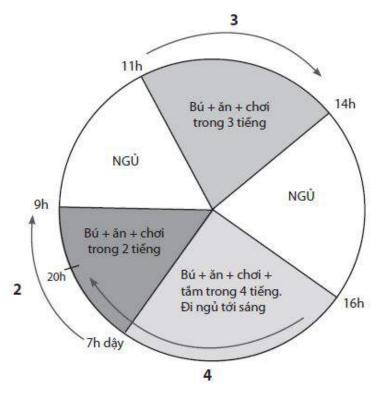
5. EASY 2 - 3 - 4

Khi nào: Khi bé có tín hiệu muố n bỏ 1 giấ c ngặ n ban ngày. Ngày bé chỉ ngủ 2 giấ c.

Tín hiệu: Ngày cho ăn cách 4 giờ con vẫn nhơn nhơ, chưa đói và không ăn hế t suấ t. Ngày ngủ rấ t ngă n, có nhiề u giấ c 30 - 45 phút. Tố i có thể khó ngủ, ngủ muộn. Đêm lại dậy. Có thể đêm đòi ăn hoặc nế u không đòi ăn thì nă m chơi cả buổi giữa đêm khuya mà không ngủ lại ngay.

Cách thực hiện: Mẹ tăng thời gian thức của bé bă ng cách cho ăn thưa ra và lịch của bé trở về rấ t giố ng lịch sinh hoạt của một người lớn.

Thông thường, khoảng 7 tháng bé có xu hướng muố n chuyển từ lịch sinh hoạt 4 giờ sang lịch sinh hoạt 2 - 3 - 4.



Một ngày của chu kỳ 2 - 3 - 4

Giả sử sáng bé dậy 7h (trong trường hợp bé dậy sớm hoặc muộn hơn thì chu kỳ sẽ xê dịch theo bé).

- ° **7h:** Con dậy, bú + ăn dặm ngay. Sau đó thức tổng cộng (cả thời gian ăn) 2h.
 - ° 9h: Mẹ cho con ngủ 2h.
 - ° 11h: Con dậy, bú ngay. Sau đó thức (cộng cả thời gian ăn) 3h.
 - ° **14h:** Mẹ cho con ngủ 1,5 2h.
 - ° 15h30/16h: Con dậy, mẹ cho con bú ngay.
- ° Sau 3,5 tiế ng từ khi con thức, mẹ cho con tấ m. Sau đó con bú + ăn dặm.
- ° Đủ 4 tiế ng từ lúc con thức dậy của giấ c ngủ ngày cuố i cùng, con được đặt vào giường và ngủ hế t đêm đế n sáng hôm sau.

4 tháng Cherry nhà mình đã được luyện theo nế p 4 cữ/ ngày. Giờ bé được 7 tháng 3 tuầ `n và lịch sinh hoạt bình thường của bé như sau:

7h: Bú 220 ml và ngủ 9h - 11h

11h: Bú 220 ml + ăn dặm, sau đó bé ngủ 1h - 3h

15h: Bú 220 ml, cho tự chơi 45 phút.

18h30: Bú 280 - 300 ml + ăn dặm.

20h: Lên giường tự ngủ để n 7h sáng hôm sau.

Mình thực hiện theo EASY từ lúc con 4 tháng và con hợp tác rấ t tố t, tự dưng để n 7 tháng con "giở chứng". Mình đau đã `u và phải xin tư vấ n vì bình thường từ 4 - 7 tháng con mình có 3 giấ c ngủ ngày: ngoài 2 giấ c buổi sáng còn có thêm 1 giấ c ngắ n 30 phút buổi chiế `u lúc 5h - 5h30; nhưng tự dưng để n lúc 7 tháng nế 'u cho con ngủ đủ 3 giấ c như trên thì 22h mới chịu đi ngủ và sáng vẫn 7h dậy nhưng con cáu kỉnh, khó tính. Hơn nữa, đêm tự dưng 3h sáng dậy và đòi ti đêm mới ngủ. Mình luyện ngủ lại cho con bă `ng cách bỏ giấ c ngắ n thứ ba, mình cho con ngủ sớm lên nửa tiế ng và sau 3 tuấ `n kế t quả lại như mong đợi: 8h tự ngủ và 7h sáng hôm sau con bình minh với vẻ mặt hớn hở. (Mẹ Cherry)

6. EASY 5 - 6

Khi nào: Khi bé có tín hiệu muố n bỏ 1 giấ c ngặ n ban ngày. Ngày bé chỉ ngủ 1 giấ c buổi trưa.

Tín hiệu: Ngày ngủ rấ t ngặ n, cả 2 giấ c 30 - 45 phút. Tố i (nế u ngày ngủ dài) có thể khó ngủ, ngủ muộn. Đêm lại dậy đêm. Có thể đêm đòi ăn hoặc nế u không đòi ăn có thể nặ m chơi cả buổi giữa đêm khuya mà không ngủ lại ngay.

Cách thực hiện: Mẹ tăng thời gian thức của bé, giảm thời gian ngủ giấ c đâ u xuố ng cho để n khi có thể că t giấ c này và chuyển về cho bé ngủ trưa. Một ngày của chu kỳ 5 - 6 như sau:

Giả sử sáng bé dậy 7h (trong trường hợp bé dậy sớm hoặc muộn hơn thì chu kỳ sẽ xê dịch theo bé).

7h: Ngủ dậy uố ng sữa ngay và được ăn nhẹ buổi sáng.

11h30: Ăn trưa.

12h00: Ngủ trưa.

14h30: Bé dậy uố ng sữa và ăn nhẹ (không nên cho ăn quá nhiề ù bữa này).

18h30 - 19h00: Bé ăn tố i. Đánh răng, làm vệ sinh cá nhân. Đọc truyện.

19h30: Đi ngủ giấ c đêm.

HOI:

Bé nhà tôi được 10 tháng 3 ngày, đang ngủ ngày 2,5 - 3 tiế ng, đêm 11 tiế ng. Dạo này mỗi đêm bé dậy 2 - 3 lâ n, có đêm dậy 30 phút - 1h sau mới ngủ lại, ban ngày thì có hôm chỉ ngủ giấ c sáng từ 8h30 - 10h, giấ c trưa lúc 13h không ngủ mà đế n tâ m 16h dỗ mới ngủ. Có phải đây là dấ u hiệu bé muố n chuyển 1 giấ c không? Nế u chuyển thì chuyển đột ngột luôn hay là chuyển bă ng cách tăng thời gian thức lên dâ n dâ n?

ĐÁP:

Đúng là bé muố n chuyển còn 1 giấ c ngủ ngày. Giấ c sáng bạn kéo dài thời gian thức mỗi ngày lên 30 phút (cho đi chơi, tấ m). Sau 16 giờ không cho ngủ nữa. Tố i cho đi ngủ sớm 30 - 45 phút vì khi cấ t 1 giấ c thì tấ m 16 - 17h con rấ t buổ n ngủ nhé.

Tóm lại: Các tín hiệu con gửi - mẹ câ`n biế t

- ♣ Ban ngày con lười ăn, ăn không nhiệt tình, đó là dâ u hiệu con chưa đói, thay vì ép con ăn, lâ n sau mẹ hãy cho con ăn muộn hơn.
- ♣ Khi thức con lười bú, để n khi buô n ngủ tha thiế t muố n bú, bú vài mút lăn ra ngủ luôn: con KHÔNG đói, con câ n cái ti để trấ n an con vào giấ c ngủ. Lâ n sau mẹ hoặc cho con ti giả, hoặc dạy con ngủ hạn chế dùng ti vì điể u đó không tố t cho răng mà còn tạo thói quen ngủ phụ thuộc.

- ♣ Khi ban ngày con bú ít, đêm con bú nhiê `u hơn ngày: Ban ngày con chưa đói, con chỉ nạp năng lượng vào ban đêm. Là một bà mẹ thông thái sẽ điề `u chỉnh bă `ng cách *giảm dâ `n* lượng ăn ban đêm của con và cấ t hẳn nế `u câ `n cho để `n khi thấ `y lượng ăn và thái độ ăn tích cực của con ban ngày.
- ♣ Khi bình thường con đang bú (ví dụ) 200 ml, tự nhiên giảm còn 160 ml thậm chí còn 100 ml mà thái độ vẫn nhỏn nhơ, đêm có thể dậy hoặc không. Mẹ thông thái sẽ că thể t bú đêm, giảm bớt 1 bình (vì ban ngày con chưa đói, nế u con đói thì con sẽ bú để n no 200 ml ban đầ u.) Và có thể nghiên cứu thêm việc giảm một giấ c ngủ ngày. Chuyển chu kỳ 3 giờ sang 4 giờ hay sang chu kỳ 2 3 4.
- ❖ Với các bé bú mẹ hoàn toàn mà tự nhiên ngủ vặt, đó là tín hiệu mẹ câ n cho bú thưa ra và că t một giấ c ban ngày. Ngoài ra, với bé bú bình, khi con bú hế t sạch bình, con gửi cho mẹ tín hiệu: mẹ câ n pha thêm cho con ít nhấ t 30 ml ở là n bú sau.
- ♣ Cuố i cùng là că t ăn đêm: ôi cái ngày bạn chờ đợi nhấ t khi có thể ngủ cả đêm mà không lo lă ng con đói và con cũng có thể hưởng lợi ích trọn vẹn của những đêm dài ngon giấ c mà không bị cơn đói (hay mẹ) làm phiê n.

Că t ăn đêm ở Pháp thực hiện khá sớm do mẹ Pháp thực hiện triệt để việc "bình tĩnh làm mẹ". Trẻ em Pháp có thể được mẹ cho ngủ 6 giờ liên tục ban đêm không câ `n ăn từ khi sơ sinh, và thực tế ´ tôi đã chứng kiế ´n những bé 6 tuâ `n tuổi có thể ngủ trọn vẹn 12 tiế ´ng ban đêm không dậy ăn. Ở Pháp, bác sỹ sẽ hỏi mẹ (một cách hoàn toàn nghiêm túc) ră `ng con đã ngủ qua đêm chưa khi bé đi khám lúc 3 tháng tuổi! Lưu ý, khái niệm ngủ đêm thông suố ´t cuố ´n sách này là 11 - 12h tiế ´ng.

Cấ t đêm ở Mỹ, Anh, Úc và các nước phương Tây còn lại có thể chậm hơn một chút ít. Các mẹ phương Tây áp dụng phương pháp Babywise⁽³⁾ có thể khuyế n khích bé ngủ 12h đêm liên tục không dậy từ 8 - 12 tuầ n, trong khi các mẹ áp dụng babywhisperer⁽⁴⁾ có thể chờ muộn hơn, đế n 6 tháng tuổi. Dù sớm hay muộn, điề u mà chúng tôi nhấ n mạnh nhấ t ở đây là hãy QUAN SÁT CON CỦA BẠN. Hãy nhìn con để biế t khi con sẵn sàng (ban ngày ăn rấ t ít, chờ đế n đêm ăn). Và khi con sẵn sàng, mong các bạn kiên nhẫn và tôn trọng các bước phát triển của con. Suy cho cùng, cắ t ăn đêm không phải để tiện cho mẹ, mà là khuyế n khích bé có cảm giác đói vào ban ngày, ăn thành bữa và ăn no đủ để tích trữ năng lượng cho đêm, sau cùng là

để con hưởng lợi ích của một đêm dài trọn vẹn ngủ 12 tiế ng, vì khi ngủ, cơ thể con xây dựng các tế bào thâ n kinh, giúp con phát triển tố t nhất về kĩ năng, trí não và tinh thâ n.

7. Học cách đọc tín hiệu của con

Sau khi đã biế t về nế p sinh hoạt EASY, bạn cầ n phải học cách "đọc vị" tiế ng khóc của con. Khóc là hình thức giao tiế p đầ u tiên và duy nhấ t của trẻ sơ sinh cho để n 9 tháng tuổi và mỗi nhu cầ u của con lại có một hình thức khóc khác nhau. Ngoài tiế ng khóc, chúng ta cầ n phải xem những biểu hiện của con để biế t bé thực sự cầ n gì.

Hiểu tiế ng khóc của con

Trước đây, khi mới sinh bé Sâu, tôi rấ t hoang mang mỗi lâ n con khóc, nhấ t là lúc bé ngủ ngày, cày đêm thì tôi không thể phân biệt được con khóc vì đói, hay vì khó chịu, hay vì buô n ngủ. Tháng đâ u tiên tôi khủng hoảng vì vụ khóc lóc của con. Thế là tôi quyế t tâm lên mạng để tìm hiểu.

Đọc hiểu tiế ng khóc của con nói riêng và tín hiệu của con nói chung thật sự rấ t cầ n thiế t cho các mẹ cho bú trực tiế p, nhấ t là các mẹ cho con bú theo nhu cầ u chứ không theo lịch đã lập sẵn.

Để biế t mình có thực sự hiểu tiế ng khóc của con hay không, các mẹ có thể tra trên mạng với từ khóa "baby cues" hoặc "tiế ng khóc của bé", bạn hãy đọc cả phâ `n diễn giải và xem cả các clip hướng dẫn trên Youtube để hiểu thât rõ.

"Con đói!": Tiế ng khóc lặp đi, lặp lại, to và càng lúc càng to nế u chưa được đáp ứng. Thậm chí, tiế ng khóc nghe còn có vẻ hoang dại. Ngoài ra, biểu hiện nữa là tay bé quơ cào khắ p nơi, với bé lớn hơn thì cho tay vào miệng mút mạnh, nghe rõ mô n một tiế ng chùn chụt. Đâ u bé sẽ quay bên nọ, bên kia để tìm vú mẹ, nế u đưa một ngón tay cái của mẹ vào gâ n mô m bé, bé há ra và mút hoặc nế u bố /bà bế bé, bé rúc vào vú thì chứng tỏ bé đang đói. Nế u bé đang ngủ cũng có thể kiểm tra như vậy.

"Con có khí trong bụng, con muố nợ hơi": Tiế ng khóc thường xuấ t hiện ngay sau khi ăn xong, nghe chói tai (ở tông giọng cao), cường độ cao. Dấ u hiệu khác: Đầ u gố i co lên để n ngực, ưỡn lưng.

"Con bị kích thích quá" - "Con muố n dùng chơi" - "Thế này là quá sức với con": Tiế ng khóc nghe tương phản nhau, có thể là những tiế ng cười và

những tiế ng càu nhàu thay phiên nhau. Càng lúc cường độ càng cao hơn. Dấ u hiệu khác: Bé sẽ quay đầ u khỏi âm thanh hoặc ánh sáng quá kích ứng so với bé.

"Con mệt và muố n đi ngủ": Tiế ng khóc nghe giố ng như bé đang cáu kinh, âm thanh không cao, dừng rô i lại tiế p tục rô i lại dừng. Mẹ có thể dỗ dành bé hế t khóc, nhưng sau đó bé lại tiế p tục khóc nế u chưa ngủ được.

Dâ´u hiệu trước khi bé khóc vì buô`n ngủ: Dụi mặ´t, lờ đờ, ngáp, không muô´n chơi, mút tay. Đúng với các bé dưới 3 tháng, sau 3 tháng nên căn theo thời gian thức (Waketime⁽⁵⁾) thì chính xác hơn.

"Con bị đau bụng": Tiế ng khóc to, đề `u đề `u và có thể kéo dài hàng giờ liề `n mỗi ngày.

Dâ´u hiệu khác: Đau bụng thường xuấ t hiện vào cùng một thời điểm trong các ngày khác nhau, thường là chiế u muộn hoặc tố i. Nế u bé bị đau bụng thì bụng bé dường như to hơn, gõ vào hơi bộp bộp, bé có thể co duỗi chân liên tục và đánh rấ m khi khóc.

"Con thấ y chán, con muố n được mẹ quan tâm": Tiế ng khóc nghe giố ng như là một tiế ng hét hơn.

"Con muố n mút mát": Tiế ng khóc nhỏ, kiểu rên rỉ, bé mút môi hoặc mút tay chùn chụt. Đây là kiểu tiế ng khóc dễ bị nhâ m lẫn với việc bé đói nhấ t. Thực sự có những khoảng thời gian trong ngày, nhấ t là trước khi đi ngủ hay khi chuyển giấ c, bé có nhu câ u được mút cái gì đó, nế u là ti mẹ thì tuyệt nhấ t rô i. Dấ u hiệu khác đó là khi mẹ cho ngậm ti bé hế t khóc ngay nhưng khi sữa về nhiề u lại nhả ra, rô i lại đòi tiế p, mẹ cho lại ngậm và sữa xuố ng lại nhả ra.

8. Bảng tham khảo thời gian thức của trẻ theo độ tuổi

Bảng này áp dụng cho các bé ngủ đủ, tức là các bé không bị thiế u ngủ từ trước. Đố i với những bé bị thiế u ngủ từ trước thì sẽ câ n ngủ bù vào nhiệ u ngày liên tiế p để đạt trạng thái ngủ đủ. Bé ngủ đủ thì dễ chấ p nhận giấ c ngủ, ít khóc và có khả năng chuyển giấ c (cả ngày và đêm) tố t hơn.

Hâ`u hê´t các bé khỏe mạnh đê`u có thể ngủ 12 tiế´ng không câ`n ăn từ 8 tháng tuổi trở đi. Có bé sớm hơn rấ´t nhiê`u. Bố´ mẹ câ`n nhìn nhu câ`u ăn, ngủ của con để điê`u chỉnh. Thông thường khi trẻ đủ 4 tháng thì đã câ`n ngủ đủ 11 - 12 tiế´ng/đêm để đảm bảo sức khỏe và tinh thâ`n tỉnh táo cho

các hoạt động ban ngày. Điệ u này đúng với khoảng 75% trẻ. Khoảng 10% trẻ câ n ngủ nhiệ u hơn (12 - 13h) và phâ n còn lại câ n ít hơn (10 - 11h), thời gian này KHÔNG KÊ thời gian mẹ cho bú đêm.

Trên bảng, cột "Giấ c ngủ cuố i nên kế t thúc lúc" được dành cho các bé có nợ ngủ (trước không ngủ đủ, giờ phải ngủ bù), mẹ không để bé ngủ quá thời điểm này kẻo bé lại đi ngủ đêm muộn. Ngủ đêm muộn làm lệch nhịp sinh học của bé và làm bé khó ngủ hơn và dễ dậy đêm. Một số trẻ 6 tháng trở ra cấ n dậy lúc 15 giờ 30 phút chiế u để đảm bảo đi ngủ sớm ban đêm.

Thời gian cặ t giấ c ngày:

- 🕏 3 để n 5 tháng: từ 4 giấ c còn 3 giấ c.
- ♣ 5 để n 8 tháng: từ 3 giấ c còn 2 giấ c.
- 🗘 13 để n 18 tháng: từ 2 giấ c còn 1 giấ c.

Thời gian chờ để phản ứng khi con dậy đêm hoàn toàn phụ thuộc vào việc con dậy đêm thế nào. Thời gian chờ tố i thiểu là 10 - 15 phút, đảm bảo con đủ thời gian để có thể tự ngủ lại vào giấ c sâu. Sau đó thời gian đó bé chưa ngủ lại thì mẹ tùy theo tính tình của trẻ và hoàn cảnh gia đình để giúp bé đi vào giấ c ngủ tiế p.

Bố mẹ nên nhấ t quán trong cách cho con ngủ thì sẽ không mấ t nhiệ u thời gian để bé có thể đi vào giấ c sâu. Bởi vì, khi trẻ lớn lên, nế u bố mẹ không nhấ t quán thì bé sẽ hiểu là nế u khóc mãi thì bố mẹ sẽ phải thua.

BẢNG THAM KHẢO THỜI GIAN THÚC CỦA TRỂ THEO ĐỘ TUỔI

Tháng tuổi	Thời gian thức tố i đa	Tổng thời gian ngủ (h)	Tổng thời gian thức tổ i đa trong ngày (h)	Tổng thời gian ngủ ban đêm (không kể thời gian thức để bú mẹ) (h)	Giấ c ngủ liên tục dài nhấ t trong đêm (h)	Sô´ giâ´c ngủ ban ngày (h)	Thời gian tố i đa cho mỗi giấ c ngủ ngày (h)	Tổng thời gian tố i đa cho ngủ ngày (để tránh lẫn lộn ngày đểm) (h)	Giấ c ngủ cuố i cùng của ngày kế t thúc lúc	Thời gian chờ đợi tố i thiểu khi bế thức dậy vào ban đêm (ph)
<2	0,75 - 1	16 - 20	4 - 8	11		4+	3			10
3	1,5	15,5 - 18	6 - 8,5	11	4+/2,5 - 4/2,5 - 4	4	3		5:00pm	10
4	1,75 - 2	15,5	8,5	11 - 12	5+/3,5 - 4	4 - 3	2,5?	4,5	4:30pm	10
5	2	15	9	11 - 12	6+3,5 - 4	3	2	4	4:00pm	10
6	2,5	14,5	9,5	11 - 12	7+/4	3 - 2	2	3,5	4:00pm	15
7	2,75	14 - 14,5	9,5 - 10	11 - 12	7+/4	3 - 2	2	3,25	4:00pm	15
8	3	14 - 14,5	9,5 - 10	11 - 12	12+	3 - 2	2	3,25	4:00pm	15
9	3	14	10	11 - 12	12+	2	2	3	4:00pm	15
10 - 11	3 - 4	14	10	11 - 12	12+	2	2	3	4:00pm	15 - 20
12 - 14	3 - 4 (2 giấ c ngày) / 4,5 - 6 (1 giấ c ngày)	13,5 - 13,75	10,25 - 10,5	11 - 12	12+	2-1	2/3	3	4:00pm	15 - 20
15 - 18	5 - 6,5	13 - 13,5	10,5 - 11	11 - 12	12+	1	3	3	4:00pm	15 - 20
19 - 23					12+	1			4:00pm	15 - 20
24		12,5	11,5		12+	1	2?	2?	4:00pm	15 - 20

Giả sử bé được 4 tháng tuổi:

Sáng dậy lúc 7h - thời gian thức tố i đa 1,75 - 2 tiế ng, tức là 8h45 - 9h bé đã phải ngủ rồ i (nên bố mẹ câ n cho bé vào giường sớm hơn).

Tổng thời gian ngủ ban đêm là 11 - 12 tiế ng, trong đó thời gian ngủ được tính như sau: Nế u bé đi ngủ lúc 20h - đêm bé dậy 2 là n mỗi là n 15 phút để ăn đêm, như vậy sáng hôm sau bé sẽ dậy lúc 7h30 - 8h30.

Lưu ý: Bé bú mà ngủ thì vẫn tính vào thời gian ngủ. Nế u sau 5h sáng, bé tỉnh dậy bú rô i ọ ẹ chưa ngủ lại trong khoảng 30 phút, 6h bé lại ngủ tiế p thì vẫn tính là giấ c đêm và bé vẫn ăn đêm. Khi bé thức, tỉnh táo ít nhấ t 1 tiế ng thì mới coi là dậy.

Giấ c ngủ liên tục dài nhấ t trong đêm: 6+/3,5 - 4 tức là có thể bé sẽ ngủ 1 mạch hơn 6 tiế ng hoặc 3,5 - 4 tiế ng mới dậy đòi ăn. Có những bé đã có thể ngủ xuyên đêm 11 - 12 tiế ng không ăn.

Tổng thời gian tố i đa cho giấ c ngủ ngày 4,5 tiế ng chia làm 3 giấ c, không nhấ t thiế t phải 3 giấ c đề u nhau 1.5 tiế ng, cũng có thể bé sẽ ngủ ít hơn 4,5 tiế ng ban ngày cũng không sao.

Trong bảng này, tổng thời gian thức ngủ có thể xê dịch theo từng bé (tức là có thể có những bé đêm ngủ 10 tiế ng, ngày ngủ 3 - 4 tiế ng mà vẫn vui vẻ không quấ y khóc thì cũng không sao). Tuy nhiên, điể u mẹ câ n chú ý nhấ t chính là thời gian thức tố i đa của trẻ để cho trẻ vào giường hợp lý, tránh bị quá giấ c dẫn đế n trẻ gắ t ngủ và ngủ không sâu, ngủ ít.

9. Giai đoạn ARA

ARA là viế t tắ t của các từ Awareness (Nhận thức mơ hồ) Rejection (Từ chố i), Acceptance (Chấ p nhận). Mỗi khi thay đổi nế p sinh hoạt (ví dụ từ nế p 4 giờ sang 2 - 3 - 4 hoặc từ 2 - 3 - 4 sang 5 - 6), luyện tự ngủ, giãn cữ, cai ti đêm, cai sữa thì bé đề u trải qua giai đoạn ARA này. Thông thường, giai đoạn này kéo dài khoảng 1 - 2 tuầ n, có bé cá biệt lên để n 3 tuầ n.

Để bạn hình dung cho dễ, xin lấ y ví dụ việc luyện bé tự ngủ:

Ngày 1 (có thể sang cả ngày 2) là *giai đoạn mơ hô* (Awareness) - bé chưa nhận thức rõ việc mình sẽ phải không có ti mẹ hay cánh tay đung đưa để hỗ trợ đi vào giấ c ngủ nữa, nên khi mẹ đặt xuố ng, nế u căn đúng thời gian thức ngủ thì bé chỉ khóc một lúc là đi vào giấ c ngủ.

Ngày thứ hai, thứ ba, thứ tư (có thể kéo để n ngày thứ năm, thứ sáu) là giai đoạn từ chố i hay phản kháng (Rejection) - sang ngày sau rô i vẫn thấ y mẹ că t ti hoặc mẹ không rung là c bé nhận ra sự thay đổi và phản kháng bà ng cách khóc dữ hơn, dai dẳng hơn. Đây là thời điểm khiế n các mẹ bô i rô i và hoang mang nhấ t vì sau ngày thứ nhấ t (hoặc thứ hai), mẹ cứ nghĩ luyện ngủ thành công rô i thì bỗng nhiên con lại như thế . Mẹ không nă m rõ sẽ sợ mình làm sai hoặc nghĩ con làm sao (nhấ t là về mặt tâm lý). Đây cũng là thời điểm mẹ không kiên trì, dễ bỏ cuộc nhấ t.

Ngày thứ sáu và thứ bảy (hoặc ngày thứ tám, thứ chín, thứ mười) là *giai* đoạn chấ p nhận (Acceptance) - bé hiểu ra rã ng gào khóc cũng không làm thay đổi quyế t định của mẹ nên chấ p nhận ngủ mà không câ n ti hay bế, mẹ đặt vào giường bé ê a một lát là tự chìm vào giấ c ngủ.

Khi bạn cho bé thay đổi bấ t cứ một thói quen sinh hoạt nào, bé cũng sẽ xuấ t hiện các giai đoạn ARA như vậy, mẹ cấ n tỉnh táo và kiên trì để những nỗ lực của cả mẹ và con không phí hoài vô ích.

Câu chuyện của Emily – áp dụng EASY từ ngày mới sinh

Mẹ Hà rút kinh nghiệm từ Alexis nên áp dụng EASY ngay từ ngày Emily mới chào đời. Việc đâ `u tiên câ `n làm là cho em vào một trình tự sinh hoạt (routine⁽⁶⁾). Do em sinh đủ tháng và nặng 3,4 kg nên em phù hợp với trình tự sinh hoạt 3 giờ mỗi lâ `n. Em bị đảo lộn ngày đêm (ngày ngủ, đêm thức khóc) nên mẹ em nhấ ´t định tìm cách đổi lại. Mẹ làm như sau:

Ban ngày mẹ cho em ăn cách nhau 3 tiế ng. Mặc định 7 giờ là bắ t đâ u ngày mới, 7 giờ mẹ gọi em dậy cho em bú (mấ y hôm đã u em không bú no vì em chưa đói mà buô n ngủ). Sau khi cho em bú (Eat), mặc dù ngủ gật nhưng mẹ vẫn cố gắ ng giữ cho em thức được thêm bắ ng cách thay quâ n áo ngủ sang quâ n áo ban ngày, đặt em vào ghế để em xem màu và nghe nhạc (Activity - không bế em trong thời gian này). Khi được 40 phút kể từ thời gian từ lúc em dậy (7h40) hoặc khi mẹ thấ y em ngáp cái đã u tiên, mẹ quấ n em lại để tay em được giữ khỏi giật mình và cho em vào giường. Thông thường em nă m trên giường khoảng 15 phút là em sẽ tự ngủ. Hôm đâ u em có khóc tí ti, mẹ chờ 5 phút vào cho em ngậm ti giả và ở cùng em 2 phút, sau đó mẹ ra để em một mình xoay xở, sau vài phút em cũng lăn ra ngủ.

Rút kinh nghiệm anh Alexis, mẹ cho em nặ m ngửa ngủ ban ngày (vì ban ngày nhà mình hay đi chơi nên em câ n được học cách ngủ ngắ n khi

nă m ngửa) và em nă m sấ p ngủ ban đêm để em ngủ giấ c dài và sâu. Sau đó, đế n 10 giờ, kể cả em vẫn đang ngủ say thì mẹ vẫn gọi em dậy cho ăn. Những ngày đấ u thiế t lập chu trình, mẹ cố gắ ng cho em vào nế p. Em ngủ 11h trưa đế n 13h chiế u. Và chu trình lại được lặp lại cho đế n chiế u, em ăn lúc 13h – 16h – 19h và em đi vào giấ c ngủ đêm.

Để phân biệt giấ c ban đêm và giấ c ban ngày, mẹ giới thiệu cho em trình tự ngủ đêm (bedtime routine (7)). Và trình tự ngủ đêm này sẽ theo em suố t cuộc đời bé thơ (đế n giờ hai anh em đã 3 và 5 tuổi vẫn áp dụng). Đó là: tấ m, thay đô mặc nhà, ăn và đi ngủ. Ở thời kỳ này, sau giấ c ngủ rấ t ngắ n cuố i ngày mẹ cho em tấ m, sau đó cho em ăn thêm một bữa nữa (Cluster feed (8)) để em có thêm năng lượng khi ngủ. 7h tố i, em được ăn bữa cuố i cùng trong ngày và lên giường đi ngủ. Đêm em dậy mẹ không nói chuyện và không chơi với em nữa, chỉ cho em ăn no rồ ì đặt em xuố ng dù em tỉnh hay thức để em biế t đêm em dậy ăn là chỉ để ăn. Để cải thiện tình trạng "ngủ ngày, cày đêm", ban ngày mẹ không cho em ngủ quá 2 tiế ng 15 phút mỗi là n, tổng thời gian ngủ từ 7 giờ sáng đế n 7 giờ tố i không quá 7 tiế ng để đảm bảo em mệt đủ để ngủ giấ c tố i. Ban ngày mẹ cho em thay bim sau khi ăn, nhưng đêm mẹ thay bim cho em trước khi ăn để em không bị tỉnh giấ c sau khi ăn.

Sau 3 ngày em học được nế p sinh hoạt 3 giờ và ngủ suố t đêm. Em ngủ cả nă m ngửa, nghiêng và sấ p. (Anh Alexis biế t mỗi nă m sấ p). 10 ngày sau khi ra đời, em đã quen và thích ứng với cuộc số ng bên ngoài, chúc mừng em!

Tóm tắ t

- ♣ Bé sơ sinh thường bú vào lúc 7h 10h 13h 16h 19h và quay vòng như vậy suố t đêm (xê dịch theo thời gian bé dậy buổi sáng).
- ✿ Ban ngày bé thức đủ 35 phút là được đặt xuố ng để ngủ. Đêm ăn xong đặt xuố ng ngay.
- ✿ Ban ngày các giấ c ngủ của bé không nên để quá 2 tiế ng rưỡi để bé có thể ngủ thời gian tố i đa vào ban đêm.
- ♣ Thời gian chờ can thiệp mỗi khi bé khóc đòi ăn là 5 phút. Thời gian đó mẹ hãy quan sát cử chỉ, lǎ ng nghe tiế ng khóc, phân tích con câ n gì và phản ứng kịp thời.

- ♣ Bé đói, bé mệt, chán, đau bụng (rấ t phổ biế n ở tuổi sơ sinh, mẹ câ n học cách ợ hơi thật kỹ) sẽ có các tiế ng khóc và cử chỉ khác nhau nên mẹ câ n học cách "liên lạc" với con để con được tôn trọng nhu câ `u và tránh cho bé ăn khi bé chưa đói dẫn đế n ăn kém năng suấ t và ăn vặt.
- ✿ Mỗi bé có một tiế ng khóc và cử chỉ khác nhau để liên lạc với mẹ. Mẹ thông thái hãy ghi nhớ (hay ghi chép) để thông tin lại với bé: điề u này đòi hỏi mẹ quan sát và chờ đợi.

10. Chờ đợi là vàng

Một trong những lí do các mẹ được chúng tôi hỗ trợ từ khi sơ sinh có con "dễ", ăn tố t "bẩm sinh" bởi lẽ chúng tôi nhấ n mạnh đế n việc chờ đợi, quan sát và xử lý thông tin trước khi chìa ngực (bình) vào miệng con. Khi bé ngủ dậy, để n giờ cho bé ăn, mẹ biế t, mẹ chờ con phát biểu nhu câ `u, mẹ quan sát những tín hiệu con cho mẹ biế t là con đang đói, mẹ chuẩn bị khăn ăn, lau ngực hay bình sữa â m - thường mấ t 5 phút. Mẹ bế con, ợ hơi giúp con cảm thấ y hế t khó chịu trong bụng.

Con không buô`n ngủ, đã được ợ hơi, được mẹ bê´ mà vẫn khóc, nghĩa là con đói. Mẹ cho con ăn.

Việc mẹ chò, dù chỉ là thời gian ngắ n và ở bên con, một mặt giúp mẹ hiểu con thông qua những quan sát trực tiế p nhưng quan trọng hơn giúp bé tự hiểu rã ng: à đây là cảm giác đói, và đây là "thức ăn", và tiế p theo sẽ là cảm giác no. Mẹ đã dạy cho con bài học đâ u tiên của cuộc đời: Đói là như thế nào và khi đói ăn vào sẽ no.

Bởi vậy những trường hợp các bà mẹ ép con ăn, sau này dạy cho con bú bình, dạy con ăn dặm, dạy con biế t ăn và thích ăn nhưng không bao giờ để con học được cảm giác no đói trở nên đau khổ và gian nan vô cùng. Nguyên nhân cũng chỉ bởi vì mẹ đã không dạy con biế t chờ đợi và bản thân mẹ cũng không biế t giá trị của việc chờ đợi.

Câu chuyện của Emily: 0 - 10 tuấ`n theo EASY

Emily sinh mổ khi em vừa quá ngày dự sinh. Vì thai ngược nên bác sỹ quyế t định đẻ mổ để giảm nguy cơ tại biế n. Thông thường khi trẻ ra đời sẽ có 2 tuầ n đầ u tiên được gọi là "tuầ n trăng mật" tức là em chỉ ăn, ngủ và thức ít, thậm chí còn ngủ quên cả ăn. Emily không có "tuầ n trăng mật", ngay từ đầ u em đã thức suố t và không chịu ngủ nế u không có ti. Cứ cách

1 tiế ng rưỡi là em đòi ăn, nhưng ngậm ti một tí là ngủ, nhưng đặt xuố ng là thức dậy luôn. Mẹ Emily rấ t vấ t vả! Thế là mẹ lên kế hoạch để lập nế p sinh hoạt cho Emily. Về nguyên tắ c, khi trẻ mới ra đời thì đã được tích lũy chấ t dinh dưỡng cho ít nhấ t 3 ngày đã `u chờ sữa về `, tức là 3 ngày này nế u em không ăn cũng không sao (Alexis – anh trai của Emily không ăn gì trong 2 ngày đã `u). Nhưng vì Emily sinh mổ nên mẹ phân vân không hiểu là cơ thể có biế t trước mà tích lũy không, vả lại mẹ có sữa ngay nên cho em bú liên tục để tăng nguồ `n sữa về `.

Tuâ n 1: Luyện cho ăn no

Ở thời gian mới sinh rấ t khó dạy ngủ cho em nên mẹ chấ p nhận em ngủ lúc nào cũng được, không thì đành chịu. Lúc này tập trung vào dạy em ăn no đủ bữa và tăng nguô n sữa cho mẹ. Cứ 2,5 - 3 tiế ng, mẹ cho em ăn một lâ n, nế u em đói sớm hơn thì mẹ cho em ngậm ti giả. Do 3 ngày đâ u không phải lo em đói nên đây là lúc tố t nhấ t để dạy em ăn mà không phải băn khoăn no đói gì nhiệ u.

Em ăn xong thì mẹ tiế p tục hút sữa để kích thích sữa về . Sữa hút được mẹ cho ra bình để nửa đêm gửi y tá cho em ăn, đô `ng thời dặn y tá cứ cách 3 tiế `ng hãy cho ăn. Đế `n ngày thứ 3 khi ra viện là em đã ăn theo chế ˙ độ 3 giờ.

Tuâ n 2 - 4: Luyện ngủ, cải thiện tình trạng ngày - đêm

Emily ngủ rấ t khó. Khi mới sinh không có cách nào làm cho em ngủ được ngoài ti mẹ. Lúc về nhà, ban đêm, mẹ nă m với em cho em ti để ngủ, nhưng em nôn nhiề ù nên phương pháp này không hiệu quả, ban ngày mẹ để kệ em nă m mệt thì ngủ. 4 tuấ n đã ù, thời gian thức tố i đa của trẻ sơ sinh là 30 phút, em thay bim và ăn đã hế t 20 phút, 10 phút là lúc em tự xoay xở để ngủ. Vì thế cho nên em thức dậy, mẹ chỉ kịp thay bim, cho em ăn và ợ hơi là đã phải đặt em xuố ng rồ ì, không có chút thời gian chơi bời gì cả. Lúc 2 tuấ n tuổi thì mẹ không cho em khóc lâu, em ăn no, thay bim khô, được quấ n chặt và được đặt nă m xuố ng để ngủ. Nế u em khóc, mẹ chờ 5 phút, sau đó vào cho em ti giả rồ ì đi ra. Nế u em tiế p tục khóc mẹ lại chờ một chút và vào cho em ti giả.

Sau 3 ngày em đã học được cách tự ngủ, đương nhiên vẫn còn bữa đực bữa cái nhưng em không câ `n bấ 't cứ ai ru hay ti mẹ để ngủ nữa. Đêm mẹ cho em ăn xong mà em vẫn còn thức thì mẹ có thể tự tin đặt em xuố 'ng và mẹ đi vê `phòng để em tự ngủ mà không phải lo lắ 'ng gì cả (mặc dù mẹ vẫn theo dõi em qua máy báo khóc).

Đây cũng là thời gian các em bị lẫn lộn ngày đêm, do đó ban ngày mẹ hạn chế các giấ c ngắ n của em không quá 2 tiế ng rưỡi, thường cứ 2 tiế ng mẹ gọi em dậy cho ăn. Đêm mẹ để em ngủ thoải mái và sau 2 tuấ n em đã cho mẹ được giấ c đêm dài 4 tiế ng.

Tuâ n 4 - 6: Siêu cáu kinh

Tuâ n này thành phâ n sữa của mẹ thay đổi, cơ thể em cũng thay đổi, em khóc nhiệ u và nôn nhiệ u hơn. Em ngủ kém hơn vào ban ngày (giấ c ngủ rấ t ngắ n) tuy nhiên vê đêm em bắ t đâ u kéo dài giấ c ngủ đêm. 3 tuâ n tuổi em ngủ giấ c dài 6 tiế ng đâ u tiên, sang tuâ n 4 - 5 - 6 thì các giấ c qua đêm hơn 6 tiế ng xuấ t hiện dày đặc hơn. Tuâ n này do em nhận biế t môi trường xung quanh tố t hơn nên khi em ngủ, mẹ phải kéo rèm cho phòng tố i om và mẹ bật máy tiế ng ô n tră ng (white noise (9)) giúp em thư giãn ngủ. Em ngủ tố t 3 giấ c đã u của ngày (mẹ toàn phải đánh thức em dậy nế u em ngủ quá 2h), giấ c cuố i thì khá là vấ t vả nhưng hế t tuâ n thứ 6 thì mọi thứ lại êm đẹp.

Em ngủ vặt (30 phút), mẹ tập trung vào hai việc. Trước khi đi ngủ mẹ cho em ăn thật no tại mỗi bữa ăn (cả bú bình lẫn bú mẹ) và cho em ăn trong phòng tố i ít phân tán. Sau đó đặt em ngủ. Khi em thức 30 phút sau khi ngủ mẹ chờ 10 phút xem em có chuyển giấ c được không, nế u không được mẹ vào cho em ngậm ti giả chờ em ngủ tiế p. Khi em bắ t đâ u học chuyển giấ c nhịp nhàng (tức là khi em chuyển giai đoạn ngủ, dù em có bị thức dậy em cũng tự tìm cách ngủ lại được mà câ n ít sự trợ giúp từ mẹ hay từ ti giả) cũng là lúc em ngủ đêm dài ra.

6 tuâ n giấ c đêm của em đã kéo dài 8h không câ n dậy ăn. Thời gian này giờ ngủ của em còn khá muộn: 8h tố i. Em thức dậy 2 lâ n để ăn, một lâ n lúc 3 - 4h sáng và một lâ n lúc 6 - 7h sáng. Ngày của em bắ t đâ u lúc 8 - 9h sáng.

Tuâ n 7 - 10: Tuyệt vời! Em tự ngủ 100% các giấ c ngày và đêm mà không khóc nhiê u. 7 tuâ n em ngủ một mạch 10 tiế ng mới dậy ăn. Ăn đêm xong dù thức hay ngủ thì em vẫn có thể tự xoay xở được nên thời gian mẹ thức với em ban đêm ngắ n lại còn 15 phút/lâ n và 1 lâ n/1 đêm.

Việc luyện nê nế păn ngủ cho bé là không đơn giản nhưng với phương pháp phù hợp thì hâ u hế t các bé đề u có thể học được cách ngủ và sẽ ngủ đủ giấ c nế u mẹ giúp em tạo các điề u kiện thích hợp. Alexis không biế t tự ngủ cho đế n tận tuầ n thứ 10. Mẹ mấ t 1 - 2 tháng vấ t vả để đưa Alexis vào nế p, để Alexis ngủ đủ giấ c. Với Emily, dù xuấ t phát điểm không tố t

như Alexis (khó ngủ, nôn nhiệ `u) nhưng do mẹ tìm hiểu, hướng dẫn em sớm hơn nên 7 tuầ `n tuổi em đã ngủ được 14 tiế ´ng/đêm, dậy ăn 1 lầ `n.

Các giấ c ngủ dài là điể u kiện cho các bé phát triển trí não. Bé cũng học được nhịp sinh học phù hợp và do đó tập trung việc nạp năng lượng vào ban ngày.

II. GIÚP TRỂ TỰ NGỦ

1. Ngủ và tầm quan trọng của giấc ngủ

Các mẹ ở Việt Nam cực kỳ không quan tâm đế n giấ c ngủ của trẻ mà chỉ lo bé đói nên suố t ngày cho bé ăn.

Chúng tôi coi trọng giấ c ngủ của trẻ hơn là ăn vì những lí do sau:

a. Khi em bé sinh ra thì bản năng không bao giờ để mình bị đói. Đói em sẽ đòi ăn, vì dạ dày nhỏ nên em phải ăn thường xuyên, do đó các giấ c ngủ của em không dài. Giấ c ngủ của các em là một chu kỳ 45 phút gô m 25 phút ngủ sâu và 20 phút ngủ nông (giấ c ngủ REM). Trong thời gian này nế u em đói em sẽ dậy và đòi ăn ngay, do đó em không bao giờ để mình đói quá 25 phút đầu. Đây là bản năng tự nhiên. Không một đứa trẻ nào có thể nhịn đói. Các mẹ câ n tôn trọng qui luật tự nhiên đó.

b. Việc bé thay đổi môi trường từ trong bụng mẹ ra ngoài môi trường mới. Trong bụng mẹ, bé thích ngủ lúc nào thì ngủ, nhưng ra ngoài bé có ý thức hơn, môi trường thay đổi buộc bé phải HỌC cách tự trấ n an bản thân để đi vào giấ c ngủ. Bé có thể được sự trợ giúp từ ti mẹ hay ti giả (làm bé tập trung vào ti, từ đó lơ là mấ t cảnh giác và ngủ gật), vòng tay rung lắ c hát à ơi tạo cho bé cảm giác cử động giố ng như trong bụng mẹ, đơn giản hơn, có một số mẹ để bé ăn no nă m chơi đế n lúc bé mệt bé tự đi vào giấ c ngủ. Tóm lại, điể u kiện mà mẹ và những người xung quanh tạo ra là môi trường để bé đi vào giấ c ngủ, tạo cho bé thói quen và "môi trường ngủ", sau này đế n khi mệt, bé cấ n phải có những điề u kiện ấ y thì mới có thể ngủ được.

c. Một trẻ sơ sinh trung bình ngủ 18 tiế ng/ngày. Bé chỉ thức 45 phút sau mỗi chu kỳ ngủ 3 giờ. Trong đó, 30 phút dành để ti và 15 phút để vệ sinh và vận động "thể thao". 4 tháng bé vẫn ngủ trung bình 16 - 17 tiế ng/ngày, trong đó ban ngày bé thức được dài hơn (chừng một tiế ng rưỡi cho mỗi chu kỳ 4 giờ) và giấ c đêm bé cũng ngủ liê n

một giấ c dài hơn 6 - 8 tiế ng. 1 tuổi nhu cấ u ngủ trung bình giảm xuố ng còn 14 tiế ng và đế n 2 tuổi, các em ngủ khoảng 12 - 13h/ngày, nhưng không ít hơn 11h/ngày.

Ngủ rấ t quan trọng vì não của bé phát triển khi ngủ. Các tế bào thà `n kinh được nhân bản khi ngủ sâu và các kĩ năng cơ bản (lẫy, bò, ngô `i, đứng) được tập luyện ở thời kỳ REM (giấ c ngủ động). Hơn nữa ngủ tiêu tố nít năng lượng hơn vì thức ăn các em ăn được hoàn toàn phục vụ vào việc tạo dựng tế bào chứ không phải để đố t cháy cho các hoạt động thể chấ t, do đó có bé ăn ít, ngủ nhiê `u mà vẫn tăng cân và chiê `u cao.

2. Những hiểu nhầm về giấc ngủ của trẻ

a. Ngủ say như em bé là một hiểu lâ m tai hại. Não bộ chưa phát triển nên giấ c ngủ của trẻ có chu kỳ ngă n, và bé rấ t dễ thức dậy, giật mình hoặc ti hí mã t trong giai đoạn ngủ REM. Việc này thực tế có lợi vì các bé không bao giờ ngủ sâu quá lâu mà quên mấ t việc nạp năng lượng cho dạ dày. Do đó, nế u mẹ không tác động bên ngoài (ép ăn) thì bé sẽ theo đúng bản năng dậy khi đói và đòi ăn.

b. Cho con ngủ ít ban ngày để ngủ nhiệ `u ban đêm: SAI. Mục đích của tấ ´t các các phương pháp dạy ngủ đề `u để đế ´n đích là em ngủ ĐỦ vào ban ngày để em mệt vừa phải chứ không bị quá mệt để ngủ DÀI vào ban đêm. Khi bé bị quá mệt sẽ khó ngủ hơn (não kém phát triển nên không thể tự trấ ´n an, giữ bình tĩnh và thư thái đưa mình vào giấ ´c ngủ và do đó các giấ ´c ngủ đêm của bé cũng ngắ ´n theo. Trẻ bị quá mệt sẽ quấ ´y khóc vì không thể nào tìm được cách tự đi vào giấ ´c ngủ và nghỉ ngơi được. Do đó, kể cả khi ngủ được, các giấ ´c của bé cũng ngắ ´n và thường vật vã về `đêm. Mục đích của luyện ngủ là dạy các bé biế ´t ngủ khi có nhu câ `u, tạo dựng một trình tự không đổi đề `u đặn để hướng tới việc bé có MỘT GIÂ ´C NGỦ DÀI BAN ĐÊM.

c. Ngủ lúc nào chẳng là ngủ: SAI. Ngủ ban đêm và giấ c dài bao gô m nhiệ u giấ c ngắ n nô i tiế p giúp quá trình tạo tế bào được liên tục và các bé được nghỉ ngơi tố t hơn. Giấ c ban ngày thường ngắ n, do có ánh sáng và tiế ng động không đề u đặn làm giấ c ngủ sâu của các bé ít chấ t lượng hơn. Giấ c ngủ ban ngày chỉ như là

những giờ giải lao cho những khoảng thời gian bé thức và chơi ngay trước đó.

Kể t luận: Bé ngủ nhiê `u ăn ít là chuyện bình thường. Mục đích tố i cao của việc cho các bé ngủ đủ ban ngày là để bé ngủ dài ban đêm. Nế `u ban ngày bé ngủ ít và quâ ´y khóc là dâ ´u hiệu các bé bị quá mệt và câ `n tăng thời gian ngủ ngày lên.

Các bé ngủ đủ ban ngày mới có đà để ngủ dài ban đêm. Nhưng rấ t nhiệ u mẹ không tin vào điệ u này!

3. Tập cho con tự ngủ

Cứ khi bé khóc, các mẹ thường nghĩ "chặ c có gì không ổn"! Thế nên các mẹ nhanh chóng bế , dỗ nhưng bé không nín. Lúc này, mẹ thấ y lo lặ ng không hiểu chuyện gì xảy ra và các bé cũng bấ t lực không kém. Giá bé biế t nói, chặ c đã bảo: "Mẹ để cho con yên, để con còn đi ngủ!". Nhưng mẹ cố nựng nịu con để không bỏ mặc con, như thế mẹ cảm thấ y mình vẫn đang cố gặ ng. Trong khi có thể mẹ không hiểu được rặ ng, cùng với lượng và thời gian khóc như vậy, nế u mẹ có phương pháp, có thông tin, đặt con xuố ng cho con khóc để con học cách tự đưa mình vào giấ c ngủ thì mai kia câu chuyện khóc – ru – bế – ti để ngủ sẽ chấ m dứt và con học được kĩ năng quan trọng của cuộc đời: mệt là có thể tự ngủ, không bị phụ thuộc vào người khác!

Muố n các bé ngừng khóc và tự ngủ thì các mẹ phải để cho các bé bắ t đâ u từ việc khóc. Không có "khóc" thì làm gì có "nín".

Mẹ Hà đã nhận ra chân lý sau 2 tiế ng đô ng hô nựng mà con vẫn khóc, sau đó con mệt quá ngủ được 45 phút dậy khóc tiế p 2 tiế ng nữa. Tự nhiên mẹ vỡ ra là tổng thời gian mẹ dỗ dù con vẫn khóc trên tay bă ng 3 là n thời gian cho phép để các con tự khóc và tự tìm giá c ngủ cho mình. Phương án nào tố t hơn? Mẹ bế 2 tiế ng để con khóc trên tay hay để con khóc 40 phút và ngủ một giá c sâu trên giường? (Hachun Lyonnet)

Kinh nghiệm của số đông các mẹ đã luyện con tự ngủ và các chuyên gia khuyên ră ng: việc con khóc trong quá trình luyện ngủ là khó chịu nhấ t cho người nghe, chứ không phải người khóc. Trong quá trình luyện ngủ, nhiệ u mẹ thố t lên ră ng: nó như tra tấ n tâm lý. Nhưng sau đó con biế t tự ngủ, con ngủ đủ và con vui vẻ vì được nghỉ ngơi hợp lí thì đa số các mẹ đề u cho ră ng "quyế t định luyện ngủ là quyế t định đúng đă n nhấ t".

Những mẹ sinh bé thứ hai thường ít phải áp dụng luyện ngủ cho các bé. Do đã có kinh nghiệm nên ngay từ ngày đâ`u, các mẹ đã có thể để cho bé có môi trường ngủ độc lập và không tạo môi trường ngủ phụ thuộc: ti mẹ, ti giả, bình, rung lǎ c, ru... Các mẹ nên nhớ, môi trường là do mình tạo ra, nê u các bé không bao giờ biê t đề n ru bế lǎ c ngủ thì sẽ không bao giờ đòi hỏi. Hơn nữa, các mẹ sinh con thứ thường tôn trọng bản năng của các con hơn, đói các bé sẽ đòi ăn, mệt các bé sẽ Tự ngủ. Do đó, bé có thể tự chơi một mình lâu hơn và các bé có khả năng kế t nổ i với nhu câ`u bên trong của bản thân.

Các phương pháp luyện ngủ được áp dụng trên thế giới:

- **✿** Phương pháp Không khóc (No cry/no tears)⁽¹⁾.
- ✿ Phương pháp Bế´ lên đặt xuố´ng (Pick up put down PUPD)(2).
- ♣ Phương pháp Khóc có kiểm soát (controlled crying hay cry it out with checks)⁽³⁾.
 - ♣ Để con khóc để n khi con ngủ (cry it out)(4).
 - ♣ Luyện tự ngủ trước 6 tuâ`n, phương pháp 5S⁽⁵⁾.

Vì đây không phải là một cuố n sách hàn lâm, nên tôi sẽ không bàn sâu để n từng phương pháp, mà sẽ đưa thông tin và kinh nghiệm các mẹ đã làm ở những phương pháp khác nhau để tham khảo. Thông tin chi tiế t về mỗi phương pháp, các bạn có thể tìm đọc để hiểu rõ và tìm được phương pháp phù hợp nhấ t cho bé và gia đình.

Giúp con nhận biế t ngày và đêm

Ai nuôi con mọn mà không phải ru con ngủ thì chắ c là may mặ n lắ m. Khi còn trong tháng, bé ngủ suố t ngày thì không nói làm gì nhưng ra ngoài tháng, bé bắ t đâ u có thời gian thức, ngủ và cứ 3 tiế ng ăn một là n nên nảy sinh nhiê u vấ n đê .

Vâ n đê 1: Ăn đêm xong lăn ra chơi không thèm ngủ. Các gia đình cố cho con thức ban ngày nhiệ u để đêm ngủ: sai là m, trẻ bị thức nhiệ u sẽ quá mệt nên đêm quâ y khóc, ngủ không sâu ảnh hưởng đế n sức khỏe của trẻ và cả gia đình.

Vấ 'n đề `2: Không ngủ được lăn ra quâ 'y khóc, ăn ít, nôn ọe. Trong khi ăn và ngủ liên quan mật thiế 't đế 'n nhau, ăn để phát triển thể chấ 't, ngủ để phát triển trí não và thấ `n kinh.

Vì thế , để đảm bảo trẻ ngủ nhiệ `u mỗi ngày, các mẹ ra sức rung, lắ c, bế ắm... â y thế mà lơ mơ một tí đặt xuố ng nó lại mở to mắ t nhìn trân trố i trêu ngươi kiểu "Khà khà anh biế t định bỏ anh rỗ i nhá", rỗ `i hơi có tiế ng động là thức và quá trình ru ngủ lại lập lại từ đã `u, tố n không biế t bao nhiêu thời gian của ông bà cha mẹ và nước mắ t của bé (phâ `n lớn khi người lớn ru bé là lúc bé đã quá mệt và có triệu chứng quâ y khóc mới được bưng lên lắ c - SAI LÂ `M - và bé khóc trên tay mẹ). Nhiê `u mẹ chọn giải pháp cho ti để ngủ, cho dù rung lắ c hay ti để ngủ thì bé không học được cách tự đưa mình vào giấ c ngủ, ảnh hưởng đế n quá trình phát triển ngủ qua đêm của bé, giấ c ngủ của bé bị chia nhỏ thành các giấ c ngắ n rấ t không tố t cho thâ `n kinh. Một giấ c ngủ sâu có ý nghĩa hơn một bữa ăn no và khó thực hiện hơn nế u trẻ được các tác nhân bên ngoài giúp đưa vào giấ c ngủ (vì khi bé giật mình thức giấ c thì không có khả năng tự ngủ lại mặc dù rấ t buổ `n ngủ, vì phải có rung, có ti...).

Từ 8 - 12 tuầ n tuổi nên thiế t lập cho bé một thời gian biểu ngủ ngày, ngủ qua đêm để giúp bé phân biệt ngày đêm và nhanh tự ngủ qua đêm mà không thức quấ y khóc đòi ăn.

Cách tiế n hành

Mẹ giúp con nhận biế t ngày đêm bă ng cách bắ t đâ u "buổi đêm" bă ng tắ m, mát xa, mặc đô ngủ, hát ru, bật tiế ng ô n trắ ng,

tắ t đèn và cho con ăn trong bóng tố i. Con thường xuyên (cả ngày và đêm) được đặt xuố ng giường khi còn thức và hơi lơ mơ để con phải tự lo liệu chìm vào giấ c ngủ. Đêm đôi khi con giật mình tỉnh giấ c nhưng sau đó lại tìm vào giấ c ngủ ngay mà không câ n gọi mẹ giúp. Con được mẹ cho ăn đêm khi vẫn ngủ (dream feed - DF⁽⁶⁾) một lâ n vào lúc 22h - 22h30, do đó con chỉ thức dậy một lâ n trong đêm vào lúc 2h30 - 3h và tiế p tục ngủ đế n sáng. Hôm nào ăn xong mà con vẫn thức, mẹ chỉ câ n đặt xuố ng giường là con cũng tự đi ngủ.

Ban ngày con ăn, sau đó chơi trên thảm thì thấ y dù chỉ một dấ u hiệu con buô n ngủ cũng lập tức quấ n chặt (swaddle) lại, cho lên giường nă m nghe tiế ng ô n trắ ng (white noise). Con sẽ ngủ trong vòng 5 - 10 phút mà không có một tiế ng khóc nào.

Luyện ngủ lúc đâ u nghe đau khổ nên nhiê u mẹ không dám thử, đế n lúc làm rô i mới thấ y tiế t kiệm cho con bao nhiều nước mặ t, công sức và thời gian. Mẹ có con mọn nhưng vẫn có thời gian dọn dẹp, xem tivi, chơi với con và dành thời gian cho bố .

Lưu ý (1): Việc chọn phương pháp rấ t quan trọng. Cha mẹ cầ n nghiên cứu rấ t kỹ tính cách của con, tính cách của bản thân, điề u kiện của gia đình, sự hợp tác của ông bà, điề u kiện giường riêng cho trẻ, điề u kiện an toàn khi trẻ ngủ một mình ở các lứa tuổi khác nhau, điề u kiện thể chấ t của trẻ, ví dụ: không luyện ngủ khi con đang ố m. Khi cha mẹ thố ng nhấ t phương pháp lựa chọn, việc luyện có thành công hay không hoàn toàn phụ thuộc vào sự kiên nhẫn, kiên trì và khả năng đánh giá tình hình của cha mẹ có chính xác hay không (rấ t nhiề u bé thành công với việc để cho con khóc đế n khi tự ngủ, nhưng cha mẹ lại áp dụng phương pháp cho con khóc có kiểm soát, dẫn đế n thời gian luyện ngủ kéo dài hơn rấ t nhiề u và đôi khi dẫn đế n thấ t bại nế u cha mẹ gặp cản trở của gia đình).

Lưu ý (2): Cho dù có phương pháp tên là Không khóc, nhưng không có nghĩa là không có nước mấ t. Đặc biệt đố i với những bé đã quen được bế nhiệ u, quen được ti để ngủ thì dù luyện ngủ bă ng phương pháp nào, chỉ câ n đặt bé xuố ng giường là bé đã khóc rô i. Cha mẹ câ n hiểu điệ u này để kiên trì luyện ngủ cho con. Mẹ Hà áp dụng phương pháp khóc có kiểm soát cho bạn Alexis khi bạn được 9

tuầ n tuổi nhưng với Emily, mẹ Hà thực sự không phải làm luyện ngủ vì mẹ đã để em tự ngủ từ ban đầ u, không tạo môi trường phải có cái này/cái kia để bé ngủ từ khi mới lọt lòng. Nguyên nhân mẹ Hà làm luyện ngủ ngắ n gọn như sau: Nhà Alexis có người thân sang thăm 1 tháng và 1 tháng ru Aelxis ngủ (trước đó bạn Alexis hoàn toàn tự chơi - tự ngủ). Để n lúc mọi người về cháu khóc đòi ru. Đêm thứ nhấ t phải lắ c bạn 1 giờ đồ ng hồ bạn mới ngủ và thức dậy liên tục ban đêm. Đêm thứ hai, bạn khóc 2 tiế ng sau đó mới mệt lử thiế p đi được 45 phút dậy khóc để n 4h sáng. Trước tình hình đó, mẹ quyế t định tìm hiểu về luyện ngủ và kĩ năng tự trấ n an của bé sơ sinh.

Luyện ngủ cho bạn Alexis ở 9 tuầ `n thì thời gian thức tố i đa của bạn là 1 tiế ng 20 phút. Sáng sớm bạn thức dậy, cho bạn ăn no, tấ m nă ng để n khi bạn ngáp một cái (chừng 60 phút sau khi dậy) mẹ bạn quấ n bạn lại, cho lên giường của bạn, phòng được đóng kín và bạn được ngậm ti giả. Bạn khóc 5 phút mẹ vào phòng, không bế bạn lên mà chỉ vỗ nhẹ vào người và cho ti giả lại vào miệng cho bạn mút. 5 phút sau thì bạn ngủ tít.

Hai tiế ng sau bạn thức dậy, mẹ bạn cho bạn ti. Chơi 1 tiế ng 20 phút và lại lên giường, lâ n này bạn khóc chưa được 5 phút thì lăn ra ngủ. Sau lâ n luyện ngủ đó, bạn rấ t ít khóc và chấ p nhận giấ c ngủ dễ hơn. Bạn có thể tự chơi trong chố c lát và chấ p nhận ngủ trong vòng 5 phút mẹ đặt xuố ng giường.

Bạn Sâu nhà mẹ Ong mới sinh đã gắ t ngủ rấ t lâu, lại được bế nhiệ ù nên cả ngày cả đêm ngủ là phải bế , đặt xuố ng là ọ ẹ khóc. Khi Sâu được 1 tháng, mẹ luyện ngủ cho bạn theo phương pháp Không khóc (No cry), mẹ căn thời gian thức ngủ theo tháng tuổi, chắ c chắ n bạn không bị đói, mẹ mát xa, thủ thỉ với bạn rô ì đặt bạn vào cũi, tấ t nhiên, bạn bắ t đâ ù khóc ngay khi được mẹ đặt xuố ng. Mẹ bế lên bạn càng khóc, càng giãy giụa và càng khóc to, đặt xuố ng cũng khóc nhưng bế lên càng khóc to hơn. Càng ngày bạn khóc càng dữ và thời gian khóc càng dài. Mẹ kiên trì luyện trong 15 ngày thì dừng lại vì cảm thấ y kiệt sức và nghĩ phương pháp này không phù hợp với bạn. Mẹ dừng 1 tuầ n không luyện ngủ cho bạn nhưng tình hình ăn ngủ của bạn càng lúc càng tệ, giờ thì bạn đòi bế cả ngày, đêm thì phải bế ngô ì bạn mới ngủ. Khi bạn được 8 tuầ n, mẹ quyế t

định luyện ngủ cho bạn theo phương pháp CIO: Trước khi luyện, mẹ đã chuẩn bị tinh thâ n cho bạn, nói với bạn rã ng hôm nay mẹ và bạn sẽ làm gì. Ngay sau khi bạn thức dậy, mẹ cho bạn bú no, chơi với bạn rô i đặt vào giường ngủ khi bạn mới thức được có 55 phút, mẹ thủ thỉ với bạn một chút rô i đi ra chỗ khuấ t, tắ t đèn. Bạn khóc trong vòng 30 phút rô i lăn ra ngủ, các giấ c sau khoảng 25 - 30 phút. Ngày thứ hai, tấ t cả các giấ c bạn đề u khóc để n 45 phút mới chịu ngủ. Ngày thứ ba, thời gian khóc giảm hẳn còn dưới 20 phút, ngày thứ tư dưới 10 phút, ngày thứ năm e e mấ y tiế ng làm nũng rô i lăn ra ngủ tít. Ngày thứ bảy đặt vào giường là bạn ôm chăn ngủ chỉ sau vài phút, đêm ngủ giấ c dài (dù vẫn ọ ẹ đòi ti) khoảng 11 tiế ng.

Với bé Ben, con mẹ Jen Ga Tay thì khác. Từ 0 - 3 tháng, ngày bé ngủ 3 - 4 giấ c. Đêm dậy ăn 2 là n. 19h30 - 20h ngủ thì 5h30 - 6h dậy. Có thời gian bé cũng dậy đêm nhiê u là n nhưng mẹ cho ty giả bé lại ngủ luôn. Tuy nhiên, cứ tà m 4h sáng là con dậy liên tục, cứ 15 - 20 phút dậy 1 là n và mẹ liên tục cho con ngậm ti giả để con ngủ lại.

Tháng thứ tư, ngày con ngủ 3 giấ c. Giấ c một con chỉ ngủ 30 - 45 phút, giấ c hai con ngủ được 2 tiế ng, giấ c ba con lại chỉ ngủ được 30 phút.

Ban ngày khi con ngủ thì mẹ phải nă m cạnh và canh vỗ chuyển giấ c mặc dù hôm được - hôm không. Tố i 19h30 - 20h00 là giờ con bắ t đâ u ngủ vào giấ c đêm. Trước 12h đêm con dậy 2 lâ n. Sau 12h đêm con dậy liên tục 1h, 1h45, 3h kém, 4h rô i 5h kém... liên tục cứ 30 - 45 phút là con dậy, con khóc mẹ nhét ty giả nhưng ngủ tý lại vật vã, cứ như thể để n 6h sáng thì dậy hẳn. Bé tự ngủ được nhưng câ n ti giả.

Bé ti bình. 4 tháng mẹ cai bú đêm cho bé bă ng nước lọc. Giờ ăn đã giãn cữ thành 4 tiế ng.

Lời khuyên: Mẹ căn lại thời gian thức hợp lý cho con. Có thể kéo dài giấ c ngủ ban ngày cho con theo hai cách là Nâng lên đặt xuố ng (Pick up put down – PUPD) và Để cho khóc (CIO) hoặc Khóc có kiểm soát (CIO with checks).

Mẹ Ben đã chọn phương pháp PUPD, trong thời gian 1 tuầ n liê n Ben khóc dai dẳng, sau đó con ô m và mẹ ngừng luyện, con cũng không ngủ tố t trong thời gian dài. Con khỏi mẹ lại kiên trì đế n tháng thứ năm. Mẹ cảm thấ y Ben không phù hợp với PUPD nữa.

6 tháng Ben khỏe mạnh, mẹ tiế n hành CIO đô ng thời cấ t xuố ng cho con ngủ còn hai giấ c ngủ ngày. Mẹ căn thời gian thức theo lịch 3 - 2, 5 - 4 trong đó cứ để n giờ mẹ cho con vào giường, để n hể t giờ ngủ tố i thiểu mẹ cho con ra. Con ngủ đêm bắ t đâ ù từ 18h vì ngày ngủ vớ vẫn nên tố i con ngủ sớm. Mẹ Ben vấ t vả rèn khoảng 1 tuầ n thì đêm con ngủ tố t, ngủ trọn vẹn 12 tiế ng đêm từ 6h tố i để n 6h sáng hôm sau. Đêm chỉ dậy ọ ẹ 5 - 10 phút lại ngủ. Giấ c ngủ ngày thì vẫn rấ t thấ t thường. Giấ c thứ nhấ t ngủ tố t thì giấ c hai tệ. Nhưng trung bình hấ ù như giấ c ngày ngủ 2 - 2,5h.

Hiện tại, Ben đã được 13 tháng. Ban ngày con ngủ một giấ c, 1 - 1,5h và đêm con ngủ trọn vẹn 12 tiế ng từ 6h tố i đế n 6h sáng hôm sau. Khi ngủ dậy, con vui vẻ và tự nặ m chơi chờ mẹ vào đón.

Bé Đậu, con của mẹ Quỳnh Hoa từ khi sinh ra đã ngủ ít và không mấ y khi ngủ được giấ c sâu. Khi trong tháng, vào những đêm ngoạn thì 2 giờ bé dậy một lầ n. Ban ngày chỉ ngủ 30 phút mỗi giấ c, muố n con ngủ tiế p thì mẹ phải bế ru, đặt con là cực khó nên mẹ cứ phải bế lên đặt xuố ng rấ t nhiề u lầ n. 5 tháng là đỉnh điểm khi đêm cứ 1 giờ bé Đậu dậy 1 lầ n đòi mút ti mẹ mới ngủ, con từ chố i ti giả. Con rấ t lười ăn, ngủ 3 giấ c ngắ n mỗi giấ c chỉ được 30 phút, đêm con ngủ rấ t muộn, hơn thế giấ c đêm cứ 1 tiế ng lại dậy 1 lầ n.

Lời khuyên

Că t đi một giả c ngủ ngày từ 3 giả c còn 2 giả c, áp dụng lịch 2 - 3 - 3.

Luyện tự ngủ: Mẹ quyế t định chọn CIO do mẹ đã từng áp dụng phương pháp PUPD không thành công.

Vì mẹ chọn CIO nên cai ti đêm bă ng CIO.

Ngày 1: Cấ t giấ c ngày cuố i cùng (giấ c 3), đặt vào giường sớm hẳn 1 tiế ng để còn luyện tự ngủ. Ngày ăn 100 ml/cữ, mỗi cữ cách nhau 4 tiế ng. Đêm 1: Ngủ đêm lúc 17h30 như thường lệ, ngủ được 30 phút đế n 18h thì bấ t đấ u dậy khóc, mẹ ngô i nhìn đô ng hô con khóc đúng 1 tiế ng 10 phút, sau đó con nín và ngủ, đêm đấ u tiên mẹ để con khóc để tự ngủ, con ngủ 5 tiế ng liên tục sau đó con dậy, khóc một chút và ngủ tiế p thêm 5 tiế ng liên tục nữa.

Ngày 2: Giấ c 1 mẹ cho vào giường, con khóc khoảng 30 phút. Giấ c 2 ngủ liê `n mạch 1,5 tiế ´ng không khóc. Ngày ăn 120 ml/cữ cách 4 tiế ´ng. Đêm 2: Cho vào giường lúc 17h30, ngủ 30 phút rô `i dậy nhưng chỉ i ỉ 15 phút và ngủ tiế ´p, đêm ngủ được 11 tiế ´ng đô `ng hô ` và chỉ dậy 2 lâ `n giữa chừng, i ỉ tí không khóc to và mẹ không can thiệp.

Ngày 3 - ngày từ chố i: Hai giấ c ngày thì con ngủ 30 phút xong dậy khóc rô ì mới ngủ tiế p. Đêm 3: mẹ đặt con ngủ được 30 phút xong lại dậy khóc 1 tiế ng 10 phút rô ì ngủ đế n sáng, tổng thời gian ngủ đêm đó 11 tiế ng 30 phút. Ngày ăn 180 ml/cữ cách 4 tiế ng. Lâ n đã ù tiên trong đời con ngủ một giấ c dài và liên tục!

Ngày 4, 5: Được tư vấ n căn lại thời gian thức của con. Mẹ chỉnh lại lịch thành thời gian thức trước các giấ c ngày tương ứng 2h - 2, 5h - 3h. Ngày con ngủ 30 phút, tỉnh dậy, thức nă m trong giường một mình, không khóc và rô i tự ngủ tiế p. Bữa sữa ban ngày con ăn 200 hoặc 250 ml/cữ cách 4 tiế ng. Đêm 4, 5: Con ngủ mỗi đêm hơn 11 tiế ng, tuy vậy đêm con vẫn tỉnh giữa đêm, ỉ ôi một lúc rô i ngủ lại luôn. Mẹ không can thiệp.

Ngày 6: Mỗi giấ c ngủ ngày kéo dài 1,5 giờ. Ngày ăn ổn định 250 ml/ cách 4 tiế ng. Đêm 6: ngủ 11 giờ liên tục, 1 giờ còn lại có thức dậy i ỉ rô i ngủ ngay. Tổng thời gian ngủ là 12 tiế ng.

Thỉnh thoảng có ngày chệch choạc vì con vẫn đang trong thời gian làm quen lịch sinh hoạt mới nhưng sau khoảng 2 tuầ n lịch đã ổn định.

Hiện tại: Bé Đậu bây giờ 11 tháng vẫn duy trì lịch hai giấ c ngày, đang đẩy dâ n giờ ngủ đêm lên 6h30 để sáng em dậy muộn hơn, em cũng khá hợp tác. Tuy nhiên trong khoảng thời gian đó cũng có những lúc em ngủ lung tung, ví dụ giấ c ngày ngủ 30 phút dậy khóc và không ngủ lại, sáng 4h30 hoặc 5h dậy nă m lúc khóc lúc chơi chờ 6h sáng mẹ mới vào đón, có thời gian 1 tháng liê n như thế, mẹ vẫn phải nghe em khóc khá nhiệ u.

Luyện ngủ cho Đậu, mục đích lớn nhấ t là cho con, để con có thể tự ngủ mà không phụ thuộc vào yế u tố bên ngoài tác động. Vì sau 1 tháng bế và ru ngày lẫn đêm "1 bao gạo" gâ `n 10kg, mẹ nhận ra điề `u đó cũng chẳng giúp gì cho con cả. Không có người mẹ nào không xót xa khi nghe con khóc, nhưng nế u giữ vững lập trường, tin vào con, tin vào lựa chọn của mẹ, ngày thì sẽ có ngày cả hai mẹ con đề `u được thoải mái. (Tâm sự của mẹ Hoa)

Trường hợp của mẹ Hoa và mẹ Jen, chúng tôi có may mặ n theo sát cả hai mẹ từng ngày với mỗi giấ c ngủ của con. Và cả hai trường hợp của hai mẹ, các bé đề u biế t tự ngủ và hợp tác rấ t tố t. Tôi nhận thấ y lí do cả hai bé thức dậy rấ t nhiề u ban đêm đó là do mẹ sợ con dậy, con mới chỉ cựa quậy hoặc ọ e là mẹ có thể lao ra cạnh con, ra sức vỗ, ra sức cặ m ti giả vào miệng con mong con chuyển giấ c. Và trên thực tế việc này làm phiê n đế n con, ảnh hưởng đế n việc tự chuyển giấ c và ngủ tiế p của con. Có mẹ khi bé chưa dậy thì tác động bên ngoài lại làm bé tỉnh giấ c, và vì bé không ngủ liê n mạch, bé lại càng có xu hướng dậy đêm nhiê u hơn. Nên nhớ, người lớn đêm ngủ khi chuyển giấ c vẫn nói mê, có người ngô i dậy mặc dù vẫn ngủ, có người tỉnh đi vệ sinh, nhưng chúng ta tự ngủ lại được. Vì thế , mục tiêu là khuyế n khích con ngủ lại mà không cầ n quá nhiề u sự trợ giúp từ bên ngoài.

Thực tế trong hai trường hợp trên tôi phải khuyên các mẹ CHỜ tố i thiểu 10 phút xem con có thể tự xoay xở ngủ lại được không trước khi trợ giúp. Và sự thực là sau đêm thứ hai mẹ áp dụng CHỜ, thì mẹ không còn phải vào giúp con ngủ lại, bởi bản chấ t cả hai bé đề u có

thể tự trấ n an và tự ngủ rấ t tố t và cả hai bé đề u có thể ngủ đủ 12 tiế ng ban đêm không câ n hỗ trợ của bấ t cứ ai.

4. Vòng tuẩn quần giữa ăn và ngủ

Ngủ là thứ không thể ép được vì nó thuộc về trạng thái tâm lý. Những gì mẹ có thể làm cho con chỉ là: phòng, giường và PHƯƠNG PHÁP TƯ NGỦ.

Vòng tròn số 1: Một điể ù mà ít mẹ ở Việt Nam hiểu được là ăn và ngủ rấ t liên quan để n nhau. Cho ăn liê n sát giờ nhau quá, thì là ĂN VẶT, ăn vặt thì nhanh đói (và không bao giờ no), đói thì lại ngủ không ngon giấ c thành NGỦ VẶT. Ngủ vặt nên mệt, không có khẩu vị và sức để ăn nhiề ù, đâm ra ăn ít. Ăn ít thì lại thành ăn vặt.

Vòng tròn số 2: Có những bé KHÔNG CÓ nhu câ `u ăn đêm nữa, nhưng bố mẹ thấ y con dậy là cho ăn. Ăn đêm thì sáng không đói lắ m. Không đói lắ m thì ăn ít, ĂN VẶT. Ăn vặt thì lại NGỦ VẶT. Ngủ vặt không đủ giấ c mệt thì đêm không chuyển giấ c nổi lại dậy. Dậy lại được ăn.

Giấ c ngủ là tiê `n đê ` quan trọng cho con phát triển trí não, thể chấ t và tinh thâ `n. Một giấ c ngủ đêm liê `n mạch và dài còn quí hơn con ăn thêm vài chục ml sữa. Có bé ăn ít ngủ nhiê `u vẫn có thể lớn nhanh và trưởng thành vượt bậc vê ` mặt suy nghĩ.

Để giúp bé ngủ giấ c đêm dài thì ban ngay bé câ n NGỦ ĐỦ. Trẻ ban ngày ngủ đủ thì đêm dễ chấ p nhận giấ c ngủ, ngủ dài, ngủ sâu và ngủ liê n mạch hơn.

Vê` cơ bản mẹ câ`n hiểu như sau

Hai việc ăn và ngủ có liên quan mật thiế t với nhau. Bé ăn được sẽ ngủ ngon được và ngược lại bé ngủ dài giấ c thì sẽ ăn ngon nên phải tiế n hành hai việc đô ng thời.

Ngủ: Việc ngủ ban ngày và ban đêm có liên quan tới nhau. Bé ngủ ban ngày ngon đủ giấ c sẽ làm tiê `n đê ` để ban đêm bé ngủ ngon và sâu giấ c. Nế u bé dậy sớm hơn so với thời gian ngủ tố i thiểu thì mẹ

nên cân nhă c xem lịch của con có còn phù hợp nữa hay không. Con càng lớn, thâ n kinh càng phát triển thì càng thức được lâu hơn, đô ng thời càng lớn khả năng tiêu hóa và tích trữ năng lượng của con càng phát triển, con sẽ lâu đói hơn, do đó để tránh ăn vặt, các bữa của con câ n cách nhau lâu hơn.

Ăn: Bé câ n có khoảng thời gian tiêu hóa thức ăn và cảm thấ y đói, đó là nhu câ u tự nhiên, lâu dâ n tạo thành nhịp sinh học. Sau này, bé sẽ ăn theo giờ dẫn để n bé ăn và ngủ đúng bữa. Có thể bé mới thấ y đói để ăn nhiê u và ngon miệng. Bé ăn no sẽ chơi ngoạn và ngủ ngoạn.

5. Luyện tự ngủ dành cho các bé bú mẹ trực tiếp

Ngay từ khi mới sinh hãy cho con nă m riêng biệt. Nế u bạn cho bé nă m cũi, nă m phòng riêng thì rấ t tuyệt vời. Nế u không thể thì hãy để bố nă m cạnh bé hoặc đặt một chô ng gố i cao ngăn giữa hai mẹ con. Bă ng cách này bé vẫn có không gian riêng biệt của mình để tự lập, không quá phụ thuộc vào hơi ấ m của mẹ để đòi hỏi mẹ cho bú bấ t cứ khi nào. Đừng nghĩ như thế là bạn không thương con, có nhiê u cách để thể hiện tình yêu thương của mẹ nhưng cách để con tự lập thì không nhiê u.

Nế u như con bạn phải có ti mẹ mới chịu ngủ thì bạn sẽ cầ n phải chấ p nhận sự thật là dù có luyện ngủ theo phương pháp nào con cũng sẽ khóc, bởi vì con đã quen được ti mẹ xoa dịu để ngủ rồ i, bây giờ con bị tước cái đó đi, con sẽ hoang mang và chắ c chắ n sẽ khóc để đòi lại. Khóc rấ t dữ nữa. Nên dù bạn có dùng phương pháp "Không nước mắ t" thì vẫn sẽ có rấ t nhiề u nước mắ t, bạn chịu đựng được điề u đó thì hãy quyế t tâm rèn cho con, còn nế u không, thì cố gắ ng chấ p nhận mình trở thành công cụ đưa con vào giấ c ngủ cho để n khi nào con chán thì thôi.

Khuyế n khích bố cho bé ngủ trong trường hợp này để bé không ngửi thấ y hơi sữa mẹ mà đòi rúc ti (nế u dùng "Không nước mặ t", "Bế lên đặt xuố ng", "Để con khóc rô i vào dỗ"). Nế u bạn áp dụng phương pháp "Để con khóc không vào dỗ" thì không câ n vì mẹ đi ra ngoài luôn.

Dù giấ c ngày hay đêm cũng luôn luôn để phòng TỐ I. (Nế u cửa số quá sáng thì bạn có thể dùng giấ y bạc dán lên kính để chặ n sáng).

Các phương tiện hỗ trợ cho bé tự ngủ bên cạnh các phương pháp luyện ngủ là: Tiế ng ô n tră ng, ti giả, thú bông nhỏ (Dummy (7.)), quâ n chặt (Swaddle), nế u bé ngủ cũi có thể quâ n bé hoặc đặt bên cạnh bé một chiế c áo mà mẹ vẫn mặc (có hơi của mẹ).

Tự ngủ ngày

Thiế t lập nế p sinh hoạt cho bé theo EASY. Sau đó áp dụng phương pháp luyện ngủ nào tùy bạn, con đang bú mà ngủ thì áp dụng các cách đánh thức con dậy, cho con chơi một lúc rô i lại đặt cho con nă m vào giường KHI CÒN THÚC.

Thường các bạn đòi ti để ngủ đề u là do thèm cảm giác mút vú mẹ (suckling), vậy thì có thể giúp cho các bạn có thời gian mút vú (suckling time) bă ng cách dùng ti giả hoặc dummy thay thể .

Chuyển giấ c ngày

Một chu kỳ ngủ của các bé là 40 phút, sau đó bé sẽ tự chuyển giấ c. Tuy nhiên, có rấ t nhiê u bé không tự chuyển giấ c được, thông thường các bé này sẽ thức dậy và khóc đòi bú mẹ để ngủ lại hoặc phải bê ru. Trong trường hợp này thì một là căn giờ để vỗ bé, hai là sử dụng PUPD hoặc CIO, ba là chịu thua bé. Chuyển giấ c ngày là một bài toán khó và mẹ cấ n kiên trì.

Tự ngủ đêm

Bạn có thể cho con bú rô i để bé ngủ luôn. Nhưng chỉ cho con bú no một là n rô i đặt con xuố ng ngay lập tức. Nế u con tỉnh giấ c và khóc, hãy sử dụng ti giả hoặc dummy cho con rô i sau đó để con tự ngủ theo phương pháp luyện ngủ mà bạn chọn. Giấ c đêm thường là giấ c bé khóc rấ t dữ và dai dẳng, vì thế bạn nên căn giờ cho con vào giường sớm hơn lịch sinh hoạt thường lệ để con không bị quá mệt dẫn đế n ngủ không yên giấ c.

Nế u bé dậy khóc giữa đêm, TUYỆT ĐỐ I không nên can thiệp ngay lập tức mà chờ từ 5 - 10 phút, trong thời gian chờ đó hãy dựa vào tiế ng khóc của bé để đoán xem bé khóc vì đói, vì ướt bim, vì không thể tự chuyển giấ c được hay vì thói quen muố n được ngậm vú mẹ. Thông thường, nế u các bé đã có một nế p sinh hoạt nhấ t định, mẹ sẽ dễ dàng đoán biế t được đó có phải là thời điểm câ n cho con bú hay không. Nế u như bé đói, hãy cho bé bú trong bóng tố i rồ i đặt bé nă m xuố ng luôn và để bé tự ngủ.

Bạn Tiểu Long sinh thiế u tháng nên quá trình nuôi bạn khổ sở hơn con nhà người ta vì bạn từ hô ì mới sinh đã rấ t khó ngủ, bạn có giai đoạn khó ngủ tới mức mới 1,5 tháng mà từ 8h sáng đế n 22h đêm bạn không ngủ, đêm ngủ bạn tră n trọc mãi, mắ t bạn đen thui, mẹ bạn cho bạn đi khám khắ p nơi, bác sĩ nào cũng phán thiế u calci nhưng bổ sung thì không cải thiện. Mẹ luyện cho bạn ngủ rấ t khổ sở nhưng với tinh thâ n thép, mẹ bạn chịu đựng nghe bạn khóc 2 - 3 tiế ng là chuyện thường ngày. Cuố i cùng, bạn ngủ cũng đã tố t hơn, 18h là bạn lên giường đi ngủ đêm, cứ thế duy trì cho đế n khi bạn 12 tháng thì 19h lên giường, 19h30 bạn đánh một giấ c tới sáng hôm sau. Một điểm lưu ý là do bạn ti mẹ trực tiế p nên trong đêm có hai là n bạn dậy đòi ti và với mẹ bạn như thế đã là thành công lắ m rồ ì. (Chia sẻ của mẹ Thuc Thao Phan)

6. Ngủ gì mà ngủ sớm thế?

Elizabeth Pantley, người tạo ra phương pháp No Cry — dạy ngủ không khóc có nói ră `ng: con câ `n được đi ngủ sớm con mới ngủ được ngon. Nên nhớ, ở phương pháp dạy ngủ không khóc, cha mẹ đặt ra cho con chuẩn "Cửa sổ ngủ" (Sleep Window) - là thời điểm con mệt và sẵn sàng để tự ngủ, không bị thức lâu quá, không bị hoạt động mạnh quá dẫn đế ´n tăng động thì đặt con xuố ´ng ngủ, dù con đã biế ´t tự ngủ cũng vẫn khóc rấ ´t lâu. Bởi khi trẻ quá mệt, quá thiế ´u ngủ, con sẽ chuyển sang trạng thái tăng động do thâ `n kinh căng thẳng, và do đó, buổi tố ´i cha mẹ thấ ´y con chơi rấ ´t nhiệt tình nhưng sau đó tră `n trọc mãi không ngủ nổi.

Trong đa số trẻ sơ sinh, hệ thâ n kinh được mặc định khi ra khỏi bụng mẹ theo bản năng động vật: ngủ khi mặt trời lặn (6 giờ tố i) và dậy khi mặt trời mọc (6 giờ sáng). Thế tức là trẻ sơ sinh được mặc định cho đi ngủ từ 6 - 7 giờ chiế u. Theo Pantley thì giờ ngủ này giúp trẻ ngủ được lâu hơn và êm đê m hơn. Khi trẻ thức giấ c sau một giấ c ngủ đủ thì sẽ sẵn sàng hơn về mặt thâ n kinh để đón nhận thử thách mới. Bà cũng đưa ra nhiê u ví dụ các mẹ đặt con ngủ ở các giờ khác nhau mà con cũng không ngủ lâu hơn giờ chúng thường dậy. Đô ng thời, những trường hợp cho ngủ lúc 22h đêm thì rấ t khó ngủ mà cho con ngủ lúc 20h trẻ lại dễ chìm vào giấ c ngủ hơn.

"Tôi hiểu các bạn có thể đi làm vê `muộn và tố i là thời gian duy nhấ t bạn có thể chơi với con, ră `ng bạn câ `n có thời gian được gâ `n con, nhưng việc bạn cho con ngủ muộn sẽ làm con mệt mỏi và con sẽ chả còn hứng thú để chơi với bạn. Bởi khi con mệt phờ thì con không thể nào vào giấ c ngủ ngon. Do đó con tră `n trọc, khó ngủ - kể cả ngủ rô `i vẫn có thể dậy, và khi lớn tưởng con ngủ dễ hơn, đừng mơ mộng! Nhưng nế ´u bạn đặt con ngủ sớm hơn (khoảng 7h tố ´i), con sẽ có khoảng thời gian để tự trấ ´n an chấ ´p nhận giấ ´c ngủ tố ´t hơn (do ít mệt hơn), và do đó ít dậy đêm và giảm việc thức dậy quá sớm vào hôm sau." (Elizabeth Pantley)

Ngủ sớm không những có lợi cho mẹ (có thêm thời gian buổi tố i) mà quan trọng là tố t cho sức khỏe của con. Con được tôn trọng nhu câ u, nghỉ ngơi khi thấ y mệt và đảm bảo nghỉ ngơi có chấ t lượng, đấ y là lí do tại sao phải đi ngủ sớm.

Có những bé do hoàn cảnh gia đình quen ngủ muộn hơn, sau thành nế p, nhưng đó hoàn toàn là sự lựa chọn từ cha mẹ.

HổI:

Chị ơi con em đi ngủ lúc 20h nhưng 5h sáng bé đã dậy rô ì a, làm thế nào để bé dậy muộn hơn?

ĐÁP:

Cách 1: Đánh thức để ngủ tiế p - Wake to Sleep. Tức là đặt chuông đô ng hô khoảng 30 phút trước giờ bình thường bé hay dậy, vuố t má, sờ tai, thấ y bé đang ngủ say tự nhiên thở dài phượt một cái hoặc trở mình là được. Cách này để di chuyển chu kỳ ngủ của bé. Tiế p tục liên tiế p trong ba ngày, sau đó tiế p tục sớm lên 30 phút những ngày sau đế n bao giờ bạn ý không thức nữa thì thôi.

Cách 2: Chờ để n thời điể m gâ n giờ bé dậy, thấ y bé có triệu chứng muố n dậy, mẹ vỗ mông (vai) 20 - 30 phút cho em ngủ sang chu kỳ mới thì mẹ mới đi ngủ tiế p.

Cách 3: CRY IT OUT. Chỉ ba hôm là bé sẽ ngủ lâu hơn!

III. CHO BÉ BÚ CĂN)

1. Số bữa ăn trong ngày của bé

Tháng tuổi	Số bữa ăn trong ngày	
Dưới 4 tháng	5 - 8 bữa sữa mỗi bữa cách nhau 3h.	
4 - 6 tháng	4 - 5 bữa sữa. Bé nào trên 6kg thì 4 bữa sữa.	
6 - 9 tháng	4 bữa cả ăn dặm cả sữa, trong đó 1 suấ t ăn dặm gộp với 1 bình sữa thành 1 bữa, giờ ăn tố i đa 30 - 40 phút. Uố ng sữa trước rô ì ăn dặm.	
9 - 14 tháng	2 - 3 bình sữa (trên 1 tuổi có thể uố ng sữa tươi)+ 1 bữa ăn dặm hoàn chỉnh với 4 nhóm thực phẩm quay vòng tròn theo ngày hoặc ăn luân phiên thành những phâ n nhỏ trong bữa. Gô m cả ăn lót dạ, ăn chính, ăn tráng miệng. Bữa này là bữa trưa. Sau bình sữa tố i có thể cho em ngô i cùng gia đình nhưng không nhấ t thiế t phải ăn quá nhiề u! Sữa và ăn gói gọn thành 1 bữa tố i đa 30 phút.	
Trên 14 tháng	2 cố c sữa tươi và chế phẩm từ sữa + 2 bữa ăn hoàn chỉnh vào chiế u và tố i. Đô ăn giố ng đô ăn của gia đình, đâ y đủ 4 nhóm thực phẩm. Sữa ăn riêng, đô ăn ăn riêng.	

Cụm từ "cho bú theo nhu câ u" sẽ được sử dụng và nhu câ u câ n hiểu ở đây là nhu câ u đói chứ không phải nhu câ u là bấ t cứ khi nào con đòi.

Điề`u kiện câ`n và đủ để con ăn (+ ngủ) tố t

✿ Mẹ có đủ sữa cho con bú.

Kinh nghiệm của mẹ Ong: Uố ng 15 cố c nước, mỗi cố c 120 ml/ngày bao gố m sữa tươi, chè vă ng, nước, nước hoa quả, canh. Ăn uố ng đủ chấ t, đố nế p có ưu tiên hơn một chút. 4 tháng đâ u 3 - 4 tiế ng hút sữa/lâ n. Cho con bú trực tiế p.

✿ Mẹ cho con bú đúng cách, cho bú đúng khóp ngậm.

- ✿ Có máy hút sữa.
- \Delta Cho bú đủ thời gian.

Sau đây là bảng thời gian cho bú dành cho các bé có cân nặng từ 3kg trở lên.

Nhóm tuổi	Trong bao lâu	Mật độ
3 ngày đâ`u.	Ngày 1: 5 phút mỗi bên vú. Ngày 2: 10 phút mỗi bên vú. Ngày 3: 15 phút mỗi bên vú.	Cả ngày, bấ t cứ khi nào bé muố n. 2 tiế ng/lã n. 2,5 tiế ng/lã n
Đế n 6 tuâ n	25 - 45 phút	Ban ngày 2,5 - 3 tiế ng/lâ n. Ăn thêm (Cluster feed) 17h, 19h (Chiê u muộn). Bú đêm: 4 - 5 tiế ng/lâ n.
6 tuâ`n - 4 tháng	15 - 30 phút	3 - 3,5 tiế ng/lâ n. 16 tuâ n: ban đêm cách 6 - 8 tiế ng mới bú. Sau 8 tuâ n không cho bé ăn thêm cữ cluster feed nữa.
4 - 6 tháng	10 - 20 phút	Ngày: 4 tiế ng/lâ n Cữ đêm 8 - 10 tiế ng.
6 - 9 tháng	10 phút. Nế u ăn dặm thì bú trước ăn sau.	Ngày: 4 tiế ng/lâ n. Ngủ xuyên đêm không bú.
9 - 12 tháng	10 phút. Nế u ăn dặm thì bú trước ăn sau.	Ngày: 4 - 5 tiế ng/lâ n. Ngủ xuyên đêm không bú.

Nguô`n: The secrects of the baby whisperer

Cột thứ 3 - Mật độ dành cho các bạn cho con bú theo lịch tự đặt ra, những bạn cho con bú theo yêu câ u chỉ câ n xem với tính chấ t tham khảo.

Có những bé từ khi mới sinh lực mút đã mạnh thì có khi chỉ câ n 10, 15 phút là bé bú đủ no. Mẹ lưu ý nế u bé chỉ bú 10, 15 phút mà sau đó 3 tiế ng mới đòi bú lại thì không việc gì phải cố gắ ng kéo dài thời gian bú của bé làm gì.

Làm thế nào khi con ngủ quên trên vú mẹ?

Các bé khi bú trực tiế p thường hay bị tình trạng ngủ chỉ sau 5 phút bú vì gặp được "thuố c ngủ" mang tên oxytocin⁽¹⁾. Thường thì lúc đó các mẹ cứ nghĩ ră ng con bú đủ rô i và để cho con ngủ. Và tình trạng con ngủ được khoảng 20, 30 phút (sau khi oxytocin hế t tác dụng) lại oe oe dậy đòi bú, các mẹ lại không biế t vì sao con khóc (vì nghĩ vừa cho bú rô ì), thế là kiểm tra bim, hay nghĩ con gắ t ngủ và ru ngủ, con khóc mệt quá ngủ thiế p đi rô ìi một tí lại dậy, lúc này mẹ lại cho bú và vòng luẩn quẩn ăn vặt, ngủ vặt lại bắ t đâ `u.

Các mẹ nên vă t bớt sữa đâ u đi để con không bú phải quá nhiệ u oxytocin, nế u mẹ nào nhiệ u sữa thì có thể vă t gâ n hế t sữa đâ u đế n lúc thấ y sữa chuyển sang lờ nhờ hơi trong hơi đục thì cho con bú cũng được. Nế u vă t bớt sữa rô i mà con vẫn ngủ quên thì chúng ta CÂ N ĐÁNH THÚC CON DẬY để con bú cho đủ no, sau đó còn luyện con tự ngủ nữa.

Con ngủ quên khi bú có thể đánh thức bă ng các cách:

- ☆ Vuô t má con.
- ♣ Xoa xoa lòng bàn tay con hoặc nghịch tay con (Không bao giờ cù chân, tay con).
 - ✿ Bê´ đứng.
- ♣ Thay bim cho con, kế t hợp làm các động tác thể dục với cánh tay của con hoặc làm động tác đạp xe.
- ❖ Với những bé ngủ quá say có thể áp một cái khăn lạnh lên má con.
- Cố gặ ng kiên nhẫn đánh thức con 10 để n 15 phút để chấ t oxytocin hế t tác dụng, sau đó thì cho bé bú lại ngay lập tức đế n khi bé no hẳn.

Làm thế nào để biế t bé bú đủ so với nhu câ u?

Cái này chắ c các mẹ cũng biế t nhiề u rô ì, dựa vào cân nặng, vào bim, vào tinh thâ n của con... Nhưng theo tôi, cách dễ nhấ t để biế t bé có bú đủ hay không chính là quan sát giấ c ngủ và thời gian thức của con. Ví dụ con bạn được 3 tháng: sau khi ăn xong bé thức được ít nhấ t 45 phút không đòi ăn, sau đó bé ngủ được ít nhấ t 1,5 tiế ng không đòi ăn, đêm bé ngủ được ít nhấ t 4 tiế ng không đòi ăn, tức là con đã bú đủ. Lưu ý với các mẹ là bé KHÔNG ĐÒI ĂN nhé, chứ không phải là không đòi bú đâu a, vì nhiề u bé gặp vấ n đề với việc đi vào giấ c ngủ, chuyển giấ c, thêm thời gian mút mát (suckling time) thì đề u đòi BÚ cả.

Có một cách để các mẹ dễ dàng biế t được mỗi là `n con bú được bao nhiều đấ y là phương pháp đo sản lượng của Tracy Hogg. Cách làm như sau: Hàng ngày, 15 phút trước khi cho con bú, mẹ hút sữa và xem sữa chảy ra được bao nhiều. Giả sử bạn hút được 50 ml thì bé nhà bạn sẽ bú được khoảng 85 ml (với điề `u kiện không ngủ quên trên vú mẹ nhé), bé bú trực tiế p bao giờ cũng bú được nhiề `u hơn hút. Sau đó, cho bé bú cạn bâ `u rô `i cho bé ti nô ´t sô ´ sữa đã hút nế ´u bé chưa no (Đây cũng là 1 cách để luyện ti bình).

Đa số các mẹ thường than phiê n ră ng cho con bú mẹ chẳng biế t con bú được bao nhiều nên thích vă t ra bình để cho con ti cả ngày và dừng luôn việc cho con bú. Tôi không phản đố i cách làm này vì đó là lựa chọn của các mẹ nhưng cá nhân tôi thấ y, nế u con bạn có đâ y đủ các dấ u hiệu của một đứa trẻ bú đủ sữa thì việc đó là không câ n thiế t.

Cách tăng lượng sữa mẹ khi con rơi vào giai đoạn tăng phát triển thể chấ t (Growth Spurts)

Giai đoạn tăng phát triển thể chấ t (Gọi tắ t là GS) ở những trẻ bú mẹ trực tiế p thường bị nhâ m lẫn với việc khớp ngậm sai hoặc mẹ bị ít/giảm sữa, cả hai vấ n đề đề u gây ra việc thức giấ c giữa đêm nhưng thường xảy ra trước 6 tuầ n. Câu hỏi đặt ra là: Bé thức dậy cùng thời điểm hàng đêm hay giờ giấ c thấ t thường? Nế u là thấ t thường và bé nhà bạn đang rơi vào tháng tuổi như đã nói ở trên thì chắ c chắ n là bé đang rơi vào kì GS.

Cách để tăng sản lượng sữa trong thời gian GS:

- ♣ Cho bú thường xuyên hơn vào ban ngày: Ví dụ con bạn 3 tháng, bé đang bú theo chu kỳ 3 giờ 1 là n, khi vào GS hãy cho bú theo chu kỳ 2,5 giờ/ là n. Sau GS lại trở lại chu kỳ bình thường. Ban đêm bé vẫn bú theo chu kỳ cũ, không thay đổi.
- ♣ Sau khi con bạn đã bú xong, bé nhả vú và có biểu hiện hài lòng, cho bé nghỉ vài phút rô i lại tiế p tục để bé mút chính bên vú bạn vừa cho bú thêm khoảng 5 10 phút nữa, cách này sẽ gửi tín hiệu đế n cơ thể mẹ để sản xuấ t thêm sữa.

Ti mẹ và ti bình

Cho dù bạn có là tín đô trung thành của việc bú mẹ trực tiế p thì tôi khuyên bạn vẫn nên cho con bú bình ít nhấ t 1 là n trong ngày ngay từ tuầ n thứ tư sau khi sinh.

Tác dụng của việc bú song song ti mẹ và ti bình:

- ♣ Luôn chủ động, nhấ t là khi bạn có việc phải đi ra ngoài, khi bạn bị ô m, khi bạn đi du lịch, khi bạn ở nơi công cộng thì con cũng không bị đói.
 - ✿ Thuận lợi cho việc vừa đi làm vừa nuôi con bă ng sữa mẹ.
 - 🕏 Con không bị quá phụ thuộc vào mẹ và thành cái cùm của mẹ.

Thường ban đầ u mới sinh các mẹ hay kích sữa bă ng máy hút sữa, có hai cách để luyện ti bình cho con:

- Cách 1: Cho con bú mẹ trước, bú bình sau. (Thường nế u dùng cách này các mẹ hút sữa đâ u ra trước, cho con bú được hế t sữa cuố i rô i chuyển sang bú bình cho để n khi con no).
- Cách 2: Cho con bú bữa cuố i trước khi đi ngủ để con ngủ được giấ c dài vào ban đêm. Có thể thêm một cữ vào buổi đêm nế u mẹ tiện dậy vă t sữa vào lúc đó.

2. Khi nào nên giãn cữ cho bé?

Không phải bé nào cũng câ n nhờ mẹ giúp giãn cữ bú, có bé sẽ tự giãn cữ bǎ ng cách để n một thời điểm nào nó (thường là 4 tháng) bé không đòi ăn vào giờ thường lệ mà sau đó nửa tiế ng hoặc một tiế ng mới đòi ăn. Nế u các mẹ không ép con ăn thì sẽ nhanh chóng nhận ra điề u này và điề u chỉnh để con ăn theo cữ mới.

Với những mẹ không thấ y con có dấ u hiệu muố n giãn cữ, thì điề u kiện để mẹ giãn cữ cho con là khi thấ y con ăn ít hẳn trong cữ thường.

Ví dụ bạn A, 3 tháng tuổi, bình thường bú 120 ml/lâ n, khỏe mạnh hoàn toàn nhưng trong vòng 1 tuấ n chỉ bú có 50 - 60 ml/lâ n, cách 3 tiế ng. Đó là lúc bố mẹ nghĩ đế n việc giãn cữ cho con biế t đói hơn để tập trung ăn mỗi cữ được tố t.

Hoặc có một số mẹ con đã lớn rố i mà vẫn suố t ngày đòi ti do mẹ không biế t cách đọc tín hiệu và không thiế t lập nế p từ bé, thì các mẹ nên áp dụng giãn cữ theo lứa tuổi cho con. Con đã quá quen với việc được đáp ứng mọi nhu câ u bă ng bâ u vú nên lúc nào cũng "được" ăn, con mấ t cảm giác no, mấ t luôn khả năng tự lập. Việc mẹ câ n làm là tìm lại cảm giác "ĐÓI" của con.

Điê u kiện câ n và đủ: MḤ CÓ ĐỦ SỮA. Tố t nhấ t trong thời gian giãn cữ nên kích sữa thêm để có đủ sữa cho con bú trong 1 lâ n (vì khi giãn cữ rô i nhu câ u 1 lâ n bú của con sẽ tăng cao) và CHO CON BÚ ĐÚNG CÁCH, BÚ ĐỦ THỜI GIAN.

Cách giãn cữ - áp dụng cho cả bé ti bình và ti mẹ

Giả sử con của bạn được 4,5 tháng, 1 - 1,5 tiế ng bé đòi bú 1 là n, đêm đòi bú liên tục. Cách làm là giãn cữ cả ngày lẫn đêm. Thời điểm này, mỗi bữa ăn của bé cách 4 tiế ng. Nhưng không phải bạn giãn luôn 4 tiế ng cho con ngay lập tức. Mỗi ngày bạn giãn thêm 30 phút cho đế n khi được 3,5 đế n 4 tiế ng. Nế u giãn 3,5 tiế ng mà bạn thấ y bé đã đói rô ì, bé hế t tình trạng ăn ít ngủ vặt thì không nhấ t thiế t phải giãn thêm. Tuy nhiên, nế u bé vẫn bị tình trạng ăn ít, ngủ vặt thì nên giãn đế n 4 thậm chí 4,5 tiế ng.

Giả sử 7h bé ăn, 8h30 bé lại đòi ăn tiế p, bạn đánh lạc hướng bé bă ng cách cho bé chơi trò chơi, cho bé đi chơi sao cho thời gian càng dài càng tố t, khi nào thấ y bé khóc quá, không thể chịu được nữa thì cho bé bú. Cữ sau lại tiế p tục giãn như thế, nên nhớ là căn theo thời gian bé được ăn chứ không phải thời gian bé đòi ăn nhé!

Với các bé đã ăn dặm rô ì, trong thời gian giãn cữ, tạm thời cấ t bỏ bữa ăn dặm cho bé ăn sữa ổn đã rô ì mới bắ t đâ u lại (2).

3. Luyện ti bình, ti lúc thức Vì sao phải cho con luyên ti bình?

- ✿ Vì mẹ phải đi làm.
- ♣ Vì nế u mẹ bận, mẹ ố m thì bố , ông, bà... vẫn có thể cho con ăn được.
 - ❖ Vì để con không quá phụ thuộc vào mẹ.
- ♣ Vì không phải đổ ra đút thìa, với nút xi-lanh, nă m ngửa đổ sữa vào cổ họng con.
- ♣ Nói đơn giản, công trình đấ y thật gian nan sức người, sức của (bón 1 thìa thì đổ mấ t 1 thìa)... chỉ để con ăn hế t chỗ sữa mà quên mấ t đút thìa, nút xilanh là con SĒ uố ng cả sữa lẫn khí. Thế nên, con ợ lên một cục → dễ nôn, dễ trào ngược nhấ t là các bé sơ sinh. Mà ăn xi lanh thì cực dễ bị sặc, sữa vào mũi thì lại phải đi rửa mũi nế u không muố n con phải uố ng kháng sinh → ăn bình.

Vì sao phải bú lúc thức?

- ✿ Bú lúc ngủ bé ăn và ngủ đê `u thụ động và bị phụ thuộc vào sữa. Có sữa bé mới có thể ngủ được.
 - 🕏 Bú lúc ngủ nế u như bé bị sặc, trở sẽ rấ t nguy hiểm.

- ✿ Bú lúc ngủ với những bé bú sữa công thức sẽ không được vệ sinh răng miệng sạch sẽ gây tưa lưỡi, sâu răng.
- ♣ Bú lúc ngủ không có lợi cho hệ tiêu hóa vì thời gian ngủ là thời gian các cơ quan trong cơ thể được nghỉ ngơi.
- ✿ Bú lúc ngủ ảnh hưởng đế n lịch sinh hoạt sau này, nhấ t là khi bé ăn dăm.

Cách luyện ti bình và cho bú lúc thức

Việc luyện ti bình và ti lúc thức hoàn toàn giố ng nhau, nguyên tắ c là: Cho con đói, đói tức khắ c sẽ ăn. Nế u con từ chố i sẽ chờ để n cữ sau.

Có hai lưu ý quan trọng các mẹ câ n phải hiểu và chấ p nhận đó là: Luyện trong trường hợp này CHĂ C CHĂ N CON SẼ KHÓC, QUÂ Y và NGỦ VỚ VẪN cho để n khi con chịu ti bình/ti lúc thức và CÂ N PHẢI ĐỂ CON ĐÓI ĐỂ N MÚC CHÂ P NHẬN ĂN BĂ NG BÂ T KÌ HÌNH THÚC NÀO.

Với ti bình: Chọn núm bình phù hợp, ưu tiên các loại núm, bình mê m gâ n giố ng ti mẹ.

Nên luyện khi bạn phân biệt được thời điểm con thực sự ĐÓI, tức là con bạn đã có giờ giấ c bú cụ thể. (Giả sử con bạn 4 tháng, bé ăn 3,5 tiế ng/lâ n.)

Khi luyện ti bình/ti lúc thức, để n bữa con đòi ăn, cho con bú lâ n 1. Con đẩy ra không bú, đợi 5 phút cho bú lâ n 2. Con đẩy ra tiế p, đợi 10 phút cho con bú lâ n 3. Sau lâ n thứ 3 con vẫn tiế p tục từ chô i, thì để bình ở đó và không bù gì hế t. Đế n cữ sau (giả sử là 3 tiế ng) cho con tiế p một bình mới, con không ăn lại lặp lại các bước trên và không bù gì hế t. Với các bạn ăn sữa hoàn toàn thì tuyệt đố i không ti mẹ cả ngày cả đêm, với các bạn đã dặm thì tuyệt đố i không ti mẹ + ăn dặm BÂ T CÚ CÁI GÌ cả ngày cả đêm (tức là đêm cũng mời ti bình, cho bình lúc con đang ọ e chuyển giấ c là thích hợp nhấ t - bấ t khả kháng bị ông bà can thiệp vì con khóc quá thì hãy cho con ti

1 lâ n). Thông thường, các bé sẽ chịu ti bình sau khoảng 12 - 18 tiế ng nhịn liên tục, cá biệt có bạn nhịn đế n 48 giờ. Các mẹ câ n hiểu là không phải mình bỏ đói con nhé, mà là các mẹ mời con ăn nhưng con không chịu ăn (tương tự với ti lúc thức). Sau khi con chịu ti bình rô i thì có thể dâ n dâ n thêm lượng sữa, đợi con ổn định ít nhấ t 3 ngày mới bắ t đâ u cho ti mẹ trở lại.

Các mẹ câ n kiên định và kiên trì, đừng vì xót con, sợ con đói mà lại cho con bú rô i hôm sau lại tiế p tục luyện ti bình/ti lúc thức cho con, như thế vừa kéo dài thời gian con luyện tập mà lại chưa chắ c đã đạt kế t quả, mẹ lại thỏa hiệp với con rô i ép con bă ng xi lanh, bă ng thìa hoặc lại chọn cho con ti khi ngủ. Thà quyế t tâm một lâ n còn hơn kéo dài tình trạng đó⁽³⁾.

4. Cai ti đêm

Khi nào câ`n cai ti đêm?

Khi việc bú đêm ảnh hưởng để n lượng ăn ban ngày của bé vì ban đêm là thời gian dạ dày được nghỉ ngơi thì phải hoạt động liên tục nên hệ tiêu hóa mệt mỏi \rightarrow ngày ăn ít, ăn vớ vẩn \rightarrow Đêm đói \rightarrow Ăn bù: Vòng luẩn quẩn.

Khi việc bú đêm ảnh hưởng để n giả c ngủ của bé (bé dậy quá nhiê u là n, dậy xong không tự ngủ lại được, không thể tự chuyển giả c được, dậy bú theo thói quen...).

Khi việc bú đêm ảnh hưởng để n tâm lý của mẹ (mẹ quá mệt mỏi, quá stress vì phải dậy nhiề u là n. Đừng coi thường việc này và nghĩ hi sinh vì con mới tố t, nhiề u mẹ mấ t sữa cũng chỉ vì không có được một giấ c ngủ đêm tron ven).

Chuẩn bị tâm lý

Với những bé bú mẹ trực tiế p thì cai ti đêm con Sẽ KHÓC RÂ T KINH KHỦNG, con sẽ vật vã trong một thời gian và có thể giấ c ngủ bị gián đoạn. (Có những bé khi cai ti đêm khóc 2 tiế ng liê n). KHÔNG CHÂ P NHẬN NHỮNG ĐIÊ U NÀY THÌ CÁC MỆ CHỈ

CÒN CÁCH ĐỂ CHO CON TI ĐÊM ĐẾ N KHI NÀO CON TỰ BỎ THÌ THÔI.



KIÊN TRÌ - KIÊN TRÌ. Việc cai ti đêm không thể có kế t quả sau 1, 2 ngày tiế nhành được. Mâ y ngày đã `u (có khi là cả tuâ `n) con ở trong trạng thái cự tuyệt nên lượng ăn ban ngày có thể chưa tăng, khi đi vào ổn định con sẽ ăn tăng lên. Cũng không thể đòi hỏi con ngủ ngoan xuyên suố t đêm không ọ ẹ gì sau một vài ngày được, có thể con sẽ thức giấ c nhưng sẽ không đòi ti nữa, nên nế u các mẹ kiên trì

thì khoảng 10 - 15 ngày, chậm thì 1 - 2 tháng con sẽ ngủ ngoạn cả đêm.

Bé bú bình cai ti đêm sẽ đỡ vấ t vả hơn.

Các phương pháp cai ti đêm

Với bé bú bình: Giảm dâ n lượng sữa trong bình mỗi đêm.

Ti nước: Thay sữa trong bình hoặc vú mẹ bǎ ng nước. Tuy nhiên có nhiê u bạn ti nước xong càng đói hơn, để n lúc đấ y vừa cai sữa xong lại cai ti nước thì mệt lǎ m. Tuy nhiên, cũng có bé thành công với cách cai này rô i, bé tư bỏ ti nước sau vài tháng.

Ti giả: Thường họp với các bạn bú bình.

Giãn cữ từ từ: Giả sử con bạn bú bố n cữ vào 23h, 1h, 3h, 5h.

Ngày 1: Giãn cữ 23h thêm 20 - 30 phút. Tức là lúc 23h con đòi bú thì không cho bú vội mà đợi 23h20 hoặc 23h30 mới cho bú.

Ngày 2: Cho con bú lúc 23h50 phút hoặc 24h hay muộn hơn.

Giãn để n cữ 1h con mới đòi thì nghỉ 1 - 2 ngày rô i lại giãn tiế p, tố c độ giãn cữ các là n sau nhanh hơn. Ví dụ 1 giờ giãn xuố ng 1h40, sau đó là 2h20. Giãn liên tục cho để n khi sáng dậy con mới đòi bú.

Cách cai ti này con vẫn sẽ khóc, nhưng khóc không quyế t liệt lắ m và mẹ phải chấ p nhận con bị thiế u ngủ vào ban đêm một thời gian.

Giãn cữ 4 giờ/là n với bé dưới 1 tuổi / 5 - 6 giờ/là n với bé trên 1 tuổi. Ví dụ con bạn bú cữ cuố i lúc 19h thì để n 23h mới cho con bú tiế p, sau đó là 3h sáng và ngủ để n sáng.

Că t cữ. Có hai cách că t

Cách 1: Cắ t cữ lẻ hoặc cữ chẵn (Ví dụ con bú 5 lâ `n trong đêm thì că 't cữ 1, 3, 5).

Cách 2: Cắ t cữ muộn nhấ t trong đêm (ví dụ cữ 5h), sau khi con quen thì cắ t tiế p cữ muộn thứ hai. Thời gian tố i đa để cắ t cữ đâ u tiên là 5 ngày. Tổ i thiểu là 2 ngày. Các cữ sau tiế n độ nhanh hơn.

Că t hê t tâ t cả các cữ trong đêm

Chịu nghe con khóc, gào, có thể ho, nôn, tró (khi đó thì đừng cho con ăn lại, nhờ chô `ng/ông/bà vào dọn sạch sẽ, hút mũi cho con) rô `i lại luyện tiế ´p, cho ăn sớm 30 phút để ´n 1 tiế ´ng so với giờ dậy. Cách này thời gian thành công nhanh hơn, con khóc dữ vài đêm, mỗi đêm vài tiế ´ng rô `i sau đó con sẽ ngoan.

Bạn Sâu thật ra không bú đêm từ lúc 2,5 tháng, tuy nhiên sau đó bạn bị viêm mũi họng cấ p, mẹ lúc đó chưa biế t cách rửa mũi cho bạn nên bạn bị tịt mũi, nên bú lặt vặt cả ngày lẫn đêm. Sau khi khỏi ố m thì bạn lại bú đêm lại. Đế n khoảng gâ n 8 tháng do bạn dậy theo thói quen nhiê `u quá, đòi ti mẹ cả đêm ngày, ăn ngủ linh tinh nên mẹ cai. 6 ngày đâ `u cai theo kiểu giãn cữ dâ `n dâ `n, ngày thứ bảy bạn khóc 2 tiế ng liê `n, mẹ để kệ không vào cho ti nữa là bạn í că ´t cơn, không đòi ti đêm nữa. Mẹ đi sang phòng khác ngủ. Sau ngày đó bạn Sâu vẫn còn dậy theo thói quen nhưng không đòi ti mẹ nữa. Mẹ vẫn tiế ´p tục ngủ phòng ngoài trong vòng 15 ngày. (Lưu ý: Bạn Sâu trước ngủ cũi, sau đó bạn được ngủ đệm riêng nhưng vẫn chung một phòng với bố ´ mẹ.) (Kinh nghiệm của mẹ Ong Bông)

Con em hô ì lúc 5 tháng trở xuố ng ti bấ t cứ lúc nào, ngủ không ra giờ giấ c gì, cứ 45 phút lại tỉnh. Hoặc là vỗ ru mỏi miệng, hoặc nă ìm kê ì môi áp má mới ngủ tiế p được thêm tí nữa. Ngày 3 - 4 lâ ìn như thế . Cả ngày ở nhà ôm con chỉ chờ đế n bữa ba nó vê ì đổi ca, hự hự. Sau mẹ quyế t thực hiện giãn cữ 4 giờ 1 lâ ìn. Lịch như sau:

* Bé ăn vào lúc 7h, 11h, 15h, 19h. Khoảng 20 giờ bé ngủ. Nhưng mẹ thương em nên chưa cai đêm vội. Đêm em vẫn dậy 2 - 4 lâ n mút mát rô ìi ngủ tiế p nên vẫn trong sức chịu đựng của mẹ và em! Rô ìi đế n ngày một đêm em dậy 5 - 7 lâ ìn, mẹ mệt phờ phạc. Thế là cai ti đêm, khi đó em 10 tháng. Sau 3 hôm că t

hoàn toàn thì em quen, có cho ti vào gâ `n em cũng quay đi. Rô `i em ngủ một mạch từ 20h đế ´n 7h sáng hôm sau. Một ngày em vẫn ăn 4 bữa như thế ´. Giờ em 11 tháng, ngày em ngủ hai giấ ´c, mỗi giấ ´c từ 1 tiế ´ng rưỡi đế ´n 2 tiế ´ng liê `n bấ ´t chấ ´p mọi âm thanh đường phố ´. Đêm em ngủ 11 tiế ´ng liên tục! (Kinh nghiệm của mẹ My Sun)

Hoàn cảnh ban đâ `u: "Bé 4 tháng và ngày nào cứ trước khi ngủ là con khóc, khóc tím tái mặt mày, lúc này mẹ vẫn chưa luyện ngủ cho con. Con ngủ hay giật mình, đang ngủ nghe tiế ng chim hót là khóc ngay, con ngủ thì phải nă `m võng đưa liên tục, mẹ mà đưa nhẹ đi tý là con ọ ẹ. Con không chịu ti bình. Con rấ t lười ăn. Cứ cách 1 tiế ng ăn một lâ `n, ăn rấ ´t lă ´t nhă ´t."

Lời khuyên: Luyện tự ngủ - giãn cữ 4 giờ - tập ti bình - cai bú đêm.

Trong khi luyện: Ngày đâ `u tiên: Sáng 7h con dậy, mẹ mang bình ra mời, con không ti. 7h30 con khóc đòi ngủ, mẹ cho con vào cũi rô `i đi ra ngoài ngô `i nghe con khóc. Con khóc đúng 1 giờ 25 phút lăn ra ngủ 2 tiế 'ng, con dậy lại đem bình ra mời, con chỉ ti 40 ml rô `i thôi. 14h đem bình mời tiế 'p cũng chỉ ti 40 ml, xong con khóc đòi ngủ, mẹ lại đành cho ôm gố 'i, con khóc 55 phút rô `i lăn ra ngủ. 18h mẹ cho bình 90 ml mút sạch, mẹ mừng phát khóc, xong lăn qua lăn lại rô `i ngủ khò không khóc nữa. Đêm con ọ ẹ suố t, mẹ nă `m phải vỗ mông mới ngủ lại. Bởi mẹ cai ăn đêm luôn nên cứ tý con lại khóc và mẹ lại cho ti nước và vỗ mông, một đêm me thức tră 'ng cùng con.

Ngày thứ hai: Sáng con mút 90 ml sữa, tới giờ ngủ lại ọ ẹ khóc â m â m nhưng 30 phút là ngủ khò, 10h con chỉ mút 90 ml sữa. 14h con cũng chỉ ti 90 ml xong khóc đòi ngủ, mẹ bế lên võng đưa con càng khóc to, bế xuố ng giường con ôm gố i ngủ luôn. 18h bú 120 ml xong ngủ. Đêm con vẫn ọ ẹ nhưng ít hơn, mẹ vẫn cho con nước và vỗ mông để con dễ đi vào giấ c ngủ.

Ngày thứ ba, thứ tư: Bú vẫn thế không lên được tẹo nào, ngủ thì không khóc nhiề ù nữa chỉ o e rô `i thôi. Đêm o e một lâ `n mẹ cho ti nước rô `i ngủ lại.

Ngày thứ năm: Con ngủ tố t nhưng lại ti ít hơn mấ y hôm trước, mẹ nghiêm khắ c hơn. Tới cữ mẹ mang bình ra mời, con không bú hay bú ít thì sau 30 phút mẹ dẹp luôn và lúc này lượng sữa không lên mà còn giảm. Mẹ bắ t đâ ù tự đọc thâ n chú: "ăn là việc của con, con không ăn mấ t quyề n lợi, đói hay no con tự chọn, mẹ chỉ là người câ m bình hộ."

2 tuâ `n sau, mẹ pha sữa như trước nhưng con ăn bình nào hế t bình đấ 'y, mẹ phải pha thêm 3 lâ `n, mỗi lâ `n pha thêm 60 ml. Về `sau, trung bình con bú được 1200 ml mỗi ngày.

Hiện tại con 14 tháng, ngày hai bình, mỗi bình 300 ml sữa. Con ngủ rấ t đúng giờ. 18h vào ổ, con ngủ tới sáng hôm sau, đêm vẫn o e một lâ `n nhưng con biế ´t tự lâ ´y bình nước rô `i con tự ngủ lại. (Kinh nghiệm của mẹ Ngoc Anh Ngoc Anh)

Ghi chú quan trọng mẹ câ`n nhớ

✿ Khi cai ti đêm mẹ rấ t NÊN để bố hoặc bà/ông - tóm lại là người khác ngủ với bé. TUYỆT ĐỐ I không nên ở trong phòng bé vì bé ngửi thấ y hơi sữa sẽ càng khóc quyế t liệt.

Sau khi cai được rô i mẹ cũng nên ngủ cách xa bé ít nhấ t 1 tuầ n.

- ♣ Khi bé thức dậy giữa đêm, người ngủ cùng bé TUYỆT ĐỐ I không nói chuyện hay vỗ về bé, chỉ trông chừng bé không bò đi bò lại gặp nguy hiểm thôi (im lặng quan sát bă ng mặ t), tuyệt đố i không nhìn bé, không cho bé biể t là người đó thức, trừ khi phải dậy cho bé nă m lại giường rô i sau đó lại giả vờ ngủ tiế p. Nên cho bé vào cũi là tố t và an toàn nhấ t.
- ♣ Song song với việc că t ti đêm thì mẹ nên giãn cữ ngày, luyện tự ngủ và cho bé có một nế p sinh hoạt ổn định thì bé sẽ nhanh đi vào nê nê p hơn. (4)

Kinh nghiệm cai sữa của mẹ Ong

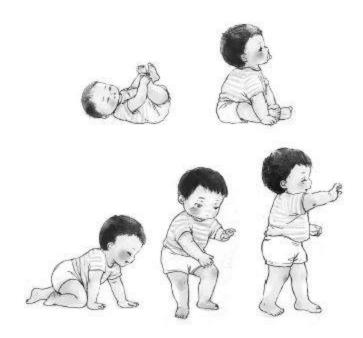
Thật ra không hề có lý thuyế t chuẩn về cách cai sữa. Các mẹ có thể lên mạng tìm, hỏi kinh nghiệm người thân và tìm ra cách phù hợp với hoàn cảnh của mình nhấ t.

Kinh nghiệm cai sữa cho bạn Sâu: Khoảng 11 tháng tuổi, bạn Sâu 5 - 6 tiế ng mới bú mẹ 1 là `n, đêm thì đã cai từ hô `i gâ `n 8 tháng nên mẹ tận dụng luôn vụ này giảm cho bạn còn bú mẹ 3 cữ 1 ngày vào buổi sáng - chiế `u - tố i. Đô `ng thời sang 1 tuổi mẹ bắ 't đâ `u cho bạn tập uố 'ng sữa tươi, bạn được uố 'ng sữa tươi trước rô `i mới bú mẹ. Uố 'ng được bao nhiều thì uố 'ng. Đế 'n 16 tháng mẹ cắ 't cữ buổi chiế `u thay bă `ng ăn nhẹ + sữa tươi. Lúc đâ `u bạn cũng hậm hực đòi ti mẹ, mẹ đánh lạc hướng bạn bă `ng cách sau khi ăn xong bữa chiế `u, mẹ cho bạn đi chơi, đi tắ 'm, chơi đô `chơi, thế ' là bạn quên vì chẳng mâ 'y chố 'c đã đế 'n bữa tố i.

Đế n 19 tháng, sau khi bạn Sâu đi học được 1 tháng thì mẹ că t cữ buổi sáng, cho để n trường ăn sáng. Mâ y hôm đâ `u bạn Sâu dậy cái là khóc lóc đòi ti, mẹ giải quyế t bă ng cách cho bạn uố ng sữa tươi thay thế rô ì cho bạn để n trường thật nhanh (quâ n áo mặc từ hôm trước), để n trường vui là quên mẹ luôn. Đế n 22 tháng tuổi, că t nô t cữ cuô i cùng - Cai sữa. Lâ n này me tưởng là gian nan lă m, â y thê mà lại đơn giản vô cùng. Mẹ cai sữa cho bạn xong trong vòng một hôm, sau một buổi nói chuyên. Thật ra, 22 tháng, bạn hiểu biế t lă m rô i nên mẹ chỉ câ n cho bạn xem ảnh các chị ở trường uố ng sữa tươi ngoạn như thế nào, rồ i bảo với ban là các chị lớn nên không bú tí mẹ nữa đâu, Sâu giờ cũng lớn như các chị rô ì nên cũng không bú tí mẹ nữa nhỉ? Bạn Sâu gật gật rô ì nă m mút mút tay, dù mặt hơi buô `n nhưng cũng không khóc lóc đòi me cho ti nữa. Me ôm ban một lúc rô i để cho ban tư ngủ, ban ngủ một mach để n sáng, sáng ra mặt vẫn còn buô n. Me lại khen ban dũng cảm quá và thưởng quà cho bạn (Quà chả có gì đâu a, một viên socola â y mà) vì thành tích đáng khen của bạn. Bạn vẫn còn buô `n để n tận ngày thứ ba thì vui vẻ trở lại



Chương 2 Tuần phát triển kĩ năng và tinh thần



Tháng 4 năm 2012 trời trong gió mát, tâm hô `n đáng lẽ phơi phới thì mẹ Ong lại vô cùng não nê `, vì bạn Sâu hơn 2,5 tháng tuổi cứ đang ngủ lại khóc thét và tỉnh giấ ´c, ăn thì như mèo nên chắ ´c đói chả ngủ được. Mẹ cho bạn bú nhưng bạn không ti và tiế ´p tục khóc. Giấ ´c ngày và cả giấ ´c đêm đê `u giố ´ng như thế ´ (dù em đã tự ngủ từ hơn 2 tháng tuổi). Ban ngày cứ 5 tiế ´ng em mới đòi bú và bú rấ ´t ít. Mẹ lo lắ ´ng quá nên lên mạng tìm hiểu. Theo đa số ´thông tin đọc được thì thôi xong, bạn Sâu bị thiế ´u canxi rô `i. Mẹ vội vàng mua canxi vê `và bắ ´t em uố ´ng. 5 ngày sau, 2 tháng 27 ngày, em lẫy ngon lành. Hai hôm sau con ăn và ngủ bình thường.

5 tuầ n sau, Sâu lại xuấ t hiện những biểu hiện trên và còn thêm những dấ u hiệu "khó chịu" khác. Lâ n này mẹ có "kinh nghiệm"

hơn, không tự ý mua thuố c mà cho con đi thử máu. Kế t quả bình thường. Mẹ Ong câ u cứu một người chị ở nước ngoài và được chị khai sáng về *Những tuâ n phát triển kĩ năng và tinh thâ n của bé* (The Wonder weeks).

1. Tuần phát triển kĩ năng và tinh thần (The wonder weeks) là 9ì?

Cụm từ "The wonder weeks - WW" được vợ chô `ng bác sĩ người Hà Lan Frans Plooj & Hetty van de Rijt sử dụng trong cuố n sách cùng tên của mình để miêu tả và giải thích vê `khoảng thời gian xuấ t hiện những bước nhảy vọt vê `kĩ năng và trí não của bé trong khoảng 20 tháng đâ `u đời. Trong cuố n sách này, tôi chỉ tóm tấ t những vấ n đề `cơ bản vê `giai đoạn phát triển này của các bé, để các mẹ khi thấ y con có những biểu hiện "khó ở" cũng đừng hoang mang quá mà làm khổ mình và khổ các con.

Chúng tôi sẽ sử dụng cụm từ viế t tắ t "WW" để miêu tả giai đoạn này thay cho cụm từ "Tuâ n phát triển kĩ năng và tinh thâ n".

The Wonder Weeks - WW là những giai đoạn phát triển mà bé sẽ trở nên khó tính hơn, hay quấ y khóc và bám dính lấ y người chăm sóc (đặc biệt là mẹ) của mình. Đó là khi mà nế p ăn ngủ đang tố t đẹp của bé bỗng trở nên loạn cào cào. Các chuyên gia tóm gọn lại thành 3C: CLINGY - ĐEO BÁM, CRANKINESS - CÁU KỈNH, CRYING - KHÓC LÓC. Tuy nhiên, đã có khởi đâ `u thì sẽ có kế ´t thúc - Mặt trời sẽ ló dạng khi bé thực hiện được kĩ năng mới mà bé đã cố gắ ´ng luyên tập trong thời kì bão tố ´.

Ví dụ: Bé A 2,5 tháng tuổi, bé đang tập lẫy, cả tuầ n bé chẳng ăn chẳng ngủ, chỉ mải lẫy, tập chưa được thì khóc ré lên đòi mẹ, thỉnh thoảng bé lại cáu kỉnh. 10 ngày sau bé lẫy được thành thạo, bé lại vui vẻ, ăn ngủ như bình thường, Khoảng thời gian từ 2,5 để n 3 tháng tuổi chính là tuầ n "bão tố", còn thời gian 3 tháng tuổi được gọi là tuầ n "nă ng đẹp", hai thời gian này gộp lại thành "Tuầ n phát triển kĩ năng và tinh thầ n".

Như vậy có thể dự đoán ră `ng khi bé học lẫy, ngô `i, bò, đứng, đi, nói thì bé sẽ rơi vào WW. Để hiểu thêm vê `các tuâ `n phát triển của bé, xin xem muc 3.

"Bé Na nhà em cái WW vừa rô`i khóc dữ lắ m, ngủ không ngon, ngày thì cứ 15 phút là khóc, khóc dữ dội như bị ai cắ n. Thậm chí đang ngủ trên tay bà cũng khóc, em ý vẫn bú bình thường. Nhưng chỉ mấ t khoảng 3 ngày thôi. Mấ y ngày sau thì tự dưng ngoan lên và chơi vui vẻ. Bé đã biế t dùng tay nắ m chăn, gố i để cho lên miệng." (Mẹ Maika Hay Cười - Bé Na, 19 tuầ n)

2. Vì sao đến thời kì WW con tôi lại "Khó ở"?

Giả sử nhé, bạn được tặng một chiế c máy may và bạn nóng lòng muố n may được một chiế c váy. Tuy nhiên, người ta quên hướng dẫn bạn sử dụng máy và bạn thì không biế t gì về may vá. Bạn phải lên mạng mày mò tìm hướng dẫn từ cách đánh suố t để n cách xỏ chỉ, rồ i mày mò thực hành. Bạn xem hướng dẫn rồ i làm, là n 1, là n 2... là n 10 vẫn chưa may được. Bạn bực bội, khó chịu. Nhưng bạn vẫn kiên trì làm đi làm lại, cứ thế 1 giờ rồ i 2 giờ rồ i 5 giờ trôi qua, bạn vẫn miệt mài bên chiế c máy khâu, quên ăn, quên ngủ cho đế n khi nào sử dụng thành thạo chiế c máy thì thôi.

Con bạn cũng vậy!

Khi con bước vào một thời kì phát triển mới, sẽ có một loạt những kĩ năng xuấ t hiện. Do đó, câ n thời gian để học, để kiểm soát và thành thạo những kĩ năng đó. Thời gian chuyên tâm vào "học hành" ấ y làm bé tạm quên đi mọi nhu câ u sinh hoạt hàng ngày là ăn và ngủ, những lúc "học hành" căng thẳng, tập mãi mà không được làm bé cáu bẳn và khó chịu nên hay khóc lóc, ăn vạ. Một thế giới mới của nhận thức và khám phá được mở ra trước mắ t bé và bé quá bố i rố i không biế t xoay xở thế nào với những năng lực vừa xuấ t hiện đó, nên dĩ nhiên, bé câ n sự an ủi, câ n bám chặt lấ y người mà bé cảm thấ y an tâm nhấ t. Chính là mẹ.

"Hic, lại WW, nẫu quá, lên bán than với các mẹ, con mình ngày ngủ 2 giấ c tố t rô i, nhưng đêm cứ bật dậy chơi, ăn cực vớ vẩn, huhu, chán quá thể, tưởng WW như đợt WW 19 đã mệt rô i, giờ WW 26 vật vã gấ p tỉ là n." (Mẹ Thương Trâ n)

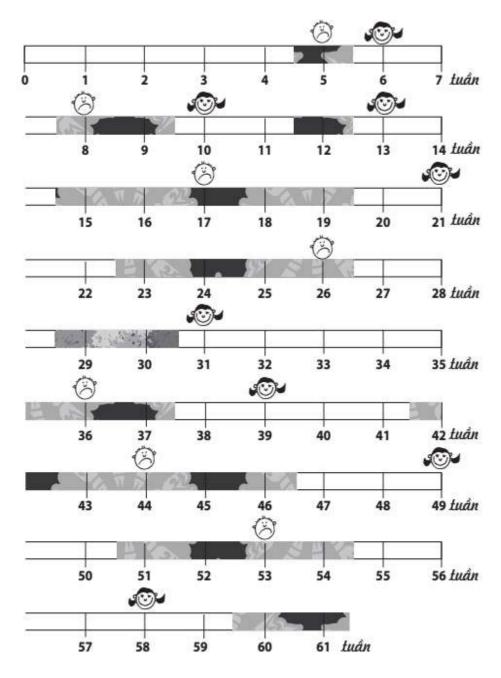
"Huhu, thă `ng nhà em nó đang WW 46 nữa hay sao â ´y, đêm nó ngủ như giả vờ, ngày ăn thì phập phô `ng hôm được hôm không, hic hic!" (Mẹ Đào Nguyệt Thanh)

"Con em đang ở WW 12 đây. Đúng là điên quá. Bây giờ là 18h, thị đang hậm hực nhưng cho ăn thì kiểu gì cũng 80 ml lưng dạ là nhè bình đẩy ra. (Mẹ Qafierld Chau)

3. Con tôi sẽ "Khó ở" vào những giai đoạn nào?

Sau khi nghiên cứu các em bé trong nhiê `u năm, người ta đã tổng kế t được rã `ng trong 20 tháng đâ `u đời, các bé sẽ trải qua 10 kỳ phát triển vào khoảng các tuâ `n: 5 - 8 - 12 - 19 - 26 - 37 - 46 - 55 - 64 - 75. Lưu ý những tuâ `n vừa kể trên là những tuâ `n mà đa số các bé hoàn thành hoặc xuấ t hiện kĩ năng, nhận thức mới. Còn thời kì "khủng hoảng" của các con đã có trước đó một vài tuâ `n.

Dưới đây là bảng "10 giai đoạn khó ở của bé" dựa trên khoảng thời gian mà đa số các bé sẽ rơi vào WW.





Con bạn sẽ ngày càng khó ở



Giai đoạn "bão tố $\dot{}$ " -(những tuầ $\dot{}$ n này là thời gian con "hư nhấ $\dot{}$ t

Thời kì bình yên của bạn và con

J

Giai đoạn nă ng đẹp - vào khoảng tuâ n này con bạn sẽ tỏa sáng, vui vẻ, hoàn thành kĩ năng

Hành vi lèo nhèo và cáu kỉnh ở tuấ n 29 - 30 không phải là một dấ u hiệu của một nấ c phát triển mới. Chỉ đơn giản là con đã học được rã ng mẹ có thể bỏ đi và để mình lại. Có thể hơi buôn cười nhưng đó là sự tiế n bộ của bé. Đây là kĩ năng mới, con đang học về khoảng cách.

Cách tính tháng tuổi ở trong tuấ`n WW là dựa theo ngày dự sinh của bé

Quan trọng: Rấ t nhiề u mẹ hỏi ră ng: "Chị ơi con em theo như trong bảng thì chưa đế n WW mà sao em thấ y con đã có những biểu hiện WW rô i?" - Trả lời: "Bảng chỉ là con số thố ng kê thời gian mà nhiề u bé rơi vào WW nhấ t thôi, chứ không có nghĩa là bé nào cũng chuẩn theo bảng".

Vì sao?

Vì mỗi đứa trẻ có một mố c phát triển kĩ năng và trí não khác nhau. Nế u con bạn tập đi sớm thì WW sẽ đế n sớm hơn các bé khác, nế u con bạn tập đi muộn thì WW sẽ muộn hơn so với bảng. Nế u để chă c chă n con bạn có đang rơi vào WW không, hãy kiểm tra các biểu hiện "khó ở" của con và những kĩ năng con đang luyện tập (Mẹ thử xem trong mấ y tuầ n vừa rồ i con có gì khác không, có đang muố n thử điề u gì mới không, nhận thức có khác gì so với lúc trước không), nế u bạn nhận thấ y câu trả lời là "Có" ở cả hai phía biểu hiện và kĩ năng thì bạn chuẩn bị tinh thâ n để đau đâ u đi nhé.

HổI:

Tính WW thế nào vậy ạ, em tra bảng thì thấ y con mình nó nă mở đâu đâu ấ y nên hỏi cho biế t chính xác. (Con em vài ngày nữa được 10 tháng.) (Mẹ Tramtram Dang)

ĐÁP:

Với bé khi đẻ trên 36 tuầ n, tính WW theo sinh nhật hay dự sinh đề u được. Với bé đẻ dưới 36 tuầ n thì tính WW là ngày dự sinh trên siêu âm. Ngoài ra WW không phải chỉ dựa vào số tuầ n mà còn phải dựa vào biểu hiện và kế t quả. Vì WW có xê dịch với từng bé. Ví dụ, con bạn đang có dấ u hiệu sấ p bò được, bé trở nên khó ở, bạn tra bảng dấ u hiệu thấ y có từ năm dấ u hiệu trở lên thì khả năng WW là rấ t cao, sau đó tâ m 1 - 2 tuầ n (tùy bé nhé) bạn thấ y con biế t bò, biế t làm trò mới mà trước đó bé chưa làm được hoặc sắ p làm được mà còn gặp khó khăn. Bé dầ n dầ n trở nên ngoạn hơn, vậy là đúng WW luôn. Tức là cầ n đố i chiế u với bé. Ngoài ra, các bạn có thể tải app wonder weeks trên điện thoại. Hoặc vào trang thewonderweeks.com đăng ký "Leap alarm", khi gầ n đế n thời điểm con có dấ u hiệu "quấ y", họ sẽ email nhắ c nhỏ.

4. Thời gian "bão tố" sẽ kéo dài trong bao lâu?

Theo nghiên cứu thì thời gian bé rơi vào tuâ n "khủng hoảng" là khoảng 1 - 6 tuâ n. Bé càng lớn thì "mưa bão" càng lâu và mật độ khó chịu cũng sẽ mạnh hơn so với khi còn bé. Theo kinh nghiệm của nhiệ u mẹ, thì khoảng từ WW 46 trở đi thì mức độ quâ y nhiễu, khó chiệ u, ăn ngủ thấ t thường và bám mẹ của các "đại ca" càng tăng lên theo độ tuổi và đỉnh điểm rơi vào WW 75 (Khoảng 18 tháng). Càng về sau, thời gian WW cũng lâu hơn, có bé còn WW theo kiểu đứt quãng, tức là 1 tuâ n hư lại 1 tuâ n ngoạn kéo dài trong khoảng 6 tuâ n, thậm chí có bé kéo dài WW lên đế n 8 tuâ n.

Tuy nhiên, đa số các bé sẽ bước vào thời kỳ "nă ng đẹp" khi đã thành thạo kĩ năng mới. Ví dụ, khi bé đi vững, làm chủ được bước chân của mình, ít bị vấ p ngã thì bé sẽ thường dễ tính hơn và quay trở lại nế p sinh hoạt ăn ngủ bình thường.

"Con em vừa trải qua WW 46 khá là vấ t vả. Trong thời gian WW thì đế n giờ ăn, bé cứ că n rô ì nhè thức ăn. Sau cái WW này thì khả năng ăn thô lại tố t. Thái độ ăn uố ng tố t trở lại, ban đêm ngủ cũng ngon giấ c hơn." (Mẹ Thuy Le)

"Con nhà em không chịu ăn gì cả, cơm cả ngày được khoảng một thìa, cháo không ăn, sữa thì khi nào ngủ mới ăn; sữa chua, váng sữa

đề `u từ chố ´i. Tình trạng này kéo dài 2 tuầ `n nay rùi, WW gì mà dài thế ´, em stress quá!" (Mẹ Nguyễn Thị Bích Ngọc)



5. Tóm tắt những biểu hiện "khó ở" và những kĩ năng bé sẽ học được trong WW

Dưới đây là bảng tóm tấ t những biểu hiện "khó ở" và những kế t quả về kĩ năng và trí não bé sẽ phát triển được sau thời kì WW. Bảng này dựa trên sự tham khảo cuố n sách The Wonder Weeks của hai tác giả Frans Plooji và Van de Hejit.

Lưu ý

♣ Mẹ kiểm tra xem con có bệnh hay mọc răng không trước khi nghĩ đế n WW.

- ✿ Không phải cứ câ`n đủ các dâ´u hiệu "khó ở" mới là biểu hiện của WW, có bé có đủ, có bé chỉ vài biểu hiện, các mẹ hãy kiểm tra xem bé có đang học kĩ năng mới gì không nhé.
- ✿ Sau mỗi kì WW, con sẽ có rấ t nhiệ `u thay đổi, sẽ "lớn" lên một cách thâ `n kỳ và càng về `sau những kế t quả sau thời kì khó ở sẽ càng nhiệ `u lên. Tuy nhiên, con sẽ không bộc lộ tấ t cả các kế t quả của một kì WW ngay trong một lúc mà sẽ xuấ t hiện tuâ `n tự dựa theo sự chọn lựa của con. Những kĩ năng nào mà con thích và tự tin nhấ t sẽ được luyện tập và hoàn thiện trước. Những "kế t quả" còn lại sẽ xuấ t hiện dâ `n dâ `n sau một vài tuâ `n, một vài tháng và sang cả các chu kỳ WW tiế `p theo.

BẢNG TÓM TĂ´T NHỮNG BIỂU HIỆN "KHÓ Ở" VÀ KÊ´T QUẢ ĐẠT ĐƯỢC CỦA BÉ SAU THỜI KỲ WW

Wonder week	Mô´c phát triển	Biểu hiện	Kê´t quả
WW 5	Nhận thức của bé về thế giới bên ngoài bắ t đâ u thay đổi vì khi đó bé bắ t đâ u cảm nhận được nhiề u hơn về những kích ứng xung quanh	 Quâ y khóc cả ngày Khó ngủ, ngủ không yên giâ c, khóc giữa giâ c ngủ Đòi bê cả ngày 	 Nghe, nhìn, ngửi sự vật lâu và nhiê `u hơn Cười, thích được âu yế m nhiê `u hơn, thích hóng chuyện Thời gian thức dài hơn, thở sâu hơn Giảm nôn trớ, ợ hơi, nấ c
WW 8	Bé bắ t đâ u nhận thức các khuôn mẫu bă ng mọi giác quan, bắ t đâ u biế t phân biệt bản thân với mọi thứ khác	• Muố n được quan tâm nhiê `u hơn, bám mẹ • Sợ người lạ [• Ăn, ngủ kém • Khóc, khóc và khóc • Bă t đâ `u mút tay	 Cử động đâ`u, cổ, chân, tay (câ`m nă´m) chủ động hơn. Đặt nă`m sâ´p, có thể ngóc cổ khá cao Khuôn mặt biểu cảm hơn, hóng chuyện, bập bẹ ra âm Dùng mă´t khám phá tay, con người, sự vật, sự việc

Wonder week	Mô´c phát triển	Biểu hiện	Kê´t quả
WW 12	Bé cử động uyển chuyển hơn. Bé có thể cảm nhận được mọi điê `u xung quanh rõ ràng và sinh động hơn	 • Muố n được vỗ về nhiệ `u hơn, bám mẹ • Sợ người lạ • Ăn, ngủ kém • Khóc nhiệ `u • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn bình thường 	 Cử động đâ`u, mặ t linh hoạt và chăm chú hơn Lẫy, ngậm ngón chân, đẩy người Có thể nâng người lên khi bám vào tay mẹ Câ`m nặ m đô` vật bặ`ng tay và cho vào miệng Khám phá tay, mặt, tóc, quâ`n áo mẹ và bản thân Bập bẹ các âm ee, ooh, oh aah, nói chuyện bặ`ng những âm đó Phun mưa
WW 19	• Bé khám phá chuỗi các sự kiện (ví dụ: câ`m đô` chơi → săm soi → cho vào mô`m)	• Muố n được vỗ về nhiệ ù hơn, bám mẹ, muố n chơi cùng mẹ thật nhiệ ù • Sợ người lạ • Ăn, ngủ kém, khó ngủ • Khóc nhiệ ù • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn bình thường • Tâm trạng thấ t thường: tự nhiên khóc, tự nhiên nghịch	 Lật ngửa Ngô ì kiểu con ế ch khi dựa vào người mẹ Có thể với lấ y đô vật bă ng cả 2 tay cho dù không câ n nhìn xem đô vật ở đâu Có thể nhận biế t một món đô chơi hoặc đô vật quen thuộc dù nó đang được bọc trong thứ khác Hiểu được một món đô chơi dùng để làm gì Phản ứng lại với hình ảnh của mình trong gương Phản ứng lại khi được gọi tên Bập bẹ những "từ" đâ ù tiên: mommom, dada, baba, tata. Đưa tay ra cho mẹ bế Đẩy bình sữa hoặc nhả vú mẹ ra khi no

Wonder week	Mố c phát triển	Biểu hiện	Kê´t quả
WW 26	Bă´t đâ`u nhận thức được khoảng cách giữa người và vật. Bă´t đâ`u hiểu "nguyên nhân và hệ quả" đơn giản	• Muố n được vỗ về nhiề u hơn, bám mẹ, muố n chơi cùng mẹ thật nhiề u • Sợ người lạ • Ăn, ngủ kém, khó ngủ, đang ngủ dậy khóc như gặp "ác mộng" • Khóc nhiề u • Mút tay liên tục • Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn bình thường. • Tâm trạng thấ t thường: tự nhiên khóc, tự nhiên nghịch • Khóc lóc, phản đố i khi thay bim hoặc thay quâ n áo	 Ngô`i, vịn đứng, trườn, bò Lâ´y đô` vật để trên cao Đi nê´u được đỡ, đi men thành cũi Ném đô` vật, bỏ đô` vào giỏ, cố gă´ng cho đô` vật nọ chô`ng lên đô` kia Vứt đô` từ trên cao xuô´ng đâ´t để thử Quan sát con vật, người cử động Chọn sách và đô` để chơi Thích nghe tiế´ng động vật, chuông điện thoại Hiểu mố´i quan hệ giữa hành động và lời nói Muố´n gâ`n gũi hơn với mẹ Bă´t chước một vài hành động, vỗ tay Nhún nhảy theo nhạc

Wonder week	Mố c phát triển	Biểu hiện	Kê´t quả
WW 37	Học cách phân loại ră`ng sự vật có thể phân chia vào từng loại (đô` chơi, đô` dùng)	Muố n được vỗ về nhiề u hơn, bám mẹ Nhút nhát hơn. Hay mơ màng. Ăn, ngủ kém Khóc nhiề u Mút tay liên tục Bót nghịch ngợm và hóng chuyện hơn Tâm trạng thấ t thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui Khóc lóc, phản đố i khi thay bỉm hoặc thay quâ náo Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ	Nhận biế t được con vật và đô vật ở tranh, đô chơi hay ở đời thực Nhận biế t được mọi người (tức là con người thì khác với con vật hay đô vật). Gọi mọi người trong gia đình và mỗi người lại được bế gọi bă ng những âm thanh riêng Nhận biế t được mọi người ở trong những hoàn cảnh khác nhau Nhận biế t được cảm xúc. Lâ n đâ u tiên biế t ghen khi thấ y mẹ đang chơi với em bé khác Muố n được chơi trố n tìm

Wonder week	Mố c phát triển	Biểu hiện	Kê´t quả
WW 46	Biế t cách phố i hợp. Nhận biế t tâ m quan trọng của thứ tự trước sau và cách kế t hợp đô vật với nhau	Muố n được vỗ về nhiề u hơn, bám mẹ Nhút nhát hơn. Hay mơ màng. Ăn, ngủ kém Khóc nhiề u Mút tay liên tục Bót nghịch ngọm và hóng chuyện hơn Tâm trạng thấ t thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui Khóc lóc, phản đố i khi thay bỉm hoặc thay quâ náo Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ	 Biế t chỉ vào mũi khi được hỏi "Mũi đâu". Biế t chỉ các bộ phận trên cơ thể, ví dụ mũi con/mũi mẹ và muố n mẹ cũng nói tên các bộ phận â y. Chỉ vào hướng muố n đế n khi đang được bế Nói măm măm khi muố n ăn Cố gă ng cho hai vật chứa đồ khác nhau vào với nhau, ví dụ cho cái cố c vào trong cái bát. Chơi trò chơi xế p chồ ng Leo xuố ng câ u thang hoặc leo khỏi ghế hoặc phía sau của sofa Bă t chước hai hoặc nhiề u hơn những cử chỉ nổ i tiế p nhau Câ m chổi và quét nhà Giúp đỡ khi mẹ mặc quâ n áo cho búp bê Cho mọi người ăn hoặc uố ng thứ mà bé đang ăn hoặc đang uố ng

Wonder week	Mố c phát triển	Biểu hiện	Kê´t quả
WW 55	Nhận biế t các chu trình (một chuỗi những hành động được phố i hợp linh hoạt để hoàn thành một việc gì đó)	Muố n được vỗ về nhiề u hơn, bám mẹ Nhút nhát hơn. Hay mơ màng Ăn, ngủ kém Khóc nhiề u Mút tay liên tục Bót nghịch ngọm và hóng chuyện hơn Tâm trạng thấ t thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui Khóc lóc, phản đố i khi thay bỉm hoặc thay quâ náo Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ	• Đi • Tự bắ t đâ `u một chu trình. Ví dụ: Chạy ra chỗ mẹ mang theo mũ, áo, túi với ý muố n đi chơi • Tham gia vào các chu trình cùng cha mẹ. Ví dụ: Câ `m lâ ´y một đô vật của mẹ và muố n tự mang nó • Thực hiện một chu trình dưới sự giám sát của người lớn. Ví dụ: Lâ ´y giâ ´y bút và vẽ nguệch ngoạc khi có bố mẹ giúp • Những chu trình độc lập. Ví dụ: Cố ´gă ´ng tă ´m cho búp bê giố ´ng như khi bé được tă ´m • Quan sát người khác thực hiện một chu trình

Wonder week	Mố c phát triển	Biểu hiện	Kê´t quả
WW 64	Học về các quy tấ c. Bế bấ t đã u nghĩ cách để hoàn thành mục tiêu: đưa ra lựa chọn và hiểu về nguyên nhân hệ quả	Muố n được vỗ về nhiệ u hơn, bám mẹ Nhút nhát hơn. Hay mơ màng Ăn, ngủ kém Khóc nhiệ u Mút tay liên tục Bót nghịch ngọm và hóng chuyện hơn Tâm trạng thấ t thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui Khóc lóc, phản đố i khi thay quâ n áo Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ Xu hướng trở lại tuổi thơ	Thực hành ý muố n của bản thân. Tỏ rõ sự sở hữu với đô chơi Sao chép và bắ t chước Thực hành chiế n lược, khám phá giới hạn và trở nên lắ m "chiêu trò" Thực hiện công việc có chủ đích: Cổ gắ ng giúp đỡ bố mẹ, nịnh nọt để đạt được mục đích

Wonder week	Mố c phát triển	Biểu hiện	Kê´t quả
WW 75	Bé hiểu và phân biệt được những hệ thố ng xung quanh (ví dụ nhà mình & nhà hàng xóm) Bé hiểu ră ng bé có thể lựa chọn cách mình cư xử Bă t đâ u phát triển khái niệm cá nhân và lương tri	Muố n được vỗ về nhiề u hơn, bám mẹ Nhút nhát hơn. Hay mơ màng. An, ngủ kém Khóc nhiề u Mút tay liên tục Bớt nghịch ngợm và hóng chuyện hơn Tâm trạng thấ t thường: tự nhiên khóc, tự nhiên vui. Khóc lóc, phản đố i khi mặc quâ n áo Hay nịnh, ngọt ngào với mẹ Xu hướng trở lại tuổi thơ	Thử thách bố mẹ bă ng cách làm những việc không được phép làm Cố khái niệm về bản thân: Con điề u khiển cơ thể của con Y thức về thời gian: Vào buổi sáng hôm sau vẫn nhớ được tố i hôm qua làm gì Kiế n thức vật lý cơ bản: Giữ lấ y những bọt nước để nhìn chúng tan ra Ngôn ngữ: Có thể nói được thành câu

"Con mình đang WW 37 thôi, mình để ý thấ y con có một số cái mới học được và thể hiện ra như tập trung xem xét đô vật, chú ý nghe lời của mọi người xung quanh hơn, biế t thêm nhiệ u nghĩa của từ hơn. Ví dụ hỏi các đô vật trong nhà (một vài đô thôi), bắ t chước một vài hành động như vỗ tay, đưa tay lên mô m để baba, xoè tay để â u yê,... thể hiện cảm xúc rõ rệt hơn như cáu thì rấ t cáu, vui rấ t vui, đùa nhiệ u hơn." (Mẹ Hương Phùng)

"Bạn G nhà mình đang WW 46, triệu chứng rấ t đâ y đủ, còn kỹ năng thì biế t đứng chựng, bước (lao thì đúng hơn) 2 - 4 bước, nhận biế t tố t thái độ của bố mẹ, thích lọ mọ gặm bàn ghế, chui đâ u vào tủ, giỏ... để tìm đô chơi." (Mẹ Đông Hương)

6. Các mẹ cần làm 9ì? Khi con đang "bão tố"

- ✿ Cho con ngủ giấ c đêm sớm hơn bình thường 30 45 phút.
- ♣ Cắ t đi 1 giấ c ngày (áp dụng với tuấ n 12 26 hoặc 37 55 hoặc 64), trước khi cấ t giấ c ngày cho con mẹ kiểm tra các dấ u hiệu cấ t giấ c đã nêu ở *Chương 1*.
- ✿ KHÔNG ÉP CON ĂN, đừng biế n biế ng ăn sinh lý thành biế ng ăn tâm lý. Mẹ chỉ câ n đợi đế n lúc con ĐÓI con ĐÒI thì mẹ hãy cho ăn.
- **⇔** Quan tâm con nhiê `u hơn, cùng chơi các trò chơi để luyện tập các kĩ năng con đang học.
- ♣ Khi con quấ y khóc, giúp con quên đi sự khó chịu bă ng cách cho con thực hiện hoạt động con thích nhấ t, mát xa cho con, cho con đi ra ngoài chơi, nghịch nước.
- ✿ KỆ, KỆ và KỆ. WW không phải là bé bị bệnh. Chỉ là quãng thời gian khó khăn của bé vì thế hãy giúp bé phát triển kĩ năng và duy trì nế p sinh hoạt của bé, mẹ không câ n lo lă ng gì thêm.

"Mỗi đợt bạn Bố ng WW là mình lại cho bạn bơi trong bể bơi bơm hơi vì bạn thích nước, đang đòi mẹ mà được thả vào bô `n nước là bạn vui ngay." (Mẹ Tâm Nguyễn)

"Để WW trôi qua một cách nhẹ nhàng cho cả mẹ và con, hai mẹ con hãy đi chơi, đi thăm thú bạn bè, rủ người này người kia vê chơi v.v... Nói chung, có nhiê u người nói chuyện và chơi với bé thì bé sẽ dan hơn và bớt khó chiu hơn." (Me Linh Trâ n)

"Emily hế t tuầ n 11 sang tuầ n 12 nàng dở chứng. Tuầ n trước em ăn ngoạn là thế, đề u đặn 3 giờ một bữa, bình thường em ngủ ngoạn 10 - 12 tiế ng liên tục không ọ e tí nào, sang tuầ n 12 em ăn uố ng rấ t vớ vẩn. 3 giờ chẳng thấ y em đòi ăn vẫn cho em ăn, em ăn được 40 ml rồ i em quay sang chơi. Ngày em ăn ít tí tẹo, xong em cũng ngủ ngáy linh tinh, cứ 45 phút em lại mò dậy gào thét làm mẹ lại mấ t công giãn giấ c nên cảm thấ y rấ t khủng hoảng. Chưa hế t, đêm em ngủ được có 5 - 6 tiế ng lại mò dậy đòi ăn, có đêm em dậy những 2 lầ n, một lầ n nửa đêm và một lầ n lúc 6h sáng.

Tố i nay cho em lên giường lúc 18h30, thế mà hậm hực đế n tận 20h50 mới yên ổn được. Mẹ ghét cái WW này, nhưng ít nhấ t mẹ biế t nó không bị làm sao cả và nó sẽ qua đi nên kiên nhẫn chờ đợi thôi" (Mẹ Hachun Lyonnet)

BẢNG HỖ TRƠ BÉ HOC CÁC KĨ NĂNG

Mô´c WW	Hoạt động	Trò chơi
5	 Bê´ đi tham quan mọi nơi và giới thiệu cho bé Nói chuyện, hát cho bé ngủ Mát xa, âu yế´ m bé 	 Các trò chơi âm thanh. Chuông gió, treo nôi Đặt nă m sấ p
8	 Cho bé xem những đô vật màu sắ c bă ng cách đưa đi đưa lại chậm rãi trước mắ t bé Đáp lại, bắ t chước tấ t cả những âm thanh mà bé tạo ra. Nói chuyện với bé về mọi thứ xung quanh Trò chơi nâng người lên Buộc bóng vào chân, tay bé Cùng tắ m với bé và chơi trò chơi 	 Treo nôi, treo cũi Hộp nhạc Đô chơi để bé sờ, câ m nă m
12	 Nói chuyện với bé, lắ ng nghe bé nói rô ì mới trả lời Chơi trò bé làm máy bay Chơi trò câ ù trượt trên người bố mẹ Bê bé đố i diện mẹ và châ m chậm đung đưa bé từ bên này sang bên khác Chơi với các loại vải, khi mẹ gấ p quâ náo 	 Xúc xă´c Bóng nẩy Ghê´ đung đưa (rocking chair) Đô` chơi phát ra những âm thanh đơn giản Búp bê Trố´ng bỏi

Mô´c WW	Hoạt động	Trò chơi
19	 Đặt đô chơi bé thích xa tâ m với để bé cố di chuyển người lấ y đô Cho bé mặc ít quâ n áo khi luyện tập kĩ năng Cho bé quan sát mẹ làm việc nhà Cho bé tự xem sách Trò chơi ú òa, trố n tìm, hát Cho bé đứng trước gương để khám phá 	• Đô` chơi trong bô`n tắ´m • Thảm chơi, kệ chữ A • Bóng nhạc • Gương • Tranh ảnh vê` các em bé khác, con vật • Nhạc những bài hát thiế u nhi • Bánh xe ô tô, những đô` có thể quay được
26	 Ú òa với đô `vật Tạo cơ hội cho bé bò càng nhiê `u càng tố ´t, trên đủ mọi địa hình Chơi tìm kiế ´m đô `vật Các trò chơi trong nhà tắ ´m Xem tranh, thì thâ `m vào tai bé Hát, nhảy theo nhạc cùng bé Chơi trò cuối ngựa, vừa đu đưa bé vừa hát Chơi trô `ng cây chuô ´i, chơi trò thả đô `và nghe âm thanh rơi Cho bé đi bơi, thăm thú nông trại 	 Kệ bày đô `chơi riêng của bé Hộp carton đủ kích cỡ Đô `chơi trong nhà tă ´m Ô tô đô `chơi Trô ´ng, đàn, gỡ nhạc Điện thoại đô `chơi Đô `chơi ngộ nghĩnh phát ra nhạc Đô `chơi kêu chít chít
37	 Cho bé đi chơi, khám phá thế giới thật nhiệ u Chơi với chuông và công tắ c Các trò chơi với gương Các trò chơi đặt tên, bắ t chước, hát và nhảy theo nhạc Trò chơi đuổi bắ t, trố n tìm 	• Đô` vật có thể đóng mở được • Chuông và nút bấ´ m • Đô` ng hô` báo thức • Giấ´ y và báo để xé. Cô´c, đĩa giấ´ y • Chai, lọ, cô´c, thùng carton to • Ghế´, bóng nhựa • Xích đu • Hình khô´i, đô` chơi cát, nước • Tranh, ảnh có nhiê`u màu sắ´c
46	 Cho phép bé giúp mẹ làm việc nhà Cho phép bé tự tắ m, gội Cho phép bé dùng thìa tự ăn Trò chơi kể tên đô vật, bộ phận Nhảy, múa hát Giấ u và tìm đô 	 Đoàn tàu bă `ng gỗ Ô tô, búp bệ Chai, lọ, nô `i, chảo Tranh ảnh có màu să ´c sinh động Bóng, xe chòi chân Bộ xế p hình, ghép hình Bộ nông trại Gương

Mô´c WW	Hoạt động	Trò chơi
55	 Để bé tự thực hiện công việc Để bé tự vệ sinh cá nhân, cởi đô , tự ăn bă ng thìa Cùng bé chơi các trò chơi hóa thân Cùng bé nâ u ăn, rửa bát, làm bánh Cho bé đi siêu thị, chọn đô , mở đóng gói đô Chơi trò giâ u đô vật, trố n tìm với mức độ khó gia tăng Các trò chơi âm nhạc Cùng đọc sách, xem tranh 	 Bộ đô chơi giả vờ: búp bê, nấ u ăn, nông trại, ô tô, tàu, tiệc trà Điện thoại đô chơi Bộ xế p hình Các loại xe đẩy siêu thị, xe kéo Xe đạp, xe chòi chân Bộ thả hình khố i Bộ chơi trong nhà tấ m, các thiế t bị làm việc nhà Dụng cụ âm nhạc như trố ng, kèn gõ
64	 Chơi các trò chơi vận động (đi xuố ng dố c, leo câ u thang, bơi) Cho bé chơi ở bên ngoài Trò chơi chỉ đô vật, bộ phận, người Các trò chơi nhún nhảy theo nhạc Cùng bé nấ u ăn, gấ p đô , lau nhà, rửa bát Trò chơi ú òa, trố n tìm với mức độ khó hơn 	 Sách, truyện Bóng, đô chơi cát, đô chơi nhà tă m, chai lọ Bộ đô chơi hóa thân Bộ ghép hình Bút màu, giấ y vẽ
75	 Cùng bé chơi đấ u vật, thổi bong bóng, vẽ Chơi trò nhận biế t người, bộ phận Cho thú cưng ăn Đọc sách, xem tranh Vui chơi ngoài trời Trò chơi bắ t chước âm thanh Nhảy bật, trô ng cây chuố i 	 Ô tô, các đô chơi hóa thân Đâ t nặn, màu sáp, chì màu, sticker Sách, tranh, hình ảnh sự vật, động vật Ghế nhựa, xe kéo, xe đạp Bóng Xích đu, ngựa gỗ Bộ ghép hình, xế p hình

7. Thời kì phát triển thể chất và Thời kì phát triển tinh thần, kĩ năng

Có giai đoạn cũng hay bị nhâ m với WW, ví dụ con hay dậy đêm và ngày cũng thỉnh thoảng cáu bắn là giai đoạn phát triển mạnh vê thể chấ t (Growth Spurts - GS). Vậy, phân biệt hai giai đoạn này như thế nào?

GS - Phát triển thể chấ t	WW - Phát triển, tinh
	thâ`n, kĩ năng,

	GS - Phát triển thể chấ t	WW - Phát triển, tinh thâ`n, kĩ năng,
Thời điểm	 7 - 10 ngày tuổi 3 tuâ`n tuổi 6 tuâ`n tuổi 2 hoặc 3 tháng tuổi 4 tháng tuổi 6 tháng tuổi 9 tháng tuổi 	• Tuâ`n tuổi: 5, 8, 12, 19, 26, 37, 46, 55, 64, 75
Thời lượng	• 12 ngày (có trường hợp 3 ngày)	• 1-6 tuâ`n (có trường hợp 8 tuâ`n)
Đặc điểm	 Con ăn nhiê `u, đòi ăn nhiê `u Có thể ngủ kém hơn Cáu bẳn nế ´u sữa vê `không kịp Thể chấ ´t phát triển mạnh như nấ ´m sau mưa 	 Ăn ít Khó ngủ Quâ y khóc, cáu bắn Bám mẹ Mút tay (Các biểu hiện khác xem mục 5 ở trên)
Kê´t quả	• Con trở lại nhịp độ và đôi khi là lượng ăn bình thường. Có bé chuyển sang ăn nhiê`u hơn nhưng khoảng cách xa hơn do khả năng tích trữ năng lượng cao hơn	Bé ăn ngủ tố t hơn, có thể có thay đổi trong nế p ngủ (giảm giấ c ban ngày) Tâm trạng vui vẻ, thoải mái

Lưu ý về `GS: Tâm lý chung của các mẹ khi thấ y con ăn nhiệ `u mà lại hay cáu kỉnh, ngủ không ra gì là tưởng con ăn không no, hoặc sữa của mẹ không đủ. Thực tế , việc con ăn nhiệ `u lâ `n và đòi ăn nhiệ `u hơn là một cách để cơ thể mẹ tự điệ `u chỉnh để tăng lượng sữa. Sai lâ `m của các mẹ lúc này là cho con ăn thêm sữa ngoài vì tưởng mình không đủ sữa cho con.

Sau thời kỳ phát triển thể chấ t (GS), sai lâ m của các mẹ là bấ t chấ p sự phản đố i của các con, mà cho ăn quá dày và đòi hỏi con ăn nhiệ u dẫn để n ức chế tâm lý cả mẹ và con, đô ng thời đảo lộn chu trình ăn ngủ của con.

CHƯƠNG 3 Ăn Jặm bé chỉ huy (Baby led Weaning)



Khi Nhím được hơn 4 tháng, tôi thường cho bé ngô i trong lòng vào giờ cơm. Một vài bữa đâ u tiên bé quan sát rấ t hào hứng những hành động "lạ lùng" mà ba mẹ đang làm. Tới những bữa ăn sau đó, bé bắ t đâ u đưa tay ra cố gắ ng với lấ y đô ăn mà mẹ đang gắ p, hoặc mạnh mẽ hơn là níu lấ y tay mẹ để cố gắ ng điề u khiển miê ng đô ăn vào miệng bé.

Thời gian đó, tôi cũng đang miệt mài nghiên cứu các tài liệu hướng dẫn việc chuẩn bị và chế biế n thức ăn dặm cho con, trong đâ u đâ y sự phân vân vê các quy trình xay, quấ y bột, nấ u cháo cũng như nỗi lo sợ tột độ vê việc phải bóp mô m hay bế con nhong nhong ra đường dụ ăn mỗi bữa.

Đúng lúc này, tôi đọc được về phương pháp ăn dặm bé chỉ huy (BLW) từ một blog của một mẹ Việt trên mạng. Thời gian ấ y, thông tin về BLW bă ng tiế ng Việt có rấ t ít, tìm thông tin tiế ng Anh cũng không có nhiề u, chủ yế u là sách giấ y phải mua qua Amazon gửi về . Ở Việt Nam lúc đó cũng chỉ có một vài mẹ đã áp dụng nhưng thông tin cũng không nhiề u nhặn gì hơn. Tuy nhiên, khi nhìn những bức ảnh và video các em bé đang ngô i ngay ngắ n trong chiế c ghế ăn, say mê bố c và gặm một miế ng rau hay thờ thịt, tôi đã ngay lập tức biế t rằ ng đây là cách ăn dặm phù hợp nhấ t với Nhím.

Không lích kích xay nghiê `n cháo bột, không đi rong, không có những bữa ăn ngập trong nước mặ t và tiế 'ng quát mặ 'ng hay cảnh con dán mặ t vào tivi trong khi mẹ tranh thủ nhô `i được thìa nào hay thìa đấ 'y. Một viễn cảnh tuyệt vời. Và hơn hế t nó dường như hoàn toàn phù hợp với những gì tôi thấ 'y ở Nhím trong những bữa ăn bé ngô `i cùng tôi.

Vào thời gian đó, tôi chỉ nghĩ đơn giản ră ng Nhím phù hợp với cách ăn này. Sau này, khi đã hoàn toàn thành công trong việc áp dụng BLW cho Nhím và thường xuyên tư vấ n cho các mẹ có con trong độ tuổi ăn dặm khác trong hội chia sẻ về BLW trên Facebook, tôi hiểu ra ră ng BLW phù hợp với mọi trẻ em, tự ăn là một bản năng của trẻ, giố ng như bò, đi hay nói vậy, chỉ có điể u ta có tạo điể u kiện cho con được phát triển hoàn toàn bản năng đó hay không mà thôi.

Hâ u hê t các bé mà tôi được gặp hay được kể trong khi tư vấ n đề u thể hiện ră ng bé muố n được câ m nă m, được đưa các miế ng đô ăn của ba mẹ vào miệng khi bé được khoảng 4 - 6 tháng tuổi. Phâ n lớn chúng ta nghĩ ră ng, giố ng như các món đô chơi khác, bé chỉ đang tò mò và muố n đưa vào miệng thôi. Nhưng trên thực tế quan sát, việc các bé ngậm đô chơi và việc các bé tự đưa đô ăn vào

miệng là hoàn toàn khác nhau, và các bé hoàn toàn ý thức được sự khác nhau này, chỉ có người lớn là nhâ m lẫn thôi.

I. CHUẨN BỊ CHO VIỆC ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY

1. Ăn dặm bé chỉ huy và các ưu điểm

Hâ `u hê ´t khi nhă ´c đê ´n "ăn dặm" là ta nghĩ ngay tới bột, cháo, thức ăn nghiê `n nhuyễn và cảnh người lớn đút cho bé. Phương pháp ăn dặm bé chỉ huy (BLW)⁽¹⁾ lại có cách giới thiệu thức ăn đâ `u đời cho bé trái ngược hoàn toàn với những gì chúng ta thường thâ ´y.

Ăn dặm bé chỉ huy – như tên gọi của nó, là phương pháp ăn dặm mà bé sẽ tự đút cho mình ngay từ đâ `u. Không có thức ăn xay nhuyễn hay người lớn đút cho bé ăn. Bé được ngô `i cùng gia đình trong bữa ăn, tham gia ăn cùng với cả nhà khi bé đã sẵn sàng, tự đưa thức ăn vào miệng và xử lý thức ăn bă `ng cách điê `u khiển tay, miệng cũng như phô ´i hợp sử dụng các giác quan.

Ban đâ`u bé sẽ dùng tay bố´c thức ăn, thức ăn của bé lúc này là các miế ng rau củ cắ t thanh dài hấ p, thịt thái dọc thớ luộc chín hay những miế ng trái cây vừa ăn. Khi lớn hơn bé sẽ học cách sử dụng thìa, nĩa, đũa để tự ăn. Khoảng 1 tuổi bé có thể ăn hâ`u hế t các món ăn như người lớn.

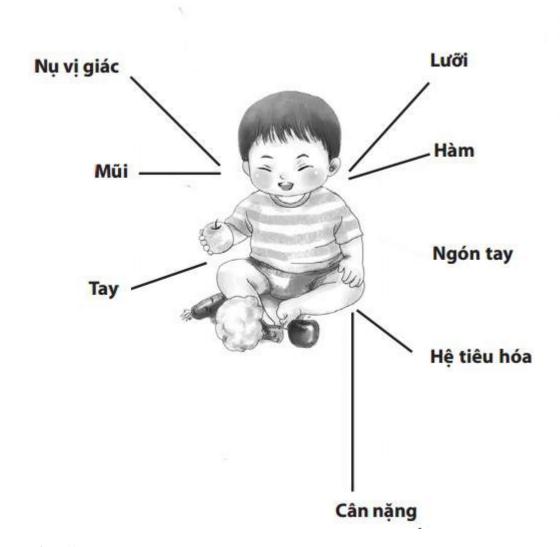
Ưu điểm của Phương pháp BLW

- ♣ Bé được tự khám phá nhiệ `u mùi, vị, màu sắ c và cấ `u trúc khác nhau của các loại thức ăn (như mê `m, cứng, trơn, ráp, lỏng, sệt, v.v...) tạo hứng thú trong việc ăn uố ng mỗi bữa ăn giố ng như một cuộc phiêu lưu khám phá đã `y mới mẻ.
- ♣ Bé được khuyế n khích phát triển tính tự lập và tự tin, được tự quyế t định sẽ ăn cái gì, lượng bao nhiều để phù hợp với nhu câ u của cơ thể bé.
- ♣ Kĩ năng nhai và sự tương tác giữa tay mặ t được hoàn thiện sớm, góp phâ n kích thích sự phát triển não bộ.

♣ Hạn chế hiện tượng kén ăn và những cuộc "tranh đấ u" giữa bé và người lớn.

Tự ăn là một bản năng cũng giố ng như việc bé biế t lẫy, bò, đi, nói... Các bé từ 6 tháng tuổi đề u có thể bắ t đâ u tập tự mình ăn nế u được tạo điề u kiện. Hãy tin tưởng ở bé và trao cho bé quyề n được TỰ QUYỆ T ĐỊNH ĂN GÌ, ĂN NHƯ THÊ NÀO VÀ ĂN BAO NHIỆU.

LỢI ÍCH CỦA ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY



Mă´t: Ăn dặm bé chỉ huy cho phép bé khám phá và phân biệt được nhiê `u màu sắ´c khác nhau thông qua màu sắ´c của thức ăn thay vì một màu nhờ nhờ và hỗn độn của đô `ăn nghiê `n nhuyễn.

Nụ vị giác: Bé được sinh ra với 10.000 nụ vị giác ở lưỡi và việc ăn dặm tự chủ giúp bé có được sự trải nghiệm đâ y thú vị với các loại mùi vị khác nhau nơi đâ u lưỡi.

Mũi: Trước khi ăn, bé có thể ngửi được mùi vị đô `ăn giúp cho việc nhận biế t và thưởng thức món ăn thêm phâ `n thú vị và hấ p dẫn.

Tay: Sờ và cảm nhận bă ng tay là cách quan trọng nhấ t giúp bế khám phá và tìm hiểu vê thể giới xung quanh. Các bế ăn dặm BLW sớm được làm quen và học được cách sử dụng tay để cảm nhận và xử lý các loại hình dạng, kích cỡ, kế t cấ u khác nhau của mọi vật.

Lưỡi: Phản xạ đẩy lưỡi của bé sớm được phát triển hoàn thiện.

Hàm: Hoạt động nhai giúp bé thực hành việc di chuyển miệng và lưỡi – là điê `u kiện sẵn sàng cho việc tập nói. Việc bón thìa với các thức ăn nghiê `n nhuyễn không tạo cơ hội cho bé hình thành phản xạ nhai.

Ngón tay: Vào khoảng 8 - 9 tháng, các bé ăn dặm BLW đã bắ t đâ u học được cách sử dụng 2 ngón tay để bố c nhón thức ăn cũng như đô vật. Các ngón tay của bé trở nên linh hoạt và khéo léo hơn.

Hệ tiêu hóa: Bé được làm quen với thức ăn thô khi hệ tiêu hóa của bé đã sẵn sàng và tạo bước đệm cho sự phát triển của cơ thể bé. Hệ tiêu hóa được tập dượt để đảm bảo có thể dễ dàng tiêu hóa, hấ p thụ và tạo ra năng lượng đủ cho bé khi bé tới giai đoạn phát triển nhiê u hơn các kĩ năng vận động thô.

Cân nặng: Bé ăn BLW sẽ tự quyế t định mình ăn gì, ăn bao nhiều phù hợp với nhu câ u của cơ thể bé. Đố i với các bé được đút ăn, cha mẹ thường sẽ đút nhiề u hơn lượng thức ăn mà bé câ n, cung cấ p quá nhiề u calo và chấ t béo không câ n thiế t cho cơ thể.

Sự tự tin: Việc bé tự xoay xở khám phá và thành công với việc tự đút cho mình ăn khiế n bé trở nên tự tin hơn khi làm mọi việc và khám phá thế giới. Ngoài ra, khi tự ăn bé sẽ không phải chịu sức ép

vê việc ăn uố ng, bé được tự quyế t định vê việc ăn uố ng của bản thân.

Tính tự lập: Việc bé được phép tự chủ trong việc ăn uố ng sẽ tạo tiê n đê cho sự phát triển tính tự lập của bé. Bé sẽ học được cách tự chăm sóc bản thân và thích được làm mọi việc một cách tự lập.

Kĩ năng phố i hợp: Bé sớm phát triển kĩ năng phố i hợp giữa tay và mã t khi tìm cách đưa thức ăn từ trên bàn vào miệng. Kĩ năng phố i hợp tay - mã t là một kĩ năng quan trọng trong việc phát triển kĩ năng vận động tinh của bé.

2. Chuẩn bị cho việc ăn dặm bé chỉ huy Chuẩn bị cho bé

Ăn và tự ăn là một bản năng tự nhiên của trẻ, tuy nhiên để việc bé tự ăn dặm được diễn ra suôn sẻ và dễ dàng hơn bạn nên thực hiện một vài điê u nho nhỏ sau đây:

Khuyế n khích bé câ m nă m, với tay lấ y đô chơi và đưa vào mô m. Nhiê u bà mẹ cho rã ng việc con gặm tay hay gặm đô chơi là không tố t và mấ t vệ sinh. Tuy nhiên, đó chỉ là cách nhìn một chiê u. Trẻ khám phá thế giới xung quanh bă ng tấ t cả các giác quan: sờ, nhìn, nghe, ngửi và nế m. Khi thấ y một đô vật mới, bé sẽ muố n sờ để biế t vật này thô hay trơn, mề m hay cứng, bé sẽ quan sát bă ng mắ t để đánh giá hình ảnh của đô vật, sẽ đưa lên mũi ngửi, lắ c hoặc ném để nghe tiế ng động và tấ t nhiên là đưa vào mô m để đánh giá "mùi vị" và kế t cấ u của đô vật. Cấ m cản bé sử dụng bấ t kỳ giác quan nào để khám phá là ngặn cản bước phát triển của cơn. Vì thế , bạn hãy chọn cho bé những món đô chơi an toàn và khuyế n khích con nhặt đô chơi lên rô i đưa vào mô m "nê m".

Cho bé tham gia bữa ăn cùng gia đình. Hãy để bé ngô i trong lòng khi bạn dùng bữa, chỉ và giới thiệu cho con thấ y các món ăn trên bàn, giải thích cho con nghe việc cả nhà đang làm, và nói với con rã ng sớm thôi con cũng sẽ ngô i ăn cùng mọi người như thế . Bạn cũng có thể đưa cho bé một cong rau luộc hay một miế ng su su để bé

thử câ m nă m, mút và thưởng thức. Hãy nhớ, lúc này chỉ nên để bé mút mà thôi.

Không có quá nhiê `u thứ câ `n phải chuẩn bị cho bé, tuy nhiên hãy ghi nhớ kĩ năng câ `n nhấ t là việc sử dụng tay, càng sớm càng tố t, bạn hãy tham khảo và áp dụng các bài luyện câ `m nă ´m cho bé. Việc này không chỉ giúp ích cho quá trình ăn dặm BLW mà còn có ý nghĩa rấ t quan trọng trong việc phát triển trí não và các kĩ năng vê `sau của bé.

Chuẩn bị tâm lý của cha mẹ

BLW là một cách ăn dặm còn rấ t mới và có những kiế n thức khác xa (đôi khi là kỳ cục) với những gì chúng ta đã biế t và vẫn thường được nghe. Việc loại bỏ hoàn toàn quy trình ăn "từ nhuyễn đế n thô", từ chố i hoàn toàn sự hỗ trợ của người lớn trong quá trình ăn (đút thìa), nói không với các thói quen nuông chiế u trẻ nhỏ trong giờ ăn (vừa ăn vừa chơi, cho xem tivi, đi rong...) và thay vào đó là việc bắ t đâ u ăn thô ngay từ đâ u, để bé tự bố c ăn và ngô i ngoan trong ghế ăn thực sự là những điề u quá mới mẻ và lạ thường trong con mắ t của những người xung quanh. Rấ t nhiề u bà mẹ khi cho con ăn theo phương pháp BLW đã gặp phải sự phản đố i và không tin tưởng của gia đình, bị bạn bè, lố i xóm dị nghị bởi cách nuôi con chẳng giố ng ai, và đôi khi là cả những bình luận không hay từ những người không quen. Bởi vậy, hãy chuẩn bị tâm lý thật kỹ trước khi bắ t đầ u!

- ♣ Hãy nghiên cứu thật kỹ các tài liệu và chuẩn bị các kiế n thức thật vững vàng. Khi đã nă m chă c được việc mình sẽ làm và phải làm như thế nào, bạn hoàn toàn đủ tự tin để vượt qua mọi sự cản trở. Hãy đọc và ghi nhớ những tình huố ng sẽ được nêu ra trong các phâ n tiế p theo của chương này để luôn bình tĩnh trước mọi sự việc cũng như có câu trả lời xác đáng cho mọi nghi vấ n được đặt ra.
- ♣ Hãy tin vào quyế t định của bản thân. Hãy tin vào khả năng của con. Hãy tin mình đang làm những điề u tố t đẹp nhấ t cho con. Có thể sẽ có rấ t nhiề u người và rấ t nhiề u điề u làm bạn nản chí và muố n khóc. Nhưng hãy mạnh mẽ và quyế t tâm. Hãy tìm một vài

người có cùng quan điểm với bạn để có thể san sẻ tâm tư những lúc câ`n thiế t.

☆ Kiên nhẫn, kiên nhẫn và cực kỳ kiên nhẫn. Không có thành công nào là dễ dàng và nhanh chóng. Hãy đọc và tìm hiểu kỹ các mố c phát triển trong quá trình ăn của con để không cảm thấ y số t ruột và lo lă ng. Hãy luôn tin vào con và tự thả lỏng bản thân. Tấ t nhiên bạn muố n thấ y con tiế n bộ từng ngày, nhưng hãy để con có thời gian, đừng hố i thúc con.

Chuẩn bị đô` dùng câ`n thiế t

Ăn dặm bé chỉ huy không yêu câ`u quá nhiê`u các đô` dùng câ`n phải chuẩn bị. Bé được ăn các loại đô` ăn gâ`n giô´ng như người lớn nên việc chê´ biê´n không đòi hỏi phải có dụng cụ chuyên biệt hay cách chê´ biê´n thức ăn câ`u kỳ. Ngoài một chiế´c ghê´ ăn có kèm khay ăn chuyên dụng dành cho việc ăn dặm của trẻ là yêu câ`u bắ´t buộc, các đô` dùng khác có thể có hoặc không có tùy thuộc vào giai đoạn ăn dặm của bé cũng như điê`u kiện của từng gia đình.

Ghế ăn có kèm khay ăn: Ghế bà ng nhựa có thể xế p gọn là sản phẩm được nhiệ u gia đình lựa chọn do tính chấ t nhỏ gọn, tiện dụng. Bạn có thể dễ dàng lau chùi, cấ t đi và mang theo khi đi ăn ở bên ngoài.

Yế m ăn: Các loại yế m ăn chấ t liệu không thấ m nước và có máng hứng thức ăn bên dưới là lựa chọn phù hợp cho các bé ăn dặm BLW, vì khi ăn các bé thường xuyên làm rơi và bôi bẩn quâ n áo. Loại yế m có tay dài cũng là lựa chọn được yêu thích.

Khăn giâ y, khăn ướt hoặc khăn vải: Dùng khi câ n thiế t.

Bát có để dính: Bát ăn có để hút dính chặ c vào khay của ghể ăn để tập cho bé làm quen với việc ăn trong bát. Bát ăn thường được giới thiệu vào giai đoạn bé biế t bố c nhón (dùng 2 ngón tay để bố c).

Thìa, nĩa: Bạn sẽ không câ n tới thìa nĩa cho tới khi bé bắ t đâ u tập xúc. Thìa nĩa có thể được giới thiệu cho bé vào khoảng 10 - 11

tháng tuổi. Tuy nhiên thường phải tới 15 tháng hoặc hơn các bé mới có thể thực sự sử dụng thìa trong ăn uố ng (tự xúc thành thạo).

Miế ng nilon trải lớn: Nế u nhà bạn dùng thảm hoặc không muố n phải lau chùi sàn nhà sau mỗi bữa ăn của bé, hãy chuẩn bị một miế ng nilon trải lớn bên dưới ghế ngô i ăn của bé. Bạn chỉ câ n dọn miế ng nilon sau khi bé ăn xong.

Hộp nhựa trữ thức ăn: Ban đâ u bé sẽ không ăn nhiê u, vì vậy bạn có thể chia nhỏ các phâ n đô ăn và cho vào hộp trữ trong tủ lạnh để cho bé ăn trong nhiê u bữa.

3. Bắt đầu ăn dặm từ 6 tháng tuổi

Nhiê `u người nghĩ ră `ng trẻ nên bắ ´t đã `u được dặm thêm các thức ăn ngoài sữa vào khoảng 4 tháng tuổi, thậm chí sớm hơn - từ 3 tháng. Rấ ´t thường xuyên tôi được hỏi rã `ng đợi đế ´n 6 tháng mới ăn dặm thì con có bị thiế ´u chấ ´t không? Đố ´i với các mẹ đang cho con bú thì thậm chí còn có một "truyê `n thuyế ´t" nói rã `ng sữa mẹ sau 4 tháng sẽ không còn chấ ´t gì nữa, bé bú chỉ như uố ´ng nước lã thôi, nế ´u không cho bé ăn dặm thì bé sẽ còi xương, suy dinh dưỡng, chậm phát triển. Hoặc một "truyê `n thuyế ´t" không kém phâ `n li kỳ khác tôi thường được nghe là "phải ăn dặm sớm thì bé mới no, chấ ´c dạ và ngủ ngon giấ ´c".

Những điể ù kể trên có lẽ là chuẩn mực đúng ở một khoảng thời gian nào đó, nhưng ở thời điểm hiện tại nó không còn mang tính chính xác nữa. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, trong 6 tháng đã ù tiên bé chỉ cầ n bú sữa hoàn toàn để đảm bảo đầ y đủ dinh dưỡng, và cho đế n 1 tuổi sữa vẫn là nguô n dinh dưỡng chính cung cấ p năng lượng và các khoáng chấ t cầ n thiế t cho cơ thể.

6 tháng đâ`u khi bé mới sinh ra, hệ tiêu hóa vẫn chưa thực sự hoàn thiện, sữa là thực phẩm phù hợp nhâ´t đô´i với hệ tiêu hóa của bé vì sữa tiêu hóa trực tiế´p ở ruột mà không câ`n thêm men tiêu hóa trong cơ thể bé tiế´t ra, bé chỉ câ`n ăn và ruột sẽ làm những việc còn lại. Mãi tới khi bé được 6 tháng tuổi thì hệ tiêu hóa của bé bao gô`m

dạ dày, gan, tụy, mật... và tuyế n nước bọt mới thực sự hoàn thiện để sẵn sàng xử lý các loại thức ăn đặc, rấ n ngoài sữa.

Dù bạn sẽ cho con ăn dặm theo cách nào, dù món ăn đâ ù tiên bạn giới thiệu cho bé chỉ là một chút bột quấ y, một tẹo nước cháo loãng hay là nguyên một phâ n rau củ quả cắ t miế ng... thì xin hãy đợi đế n khi con được 6 tháng tuổi, để cơ thể bé hoàn toàn sẵn sàng cho việc tiêu hóa thức ăn. Ăn uố ng là một sự hưởng thụ, không phải là một cuộc chạy đua!

4. Con đã sẵn sàng

Em bé của bạn – như đã nói ở trên – có thể đã bắ t đâ u đưa tay ra với lấ y đô ăn khi ngô i ăn cùng bạn, hoặc mắ t nhìn chăm chú kèm theo tiế ng chép miệng như bị bỏ đói từ nghìn năm khi thấ y bạn đang ăn từ 4 tháng tuổi. Em bé của bạn – có lẽ đang dâ n cán mố c 6 tháng đâ u đời và cơ thể đã gâ n như sẵn sàng cho việc ăn uố ng đâ y hứng thú phía trước. Nhưng những dâ u hiệu nào thực sự cho thấ y rã ng bé đã sẵn sàng cho việc ăn dặm?

Các dấ u hiệu bé đã sẵn sàng cho việc ăn dặm

- ♣ Bé đã có thể ngô i vững không câ n hoặc câ n ít sự trợ giúp và có thể giữ thẳng đâ u khi ngô i.
 - ✿ Bé với tay chộp lấ y đô `vật và đưa vào mô `m chính xác.
 - ♣ Khi bé gặm đô` chơi, bạn thấ y bé có vẻ như đang "nhai" chúng.
 - ✿ Bé đã gâ n đủ (hoặc hơn) 6 tháng tuổi.

Một điể ù rấ t quan trọng ră ng mỗi em bé là một cá thể hoàn toàn khác biệt, do đó có những bé sẽ sẵn sàng sớm hơn những bé khác và ngược lại có những bé sẽ chậm hơn. Đừng số t ruột nế u bé đã đủ 6 tháng mà chưa ngô i vững, bạn có thể dời lại ngày bé ăn dặm muộn hơn một chút. Hãy ghi nhớ dưới 1 tuổi sữa vẫn là nguô n dinh dưỡng chính, ăn dặm chỉ để bé tập làm quen với thức ăn thô, tập cách nhai nuố t, tập cách xử lý thức ăn mà thôi.

5. Các nguyên tắc cần nhớ

Em bé của bạn đã hoàn toàn sẵn sàng và bạn cũng rấ t háo hức chờ đế n ngày giới thiệu cho bé những món ăn hấ p dẫn. Mặc dù nói rã ng ăn và tự ăn là một bản năng của trẻ, tuy nhiên vẫn có một số quy tấ c bạn nên tuân thủ để đảm bảo cho sự an toàn của bé cũng như hiệu quả của việc giới thiệu đô ăn dặm ngoài sữa:

- ♣ Cho bé ngô ì thẳng lưng, mặt đố i diện với bàn, ngô ì trong lòng bạn hoặc trên ghế án riêng của bé. Hãy đảm bảo rã ng bé ngô ì vững, cánh tay và bàn tay ở tư thế thoải mái. Nế u bé còn chưa ngô ì vững hẳn và câ n một chút sự hỗ trợ, bạn có thể kê thêm khăn hoặc gố i nhỏ bên dưới và xung quanh để hỗ trợ bé. Nế u bé hoàn toàn chưa thể tự ngô ì và giữ thẳng đâ u hãy chờ thêm một thời gian nữa.
- ♣ Đặt thức ăn trên khay ăn trước mặt bé, hoặc để cho bé bố c thức ăn từ tay của bạn, đừng đút đô ăn vào miệng bé. Ban đâ u, tay bé có thể còn lóng ngóng làm rơi vãi đô ăn hoặc không bố c được thức ăn, bạn có thể trợ giúp hướng dẫn bé đôi chút, nhưng hãy để bé là người đưa thức ăn vào miệng mình.
- ✿ Bắ t đầ u với những thức ăn dễ câ m lên và an toàn: Các loại rau củ quả că t thanh dài cỡ hai ngón tay hoặc nhỏ hơn. Bạn có thể sử dụng dao lượn sóng khi că t đô ăn cho bé để làm giảm độ tron của thực phẩm. Ban đầ u, các món ăn chủ yế u được hấ p, luộc. Thức ăn không nên nấ u quá nhừ sẽ khiế n bé bóp nát trong tay trước khi đưa được vào miệng (nên nhớ tay của bé lúc này còn rấ t lóng ngóng). Vì mỗi bé mỗi khác nên bạn câ n theo dõi thái độ và kĩ năng của bé để thay đổi cách că t và độ chín của thức ăn cho phù hợp với bé.
- Cho bé ăn đa dạng thức ăn và tránh những loại thức ăn không tố t cho sức khỏe. Bạn không nên hạn chế các món ăn của bé trừ khi gia đình bạn có tiể n sử dị ứng với một số loại thực phẩm nào đó (hải sản, trứng, nấ m...). Hãy giới thiệu cho bé nhiề u loại hương vị và độ thô mịn khác nhau một chút hạt tiêu cay hay một vài miế ng khổ qua đă ng cũng là một trải nghiệm thú vị bạn sẽ ngạc nhiên về khả năng ăn uố ng của bé.

- ♣ Cho bé ăn cùng lúc với bữa ăn của gia đình bấ t cứ khi nào có thể. Bé chịu ngô i được bao lâu thì cho bé ngô i bấ y nhiều, bấ t cứ khi nào bé khóc đòi ra hãy ngừng ngay bữa ăn lúc đó và cho bé ra khỏi ghế .
- ♣ Chọn thời điểm mà bé không bị mệt hay đói, vì khi đó bé sẽ tập trung. Thời điểm được đề nghị là sau khi bú sữa và trước khi đi ngủ ít nhấ t 1 giờ.
- ♣ Duy trì cho bé bú đủ nhu câ`u vì sữa vẫn là nguô`n dinh dưỡng chính cho tới khi bé 1 tuổi.
- ♣ Đặt nước trên bàn trong bữa ăn để bé có thể uố ng khi câ n. Nên tập cho bé sử dụng ố ng hút hoặc uố ng bă ng cố c từ sớm.
- ♣ Không nên hố i, thúc giục bé hoặc làm bé mấ t tập trung khi bé đang ăn. Cha mẹ nên theo dõi bé khi ăn nhưng là theo dõi trong yên lặng, hãy để cho bé tập trung vào việc ăn uố ng và ngô i bao lâu tùy thích.
- ♣ Đừng đút thức ăn vào miệng giùm bé hoặc cố thuyế t phục bé ăn thêm khi bé đã tỏ ra chán.
 - ☆ Không để bé ngô i một mình với thức ăn.

6. Dưới 1 tuổi, sữa là dinh dưỡng chính

Rấ t nhiề u bà mẹ nghĩ ră ng việc cho bé ăn dặm đô ng nghĩa với việc từ thời khắ c này bé sẽ nhân dinh dưỡng chính từ thức ăn.

Trên thực tế, dưới 1 tuổi sữa vẫn là nguồ n dinh dưỡng quan trọng nhấ t, ăn dặm chỉ là tập cho bé quen với các loại thức ăn, là tập các kĩ năng như câ m nă m, xử lý thức ăn v.v...

Dưới 1 tuổi các bé chưa câ`n nhiê`u năng lượng cho các hoạt động hàng ngày, do đó sữa vẫn là nguô`n cung câ´p đủ năng lượng và dễ tiêu hóa nhâ´t cho bé. Lúc này, ăn dặm là thời gian để dạ dày cũng như hệ tiêu hóa của bé tập tiêu hóa thức ăn. Dạ dày làm quen với việc

nhào trộn thức ăn, các tuyế n gan, mật, tụy học cách tiế t ra các dịch tiêu hóa phù hợp để tiêu hóa thức ăn. Việc ăn dặm giai đoạn dưới 1 tuổi không nên trở thành gánh nặng cả về lượng và chấ t bởi nó có thể gây quá tải cho hệ tiêu hóa vừa mới hoàn thiện của bé, và hơn hế t điề u này tạo ra áp lực cho cả gia đình và bé. Mỗi bữa ăn nên là một sự trải nghiệm đầ y thú vị chứ không nên là một cuộc chiế n với nước mắ t và những lo âu, giận dữ!

Sau 1 tuổi bé sẽ bắ t đâ u tự điệ u chỉnh để ăn nhiệ u hơn, đa dạng thực phẩm hơn và giảm lượng sữa đi. Lúc này, hệ tiêu hóa của bé đã trải qua quá trình rèn luyện và sẵn sàng cho việc xử lý lượng thức ăn lớn để cung cấ p đâ y đủ các dưỡng chấ t câ n thiế t cho sự phát triển vượt trội trong thời kỳ tiế p theo của bé.

7. Các vấn đề về tiêu hóa Bệnh đau dạ dày

Khi nghe nói vê phương pháp ăn dặm bé chỉ huy, gâ n như ngay lập tức mọi người sẽ hỏi tôi ră ng: "Ăn như thế bé đau dạ dày thì sao?"

Thực tế, ăn thô không hại cho dạ dày mà lại giúp cho dạ dày và ruôt của bé.

Thứ nhấ t, bệnh đau dạ dày là do vi khuẩn gây ra. Ngoài ra một chế độ ăn uố ng không điề u độ (ăn quá nhanh, ăn vặt, ăn không đúng bữa, ăn trước khi đi ngủ), hút thuố c lá và uố ng nhiề u bia rượu cũng như tình trạng stress kéo dài cũng là các nguyên nhân gây ra bệnh đau dạ dày. Như vậy, không hề có lý thuyế t nào nói ră ng ăn thức ăn không nghiề n nhuyễn là nguyên nhân gây ra bệnh đau dạ dày.

Thứ hai, việc làm nhỏ thức ăn là ở miệng chứ không phải ở dạ dày. Dạ dày chủ yế u là co bóp nhào trộn thức ăn với dịch tiêu hóa do gan, mật và tụy tiế t ra. Việc bé nhai sẽ làm tuyế n nước bọt tiế t ra dịch vị, cũng là một loại men tham gia vào quá trình tiêu hóa.

Khi ăn thô bé sẽ phải nhai để vừa làm nhỏ thức ăn vừa trộn dịch vị vào thức ăn. Khi thức ăn vào để n dạ dày thì sẽ được trộn thêm dịch tiêu hóa khác từ gan, mật, tụy. Cuố i cùng, thức ăn được lên men và phân hủy thành dạng lỏng để thẩm thấ u qua thành ruột.

Bạn nghĩ ră ng cho con ăn lỏng, nhuyễn là giúp tiêu hóa dễ dàng hơn nhưng thực tế lại làm cho ruột quá tải khi thức ăn không được trộn men tiêu hóa một cách tự nhiên. Đố i với thức ăn nhuyễn, bé chỉ câ n nuố t nên đã bị thiế u đi dịch vị. Khi vào đế n dạ dày, do không câ n co bóp nhiê u nữa nên cũng làm giảm lượng dịch tiêu hóa được trôn vào thức ăn.

Việc ăn thức ăn nghiê `n nhuyễn kéo dài sẽ dẫn tới các tuyế ´n tiế ´t dịch trong cơ thể giảm tiế ´t dịch và dẫn đế ´n hiện tượng chán ăn. Bé chán ăn mẹ lại cho uố ´ng men tiêu hóa và nế ´u dừng uố ´ng bé lại chán ăn bởi cơ thể bé không tự tiế ´t ra các men tiêu hóa tự nhiên mà bị phụ thuộc vào men được bổ sung bên ngoài. Như cái vòng luẩn quẩn, các mẹ không tìm ra lời giải trong khi chính phương pháp cho ăn thiế ´u khoa học lại chính là câu trả lời.

Ăn gì ra nấ y

Một tình huố ng khác về vấ n đề tiêu hóa rấ t phổ biế n khiế n các mẹ vô cùng lo lă ng là việc bé ăn và cho ra chấ t thải lỗn nhỗn đã y những mẫu thức ăn còn gấ n như nguyên hình dạng. Có vẻ như bé không tiêu hóa được những thức ăn này và một số mẹ còn lo lắ ng rã ng những miế ng rau củ hấ p có thể sẽ làm trày xước hoặc thậm chí thủng dạ dày non nót của bé.

Việc bé đi phân lỗn nhỗn những mẫu thức ăn khi mới tập ăn hoàn toàn không phải là một tín hiệu đáng lo ngại. Thậm chí, bạn nên vui vì bé đã học được cách cho thức ăn vào mô m và nuố t chúng. Còn vì sao con bạn lại thải ra (gâ n như) hoàn toàn những gì bé đã ăn vào ư? Hãy quay trở lại vấ n đề về sữa: Trước 6 tháng tuổi (hoặc trước khi bé bắ t đâ u ăn dặm) dinh dưỡng duy nhấ t bé nạp vào là sữa. Sữa có thể tiêu hóa trực tiế p tại ruột mà không câ n thêm các loại men hay dịch tiêu hóa nào. Sữa tấ t nhiên cũng không câ n phải nhào trộn hay nghiê n nát! Vì vậy cơ thể bé chưa hê có phản xạ tiêu hóa thức

ăn, mà cụ thể là co bóp nghiê n nát thức ăn và tiế t ra các loại dịch tiêu hóa phù hợp, nên khi thức ăn lâ n đâ u được đưa vào cơ thể thì hệ tiêu hóa chưa thể ngay lập tức phố i hợp nhịp nhàng để tiêu hóa những thức ăn này. Tình trạng này thường kéo dài trong khoảng 1 tháng và có thể sẽ lâu hoặc nhanh hơn tùy vào loại thực phẩm bé ăn và cơ địa từng bé.

Nê u bạn nghĩ ră ng cho con ăn đô ăn xay nhuyễn, nghiê n nát thì sẽ không gặp tình trạng này thì bạn đã lâ m. Đơn giản là do đô ăn nhuyễn khi thải ra sẽ trộn lẫn trong chấ t thải nên bạn không thể nhìn thấ y mà thôi. Một thử nghiệm đơn giản là bạn cho bé ăn riêng biệt một loại thức ăn có màu đậm như cà rố t luộc nghiê n nát, hay rau xanh xay nhỏ, bạn sẽ thấ y bé đi ra có những lợn cợn màu cam, màu xanh lẫn trong chấ t thải, tức là dù có xay nhỏ hay để nguyên miê ng thì lúc đâ u bé cũng không thể tiêu hóa hoàn toàn được thực phẩm như nhau vì hệ tiêu hóa chưa tiế t ra đủ dịch tiêu hóa câ n thiế t.

Một ý kiế n khác cho ră ng, như vậy lúc đâ u tôi cho con ăn đô xay nhuyễn sẽ làm giảm áp lực cho hệ tiêu hóa hơn là việc bă t đâ u ngay bă ng thức ăn nguyên miệ ng. Vê mặt logic điệ u này nghe có vẻ hợp lý, nhưng cơ chế hoạt động của các cơ quan trong cơ thể lại cho thấ v ră ng việc được tập luyên với thức ăn nguyên miệ ng ngay từ đâ u sẽ làm hệ tiêu hóa nhanh chóng quen được với việc tiêu hóa thức ăn một cách có hiệu quả hơn. Đặc biệt hơn nữa, khi bạn cho bé quyê n được tự quyế t định sẽ ăn như thế nào và bao nhiều, khi ấ y não bộ sẽ tiế p nhận được tín hiệu, chỉ đạo cho dạ dày nă m được lượng thức ăn câ n phải co bóp nhào trộn, các tuyế n tiế t dịch biế t được phải tiế t ra lượng dịch bao nhiều để tiêu hóa hế t, cơ thể bé cũng biế t lương ăn bao nhiều là đủ cho nhu câ u hoat đông và phát triển.... Hãy nhớ lai ở phâ n trước tôi đã nói ră ng: sau 6 tháng, hệ tiêu hóa của bé đã hoàn thiên – có nghĩa là hệ tiêu hóa của bé đã sẵn sàng đảm nhân nhiệm vụ tiêu hóa thức ăn theo đúng cách mà người lớn thực hiện.

Giố ng như bò, đi, nói, khi cơ thể sẵn sàng thì bé sẽ làm được, bấ t chấ p suy nghĩ của người lớn rã ng điể u đó dường như quá khó đố i với bé!

Một cơ thể được tập luyện từ sớm sẽ là một cơ thể khỏe mạnh. Một hệ tiêu hóa được tập luyện từ sớm sẽ là một hệ tiêu hóa khỏe mạnh!

Qe và hóc

Một câu hỏi khác tôi cũng thường xuyên được nghe là: "Ăn thô như thế bé có bị hóc không?". Bản thân tôi khi mới bắ t đâ u cho Nhím ăn những thanh cà rố t hấ p đâ u tiên trong lòng cũng cảm thấ y đâ y lo lắ ng và luôn ở trong tình trạng sẵn sàng ứng phó nế u con bị "hóc". Nhưng thật kỳ diệu, ngoài một vài là `n hơi đỏ mặt ọe ra thức ăn do lỡ nuố t miế ng quá to, còn thì chưa bao giờ Nhím lâm vào tình trạng dị vật vướng vào đường thở nghiêm trọng — hay gọi ngắ n gọn là HÓC.

Sau này, cũng như tấ t cả những điệ u "lạ lùng" khác mà tôi nghiệm ra khi tư vấ n cho các mẹ, tôi tự tin chặ c chặ n rã ng một khi các bé được chủ động kiểm soát việc thức ăn đưa vào miệng mình, được ăn các loại đô ăn phù hợp với từng giai đoạn tập ăn và được ngô i thẳng lưng thì bé sẽ KHÔNG BAO GIỜ bị hóc.

Thông thường trong một vài tuầ n đã u khi mới làm quen với thức ăn theo BLW, có thể bé sẽ ọe ra đô ăn. Hiện tượng này xảy ra một phâ n do bé chưa quen xử lý các thức ăn thô - lưỡi bé chưa đảo trộn thức ăn được nhuâ n nhuyễn, bé lại hay hấ p tấ p nuố t vội miế ng thức ăn chưa được nghiê n đủ nhỏ. Dâ n dâ n hiện tượng này sẽ không còn xảy ra nữa.

Hiện tượng bị nghẹn và ọe ở trẻ dưới 1 tuổi thực chấ t không nguy hiểm như ở người lớn. Ở người lớn, phản xạ ọe được khởi động ở phâ `n cuố 'ng lưỡi, do đó khi dị vật vào tận bên trong mới xảy ra phản xạ ọe để đẩy dị vật ra ngoài. Còn với các bé 6 tháng tuổi thì phản xạ ọe được kích hoạt ngay ở đâ `u lưỡi nên bé dễ ọe ra hơn so với người lớn và bé ọe ngay khi miê 'ng thức ăn còn ở xa đường hô hấ 'p. Phản xạ ọe thực tê ' còn tố 't trong việc bé tự học cách xử lý thức ăn an toàn vì sau một vài lâ `n ọe do nuố 't miê 'ng quá to hay cho quá nhiê `u thức ăn vào mô `m thì bé sẽ học được là không nên làm như thê ' nữa.

Có rấ t nhiệ ù mẹ đánh đô ng phản xạ ọe khi bị nghẹn với việc bị hóc và cảm thấ y lo sợ khi bé ho, sặc và nôn trở ra thức ăn. Tuy nhiên, dấ u hiệu ho và ọe ra thức ăn thực chấ t lại là dấ u hiệu cho thấ y bé đang tự giải quyế t được vấ n đề . Ngược lại, khi một em bé bị hóc thực sự thường sẽ im lặng, mặt tím ngắ t, không thể ho, khóc hay nói gì vì lúc này đường thở đã bị dị vật bít hoàn toàn. Đây là dấ u hiệu rấ t nguy cấ p và lúc này bé cấ n được trợ giúp để đẩy dị vật ra bă ng các phương pháp sơ cứu khẩn cấ p. Vì vậy, hãy luôn cho bé ngô ì thẳng lưng khi ăn và để bé được chủ động điề ù tiế t việc ăn uố ng của bản thân để tránh những nguy hiểm có thể xảy ra.

Một lưu ý vô cùng quan trọng khác liên quan đế n vấ n đề này đó là: Trong trường hợp bé có dấ u hiệu bị nghẹn, ho và đang cố gă ng ọe để đẩy thức ăn ra ngoài, cha mẹ nên bình tĩnh quan sát và để bé tự giải quyế t. TUYỆT ĐỐ I KHÔNG CAN THIỆP BĂ NG CÁCH CHO TAY VÀO MÓC HỌNG CON HAY CHO CON UỐ NG NƯỚC, những hành động này không giúp bé khỏi nghẹn nhanh mà thậm chí còn đẩy các dị vật đi sâu hơn vào đường thở, dẫn đế n nguy cơ bị HÓC tăng cao. Hãy nhớ, một khi bé vẫn có thể họ, ọe, khóc thì bé vẫn có khả năng tự xử lý vấ n đề - dấ u hiệu nghiêm trọng và đáng lo lắ ng lại là khi bé trở nên im lặng, không thể họ, khóc và ọe.

Để đảm bảo an toàn, tố t hơn hế t bạn nên tham gia một khóa học về sơ cấ p cứu để kịp thời xử lý các tình huố ng khẩn cấ p ở trẻ. Dưới đây là hình ảnh minh họa cho tình huố ng trẻ bị hóc và cách cấ p cứu.



Kĩ năng nhai

Một quan niệm rấ t sai lâ m đang phổ biế n hiện nay là việc cho ră ng các em bé phải mọc đủ răng hàm mới có thể nhai và ăn được các đô ăn thô. Điể u này cũng tương đương với việc sau 2 tuổi (là thời gian các bé mọc đủ răng sữa) thì con mới được cho làm quen với các loại đô ăn nguyên miế ng. Tuy nhiên, có một điể u rấ t nhiề u người lớn không hề biế t tới, đó là phản xạ nhai của con người bắ t đã u có vào khoảng 7 tháng tuổi và cũng giố ng như bấ t kỳ kĩ năng nào khác, nế u không được tạo điể u kiện để thực tập đúng thời điểm thì phản xạ này sẽ mấ t đi.

Rấ t nhiề u bà mẹ đã gặp vấ n đề với việc ăn thô của con khi bé được 2 hoặc 3 tuổi, thậm chí lớn hơn. Các em bé này hâ u hế t đề u

được ăn cháo, cơm hoặc đô `ăn xay nhuyễn cho tới ít nhấ t 2 tuổi. Bỏ qua việc nó gây quá tải tới hệ tiêu hóa như thế ´nào thì việc ăn đô `ăn xay nhuyễn quá lâu cũng chính là nguyên nhân làm mấ t đi phản xạ nhai của trẻ. Đứa trẻ - sau một thời gian dài ăn đô `ăn xay nhuyễn chỉ quen nuố t, giờ đây không biế t cách điể `u khiển lưỡi, các cơ trong khoang miệng để nhai và nghiề `n nát thức ăn. Thức ăn dù nhuyễn hay nguyên miế ng lớn khi được đưa vào miệng, các bé cũng chỉ biế t nuố t. Và một sự thật hiển nhiên cho thấ y, lúc này - với hàm răng đã mọc đâ `y đủ và thẳng hàng đẹp lố í – các em bé vẫn hoàn toàn không biế t nhai.

Có một thực tế mà rấ t nhiề u người đang nhâ m lẫn, đó là NHAI thực ra không phải là nhiệm vụ của răng. Răng chỉ là công cụ để nhai mà thôi. Nhai là sự kế t hợp giữa lưỡi và các cơ trong khoang miệng, lưỡi đảo để nhào trộn thức ăn với nước bọt, các cơ được não điề u khiển để di chuyển 2 hàm và nghiề n nát thức ăn. Phản xạ nhai thường có lúc bé được khoảng 7 tháng và tấ t nhiên nế u lúc đó bé không được tạo cơ hội nhai, bé vẫn được đút những loại đồ ăn nghiề n nát, xay nhuyễn thì phản xạ này sẽ mấ t đi, tới lúc đó việc bé có nhiề u hay ít răng không còn quan trọng nữa, vì răng nế u không có sự điề u khiển của não và các cơ thì cũng chỉ giố ng như "sản phẩm trưng bày" mà thôi.

Một vấ n đề khác được đặt ra, vào giai đoạn 6 - 7 tháng tuổi, phâ n lớn các bé chỉ mới có vài cái răng cửa hoặc là chẳng có cái răng nào. Nế u nói răng là công cụ để nhai, thì thời điểm này bé sử dụng công cụ gì để nhai khi chưa có răng? Để trả lời câu hỏi này, ta phải quay lại một chút về kiế n thức thai giáo. Sự hình thành cấ u trúc của hàm và răng bắ t đâ u diễn ra rấ t sớm vào khoảng tuâ n thứ 6 của thai kỳ, bởi sự tăng nhanh của các tế bào biểu mô ở miệng tạo nên hình dáng hàm răng. Trải qua nhiê u quá trình phát triển trong thời kỳ mang thai, khi sinh ra em bé có một lớp "đệm nướu" mà ta thường hay gọi là "lợi". Nhiê u người thường nghĩ ră ng "lợi" của em bé mê m và yế u, tuy nhiên nê u bạn hỏi những bà mẹ đang cho con bú vê cảm giác mỗi khi bị bé "că n" bă ng lợi thì bạn sẽ biế t sự lợi hại thực sự của "bộ nhá" thời kỳ khai sơ này. Nế u vẫn chưa tin, bạn có thể thử bă ng cách dùng ngón tay đưa vào miệng cho các em bé că n... và đừng trách tôi vì đã xui dại bạn nhé! Đừng hình dung "lợi"

của em bé mề m xèo và héo hon giố ng như lợi của các ông bà cụ răng đã rụng lả tả, móm mém. Với "bộ nhá" nhìn có vẻ mong manh của mình, các bé hoàn toàn có thể xử lý rấ t nhiề u loại đô ăn thô không thua kém gì bấ t cứ một người lớn đâ y đủ răng nào.

II. CÁC GIAI ĐOẠN ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY (BLW)

Tôi thường hay được các mẹ hỏi: "Chị ơi, mấ y tháng thì con ăn được món này?", "Chị ơi, con em 12 tháng rô i mà không chịu xúc thìa, mấ y tháng thì bé phải ăn bă ng thìa?" và vô vàn những câu hỏi liên quan tới việc "mấ y tháng con em biế t làm gì, ăn gì?"

Không giố ng như các phương pháp ăn dặm khác, ăn dặm bé chỉ huy không chia các giai đoạn theo tháng tuổi cụ thể của bé. Bé BLW sẽ có toàn quyề n quyề t định mình thích ăn món gì, ăn bao nhiêu và ăn như thể nào phù hợp với nhu câ u và sự phát triển của bé. Bởi vậy, việc chia giai đoạn ăn dặm của bé theo tháng tuổi thường là không khả thi bởi mỗi bé sẽ có sự phát triển về tư duy, kĩ năng cũng như sở thích khác nhau.

Một em bé bấ t đầ u ăn dặm tự chỉ huy hoàn toàn từ 6 tháng tuổi có thể sẽ biế t dùng thìa để tự xúc thức ăn vào 13 tháng, hoặc 16 tháng hoặc cũng có thể là 20 tháng. Một vài bé khác, bấ t đầ u với BLW muộn hơn, ví dụ từ 2 tuổi, có thể phải đế n 30 tháng mới sử dụng thìa thành thạo. Một số trường hợp em bé sinh thiế u tháng cũng có nhiề u khả năng phát triển các kĩ năng chậm hơn so với các bé sinh đủ tháng. Giới tính của bé - một phâ n nào đó – cũng là nhân tố ảnh hưởng tới sự phát triển kĩ năng của các bé. Các món ăn dành cho bé do đó cũng thay đổi phù hợp với kĩ năng mà bé đã đạt được.

Như vậy, bạn không thể cứ áp một khuôn theo tháng tuổi để buộc con mình phải đạt được một mục tiêu nào đó trong ăn uố ng, nhấ t là với các bé BLW.

Ăn dặm bé chỉ huy chia các giai đoạn ăn của bé dựa vào kĩ năng ăn uố ng mà bé đạt được. Nhìn chung, một em bé bắ t đâ u ăn dặm bé chỉ huy từ 6 tháng tuổi sẽ trải qua 4 giai đoạn chính:

- ✿ Giai đoạn tập bố c
- 🕏 Giai đoạn bố c nhón (bă ng 2 ngón tay)

✿ Giai đoạn tập dùng thìa (nĩa, dao... hoặc các dụng cụ hỗ trợ ăn uố ng khác)

🕏 Giai đoạn hoàn thiện

Nói như vậy không có nghĩa là không có một mố c thời gian cụ thể nào cho việc phát triển các kĩ năng này của các bé. Ở phâ `n tiế ´p theo đây tôi sẽ đưa ra các khoảng thời gian ước lượng cho mỗi giai đoạn ăn dặm BLW dựa trên tổng hợp thực tế ´ của các bé đã áp dụng ăn dặm BLW tại Việt Nam. Tấ ´t nhiên, các mố ´c này chỉ mang tính tương đố ´i để bạn tham khảo, con bạn có thể phát triển sớm hơn hoặc muộn hơn một vài tháng – không sao cả - một khi bé vẫn yêu thích và đam mê với việc ăn uố ng thì bạn hãy cứ quên các mố ´c thời gian đi và tận hưởng cùng con!

1. Giai đoạn tập bốc

Một số người gọi BLW là ăn bố c – tôi thực sự không thích tên gọi này. BLW bắ t đâ `u bă `ng việc cho bé ngô `i trên ghế , với tay bố c lấ 'y đô `ăn để đưa vào miệng, nhưng đó không phải là tấ t cả những gì BLW hướng tới. Bố c - thực chấ t chỉ là giai đoạn bắ t đâ `u của cả quá trình ăn dặm tự chủ của bé.

Với một em bé bắ t đâ u ăn dặm tự chỉ huy từ 6 tháng tuổi, cách để bé đưa được thức ăn vào miệng từ trên khay ăn là dùng cả lòng bàn tay để với, bố c, nă m chặt lấ y đô ăn rô i từ từ đưa vào miệng.

Kĩ năng của bé

Em bé của bạn khi mới bắ t đâ u thường rấ t lóng ngóng. Đô ăn thì có vẻ quá tron hoặc quá mề m, tay bé thì còn quá vụng về . Bạn sẽ thấ y bé đưa tay ra cố với lấ y miế ng thức ăn nhưng lại làm đẩy miế ng thức ăn ra xa hơn. Hoặc bé dùng tay bố c rô i nă m thật chặt và vô tình bóp nát đô ăn trước khi đưa được bấ t cứ thứ gì vào miệng. Cảnh tượng khác, bé nă m được đô ăn trong tay nhưng miế ng đô ăn thụt xuố ng bên dưới, bé cố gặ ng gặm nhưng chỉ gặm được vào tay. Bé có thể sẽ cảm thấ y hơi bực bội và muố n bỏ cuốc.

Ngoài việc tay xử lý đô ăn còn chưa khéo thì miệng bé cũng sẽ gặp 1 chút khó khăn. Bé thường sẽ đút vào miệng mình quá nhiề u đô ăn hoặc că n một miế ng quá lớn. Một số bé có thể bị ọe rấ t nhiề u lâ n, ọe ra miế ng thức ăn vừa nuố t hay thậm chí cả những thứ đã ăn cách đó hàng giờ.

Song song với việc bóp nát đô `ăn và ọe, ở giai đoạn này hệ tiêu hóa của bé cũng chưa thực sự đi vào nê `nê ´p, chỉ mới bắ ´t đâ `u làm quen với việc ăn thức ăn ngoài sữa nên mẹ có thể thấ ´y bé cho ra sản phẩm giô ´ng như những gì bé đã ăn vào. Điê `u này thực sự không đáng lo ngại.

Thời gian lóng ngóng và vụng về của bé thường kéo dài khoảng 1 tháng (có thể ngắ n hay dài hơn). Sau thời gian này, bé sẽ thực sự cảm thấ y thích thú với việc ăn uố ng và ăn được nhiề u thứ hơn. Tay của bé sẽ dâ n dâ n trở nên linh hoạt và khéo léo hơn. Bé sẽ vẫn câ m thức ăn bă ng cả bàn tay nhưng sẽ không nă m quá chặt làm bóp nát thức ăn nữa. Bé cũng bắ t đâ u biế t điề u khiển các cơ hàm để că n và nhai nhỏ thức ăn trước khi nuố t, do đó tình trạng nghẹn và ọe sẽ ít hơn. Hệ tiêu hóa của bé cũng dâ n quen với việc xử lý các thức ăn thô và bé sẽ bắ t đâ u cho ra "sản phẩm" mịn hơn trước.

Mẹ nên làm gì?

Bạn có thể sẽ cảm thấ y hơi lo lă ng rã ng con mình vụng về quá và số t să ng giúp bé đưa miế ng đô ăn vào miệng - ô không - đừng làm thế vì chính bạn đang cản trở việc bé học hỏi và phát triển kĩ năng đấ y. Công việc của bạn khi bé ăn BLW chỉ là chuẩn bị một ít đô và bày lên khay cho bé, tấ t cả những việc còn lại là của bé. Bạn có thể giúp, nhưng chỉ một chút thôi - đẩy miế ng thức ăn lại gâ n tâ m tay với của bé hoặc đẩy tay bé để bé đưa đô vào miệng chính xác – nhưng nhớ là chỉ một chút thôi nhé.

Khi bé bị nghẹn và ọe, nế u bé vẫn vui vẻ ăn tiế p – hãy lau dọn sơ cho bé rô i để bé tiế p tục, nế u bé ọe và khóc lóc – hãy cho bé ra khỏi ghế , dỗ dành bé và dừng bữa ăn tại đó. Hãy cho bé bú sữa trước bữa ăn ít nhấ t 1 tiế ng, để cho dù bé có ọe hế t ra thì sữa cũng đã kịp tiêu hóa hế t. Hãy nhớ ră ng nế u bé ọe ra sữa lợn cợn màu đục có

nghĩa là sữa đã tiêu hóa hế t, chỉ khi nào bé ọe ra sữa màu trong thì bạn mới lo sợ ră ng bé đã ọe ra sữa chưa được tiêu hóa và có thể bị đói. Luôn nhớ cho bé ngô i thẳng lưng và không đưa thức ăn vào miệng hộ bé để tránh những nguy hiểm có thể xảy ra.

Bạn cũng nhớ tắ t hế t tivi, dọn dẹp hế t đô chơi hay những thứ dễ làm bế xao lãng, vị trí ngô i ăn của bế cũng nên được cổ định một nơi. Nên tập cho bế một thói quen ăn uố ng lành mạnh từ đâ u – khi ăn phải ngô i vào ghế , tập trung vào ăn uố ng. Nên cho bế ăn cùng bữa với gia đình bấ t cứ khi nào bạn cố thể, còn nế u không được thì khi bế ăn, người lớn nên hạn chế đi lại, nói chuyện xung quanh làm bế mấ t tập trung. Các em bế 6 tháng tuổi là những đứa trẻ vô cùng hiế u kỳ.

Hãy để cho bé được hoàn toàn chủ động khi ăn, tránh can thiệp quá nhiệ u vào việc ăn của bé. Có thể bé vụng về, có thể bé sẽ trét đô ăn khắ p người, nhưng bạn không nên liên tục lau người cho bé hay cố gặ ng câ m tay bé để chỉ bé cách ăn. Nế u bạn ngô i ăn mà có người cứ câ m khăn lau mặt bạn mỗi 5 phút và kéo tay bạn để tố ng thức ăn vào miệng thì bạn có thấ y bực bội không?

Chuẩn bị đô` ăn cho bé

Khi mới bắ t đâ u đô ăn cho bé nên là các loại củ quả hấ p chín vừa phải, không quá cứng nhưng cũng không nên chín mê m.

Giai đoạn tập bố c:

- Tay lóng
 ngóng, thường
 nă m chặt và bóp
 nát đô ăn.
- Dễ bị nghẹn và ọe ra thức ăn do nuô 't miê 'ng quá to. Con sẽ học cách tự điề `u chỉnh và biê 't cách nhai nhỏ thức ăn trước khi nuô 't sau 1 thời gian luyện tập.
- Bé đi ngoài ra thức ăn lồn nhồn do hệ tiêu hóa đang tập làm quen dâ`n với việc tiêu hóa thức ăn ngoài sữa.
- Nên cho bé ăn cách cữ bú ít nhấ t 1 tiế ng để bé tiêu hóa hế t sữa. Không cho ăn khi bé quá đói hoặc mệt mỏi, buô n ngủ.

Cách đơn giản nhấ t: Hấ p đô ăn trong nô i cơm điện khi bạn nấ u cơm, đô ăn vừa giữ được giá trị dinh dưỡng và bạn cũng không mấ t quá nhiê u thời gian trong việc chuẩn bị đô ăn cho bé.

Các loại củ quả được gợi ý để bắ t đâ ù: Cà rố t, su su, su hào, bí đao, bí ngô ì, táo, lê, súp lo xanh/trắ ng...

Nên că t theo dạng hình que cỡ 2
ngón tay và sử dụng dao lượn sóng để tạo
độ bám cho thức ăn, giúp bé dễ câ m
nă m. Vì khẩu vị cũng như lượng ăn của
mỗi bé là khác nhau nên mẹ câ n chú ý
theo dõi hàng ngày để điề u chỉnh thức ăn cho phù hợp.

- Luôn cho bé ngô `i thẳng lưng.
- Người lớn không đút thức ăn vào miệng cho bé.
- Giờ ăn không xem TV, không đùa giỡn, pha trò, đi ra đường... Hãy tập cho bé thói quen ăn uố ng lành mạnh.

Đô ăn nên để trực tiế p lên khay của ghế ăn, bạn không câ n phải chuẩn bị bát đĩa câ u kỳ dễ làm bé xao lãng. Ban đâ u, hãy bày tấ t cả các món lên bàn, mỗi món một miế ng để bé lựa chọn, sau này bạn có thể đưa cho bé từng món một.

Khi bé đã bắ t đâ u sử dụng tay nhuâ n nhuyễn, mẹ có thể cung cấ p cho bé nhiê u loại đô ăn đa dạng hơn để "thử thách" con. Các món xào có dính dâ u hơi trơn, như thịt băm viên chiên hay đậu hũ chiên giòn cũng là một trải nghiệm mới lạ cho bé.

HổI:

Con em 6 tháng 10 ngày, tập ăn dặm BLW được nửa tháng rô ìi. Hôm vừa rô ìi em có cho con ăn thử cơm nă m mà có lẽ em nă m cơm chặt quá nên con ăn cứ bị dính lên hàm trên. Rô ìi con còn că n miế ng to nên cảm thấ y giố ng như sắ p bị nghẹn vậy. Em có làm sai chỗ nào không? Cho bé tự ăn như vậy thì bổ sung tinh bột cho con thế nào? Em nên cho bé bắ t đâ ù với các loại thực phẩm nào?

ĐÁP:

Bé mới tập ăn bạn chưa nên cho ăn cơm vội nhé, vì bản thân cấ u trúc của cơm là nhiề u hạt rời nhau và lại có độ dính kế t cao, do đó bé mới tập ăn rấ t khó để xử lý. Bạn nên chờ để n khi bé đã có kĩ năng BLW tố t thì mới giới thiệu cơm. Giai đoạn tố t nhấ t để giới thiệu cơm là khi bé tập bố c nhón (giai đoạn 2).

Thực ra ở Việt Nam chúng ta có thói quen ăn cơm hàng ngày nên khi nhặ c đế n tinh bột là nghĩ ngay tới cơm. Tuy nhiên tinh bột còn có ở rấ t nhiề u món ăn khác như ngô (bắ p), khoai tây, nui, bánh mì, mì, sợi, bún, phở v.v... Khoai tây có thể giới thiệu khi bé mới tập ăn, bạn chú ý cấ t miế ng vừa phải, chọn khoai không quá bở để bé không bị nghẹn. Khi bé đã bố c và nuố t tố t (sau khoảng 1 - 2 tháng), bạn có thể cho bé thử với bánh mì, ngô, khoai lang giố ng Nhật.

Các loại thực phẩm tố t nhấ t nên giới thiệu cho bé trong thời gian đã u là các loại củ quả, rấ t lành và cũng rấ t dễ cho các bé xử lý, ví dụ như: Cà rố t, su su, su hào, bí đao, táo, lê (hấ p sơ), chuố i... (Tham khảo tờ đính kèm)

HOI:

Khi cho bé ăn dặm tự chủ thì nhiê `u lúc bé chỉ ăn một loại thức ăn và nhấ t quyế t không ăn loại thức ăn khác. Ví dụ như bé nhà mình rấ t thích ăn thịt, rau nhưng lại không chịu ăn đô `ăn có tinh bột. Mình sợ như vậy bé sẽ bị thiế 'u chấ t do ăn uố 'ng không cân bă `ng, vì theo các hướng dẫn vê `dinh dưỡng, mỗi bữa ăn nên đảm bảo đủ 4 nhóm dưỡng chấ t. Mình nên xử lý thế ' nào với trường hợp này?

ĐÁP:

Chúng ta đê `u biế t ră `ng các nhà khoa học khuyên phải ăn cân bă `ng 4 nhóm dinh dưỡng hàng ngày. Tuy nhiên đố i với trẻ em, việc cân bă `ng 4 nhóm dinh dưỡng không tính theo ngày mà tính theo lượng ăn của 1 tuâ `n (hoặc lâu hơn) bởi vì lượng ăn của trẻ còn rấ t ít. Do đó, bạn không câ `n quá chú trọng vào việc đảm bảo đủ 4 nhóm

dinh dưỡng trong 1 bữa cho bé mà nên để bé vui vẻ tận hưởng món ăn mà bé yêu thích.

Thêm vào đó, các bé thường có sự phân biệt yêu ghét rấ t rõ ràng nhưng cũng rấ t ngă n hạn. Có thể hôm nay bé thích ăn bí đao và ăn bí đao liê n trong 1 tuâ n nhưng sau đó lại không hê động đế n món này nữa và chuyển qua thích thịt. Có nhiê u nghiên cứu chứng minh rã ng các em bé có khả năng tự cân bă ng dinh dưỡng của cơ thể mình rấ t tố t, và bé thường tự biế t cơ thể câ n gì để bổ sung. Lý thuyế t thì có rấ t nhiê u nhưng quan trọng nhấ t vẫn là thái độ ăn uố ng của con. Một khi các bé vẫn vui vẻ ăn một món cả tháng trời thì cha mẹ cũng chẳng có lý do gì để cảm thấ y phiê n lòng cả.

Và một điể `u rấ ´t quan trọng khác tôi muố ´n nhặ ´c lại, dưới 1 tuổi dinh dưỡng chính của các bé vẫn là từ sữa. Chỉ câ `n bạn đảm bảo bé bú đủ lượng sữa bé câ `n mỗi ngày là bạn đã hoàn toàn yên tâm ră `ng bé được cung cấ ´p đâ `y đủ dưỡng chấ ´t câ `n thiế ´t. Ăn dặm – như cái tên của nó - chỉ là dặm thêm để bé làm quen với đô ` ăn thôi.

HOI:

Cho em hỏi, các mẹ nói là nên phân rạch ròi giữa bữa bé tự ăn và bữa đút, không tiế n hành vừa đút cho bé và vừa để bé bố c trong cùng một bữa. Nhưng vấ n đề là nế u trong bữa vừa có đô ăn bố c, vừa có thức ăn dạng lỏng thì mình xử lý thể nào với thức ăn dạng lỏng?

ĐÁP:

Việc phân chia riêng biệt bữa tự ăn và bữa ăn đút của bé được áp dụng trong thời gian đâ u mới tập ăn dặm BLW. Lý do là vì thời gian này bé bắ t đâ u làm quen với thức ăn và hình thành các phản xạ để xử lý thức ăn. Do đó, nế u bạn cho bé vừa tự ăn đô ng thời người lớn lại đút cho bé thì sẽ khiế n bé khó hiểu và không phân biệt được lúc nào phải làm thế nào. Do đó, trong thời gian đâ u (khoảng 2 tháng) tố t nhấ t bạn nên cho bé ăn những món ăn mà bé có thể tự chủ động ăn hoàn toàn.

Sau giai đoạn này, khi bé đã tự ăn tố t hơn, bạn có thể giới thiệu thêm các món lỏng và hỗ trợ bé ăn những đô ăn này. Đút thìa cho bé có vẻ là một phương án dễ dàng. Tuy nhiên, trên thực tế các bé ăn dặm tự chủ thường sẽ thích được húp trực tiế p từ bát, cố c các món dạng lỏng. Mẹ nên để đô ăn lỏng trong các bát nhỏ (bát đựng nước chấ m), hướng dẫn bé tự câ m bát đưa lên miệng còn mẹ hỗ trợ bé nâng phâ n đáy bát.

Ngoài ra, bạn cũng có thể tập dâ n cho bé sử dụng ô ng hút để hút. Các bé ăn dặm BLW thường được tập và sử dụng thành thạo ô ng hút cũng như cách uố ng trực tiế p từ bát, cố c vào khoảng 6 - 7 tháng tuổi.

HổI:

Con em được 6 tháng 10 ngày, tuy nhiên bé chưa ngô i vững và giữ cứng cổ được. Bé cũng không có biểu hiện với tay ra câ m đô khi mẹ đưa đô chơi, đô ăn ra trước mặt bé. Bé hiện giờ cũng chỉ mới mọc 2 cái răng cửa thì liệu có nhai, că n đô ăn được không? Bé nhà em sinh thiế u tháng lúc được hơn 32 tuâ n. Em rấ t thích phương pháp BLW nhưng đang phân vân không biế t đã nên cho bé bắ t đâ u chưa? Và nế u cho bé bắ t đâ u thì làm thế nào để bé ngô i và bố c đô ăn?

ĐÁP:

6 tháng là mố c SÓM NHÂ T để bắ t đâ u cho bé ăn dặm, vì trước thời gian này các cơ quan tiêu hóa của bé chưa hoàn thiện. Với trường hợp các bé sinh thiế u tháng thì thời gian để cơ thể bé hoàn thiện có thể còn lâu hơn các bé sinh đủ tháng. Như trường hợp của bạn, bé chưa có biểu hiện sẵn sàng về thể chấ t cũng như nhu câ u, cơ thể bé còn yế u, xương và các cơ còn chưa đủ chặ c để nâng đỡ cơ thể và đâ u trong tư thế ngô i, bé cũng không có hứng thú với đô ăn khi được giới thiệu. Do đó, bạn nên lùi thời gian cho bé ăn dặm (kể cả là đô ăn xay nhuyễn) lại cho tới khi bạn thấ y bé có những dấ u hiệu sẵn sàng.

Ngoài ra, việc bé ngô ì chưa cứng cổ, chưa câ m nă m ngoài yế u tố do bé sinh non còn có thể có yế u tố do cha mẹ không chú ý tập luyện cơ bắ p và phản xạ câ m nă m cho bé. Mẹ nên cho bé tập câ m nă m đô vật nhiệ u hơn, tạo điệ u kiện để bé ngô ì có sự hỗ trợ và dâ n dâ n giảm sự hỗ trợ đi thì bé mới phát triển được cơ cổ. Khi chơi với bé, bạn thường xuyên đưa đô chơi qua trái, qua phải để bé nhìn theo cũng là cách để bé tập luyện cơ cổ.

6 tháng tuổi, hâ u hế t các bé chưa mọc răng hoặc chỉ có ít răng và các bé ăn theo phương pháp BLW sẽ sử dụng lợi để nghiê n nát thức ăn. Nế u bạn cho con bú mẹ thì có thể biế t được "lợi" của bé thực sự cứng như thế nào những lúc bé nghiế n ti mẹ. Hoặc đơn giản hơn, bạn hãy thử đặt một ngón tay vào miệng bé để bé că n bạn, chắ c chấ n sau đó bạn sẽ tin rằ ng bé có thể nghiê n nát các loại thực phẩm rấ t dễ dàng mà không câ n răng.

HOI:

Em đọc tài liệu thì không thấ y nói gì về vấ n đề các thực phẩm câ n kiêng cữ cho con. Qua tham khảo tư vấ n của các mẹ thì tùy vào giai đoạn mà cho con ăn gì. Vậy em có câ n phải chú ý đặc biệt gì khi giới thiệu các loại thực phẩm cho con không?

ĐÁP:

Nế u gia đình bạn không ai có tiể `n sử dị ứng và bé cũng không có các biểu hiện dị ứng thì bạn có thể yên tâm cho bé thử mọi loại thực phẩm. Ăn dặm tự chủ khuyế n khích việc cho bé ăn đa dạng thực phẩm từ khi bă t đâ `u, vì vậy nế u không có vấ n đề `đặc biệt vê ` dị ứng hay sức khỏe thì không có lý do gì bạn câ `n phải kiếng cữ cho bé. Tấ t nhiên, bạn câ `n lưu ý lựa chọn nguô `n thực phẩm sạch, tươi, an toàn cho con.

Nế u trong trường hợp gia đình có tiế n sử dị ứng (dị ứng với bấ t kỳ yế u tố nào) thì bạn nên thận trọng hơn trong việc giới thiệu thực phẩm cho bé, đặc biệt là các thực phẩm dễ gây dị ứng như trứng, hải sản, nấ m v.v... Đố i với trường hợp này, bạn có thể tham khảo bảng thực phẩm (tờ đính kèm sách) giới thiệu theo tháng tuổi bên dưới và

chú ý quan sát phát hiện các dấ u hiệu lạ của bé (nế u có) như đi ngoài, nôn ói, mắn đỏ...

HOI:

Em mới biế t đế n phương pháp ăn dặm bé chỉ huy và rấ t thích phương pháp này. Nhưng bé nhà em đã được ông bà cho ăn dặm bột ngọt từ 4 tháng tuổi. Tế t vừa rô i em lu bu công việc nên không đủ sữa cho con, vì vậy em tăng thêm cho con ngày hai bữa bột, mỗi bữa khoảng một chén nhỏ. Bé ăn rấ t ngoạn và đạng chán sữa mẹ. Giờ biế t phương pháp BLW, em rấ t thích và muố n cho con theo, nhưng em có một số thấ c mắ c mong được sự tư vấ n của chị thế này:

- 1. Bé nhà em hiện nay được 5 tháng rưỡi, tức là đã ăn bột được 1 tháng rưỡi thì em có bắ t đâ u theo phương pháp BLW này nữa được không? Bé đang ăn bột đặc, có hôm em thử cho bé ăn cá lóc và bí đỏ hấ p để nguyên miế ng thì bé ăn ít nhưng ăn rấ t ngon, thình thoảng mới ọe thôi.
- 2. Nế u theo được thì em tính thực đơn bé sẽ thay đổi từ từ, tuâ n đâ u thì 2 bữa bột chính và 2 bữa trái cây sẽ cho bé ăn theo BLW, sang tuâ n tiế p theo thì 1 bữa bột chính và 3 bữa còn lại là BLW, cho bé ăn như vậy trong 2 tuâ n thì chuyển hẳn sang BLW. Như vậy được không ạ? Vì em sợ bé tự ăn thì sẽ không ăn được nhiê u và không đủ no.
- 3. Em tính những tuâ n đâ u thì thức ăn hấ p thật mê m rô i mới cho bé ăn vì sợ bé sẽ bị hóc. Khi bé biế t cách că n vừa phải, không că n miế ng to quá thì em lại hấ p như bình thường. Vậy có được không ạ?

ĐÁP:

Không bao giờ là quá muộn để bắ t đâ u cho bé ăn dặm theo phương pháp BLW. Bé nhà bạn mới 5 tháng rưỡi thì bạn lại càng yên tâm để cho bé bắ t đâ u với BLW. Tuy nhiên, do bé đã được đút bột được 1 tháng rưỡi rô i nên bé đã quen với phản xạ nuô t thức ăn mà không có phản xạ nhai trước đó. Vì vậy, khi làm quen với thức ăn

dạng nguyên miế ng, bé có thể gặp một chút khó khăn hơn so với các bé được làm quen với BLW ngay từ đã `u. Bé nhà bạn có thể sẽ dễ nuô ´t miê ´ng to vì chưa biê ´t cách để nhai nghiê `n nhỏ thức ăn trước khi nuô ´t dẫn đế ´n bị nghẹn và ọe. Tình trạng này có thể kéo dài hơn so với các bé theo BLW từ đã `u. Do đó trong trường hợp của bé, mẹ nên chú ý quan sát bé cẩn thận hơn và nên bình tĩnh, kiên nhẫn để bé tự học cách xử lý thức ăn nguyên miế ´ng.

Bé 6 tháng tuổi mà ăn dặm một ngày 4 bữa (kể cả bữa phụ trái cây) thì nhiê `u. Thường khi mới bắ ´t đâ `u ăn dặm BLW, các bé chỉ ăn 1 bữa chính và 1 bữa phụ, tới khoảng 8 - 9 tháng mới ăn 2 bữa chính và 1 bữa phụ, gâ `n 1 tuổi mới ăn 3 bữa và 1 bữa phụ. Bé nhà bạn 6 tháng mà bạn vừa muố ´n cho ăn 2 bữa bột, lại thêm 2 bữa ăn theo BLW nữa thì quá "nặng". Bé ăn quá nhiê `u thức ăn dặm sẽ không còn chỗ chứa để bú sữa. Bạn cũng nói rã `ng bé đang chán sữa mẹ là do bé đang ăn quá nhiê `u thức ăn dặm. Bạn nên thực hiện giảm cữ ăn, giãn cữ bú 4 giờ/lâ `n thì bé mới thấ ´y đói và mới bú lại sữa. Bạn nên nhớ, dưới 1 tuổi sữa mới là dinh dưỡng chính của bé. Bé ăn nhiê `u mà bú ít sữa thì hoàn toàn không tố ´t. Hệ tiêu hóa non nớt của con sẽ bị quá tải, đô `ng thời con cũng không được cung cấ ´p đâ `y đủ dinh dưỡng câ `n thiế ´t.

Khi bé ăn theo BLW, bạn sẽ thấ y lượng bé ăn có vẻ rấ tít. Trên thực tế, do bé được quyề n chủ động ăn uố ng, tự quyế t định ăn gì, ăn thế nào, ăn bao nhiều nên bé sẽ ăn đủ với nhu cấ u của cơ thể. Nhu câ u của cơ thể thực ra ít hơn rấ t nhiề u so với nhu câ u mà cha mẹ nghĩ là bé câ n. Ăn dặm theo phương pháp BLW vì vậy tránh được tình trạng bé bị béo phì, thừa chấ t do bị ép ăn quá mức câ n thiế t.

Một lý do khác khiế n bạn có thể cảm thấ y lượng bé ăn quá ít, đó là do bé ăn thức ăn nguyên miế ng chứ không phải đô nghiệ n nhuyễn. Bạn cứ tưởng tượng bạn câ n bao nhiều gạo, bao nhiều rau, bao nhiều thịt để nấ u 1 bát bột cho bé? Cả 1 bát bột đâ y thực ra chỉ có rấ t ít nguyên liệu. Còn bé ăn theo phương pháp BLW là ăn đô nguyên miế ng, nên nhìn có vẻ ít nhưng thực ra là ăn được rấ t nhiệ u.

Đô ăn chuẩn bị cho bé không nên hấ p quá mề m. Vì thời điểm này tay bé còn rấ t lóng ngóng, vụng về , đô ăn hấ p quá mề m sẽ dễ bị bé bóp nát trước khi đưa được lên miệng và có thể làm bé bực bội. Thức ăn quá mề m cũng làm bé dễ nuố t miế ng to mà không cầ n nhai, do đó làm giảm khả năng học cách nhai, xử lý thức ăn nguyên miế ng của bé. Vì thế , bạn nên chế biế n đô ăn vừa đủ chín, không quá mề m và không quá cứng. Bạn cũng nên quan sát bé thường xuyên để điể u chỉnh kích thước và độ cứng mề m của đô ăn cho phù hợp với bé.

Khi cho bé ăn, bạn lưu ý luôn để bé ngô i thẳng lưng và để bé chủ động hoàn toàn việc đưa thức ăn vào miệng. Khi bé có dấ u hiệu bị nghẹn, mẹ cũng nên bình tĩnh để bé tự ọe và đẩy thức ăn ra ngoài, tuyệt đô i không cho tay vào móc họng bé và không cho bé uố ng nước. Khi bé ọe, nế u bé vui vẻ thì để bé ăn tiế p, nế u bé khóc lóc sợ hãi thì dừng ngay bữa ăn.

2. Giai đoạn bốc nhón

Bé của bạn giờ đây đã khá thành thục trong việc chộp lấ y miế ng đô `ăn và điê `u khiển để đưa vào miệng chính xác. Các món ăn của bé giờ đây cũng trở nên đa dạng, hấ p dẫn, thử thách hơn và điề `u này đòi hỏi bé phải tập luyện một kĩ năng mới khó hơn - kĩ năng bố c nhón.

Kĩ năng của bé

Có một khoảng thời gian trong giai đoạn bé được 7 để n 9 tháng tuổi, bạn dường như không thấ y bé có bấ t cứ sự thay đổi nào trong việc ăn uố ng, thậm chí nhiề u lúc bé còn có những thái độ không tố t như bóp và ném đô ăn, trèo ra khỏi chỗ ngô i. Bạn có thể sẽ cảm thấ y hơi thấ t vọng và lo lắ ng ră ng mình đang đi chệch hướng và rã ng cuố i cùng ăn theo BLW, con chỉ biế t được mỗi việc là nă m cả vố c thức ăn, cho vào mô m hoặc ném đi.

Tuy nhiên, một ngày đẹp trời, bạn bỗng thấ y tay bé trở nên khéo léo hơn, bé bắ t đâ u không chú ý tới các miế ng đô ăn lớn mà chỉ chăm chăm nhặt những mẩu đô ăn nhỏ rơi vãi trên khay. Và bạn

nhận ra ră ng bé đang học một kĩ năng mới - Kĩ năng BÔ Ć NHÓN. Kĩ năng này thường xuấ t hiện vào khoảng thời gian bé được 8 tháng tuổi đô i với bé tập ăn dặm BLW từ 6 tháng và kéo dài cho tới khi bé vào giai đoạn tập xúc thìa (khoảng 11 tháng). Tấ t nhiên, sẽ có những bé sớm hơn hoặc muộn hơn, hãy nhớ đây là phương pháp ăn dặm BÉ CHỉ HUY, do đó hãy để cho bé toàn quyề n quyế t định.

Bố c nhón được hiểu là hành động bé sử dụng các đã `u ngón trỏ và ngón cái để bố c thức ăn thay vì sử dụng nguyên bàn tay như trước. Ban đã `u có thể bé sẽ dùng cả 5 đã `u ngón tay chụm vào để bố c thức ăn, nhưng sau đó bé sẽ dâ `n dâ `n sử dụng chỉ 2 ngón tay (ngón cái và ngón trỏ) tạo thành một gọng kìm và bố c lấ y đô `ăn. Đây là một kĩ năng thể hiện sự khéo léo vượt bậc so với giai đoạn trước đó. Với kĩ năng này, bé có thể dễ dàng bố c được những miế ng thức ăn nhỏ, trơn, mê `m hơn so với giai đoạn đâ `u.

Trong giai đoạn này, một số bé cũng có thể cảm thấ y hứng thú với việc sử dụng nĩa để xiên đô ăn. Bạn có thể xiên sẵn thức ăn vào nĩa hoặc hướng dẫn bé cách xiên đô ăn. Việc ăn thức ăn sử dụng nĩa cũng là một kĩ năng quan trọng cho việc bé tập sử dụng thìa về sau này. Bé cũng bắ t đầ u thích được lấ y đô ăn từ trong bát đĩa riêng của bé thay vì thức ăn để thẳng trên khay ăn.

Kĩ năng "châ m" cũng bă t đâ u xuấ t hiện. Bé tỏ ra khá thành thạo và thích thú với việc "chấ m" món này vào món khác. Một chút phomai hay nước số t là một gợi ý hoàn hảo cho bé.

Ngoài các kĩ năng vê `ăn thì việc uố ng của bé cũng có nhiê `u tiế n bộ. Giai đoạn này hâ `u hế t các bé có thể sử dụng ố ng hút để uố ng nước và tự mình giữ cố c, bát để húp các món dạng lỏng như canh, súp... mà không bị sặc hoặc đổ ra ngoài.

Mẹ câ n làm gì?

Khi chế biế n và chuẩn bị đô ăn cho bé, mẹ có thể cấ t thức ăn miế ng to nhỏ khác nhau để bé tập luyện cho kĩ năng mới. Mẹ cũng nên quan sát để biế t bé hứng thú với kích thước đô ăn như thế nào. Thời gian này, mẹ cũng nên giới thiệu thêm cho bé nhiề u món

mới vì bé đang rấ t thích thú với kĩ năng mới của mình và muố n được thử nghiệm nhiệ u hơn.

Mẹ cũng nên tạo điề u kiện cho bé được thực hành "bộ môn" chấ m bă ng một vài loại nước số t tự làm như số t cà chua, số t cam hay chỉ đơn giản là một chút phomai tươi hoặc sữa chua.

Hãy sắ m cho bé một bộ bát đĩa nhựa và một chiế c nĩa. Nĩa ăn nên chọn loại có đâ u bo tròn, không sắ c nhọn. Bát đĩa nhựa chọn loại nhựa cao cấ p không chứa chấ t độc hại. Bát đĩa có để hút dính vào khay ăn là một lựa chọn được nhiệ u mẹ đánh giá cao.

Mẹ cũng nhớ să m một chiế c bình uố ng nước có ố ng hút và một bịch ố ng hút riêng lẻ để bé tập luyện kĩ năng hút nước. Một ly nhựa màu să c hoặc có in hình con vật cũng là một món quà nhỏ rấ t phù hợp cho bé thời kỳ này.

GIAI ĐOẠN NHAI NHẢ

Khi bé được khoảng 11 tháng tuổi, có một giai đoạn bé bỗng trở nên "thụt lùi" về kĩ năng ăn uố ng. Lúc này rấ t nhiệ u bà mẹ phản ánh rã ng "Con mình cứ tố ng cả một đố ng thức ăn vào mô m rố i nhè ra" hoặc "con em nhai rấ t kỹ miế ng thịt để n hơn 15 phút rố i sau đó nhè ra mà không nuố t". Dường như các bé lúc này quay trở lại thời kỳ bắ t đầ u tập ăn và khiế n các bà mẹ rấ t lo lắ ng liệu mình có làm gì sai hay bé đã quên mấ t cách tự ăn và nuố t thức ăn rồ ì. Nhưng thực ra bé đang trải qua thời kỳ mà tôi thường gọi là GIAI ĐOẠN NHAI - NHÅ.

1. Giai đoạn "Nhai - nhả" là gì?

Là giai đoạn mà con bạn đang nhai nuố t rấ t tố t bỗng nhiên "giở chứng" nhai không nuố t mà cứ thể nhè ra. Có những bé nhè hế t tấ t cả mọi loại thức ăn, có những bé chỉ nhè những thức mà bé không thích, có bé lại chỉ nhè những thứ đã từng là món "tủ" của mình. Có bé sẽ cho rấ t nhiê `u đô ` ăn vào mô `m rô `i nhè ra, có bé lại nhai từng món một,

nhai rấ t lâu rố i lại nhả ra khi chỉ còn lại bã, có bé cho vào mô m rô i nhè thức ăn ra luôn.

2. Khi nào thì hành vi này xuấ t hiện?

Khoảng tâ m 10,5 tháng (WW 46) hoặc 11,5 tháng (WW 55) tùy theo từng bé. Có những bé phải 13 tháng mới xuấ t hiện tình trạng này.

3. Có phải bé nào cũng có giai đoạn này không?

Không. Nhưng theo thố ng kê từ các bé đã áp dụng BLW thì tỉ lệ là 80 - 90%.

4. Con tôi đã ăn tố t rô i, sao lại "thụt lùi"?

Con bạn đã ăn tố t, nhưng không phải thức ăn nào bé cũng có thể xử lý hoàn hảo. Những thứ dai quá như thịt bò, cà rố t tươi, mận tươi bé vẫn còn chưa xử lý được. Nhai nhả là thời gian bé học cách nhai kĩ hơn, học thêm kĩ năng làm thế nào để xử lý thức ăn dai và cứng. Đó cũng là lí do vì sao thời kỳ nhai nhả trùng với WW.

Thời gian bé nhai nhả cũng là lúc bộ máy tiêu hóa phát triển để càng ngày càng hoàn thiện hơn. Vây là trong lúc bé học cách xử lý những món ăn khó nhai, khó nuô thì hệ tiêu hóa cũng học cách để làm sao tiêu hóa được những dạng thức ăn "khó nhă n" này.

5. Nó thường kéo dài bao lâu?

Ít nhấ t khoảng 2 tuấ n. Lâu nhấ t khoảng 4 tháng.

6. Mẹ phải làm gì?

Mẹ có thể làm các món ăn dạng sệt như súp, cháo, số t, hoặc sinh tố cho bé uố ng bă ng ố ng hút hoặc dùng thìa để ăn. Có thể bé sẽ không ăn một cách gọn gàng, có thể bé dùng tay để mút thức ăn. Không sao cả, bé vẫn đang đưa chấ t dinh dưỡng vào cơ thể.

Hơn nữa, bạn nghĩ con nhả hế t bã thức ăn ra là không ăn được gì? Sai. Con nhả bã ra chứng tỏ con đã xử lý xong phâ `n "nước" có trong thức ăn, và phâ `n nước đó trộn với nước bọt đi thẳng vào ruột cũng chính là dinh dưỡng mà con thu được trong quá trình ăn. Cho nên giả sử con bạn từ chố i cả những món không câ `n nhai đi nữa thì cũng đừng lo lắ ng, vẫn có cái chui vào bụng của con mà.

7. Làm sao tôi biế t giai đoạn này kế t thúc?

Khi bạn thấ y con bạn không còn nhả đô ăn ra bàn. Con ăn tố t hơn, ăn được thức ăn đa dạng hơn, khẩu vị và lượng ăn của con tăng lên. Chúc mừng bạn và bé! Con đã hoàn thành khóa học cuố i cùng vê kĩ năng nhai nuố t của ăn dặm bé chỉ huy.

Khoảng thời gian 8 - 10 tháng tuổi là lúc bé bắ t đâ u nhận thức nhiê u hơn vê thể giới xung quanh, do đó bé rấ t say mê khám phá mọi thứ tới nỗi quên ăn quên ngủ. Thời gian này rấ t nhiệ u bé có biểu hiện lo là bữa ăn, thích trèo ra khỏi ghế ăn để ra ngoài chơi. Khi gặp những trường hợp này, tố t nhất bạn nên cương quyết với bé, mời bé ra khỏi ghế nhưng cũng đô ng thời thông báo cho bé biế t ră ng bữa ăn của bé để n đây là kế t thúc. Ban đâ u ban có thể cho bé 1 - 2 cơ hội được tiế p tục ngô i vào ghế và ăn tiế p bữa ăn, nhưng về sau hãy cho bé biế t ră ng một khi bé có hành động xấ u khi ăn hoặc bé đã ra khỏi ghệ là bé không được ăn nữa. Đố i với các bé BLW, việc ăn là ĐƯỢC ĂN chứ không phải là PHẢI ĂN, do đó khi bé có bấ t kỳ thái độ không hợp tác nào bạn được phép tước đi QUYÊ N được ăn của bé mà không phải quá lo lă ng. Thực tế cho thấ v ră ng đa số các bé đề u có thái đô ăn uố ng tích cực hơn sau vài lâ n được me mời ra và cho kế t thúc bữa ăn sớm. Tấ t nhiên, vài lâ n có thể là 2 - 3 lâ n hoặc cũng có thể là cả tháng, và điê u này hoàn toàn không đáng lo ngại nể u bạn thấ y bé vẫn vui chơi và khỏe manh.

3. Giai đoạn tập dùng thìa

Tôi nhận thấ y ră ng ở Việt Nam phâ n lớn các bé phải khoảng 4 - 5 tuổi mới có thể tự dùng thìa để xúc ăn thành thạo, có những bé đã đi học tiểu học – có thể tự biế t xúc ăn nhưng rấ t lười xúc và thường được cha mẹ xúc cho. Khi tham quan để tìm hiểu vê trường mâ m non cho con, tôi cũng rấ t ngạc nhiên khi biế t rã ng phâ n lớn các bé sẽ bắ t đâ u được làm quen và được dạy tự sử dụng thìa để ăn khi được 3 tuổi, trước đó gâ n như hoàn toàn là do cô giáo và bố mẹ đút cho bé. Và các cô giáo đã rấ t ngạc nhiên khi tôi "thổ lộ" rã ng bạn Nhím 18 tháng tuổi đã có thể tự xúc và tự ăn thành thạo đô ăn như người lớn. Thực ra điề u này không quá đặc biệt nế u bạn biế t về phương pháp BLW!

Kĩ năng của bé

Phâ `n lớn các bé ăn dặm tự chỉ huy có thể sử dụng thìa để xúc đô `ăn vào khoảng 15 - 18 tháng tuổi nế u bé bắ t đâ `u tự ăn từ 6 tháng và đã thành thạo kĩ năng bố c nhón. Đương nhiên sẽ có những bé sớm hơn hoặc trễ hơn. Và vì việc sử dụng thìa là một kĩ năng rấ t khó nên độ trễ của bé có thể chênh lệch vài ba tháng, do đó cũng không quá đáng lo ngại nế u con bạn gâ `n 2 tuổi mà kĩ năng dùng thìa vẫn còn tệ. Hãy cứ kiên nhẫn và bình tĩnh chờ đợi.

Khi bé được khoảng 10 - 11 tháng tuổi, mẹ có thể bắ t đâ u giới thiệu thìa cho bé. Việc giới thiệu thìa lúc này hoàn toàn chỉ mang tính chấ t làm quen để cho bé quan sát, gặm, xoay vâ n hoặc thậm chí là ném vứt thìa xuố ng đấ t.

Ban đâ`u phâ`n lớn các bé sẽ chỉ câ`m thìa và chọc chọc vào đô`ăn, có bé sẽ đưa thìa lên miệng mút, có bé thì sẽ ném cái thìa đi. Điê`u này không có gì đáng ngạc nhiên hay phẫn nộ, đơn giản là vì con cảm thâ´y chưa sẵn sàng để dùng thìa. Một thời điểm khác bé sẽ thích ngậm thìa nhưng lại sử dụng cán thìa hoặc lòng thìa úp ngược. Hãy cứ để bé thử nghiệm và tự rút ra kinh nghiệm, sẽ đế´n lúc bé nhận ra phải câ`m thìa thế´ nào cho đúng. Quá trình khám phá và làm quen với thìa có thể diễn ra trong khoảng 2 - 3 tháng hoặc lâu hơn.

Sử dụng thìa thành thạo thực sự là một kĩ năng khó bởi nó đòi hỏi sự phố i hợp nhịp nhàng và chính xác giữa não, mặ t, tay và miệng. Một thìa thức ăn đi từ bát qua thìa vào tới miệng sẽ phải trải qua một chuỗi các phố i hợp phức tạp của cơ thể, bao gồ m:

Não nhận tín hiệu từ mắ t nhận diện vị trí của đô ăn \rightarrow Tay được não điề u khiển để sử dụng thìa xúc đô ăn lên \rightarrow Não phân tích khoảng cách từ thìa lên tới miệng và điề u khiển tay di chuyển quãng đường phù hợp đưa thức ăn lên miệng \rightarrow Tay phố i hợp với miệng để đưa đô ăn vào trong miệng chính xác, không rơi vãi.

Việc tự xúc bă ng thìa cũng yêu câ u tay bé phải đạt được độ khéo léo và dẻo dai nhấ t định; bàn tay, cánh tay, cổ tay bé cũng phải sử dụng linh hoạt để có thể câ m nă m, vận chuyển và đổi hướng kịp thời.

Vào khoảng 13 - 15 tháng, nhiệ `u bé bắ t đã `u tỏ ra hứng thú với việc sử dụng thìa để xúc đô `ăn. Lúc này, bé đã biế t công dụng của thìa dùng để làm gì, tuy nhiên vì sử dụng thìa là một kĩ năng rấ t phức tạp nên bé sẽ mấ t kha khá thời gian mới có thể sử dụng thìa thành thạo. Trong quá trình tập luyện sẽ có những lúc bé cảm thấ y bực bội, cáu gắ t tới độ quăng thìa đi, gạt đổ bát đô `ăn hay gào khóc đòi ra khỏi ghế . Tình trạng này xảy ra do bé cảm thấ y không điề `u khiển được tay và thìa theo ý muố n.

Tùy vào kĩ năng của từng bé mà thời gian bé tập luyện với thìa sẽ lâu hay nhanh. Tuy nhiên, phâ `n lớn các bé sẽ sử dụng thìa thành thạo trong khoảng từ 18 - 24 tháng tuổi. Mẹ không nên số t ruột, thúc giục bé và cũng không nên cáu gắ t khi thấ y bé lóng ngóng, bực bội. Hãy nhớ lại lúc bạn cho bé ăn những ngày đâ `u tiên, chẳng phải bé cũng đã rấ t lóng ngóng ư? Và dùng thìa thì khó khăn hơn tập bố c rấ t nhiệ `u lâ `n, nên hãy để cho bé có thời gian.

Mẹ nên làm gì?

Việc sử dụng thìa có thể chia làm hai kĩ năng chính cơ bản:

✿ Kĩ năng múc: Múc thức ăn lên từ bát.

♣ Kĩ năng gập cổ tay: Gập cổ tay để đưa thìa có thức ăn từ bát lên tới miệng chính xác.

Một số bé sẽ thích học kĩ năng múc trước khi học được kĩ năng gập cổ tay. Các bé này thường biế t xúc rấ t gọn và khéo trước khi biế t đưa đô ăn vào miệng. Bé sẽ thường làm rơi vãi gâ n như hế t thìa đô ăn trên đường di chuyển của thìa và gặp khó khăn khi đưa thìa vào miệng.

Một số bé khác lại thích học cách điề u khiển cánh tay, cổ tay khi đang dùng thìa trước khi học được cách múc đô ăn. Các con khi được cung cấ p một thìa đô ăn đã múc sẵn có thể tự đưa vào miệng rấ t chính xác, nhưng lại gặp nhiê u khó khăn khi cố gắ ng tự múc thức ăn lên từ bát.

Việc mẹ câ n làm là quan sát bé và nhận biế t bé thuộc nhóm nào để hỗ trợ bé cho phù hợp:

Đố i với các bé thiên về kĩ năng xúc, mẹ nên cung cấ p cho bé các món có thể "dính" vào thìa như cháo đặc, cơm dẻo, xôi vì những món ăn này sẽ khó bị rơi rót trên đường di chuyển và bé sẽ dễ dàng học được cách điề u chỉnh tay cho phù hợp mà không lo thức ăn bị rơi ra hế t. Khi bé đã học được cách điề u chỉnh tay chính xác, mẹ có thể cho bé thử sức để "xúc" các món dạng lỏng như canh, súp để tăng độ khó và tập luyện thêm sự khéo léo cho bé.

Đô i với các bé thiên về kĩ năng điề u khiển tay, trước khi cho bé làm quen với thìa, mẹ nên cho bé sử dụng nĩa với các món ăn dạng viên, miế ng nhỏ. Các bé trong nhóm này có thể rấ t nhanh chóng biế t cách xiên thức ăn vào dĩa và tự đưa lên miệng chính xác không gặp khó khăn gì. Dâ n dâ n khi bé đã khéo léo hơn, mẹ có thể thay nĩa bă ng thìa, sử dụng một vài món ăn dạng sệt, dễ "dính" để giúp bé học cách múc lên gọn gàng (khoai tây nghiệ n, cháo đặc...).

Không có bă `ng chứng nào về ` việc liệu bé biế ´t múc trước hay bé biế ´t điề `u khiển tay trước sẽ nhanh học được cách sử dụng thìa thành thạo hơn. Việc nhanh hay chậm các kĩ năng hoàn toàn phụ thuộc vào bé, vào cơ thể, sự sẵn sàng, sự phố ´i hợp của các bộ phận

trong cơ thể bé. Việc này cũng hoàn toàn không thể hiện rặ ng bé thông minh hay kém cởi hơn các bé khác. Mỗi em bé là một cá thể phát triển độc lập và duy nhấ t, vì vậy mẹ hãy chỉ nên nhìn vào sự phát triển của con để điề u chỉnh cho phù hợp chứ không nên so sánh với bấ t kỳ đứa trẻ nào khác và áp đặt lên con mình. Nế u con bạn theo phương pháp BLW từ đầ u, chặ c chặ n bé sẽ có đủ sự khéo léo và tự lập mà bạn mong muố n ở con.

4. Giai đoạn hoàn thiện

Chúc mừng bạn và bé đã hoàn thành khóa huấ n luyện ăn dặm thành công. Lúc này đây con của bạn đã hoàn toàn có thể tự ăn như người lớn, sử dụng thìa và bát, tự xúc cho mình, tự câ m ly uố ng nước và có thể ăn hâ u hế t các món ăn như người lớn. Nế u bạn đã bắ t đâ u với ăn dặm bé chỉ huy từ khi bé được 6 tháng tuổi, tôi tin rã ng khóa "huấ n luyện" của bạn và bé đã hoàn thành trước khi bé đón sinh nhật 2 tuổi của mình. Bạn sẽ cảm thấ y hoàn toàn thoải mái, yên tâm, tự tin và tự hào khi đi ăn cùng bé ở bên ngoài. Có lẽ tới lúc này, giố ng như tôi, bạn sẽ cảm thấ y vô cùng hài lòng về lựa chọn cũng như quyế t tâm của mình. Nuôi con không phải là cuộc chiế n, và việc cho con ăn cũng không bao giờ câ n phải là một trận chiế n đấ u đúng không bạn?

Kĩ năng của bé

- ♣ Bé đã sử dụng thìa thành thạo để xúc được hâ`u hế t các loại thức ăn với cấ u trúc, độ lỏng rấ n khác nhau. Một số bé bấ t đâ`u học cách sử dụng đũa hoặc dao ăn.
- ♣ Bé có thể ăn được hâ`u hế t các món ăn giố ng như người lớn. Bé ăn đa dạng thực phẩm và không kén chọn. Bé không còn tình trạng chỉ tập trung ăn một loại thực phẩm nhấ t định hoặc quá ghét bỏ một loại thực phẩm nào, giờ đây em bé của bạn sẵn sàng ăn nhiê u loại thức ăn khác nhau và có một chế độ ăn uố ng khá cân bă ng và đâ y đủ.

- ✿ Bé có thái độ ăn uố ng nghiêm túc, luôn tự yêu câ `u được ngô `i vào bàn, ghế , yêu câ `u bát đĩa thìa được dọn sẵn sàng khi đế n bữa ăn. Các em bé BLW thích những bữa ăn được chuẩn bị sẵn sàng và đâ `y đủ.
- ✿ Bé thể hiện niê myêu thích, đam mê với việc ăn uố ng. Phâ n lớn các bé ăn dặm tự chỉ huy là những "kẻ sành ăn", bé có thể phân biệt được ngon dở và thường có yêu câ u khá cao vê chấ t lượng của thực phẩm.
 - ✿ Bé bă t đâ u ăn lượng ăn ổn định và nhiê u hơn.

DÙNG ĐŨA

Sau khi biế t sử dụng thìa thành thạo, các bé bắ t đâ u thể hiện mong muố n được ăn uố ng giố ng như cha mẹ trong bữa ăn. Phâ n lớn các bé từ chố i sử dụng bát thìa nhựa dành riêng cho mình mà thích được dùng bát sứ như người lớn và tấ t nhiên - sử dụng đũa.

Bạn không câ n phải sắ m riêng cho bé một đôi đũa đặc biệt dành riêng cho bé, vì sự thực là bé chỉ thích dùng đũa giố ng như của bạn đang dùng mà thôi. Nế u gia đình bạn đang dùng đũa inox hoặc đũa nhựa (khá trơn và khó dùng) thì bạn hãy thử đổi qua dùng đũa gỗ và cho bé dùng một đôi giố ng mọi người. Các món dạng sợi như mì, bún phở cấ t dài vừa phải hoặc món canh rau là những món tập gắ p tuyệt vời khi mới bắ t đâ u. Bạn cũng có thể cho bé thử gắ p với món cơm viên hoặc các món không quá trơn.

Bé lúc này đã khá khéo léo nên sẽ không mấ t quá nhiề u thời gian để sử dụng đũa thành thạo.

Mẹ câ`n làm gì?

- ♣ Cho bé trải nghiệm nhiệ `u hơn nữa các món ăn mới mà trước đây bé chưa được thử. Đi nhà hàng hoặc tham dự các buổi liên hoan cuố i tuâ `n ở ngoài là dịp để bé được khám phá nhiệ `u hơn về ` các bữa ăn.
- ♣ Bạn có thể giới thiệu với bé đũa hoặc dao ăn nế u bé bă t đâ u muố n được thử dùng. Phâ n lớn các bé không mấ t quá nhiê u thời gian để tìm cách sử dụng các dụng cụ này.
- ♣ Hãy cho bé cơ hội cùng vào bế p và giúp bạn làm bế p, bé sẽ rấ t thích thú khi được tham gia chế biế n bữa ăn của chính mình.

HổI:

Mình muố n cho con ăn dặm theo BLW nhưng phải đi làm. Con mình ở nhà có người trông nhưng họ không biế t chế biế n thức ăn kiểu BLW, vậy mình nên làm thế nào khi công việc của mình khá bận rộn, không chắ c có nhiề u thời gian chuẩn bị đô ăn cho con được?

ĐÁP:

Hiện nay việc trữ lạnh và trữ đông thực phẩm không còn xa lạ gì với các bà nội trợ. Khoa học cũng chứng minh trữ đông thực phẩm không làm mấ t đi nhiề ù dinh dưỡng của đô ăn.

Giai đoạn mới tập

Rau: Giai đoạn này ưu tiên các loại rau họ củ để tập cho bé câ m nă m và tránh bị hóc. Nế u chỉ chuẩn bị trong 2 - 3 ngày bạn có thể thái sẵn hỗn hợp các loại củ, rửa sạch, để thật khô, bỏ hộp rô i cho vào ngăn mát tủ lạnh. Đế n bữa ăn nhờ người nhà hấ p/luộc vừa phải cho con. Nế u muố n chuẩn bị cho cả tuấ n, hãy để rau củ đã thái sẵn vào túi/hộp kín rô i bỏ lên ngăn đá tủ lạnh.

Hoa quả: Chỉ một số loại quả có thể cấ t sẵn và để ngăn mát như dưa hấ u, xoài, bơ. Các loại quả khác cấ n ăn lúc nào cấ t lúc đó để đảm bảo độ tươi ngon. Hoa quả cấ t rố i chỉ nên dùng tố i đa 2 ngày.

Protein: Khi mua thịt về bạn có thể thái sẵn, rô i nhờ người nhà luộc hộ. Làm các món chả thịt lợn/gà, chả cá, (thịt/cá/tôm mua về xay nhuyễn, trộn cùng rau tùy í, bột mì/sữa mẹ cho thịt mề m, chút pho-mát) rô i cho hoặc làm nem thịt/nem rau củ. Đế n bữa ăn cho vào hấ p hoặc rán. Riêng món chả đậu phụ chỉ để được 1 ngày.

Ngũ cố c: Cơm có thể nấ u sẵn. Bánh mỳ có thể mua hoặc tự làm từ trước. Với các loại mỳ, nui muố n luộc nhanh hãy thả vào nước luộc ít baking soda (muố i nở) để rút ngắ n thời gian luộc.

Giai đoạn bố c nhón

Rau: Bạn thái hạt lựu và để vào ngăn đá, khi muố n luộc/xào/nấ u canh thì đem ra nấ u. Nhà mình thường hay dành nguyên 1 ngày để hâ m xương các loại hoặc hâ m các loại nước rau củ rô i để nguội cho vào ngăn đá, thế là khi muố n nấ u canh bạn chỉ việc rã đông nước, cho rau củ và thịt vào là có được món canh thơm ngọt bổ dưỡng.

 $Hoa\ qua + Ng\tilde{u}\ c\hat{o}\ c$: Như giai đoạn mới tập ăn

Protein: Chỉ câ n thay đổi thành phâ n trong các loại chả là chúng ta đã có rấ t nhiệ u vị khác nhau: chả bò/gà/lợn - chả hải sản tôm/cua/cá/sò - khoai tây trộn các loại thịt viên lại rô i khi ăn lăn qua trứng, bột mì, vụn bánh mỳ - khoai lang lệ phố - nế u mẹ khéo tay có thể làm giò/giò số ng/chả cho bé.

Giai đoạn tập thìa và hoàn thiện BLW

Giai đoạn này bé gầ n như ăn được thức ăn giố ng hệt bố mẹ nên không cầ n thiế t phải chuẩn bị riêng/thêm món cho bé. Khi nấ u, bạn có thể cho thức ăn của con ra trước rô i nêm gia vị hoặc ăn nhạt theo con là được.

III. ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY KHÔNG HOÀN TOÀN

Vì nhiê `u lý do mà bạn không thể cho con ăn dặm theo phương pháp bé tự chỉ huy hoàn toàn từ 6 tháng tuổi, có thể do áp lực của gia đình, định kiế ´n của xã hội hoặc có thể do bạn biế ´t đế ´n BLW quá muộn. Tôi đã gặp nhiề `u trường hợp băn khoăn rã `ng liệu không theo BLW hoàn toàn, không bắ ´t đâ `u từ khi bé được 6 tháng tuổi thì kế ´t quả có khả quan hay không, liệu có thể tạo cho bé một thái độ ăn uố ng nghiêm túc như các bạn theo BLW hoàn toàn hay không. Câu trả lời đơn giản nhấ ´t: Không bao giờ là quá muộn để bắ ´t đâ `u với BLW và BLW không phải là một phương pháp đòi hỏi phải quá tuân thủ khấ ´t khe về `lịch ăn hay tiế ´n trình ăn. BLW đơn giản chỉ là lắ ´ng nghe và giúp con tự nhận biế ´t và sử dụng các kĩ năng vố ´n có của bé trong ăn uố ´ng mà thôi.

1. Kết hợp ăn dặm bé chỉ huy và đút thìa

Ăn dặm bé chỉ huy là một phương pháp ăn dặm có nhiề u điểm khác biệt và có phâ n trái ngược với những hiểu biế t và quan niệm ăn dặm thông thường, do đó các bà mẹ chọn phương pháp BLW thường gặp khá nhiề u sự phản đố i, nghi hoặc của gia đình, bạn bè và những người xung quanh. Để thực hiện BLW hoàn toàn và từ bỏ đô ăn nghiề n nhuyễn cùng với việc đút thìa nhiề u khi là một thách thức vô cùng khó khăn ở nhiề u gia đình và khiế n người mẹ thực sự rơi vào một "cuộc chiế n" đâ y cam go.

Thực ra, nế u điề u kiện không cho phép, bạn cũng không nhấ t thiế t phải cho bé thực hiện ăn BLW hoàn toàn mới có thể đạt được kế t quả ăn uố ng như mong đợi. Rấ t nhiề u bà mẹ đã thử áp dụng và cũng đạt được kế t quả khá tố t khi thực hiện kế t hợp giữa BLW và đút thìa. Việc này vừa đảm bảo con của bạn phát triển được các kĩ năng ăn uố ng đúng với sự phát triển của cơ thể, vừa giúp bạn và gia đình yên tâm hơn về lượng ăn hàng ngày của bé cũng như tránh những xung đột trong cách nuôi con của các hệ tư tưởng khác nhau.

Có 2 cách để bạn kế t hợp BLW và việc đút thìa: *Kế t hợp trong cùng 1 bữa ăn và kế t hợp trong 2 bữa ăn khác nhau*. Điề u này có nghĩa là bạn có thể cho bé ăn BLW và ăn đút trong cùng một bữa ăn hoặc ăn BLW riêng một bữa, ăn đút riêng một bữa. Tuy nhiên, bạn cũng câ n lưu ý tới các nguyên tắ c khi kế t hợp để đạt được kế t quả tố t nhấ t:

- Thời gian đâ u khi bé mới tập ăn BLW, bắ t buộc PHẢI tách bữa ăn đút và bữa ăn BLW thành 2 bữa riêng biệt. Điề u này để tránh gây cho bé sự khó hiểu, bố i rố i vì lúc này bé mới tập ăn, nế u trong cùng một bữa bạn vừa đút vừa để bé bố c, bé sẽ không hiểu được lúc nào nên tự ăn và lúc nào thì được đút. Hãy chờ cho tới khi bé có kĩ năng bố c và xử lý thức ăn tương đố i tố t mới kế t hợp cả đút và BLW trong cùng một bữa (ít nhấ t sau khoảng 1 tháng đâ u tiên).
- ✿ Khi kế t hợp BLW và ăn đút trong cùng một bữa ăn, hãy để cho bé tự ăn theo BLW trước rô i mới ăn đút. Bạn có thể đặt ra một khoảng thời gian nhấ t định (10 phút, 15 phút...) để bé tập ăn BLW, sau đó dẹp đô `ăn bố c đi và tiế n hành đút. Tuyệt đố i không vừa cho bé bố c đô `ăn vừa đút, hành động vừa cho bé tự bố c vừa đút sẽ giố ng như việc bạn bày đô `chơi lên bàn cho bé chơi để dụ bé ăn đút vậy.
- ✿ Các bé ăn dặm theo phương pháp BLW thường không thích những đô ăn quá nhuyễn và bé có thể xử lý được những đô ăn thô hơn các bé ăn cháo bột hoàn toàn. Vì vậy, khi chế biế n các món ăn để đút cho bé, bạn cũng không nên làm các món ăn quá mề m nhuyễn như bột hay cháo loãng. Bạn hoàn toàn có thể cho bé bắ t đầ u với cháo nguyên hạt và rau củ, thịt băm nhỏ vừa phải, dâ n dâ n chuyển lên cấ t hạt lựu và miế ng to hơn. Các bé đã có cơ hội làm quen với BLW thường cũng là những kẻ rấ t kén ăn, vì vậy hãy nhớ đổi vi món ăn đút mỗi bữa cho bé nhé.
- ♣ HÃY LUÔN TÔN TRỌNG CON. Nế u như con lựa chọn BLW mà từ chố i đút thìa thì hãy để cho bé ăn theo BLW. Nế u như con thích mẹ đút hơn là BLW cũng không sao cả, hãy đút cho con, nhưng

cũng vẫn giới thiệu đô` ăn BLW cho bé mỗi bữa, chă c chă n sẽ tới lúc bé hứng thú với việc tự mình ăn.

- ♣ Luôn ngô i trong ghế ăn với lưng thẳng dù ăn BLW hay ăn đút. Không tivi, không đô chơi, không đi rong và không gây mấ t tập trung trong bữa ăn của bé. Dù con tự ăn hay bạn đút cho con hãy luôn tạo cho con một thái độ ăn uố ng tố t.
- ♣ Luôn nhớ việc ăn là con ĐƯỢC QUYÊ Năn chứ không phải là NGHĨA VỤ con phải ăn. Bấ t cứ khi nào con có dấ u hiệu muố n dừng ăn, kể cả BLW hay ăn đút hãy chấ m dứt bữa ăn tại đó và cho con ra khỏi ghế.

2. Ăn dặm bé chỉ huy cho bé bắt đầu muộn

Không bao giờ là quá muộn để bắ t đâ u với BLW. Bản chấ t của BLW thực ra rấ t đơn giản: người lớn trao quyề năn uố ng cho trẻ, trẻ được tự quyế t định mình muố năn gì, ăn bao nhiều và ăn như thế nào. Trẻ càng lớn thì càng muố n được tự lập và tự quyế t. Bởi vậy, bắ t đâ u với BLW khi trẻ đã lớn hơn không thực sự khó khăn như bạn nghĩ. Trái lại, đây là một quyế t định đúng đấ n và mang lại kế t quả vượt trội, â n tượng hơn nhiề u so với những gì bạn mong muố n.

Ăn dặm BLW là một phương pháp ăn dặm rấ t mới kể cả ở Việt Nam lẫn trên thế giới. Ở Việt Nam, việc ăn dặm theo phương pháp BLW mới chỉ bắ t đâ u khoảng 3 năm trước và trở nên phổ biế n hơn trong 1 năm gâ n đây, do vậy số lượng các gia đình biế t về phương pháp ăn dặm này hiện nay còn khá hạn chế . Rấ t nhiê u mẹ biế t đế n BLW khá muộn khi con đã ngoài 1 tuổi hoặc thậm chí 2 - 3 tuổi. Rấ t nhiê u bà mẹ khác biế t đế n BLW từ sớm hơn nhưng do chưa có các tài liệu hướng dẫn chi tiế t nên áp dụng khá dè dặt. Phâ n lớn các "ca" tìm đế n BLW muộn là khi các bé có biểu hiện chán ăn, sợ ăn kéo dài và mẹ không tìm được giải pháp nào tố t.

Đố i với những trường hợp bắ t đâ u muộn với BLW, việc đâ u tiên bạn câ n làm là phải xác định được tình trạng ăn uố ng cũng như định hướng lại các mục tiêu vê dinh dưỡng cho con.

Kĩ năng hiện tại của con

- ✿ Khả năng nhai và nuô t thô của con thê nào?
- ♣ Khả năng tự chủ trong ăn uố ng của con để n đâu: Con có thể tự bố c đô ` ăn đưa vào miệng/có thể sử dụng thìa/nĩa/đũa chưa?
- ♣ Tinh thâ năn uố ng của con: Con hoàn toàn không thích ăn tấ t cả các loại đô ăn hay chỉ không thích ăn một số món nhấ t định (cháo, com...).
 - ✿ Giờ ăn và lượng ăn hiện tại của con có phù hợp không?

Mục tiêu của mẹ

Mẹ câ n xem lại mục tiêu của mẹ đô i với chuyện ăn uố ng của con là gì? Mẹ muố n con ăn nhiệ u tăng cân? Hay mẹ muố n con yêu thích ăn uố ng và tự chủ trong ăn uố ng? Mẹ muố n chữa biế ng ăn cho con, muố n con ăn nhiệ u hơn? Hay chỉ đơn giản là muố n giờ ăn không còn là cực hình đố i với cả hai mẹ con nữa?

Trên thực tế, nguyên nhân chính của việc các con biế ng ăn, lười ăn lại là do kỳ vọng về việc ăn uố ng và tăng cân của mẹ quá lớn. Từ áp lực của xã hội, của gia đình lên người mẹ về việc cân nặng của con dẫn tới việc mẹ gây áp lực cho con trong bữa ăn, khiế n mỗi bữa ăn trở nên nặng nề và khổ sở. Bởi vậy, để thành công trước tiên mẹ phải học được cách "quẳng cái cân đi và vui số ng". Tấ t nhiên, việc con từ biế ng ăn, sợ ăn, chán ăn trong thời gian dài chuyển qua con yêu thích ăn uố ng cũng phải rấ t từ từ, không thể ngày một ngày hai mà có thể sẽ kéo dài cả tháng. Vì vậy một yêu câ `u nữa đố i với mẹ là SỰ KIÊN NHẪN VÀ QUYÊ T TÂM thực hiên.

Thực hiện

Sau khi đã xác định được tư tưởng của mẹ và kĩ năng của con, mẹ điề ù chỉnh lại giờ giấ c ăn uố ng và chọn thức ăn của con cho phù hợp.

- Tới bữa ăn, mẹ cung cấ p đô ăn và để con toàn quyề n quyế t định, tôn trọng nhu câ u ăn uố ng của con, nế u con không muố n ăn thì dọn đi và tới bữa sau mới được ăn tiế p. Thời gian đâ u khi mới thực hiện chấ c chấ n bé sẽ gâ n như không muố n ăn gì, lý do là bé chán ăn, sợ ăn lâu ngày và cảm thấ y việc ăn không hê hứng thú. Mẹ có thể lo con bị đói nhưng đói chính là cách để cơ thể con tự điề u chỉnh và cảm thấ y nhu câ u câ n ăn, muố n ăn. Vì vậy hãy để cho con đói.
- ♣ Luôn dọn đô ăn và mời con vào bàn ăn đúng bữa dù con có muố n ăn hay không. Đây là bước đâ u để tạo lại thói quen ăn uố ng có giờ giấ c và nghiệm túc.
- ✿ Bǎ t đâ u bǎ ng các món con thích ǎn, dâ n dâ n giới thiệu nhiê u hơn các món ǎn đa dạng.
- ✿ Không ép con ăn, không đặt áp lực. Ban đâ`u hãy bǎ t đâ`u bǎ ng một lượng nhỏ thức ăn trong bát, thậm chí có thể ít hơn mức con có thể ăn để tạo cảm giác nhẹ nhàng cho bữa ăn cũng như tạo cảm giác thèm ăn.
- ♣ Không ăn vặt, không ăn bù/ uố ng bù sữa nế u con không ăn trong bữa chính. Hãy tuân thủ nguyên tắ c vê giờ giấ c ăn uố ng.
 - ☆ Kiên nhẫn, kiên nhẫn và cực kỳ kiên nhẫn.

Khi con được 9,5 tháng thì bỏ ăn suố t 1 tháng 10 ngày. Cứ tới giờ cơm là bưng lên và dọn xuố ng, stress kinh khủng. Đổi món liên tục mà bé chỉ ăn 1 - 2 muỗng là xong. 10 ngày đã `u mình cuố ng cuố `ng nghiên cứu lý do vì sao. Sau đó mới biế t đế n BLW và biế t đế n việc bé đang trong giai đoạn biế ng ăn sinh lý. Con mình ăn thô tố t nhưng không bao giờ câ `m bấ t cứ thứ gì bỏ vào miệng, kể cả ĐÔ `CHOI. Ngô `i ăn thì ngô `i ghế , nhưng phải có đô `chơi, hay múa phụ họa để mà đút. Rô `i Iphone, Ipad lôi ra phục vụ bé. Đỉnh điểm có một buổi con không ăn, mình bóp miệng đút vào đúng một muỗng, thế 'là mấ y ngày sau nhác thấ y cái muỗng là bé đã lắ c đâ `u rô `i.

Mình đã vượt qua cơn biế ng ăn 1 tháng 10 ngày của con thế nào?

- * Giãn cữ ăn thành 4 giờ/lâ `n. Một ngày ăn 4 lâ `n thôi, không ăn vặt.
 - * Că t bú đêm.
- * Cứ tới giờ ăn là "tụng kinh": "Con ơi, tới giờ ăn rô `i, ngô `i ghế ´ nào. Nế ´u con không ăn là con nhịn đó, chiế `u mới ăn tiế ´p, không mum mum sữa bù đâu nghe."
 - * Nê ´u bé phun lâ `n thứ ba là ngưng không cho ăn nữa.
- * Muố n con ăn bố c thì mẹ phải ăn bố c, muố n con ăn muỗng thì mẹ phải ăn muỗng.
 - * Không uố ng thuố c kích thích ăn gì cả.
- * Món nào mẹ cũng ăn trước mô tả ăn ngon thế nào để gây cảm hứng cho bé. Ăn trước mặt con để thu hút sự chú ý. Rô ìi bảo con há miệng mẹ đút. Cả hai mẹ con cùng nhai, mẹ tỏ vẻ "ôi ngon quá, món gì mà ngon quá đi mấ 't". Mẹ đút con bă `ng tay, con đút mẹ bă `ng tay.
- * Phải kiên quyế t thực hiện các nguyên tắ c mình đặt ra. Không nên sợ con đói, vì con có đói thì mới ăn. Điề `u quan trọng mẹ câ `n làm là tạo thói quen ăn uố 'ng tố 't, sau này bé sẽ tự thân vận động. Phải tôn trọng bé.
- * Mâ y bạn bé này biế t mình quan tâm là rấ t hay mè nhèo. Mẹ áp dụng kế hoạch "tỉnh bơ" và chiế n thuật "KỆ NÓ" nên con không giở trò với mẹ được.

Cứ thế ngày hai cữ ăn, đế n 14 tháng, con trai cũng tự biế t đưa thức ăn vào miệng. Đó là cái ngày mẹ vui không thể tả. Đó là tiế n bộ mà mẹ không hề mong đợi. Và cũng từ cái ngày đó, con học được hai điề u mẹ dạy: để n giờ ăn là một niề m vui, cảm thấ y sung sướng khi được ăn. Nhìn khuôn mặt của con và cái kiểu tham

ăn chỉ tay món này, món kia, phải thử tấ t cả các món có trên bàn ăn, rô ì còn bảo đặt trên bàn ăn cho con bố c nữa. Hạnh phúc lắ mạ. Bây giờ con ăn khỏe lắ m, khỏi câ n ép. Quan trọng là mình đã tạo niề m vui cho con khi để n giờ ăn. Bữa nay đang chơi đô chơi say mê nhưng mẹ nói: "Để n giờ cơm rô ì con ơi, mình ăn cơm măm măm nhé" là chàng ta bỏ đô chơi, chạy tới ghế ăn đòi trèo lên, rô ì còn chỉ tay món này món kia nữa. Lúc trước mình rấ t chú trọng việc ăn uố ng dinh dưỡng, tính toán tỉ mỉ lượng dưỡng chấ t mỗi bữa, nhưng mình thấ y càng chú trọng bao nhiều con lại càng biế ng ăn bấ y nhiều. Lý do là mẹ đặt kì vọng cao và dành nhiề ù thời gian chế biế n, con không ăn sẽ đâm ra bực bội stress, tạo tâm lý không tố t cho cả mẹ và con. Con của mình từ dạo ấ y là ăn theo người lớn, không chế biế n riêng nữa. Có gì ăn nấ y.

Mỗi đứa trẻ là một thế giới, không ai hiểu, không có sách vở nào dạy cách nuôi con bạn một cách chính xác hế t. Chính bạn mới hiểu con bạn và tìm ra giải pháp để thoát khỏi hoàn cảnh thực tại. (Chia sẻ của mẹ Phan Hoang Yen)

Chương 4 DINH DƯỚNG CHO BÉ

I. CON BẠN CÓ THIẾU CHẤT KHÔNG?



Sau một thời gian dài chia sẻ kinh nghiệm cùng các mẹ, tôi thường gặp phải rấ t nhiề ù câu hỏi: ăn ít như thế , ngủ cứ giật mình khóc thét lên thế , ăn dặm chả ăn mâ y, liệu con em có thiế u chấ t không?

Xin đưa một số thông tin về dinh dưỡng của trẻ dưới 1 tuổi như sau:

Trong vòng 6 tháng đâ`u, nê´u con bạn sinh ra trên 3kg, nê´u mẹ khi mang thai không bị TIẾU ĐƯỜNG, con không bị sinh non (trẻ tích trữ Vitamin, canxi và các khoáng châ´t khác nhiê`u nhâ´t vào 3 tháng cuô´i của chu kỳ thai), NÊ´U BẠN CHO CON BÚ MỆ HOÀN TOÀN thì bạn hãy yên tâm, con bạn KHÔNG BỊ THIÊ´U CH´T. Khi con sinh ra, lượng canxi, khoáng châ´t và Vitamin con đã tích trữ đủ trong 3 tháng cuô´i chu kỳ thai nghén của mẹ, đủ để cho con đi đế´n mô´c 6 tháng đâ`u đời mà không câ`n bổ sung thêm gì từ bên ngoài (trừ sữa để con duy trì hoạt động hàng ngày). Nê´u mẹ muô´n cho con ăn thêm thứ gì trước 6 tháng, nên xác định là cho vui thôi chứ cơ thể con không câ`n gì đâu.

Em cho con ăn sữa bò, phô-mai... sớm nhé? Vâng, xin mời. Tuy nhiên, trong những nghiên cứu đã được đưa lên như rải thảm trên mạng (bạn chả câ `n vào viện nghiên cứu nào mà cũng có thể biế ´t được): canxi và sắ ´t có nhiê `u nhâ ´t trong SỮA Mẹ, ngoài ra có nhiê `u trong sữa công thức, một số ´ rau củ quả và một danh sách dài theo sau nhưng mãi mới đế ´n THỊT. Thế ´ nên bảo ăn nhiê `u thịt đỡ thiế ´u sắ ´t là sai. Thực phẩm giàu sắ ´t và canxi là một chuyện, vấ ´n đề ` chố ´t yế ´u là con hấ ´p thụ được bao nhiêu.

Nghiên cứu tiế p nhé: Con hấ p thụ được nhiề u nhấ t trong SỮA Mẹ, sau đó là sữa công thức, sau đó là ở rau củ... Sữa bò (sữa tươi) đứng cuố i hàng ở con số - 10%. Tức là nế u con ăn nhiề u sản phẩm sữa bò, dạ dày chưa đủ độ phát triển để hấ p thụ gây ngộ độc. Con ăn lă m không những không hấ p thụ nổi mà còn cản trở dạ dày hấ p thụ những thức ăn khác vì phải tập trung giải quyế t vấ n đề trước mắ t: ngộ độc dạ dày!

Vê Vitamin, các nhà nghiên cứu phát biểu là khi sinh ra, con đủ Vitamin đế n tròn 6 tháng tuổi, nên chẳng câ n bổ sung gì ngoài sữa mẹ. Sau 6 tháng con câ n được bổ sung nhiê u Vitamin hơn từ môi trường bên ngoài, nhưng nguô n Vitamin dễ hấ p thụ nhấ t, đứng đâ u bảng vẫn là sữa mẹ, sau là sữa công thức rô i mới đế n RAU CỦ QUẢ.

Vê thời gian, nghiên cứu khẳng định là, mặc dù có sai số vê cân nặng của đứa trẻ (trẻ to nặng thì có thể câ n nhiê u hơn) nhưng trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn thì đế n 9 tháng mới câ n nguô n bổ sung từ thức ăn bên ngoài, từ ăn dặm. Do đó trước 9 tháng thì việc ăn dặm chỉ mang tính chấ t giới thiệu đô ăn cho con thôi.

Kế t luận

- ♣ Mẹ cứ vô tư mà cho con bú, giai đoạn từ 6 để n 9 tháng tuổi là giai đoạn con tập dượt ăn, vứt nhiề u hơn ăn là chuyện bình thường, đơn giản là vì bé vẫn chưa câ n ăn lă m.
- ♣ Mẹ đừng thích cho con ăn phô-mai, váng sữa làm gì, quay vê với tự nhiên, rau củ quả là tố t nhấ t.
- ♣ Có những ngày con chả ăn dặm được tí nào, chỉ ti mẹ, đừng quá buô `n, khả năng con "ăn" được từ ti mẹ nhiê `u hơn chúng ta tưởng.

II. CHO CON ĂN - ĐÚNG VÀ ĐỦ?

- ♣ Tôi không có ý định chạy theo con khắ p nơi mọi chỗ, làm đủ mọi trò để bón cho nó một thìa cơm.
- ♣ Tôi cũng không có ý định nhô`i nhét, ép buộc ăn uô´ng để con béo tô´t. (Mặc dù bây giờ khái niệm béo và tô´t có sự cách biệt với nhau râ´t xa).

Bạn có biể tăn là một trong những cái sung sướng trong cuộc đời? Một bữa ăn ngon là tiể n để cho một giấ c ngủ ngon và là sự thỏa mãn vê cuộc số ng. Làm thế nào để ngay từ những ngày đâ u tiên khởi tạo sự số ng, con mình biế t cách yêu thích ăn uố ng, ăn uố ng điề u độ vừa phải và có thái độ tích cực đố i với việc ăn?

Tôi đã từng hãi hùng nhìn cảnh các mẹ ép con ăn, một người thì cố ép, một người thì cố phun trong nước mặ t. Tôi cũng sợ cái cảnh cả nhà phải mua đĩa phim quảng cáo, làm trò để thu hút sự chú ý của một đứa trẻ đang lăn lộn trên sàn nhà, để bón cho nó được một thìa cơm và cũng quá ngán cái cảnh một bà hoặc cô osin lẽo đẽo theo sau một đứa trẻ trong công viên hoặc trên phố với bát cháo/cơm trên tay.



Trong một bức tranh hoàn toàn trái ngược, ở Mỹ bé béo phì và dùng ăn uố ng làm công cụ xả stress ngày càng tăng. Béo phì ở trẻ em ngày càng nghiệm trọng và là tiế `n để `cho bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, huyế t áp, mỡ trong máu... Các bà các mẹ tự hỏi: từ bao giờ bữa ăn đã trở thành cơn ác mộng hàng ngày? Bao giờ con tôi mới ăn như một người bình thường?

Thế này nhé, tôi xin đáp: Có thể là từ khi mới lọt lòng và cũng có thể là khi bé mới tròn 4 - 6 tháng tuổi. Và bé thì hoàn toàn không thể biế t cách tự làm mình hư hỏng, chỉ có bố mẹ dạy con phải ăn uố ng "hư hỏng" như thế từ những bước ban đâ u thôi.

1. Tôi đã/sẽ dạy con tôi ăn uống thế nào?

CHỈ CHO ĂN KHI CON ĐÓI. Tạo hóa cho bé khả năng tuyệt vời: tiế ng khóc. "Bé" mà đói thì đừng có ngô i yên với "bé".... thế nên mẹ chỉ cho "bé" ăn khi "bé" đói thôi nhé, ngoài ra "bé" khóc vì "chán", thì cho bé ngậm ti giả!

o - 6 tuâ n tuổi: Khi bé mới lọt lòng, dạ dày bé có khả năng tích trữ rấ tít, bé ngủ nhiệ u nên việc ăn uố ng bị chia nhỏ ra. Trong 6 tuâ n đã u mẹ cố gặ ng cho con bú càng nhiệ u lâ n và càng lâu càng tố t, vì việc này giúp cho quá trình tiế t sữa của mẹ. Nế u con ngủ gật trên ti khi mới chỉ bú được 5 - 10 phút, dựng con dậy để con có thể ăn được một bữa tố t. Ở tuổi này bé ngủ rấ t nhiệ u vì thế khi bé dậy và ra tín hiệu đòi ăn thì mẹ nhanh chóng cho con ăn. Đố i với các mẹ cho con bú bình, khi con ngủ gật nên nhẹ nhàng đánh thức con dậy để con ti hế t bình. Lý tưởng là mẹ cho con bú 30 phút.

6 tuầ n - 3 tháng: Lúc này, thời gian thức của con nhiề u hơn. Con nên được ăn mỗi 3 giờ/lầ n. Bé bú mẹ thì nhanh đói có thể lúc đầ u sẽ ăn cách 2 giờ hoặc 2,5 giờ nhưng để n tháng thứ 3 nên cho bé ăn cách nhau 3 giờ/lầ n. Bé nên có chu kỳ như sau: Ăn - chơi - ngủ. Tách ăn với ngủ để tiện cho việc dạy ngủ sau này. Bé không bao giờ được vừa ăn vừa ngủ (trừ khi cho ăn lúc 22 - 23h). Trẻ có một bản năng của tạo hóa ban cho đó là không bao giờ để mình bị quá đói, một chu kỳ ngủ của bé ngă n (chừng 40 phút bao gồ m 20 phút ngủ nông và 20 phút ngủ sâu - Một giấ c ngủ bao gồ m nhiề u chu kỳ ngủ) thể cho nên nế u bé đang ngủ mà bị đói thì tại chu kỳ ngủ nông bé sẽ không chuyển giấ c mà thức dậy đòi ăn.

Chú ý

Không phải lúc nào bé khóc cũng là đòi ăn. Trên thực tế bé có nhiệ ù kiểu khóc, nế u mẹ nhận biế t được các tiế ng khóc của con thì sẽ dễ dàng đáp ứng nhu câ ù của con. Còn nế u tấ t cả những lâ n bé khóc mẹ đề ù nhét ti vào mô m, mẹ sẽ thấ y một số lâ n con giãy dụa không chịu ăn (bởi vì có đói đâu mà ăn, bé mệt và bé muố n ngủ). Về lâu dài nế u mẹ không nói chuyện và tôn trọng nhu câ ù của con, tấ t cả các tiế ng khóc sẽ chung một mục đích "Con câ n sự chú ý" và mẹ đã tước đi khả năng giao tiế p giữa con và mẹ.

KHÔNG PHẢI ĂN NHIỆ `U LÂ `N ĐÃ LÀ TÔ ´T!

Bỏ qua nguy cơ béo phì vì nế u trẻ ti mẹ thì nguy cơ béo phì là rấ t thấ p. Thành phâ n sữa mẹ khi con ti thay đổi tùy thuộc vào thời gian con bú: 6 - 8 phút đâ u con sẽ bú sữa có nhiệ u nước đường để

thỏa mãn cơn khát của con (khai vị), sau đó sữa sẽ chuyển sang có nhiệ `u khoáng chấ t giúp cho phát triển xương và não, sau đó là sữa béo và khi con ti cạn ti mẹ thì sữa chủ yế 'u là kem - nguô `n năng lượng và là tiệ `n đê ` cho sự phát triển của bé.

Vì thê:

- ♣ Nê´u mẹ cho con bú quá thường xuyên, con không bao giờ ăn no và ăn đủ lượng mà ti mẹ sản xuấ t cho con, con sẽ không có cơ hội tiế p cận với sữa béo ở cuố i ti. Đây là trường hợp mẹ cho con ăn suố t ngày mà con không tăng cân nổi.
- ♣ Nế u ăn quá thường xuyên, con sẽ ăn sữa toàn nước và đường. Không những con không no, quấ y khóc mà nước đường này nế u con ăn quá nhiệ u sẽ bị đau bụng!

2. Làm thế nào mẹ biết con no?

Nế u mẹ cho con ăn lúc con mới thức thì loại trừ được khả năng con ngủ gật trước khi bú no. Nế u con nhả ti, mẹ cho con ợ hơi, cho bú tiế p hoặc đổi bên ti mà con không ăn nữa và "thỏa mãn" tức là con đã no. Nế u con không ăn nữa nhưng cáu kỉnh là bụng vẫn còn hơi, mẹ cho con ợ hơi rồ ì bú tiế p. Nế u sau khi bú 45 phút - 1 tiế ng mà con khóc, đấ y là lúc cho con đi ngủ. Không phải lúc cho con ăn!

Giai đoạn 4 - 6 tháng: Lúc này, con có khả năng tích trữ năng lượng tố t hơn, mẹ nên chuyển cho con ăn cách nhau 4 giờ, nế u mẹ vẫn cho con ăn cứ cách 3 giờ thì con lại quay lại ăn không đủ no và ăn vặt. Nhiệ u bé tự chuyển bă ng cách đòi ăn muộn hơn, nế u mẹ tôn trọng nhu câ u của con và "nói chuyện" với con tố t sẽ nhận thấ y sau 3 tiế ng, bé vẫn chưa đưa ra tín hiệu đói, mẹ tôn trọng con và cho con ăn lúc con câ n.

Chú ý

Bé câ n mút để tự trấ n an, đấ y là phản xạ tự nhiên. Nế u mẹ cho con ngậm ti giả mà con vẫn không thỏa mãn; con ngủ đủ giấ c

(không mệt mỏi) và đã được thay đổi tư thế chơi mà vẫn không thỏa mãn, đó có thể là lúc bé câ năn. Lúc này bé mút tố t hơn và "biế t" bao nhiều là đủ cho cái dạ dày tí hon của mình nên mẹ đừng ngâ n ngại cho con ti giả để xem bé có thực sự đói hay chưa nhé.

Giai đoạn bé đã nhận biế t môi trường xung quanh rô i nên mẹ cho con ăn ở nơi yên tĩnh để bé ăn tập trung. Nhiê u bé cực hiế u động quay đâ u khă p nơi, đấ y là lúc mẹ nên mặc áo hoa hoặc vă t một cái khăn nhiê u màu qua vai để bé có cái "giải trí" khi ăn!

Nhiê `u mẹ đã cho con ăn dặm vào thời gian này. Tôi thì không. Cho bé ăn dặm quá sớm rấ t dễ gây dị ứng thức ăn và các vấ n đề tiêu hóa. Dạ dày bé còn non nót và còn ít enzyme giúp bé xử lý các thức ăn khó tiêu và tiêu hóa chúng, vì thế nế u mẹ cho con ăn dặm quá sớm có thể gây nên các vấ n đề `tiêu hóa và hỏng dạ dày con. Dị ứng thức ăn ở tuổi này sẽ theo bé cả đời, tôi không muố n hạn chế cơ hội thưởng thức các loại thức ăn ngon sau này của con, vì thế tôi quyế t định chờ đế n 6 tháng mới bắ t đầ `u, tuy nhiên nế u bé có biểu hiện sẵn sàng cho việc ăn dặm, nên giới thiệu cho bé những thức ăn đầ `u đời.

6 - 12 tháng: Hướng dẫn ăn dặm

Các biểu hiện sẵn sàng cho ăn dặm: Xem Chương 3.

Ghi nhớ

- ♣ Hướng dẫn dưới đây dành cho các bé không theo phương pháp ăn dặm bé chỉ huy và ăn dặm kiểu Nhật.
- An dặm ở tuổi này cho để n 1 tuổi chỉ mang tính chấ t giới thiệu thức ăn đặc hơn (vì thể cho con ăn nước cơm pha sữa theo tôi là không câ n thiế t), thức ăn chính của bé vẫn là sữa mẹ, sữa công thức. Mẹ cho con ăn dặm quá nhiệ u làm con giảm lượng sữa tiêu thụ trên thực tế, ảnh hưởng đế n khả năng phát triển của con.

BẢNG HƯỚNG DẪN CHO BÉ ĂN DĂM

Giai đoạn 1	Chấ t lỏng	Thức ăn	Kê´t câ´u
Khoảng 6 tháng. Không bao giờ trước 4 tháng	Con ăn 4h/lâ`n. Cho con bú mẹ/sữa công thức trước để con có nguô`n dinh dưỡng chính. Sau đó cho con nghỉ 10 - 15 phút và ăn dặm.	Khi con mới tập ăn dặm, mẹ giới thiệu thức ăn theo trình tự: • Quả (bơ, chuố i - ăn số ng; táo, lê, bí đỏ: gọt vỏ, hấ p, nghiê n và trộn với sữa mẹ). • Rau củ (đậu, cà rố t - chú ý có thể gây táo bón, khoai tây, khoai lang: tấ t cả nghiê n và trộn sữa mẹ) • Bột/cháo: Cho bé ăn ngọt quá sớm có thể làm bé không muố n ăn các loại rau củ quả khác. Đây là các thức ăn giàu dinh dưỡng (khoáng chấ t) và dễ tiêu cho cái dạ dày tí hon của bé. Để giúp bé ăn thành bữa, mẹ tránh cho con ăn quá nhiê ulâ n trong ngày. Cách 3 ngày cho ăn một loại để thử xem con có vấ n đề (dị ứng, tiêu hóa) với thức ăn đó không trước khi chuyển sang món ăn khác.	Lỏng, nghiê n/xay nhuyễn.
Giai đoạn 2	Châ´t lỏng	Thức ăn	Kê´t câ´u
7 - 8 tháng	Sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là thức ăn quan trọng nhấ t. Cho con bú trước ăn 10 - 15 phút.	 Quả và các loại củ (hấ p/luộc) Lòng đỏ trứng Mỳ, bánh mỳ Sữa chua không đường làm từ sữa công thức hoặc sữa mẹ, pho-mát tươi Ngày ăn 2 bữa và tăng lượng thức ăn. 	Đặc, băm nhỏ, lợn cợn.
Giai đoạn 3	Chấ t lỏng	Thức ăn	Kê´t câ´u

Giai đoạn 1	Chấ t lỏng	Thức ăn	Kế t cấ u
8 - 12 tháng	Sữa mẹ và sữa công thức vẫn rấ t quan trọng.	 • Quả (có thể ăn thêm các loại quả chua như kiwi, cam) • Rau, củ • Cháo, cơm, mỳ, bánh mỳ • Thịt - Hải sản • Bơ lạc (loại trơn) Mẹ nên dạy cho con uố ng từ cố c tập uố ng và tự ăn. Ban đâ ù có thể con không cho vào mô m được tí nào nhưng đâ y là một trong những khả năng con sẽ luyện tập. Luyện cho con ăn tự lập giúp con cảm thấ y hứng thú trong việc ăn uố ng và dạy cho con "Ăn uố ng thật vui". 9 tháng: Dạy bé dùng tay ăn "bố c" (bánh qui mê m, bánh mỳ). 	Că´t, thái, mài, các thức ăn dạng que, vuông để bé tự bố c.

BẢNG HƯỚNG DẪN DINH DƯỚNG CHO TRỂ BIỆ´T ĐI

Giai đoạn 1	Châ´t lỏng	Thức ăn	Kê´t câ´u
12 - 24 tháng	Sữa mẹ - sữa bột - Sữa tươi nguyên kem - Nước ép các loại quả - Nước	Lượng ăn trong ngày: • Sữa - các chế phẩm từ sữa (sữa chua, pho-mát, kem, pudding) = tổng tấ t cả 480ml. • Ngũ cố c chứa nhiệ ù sắ t = tổng 85g (khoảng 2 - 3 lát bánh mì dài Pháp). • Hoa quả tươi, đông lạnh, đóng hộp và/hoặc 100% nước hoa quả. NHÂ N MẠNH HOA QUẢ ĐỂ NGUYÊN TỐ T HƠN NƯỚC HOA QUẢ = 1 bát ăn cơm. • Rau củ = 1 bát ăn cơm. • Protein = 15g = 1/3 miế ng lườn gà hoặc 1 quả trứng. Đã sử dụng được mật ong.	Các thức ăn giố ng của bố mẹ, có thể làm mề m hơn và hạn chế nêm gia vị.
Giai đoạn 2	Chấ t lỏng	Thức ăn	Kê´t câ´u

Giai đoạn	Chấ t lỏng	Thức ăn	Kê´t câ´u
1			
24 - 36 tháng	Sữa tươi - Nước - Nước rau củ, hoa quả	 Sữa tươi (nguyên/tách kem, các chế phẩm từ sữa (sữa chua, pho-mát, kem, pudding) = tổng tấ t cả 480ml. Ngũ cố c chứa nhiê ù să t = tổng 113 - 141g (1 bát cơm, 4 - 5 lát bánh mì dài Pháp). Hoa quả (tươi, đông lạnh, đóng hộp, khô và/hoặc 100% nước hoa quả nguyên chấ t (không pha). NHÂ N MẠNH QUẢ ĐỂ NGUYÊN TỐ T HƠN NƯỚC QUẢ = 1 - 1,5 bát cơm. Rau củ = 1,5 bát ăn cơm. Protein = 16g. 	Thức ăn giố ng như thức ăn của cha mẹ. Hạn chế nêm mă m muố i gia vị.

Chú ý

- ✿ Không bao giờ ép con ăn.
- ♣ Chỉ cho con ăn khi con đói. Khi con quay sang "chơi" với thức ăn hơn là ăn, đó là lúc nên dừng bữa ăn và chuyển sang hoạt động khác.
- ♣ Bé nên có ghế để tự ngô i ăn. Sự giúp đỡ của bố mẹ hạn chế dâ n từ tháng thứ 9.
- ✿ KHÔNG BAO GIÒ NÊM MUÔ´I, ĐƯỜNG, NƯỚC MĂ´M, HẠT NÊM VÀO THỰC ĂN CỦA CON!
- ♣ Nê´u có thời gian các mẹ tự làm hoa quả nghiê`n cho con, bỏ vào khay đá cho con ăn dâ`n. Khi rã đông mẹ để xuô´ng ngăn mát qua đêm
- ♣ Thức ăn đóng lọ của Tây là đô` ăn vặt vì khi qua chế biế n công nghiệp lượng dinh dưỡng đã mấ t đi rấ t nhiề u! Không phải cái gì của Tây cũng tố t! Khi đi xa/đi du lịch có thể sử dụng thay thế cho tiện nhưng không nên lạm dụng sử dụng lâu dài.

Chúc các con ăn ngon mau lớn.

3. Sử dụng gia vị khi chế biến thức ăn cho con

Hiện nay, vẫn còn rấ t nhiề `u gia đình quan niệm ră `ng thức ăn dặm của trẻ nên được nêm nế m mã m muố i, gia vị cho "vừa miệng" thì mới hấ p dẫn và tạo cho bé sự ngon miệng. Tuy nhiên, khái niệm "vừa miệng" của người lớn thực ra hoàn toàn không thể áp dụng được cho các bé. Cho bé ăn quá nhiề `u muố i, đường từ sớm trước 1 tuổi sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới hệ tiêu hóa và thận của bé, thậm chí có thể gây tổn thương tới não bộ.

Việc sử dụng gia vị nêm nế m vào đô ăn dặm của bé là một thắ c mắ c được khá nhiê u mẹ quan tâm. Nên hay không nên bỏ thêm các loại gia vị vào thức ăn của bé? Lượng nêm nế m nế u có thì bao nhiêu là đủ?

Muô´i

Natri và Clo là hai thành phâ `n của muố i có vai trò rấ t quan trọng đố i với cơ thể. Tuy nhiên, việc nạp quá nhiê `u muố i dư thừa vào cơ thể bởi thói quen ăn mặn sẽ làm tăng nguy cơ bị các bệnh vê `huyê ´t áp, tim mạch, giảm chức năng hệ bài tiế ´t, suy thận, loãng xương... Ăn nhiê `u muố i còn làm tăng nguy cơ mắ ´c bệnh viêm loét dạ dày – tá tràng và ung thư đường tiêu hóa.

Đố i với trẻ em, các bé dưới 6 tháng tuổi chỉ cầ nít hơn 1 g muố i/ngày, các em bé từ 6 tháng đế n 1 tuổi cầ n khoảng 1g muố i/ngày và trẻ trên 1 tuổi cầ n khoảng 2 g muố i/ngày. Như vậy lượng muố i cơ thể các bé cầ n được cung cấ p trong ngày là rấ tít. Hơn nữa, trong SỮA (sữa mẹ, sữa công thức) và các thực phẩm tự nhiên như ngũ cố c, trái cây, thịt cá, rau tươi đề u chứa một hàm lượng muố i nhấ t định. Hàm lượng muố i tự nhiên trong các loại thực phẩm này hoàn toàn có thể đáp ứng đủ nhu cầ u muố i của cơ thể bé. Việc bạn nêm nê m thêm mắ m muố i, hạt nêm (có chứa muố i) thêm vào thức ăn cho bé sẽ dẫn tới nguy cơ thừa muố i, gây hại thận, về lâu dài sẽ gây ảnh hưởng tới tim mạch cũng như suy giảm chức năng của hệ bài tiế t.

Do đó, bạn hoàn toàn không nên nêm nê m thêm một chút muố i nào vào khẩu phâ năn dặm của bé trước khi bé được 1 tuổi. Sau 1

tuổi, nế u có thể bạn hãy cố gặ ng duy trì cho bé ăn nhạt càng lâu càng tố t.

Khi sử dụng các thực phẩm chế biến sẵn dành cho bé tuổi ăn dặm, bạn nên xem kỹ thành phâ n muố i ghi trên nhãn hàng. Với các loại rau đông lạnh, pho-mát, nước số t, khoai tây chiên, thịt nguội... đa phâ n đề u bổ sung muố i, nế u không nói là có hàm lượng muố i cao, tố t nhấ t bạn không nên cho trẻ dưới 1 tuổi ăn và nên hạn chế với trẻ trên 1 tuổi.

Đường

Đường có hai loại cơ bản là đường tự nhiên và đường hóa học. Đường tự nhiên thường được tìm thấ y trong các loại trái cây, rau củ, ngũ cố c, sữa và các sản phẩm từ sữa. Đường hóa học thường có nhiê ù trong các sản phẩm bánh kẹo, nước ngọt, nước hoa quả đóng hộp...

Đường thực chấ t không phải là một loại thực phẩm bổ dưỡng. Đường cung cấ p năng lượng tức thời cho cơ thể nhưng rấ t nghèo nàn về giá trị dinh dưỡng, hơn nữa đường còn gây cản trở việc hấ p thu các loại Vitamin (A, C, B12), Canxi, Phố t pho, Ma giê và Sắ t. Các bé ăn nhiề u thực phẩm có đường như bánh, kẹo, nước ngọt sẽ làm tăng khả năng gây sâu răng, các bệnh về lợi và dẫn tới các nguy cơ về tim mạch. Ăn quá nhiề u các thực phẩm có chứa đường cũng gây cảm giác ngang dạ, chán ăn, bỏ bữa ăn chính và tăng nguy cơ bệnh béo phì, tiểu đường.

Giố ng như muố i, đường cũng là thành phâ n có sẵn trong các thực phẩm tự nhiên như trái cây, rau củ, ngũ cố c, sữa... Do đó, bé đã hấ p thu đủ lượng đường câ n thiế t từ các loại thực phẩm này và không câ n thiế t phải bổ sung thêm nữa. Bánh kẹo, nước ngọt, nước trái cây đóng hộp là các thực phẩm chứa nhiê u đường rấ t không tố t cho cơ thể bé, vì vậy bạn nên hạn chế tố i đa việc cho bé sử dụng các loại thực phẩm này.

Các gia vị khác

Các loại gia vị tự nhiên như gừng, tỏi, sả, nghệ, tiêu, quế, hỗ i..., các loại thảo được và rau thơm thường ít được cha mẹ bổ sung vào khẩu phâ năn của con hoặc khá dè dặt khi bổ sung. Tuy nhiên trên thực tế, việc cho bé làm quen với các loại gia vị này từ sớm lại góp phâ n tạo nên mùi vị mới lạ cho các bữa ăn cũng như kích thích và phát triển vị giác của bé. Các loại gia vị, thảo được và rau thơm còn được biế t để n với vai trò là các vị thuố c có tác dụng kháng khuẩn, chố ng oxy hóa và nhiệ u tác dụng khác tùy từng loại.

Khi trẻ được 8 tháng trở đi, bạn có thể bắ t đâ u giới thiệu cho bé nhiê u loại gia vị khác nhau kế t hợp cùng các món ăn hàng ngày của bé. Đây là một cách tuyệt vời để tạo nên mùi vị đặc biệt hấ p dẫn cho món ăn mà không câ n dùng tới muố i và đường. Tùy vào từng loại gia vị khác nhau mà bạn sẽ điề u chỉnh lượng cho phù hợp với món ăn của bé. Đố i với các gia vị cay, nóng (như hạt tiêu, ớt) bạn nên thận trọng khi sử dụng vì có thể gây bỏng lưỡi bé và ảnh hưởng tới dạ dày, hãy chỉ bổ sung một lượng rấ t nhỏ và quan sát phản ứng của bé.

III. NHỮNG SẠI LẪM CÁC MỆ THƯỜNG GẶP KHI CHUẨN BỊ THỨC ĂN CHO CON

1. Cho ăn quá nhiều cơm, thịt mà hạn chế rau quả

Rau, quả là những thực phẩm chứa nhiệ `u Vitamin và khoáng chấ 't hỗ trợ cho sự phát triển của trẻ cũng như tăng sức đề `kháng. Hơn nữa trong rau quả cũng vẫn chứa năng lượng và Protein chứ không phải chỉ có Vitamin, tức là nê ´u bé chỉ thích ăn hoa quả mà ăn ít/không ăn ngũ cố ´c và Protein thì thay vì lo lă ´ng, các mẹ hãy tự hào vì con đã biế ´t ăn uố ng khoa học từ nhỏ.

2. Lầm tưởng ngũ cốc chỉ là tinh bột và tinh bột chỉ có thể là gạo

Thực ra, ngũ cố c là tấ t cả các cây lương thực, bao gố m lúa nước, hạt cố c (kê, yế n mạch, kiê `u mạch), lúa mì, các loại cây có củ (khoai tây, khoai lang, sắ n...) và các loại hạt họ đậu (đậu đỏ, đậu tương...). Ngoài ra trên thế giới một số loại hạt như hạt lanh, hạt chia cũng được coi là ngũ cố c. Nế u con ăn mì Ý, ăn bánh mì, ăn xôi đỗ đen, xôi vò, đậu Hà Lan cũng chính là cho con ăn ngũ cố c và không hê `gây nóng ruột hay không thể làm bé no như mọi người lâ `m tưởng.

- ♣ Ngũ cố c có chứa carbohydrate chấ t bột đường tiêu hóa được (hợp chấ t của đường, tinh bột và chấ t xơ) nguồ n năng lượng chính của cơ thể.
- ✿ Ngũ cố c được chia làm hai loại: Ngũ cố c nguyên hạt ngũ cố c còn giữ nguyên gâ n như đâ y đủ mâ m ngũ cố c, nội nhũ (nhân bên trong) và cám (vỏ) (gạo lứt, yế n mạch, mỳ ý nguyên cám, bánh mì nguyên cám....) và ngũ cố c tinh chế ngũ cố c đã được chiế t tách mâ m và cám chỉ giữ lại nhân, nên đã có sự thay đổi lớn so với thành phâ n tự nhiên của chúng. Do phâ n lớn chấ t xơ và các chấ t dinh dưỡng bị loại bỏ trong quá trình tinh chế nên ngũ cố c tinh chế được coi là kém dinh dưỡng hơn so với ngũ cố c nguyên cám (Gao trắ ng,

bánh mì trắ ng, bánh quy). Bởi vậy, các chuyên gia khuyên ră ng cha mẹ hãy cô gắ ng cung câ p 1/2 khẩu phâ n ngũ cô c hàng ngày của trẻ với ngũ cô c nguyên cám. Tức là thay vì chỉ cho con ăn cơm thì mẹ nên cho con ăn thêm gạo lức, bánh mì nguyên cám, bánh mì lúa mạch, yế n mạch, miế n...

Ở Việt Nam, các sản phẩm nguyên cám còn hiế m vì thế bạn có thể thay thế ngũ cố c nguyên cám bă ng các loại cây họ củ và các loại đậu có chứa nhiề u chấ t xơ như khoai tây, khoai lang, đậu tương,...

Tại sao chấ t xơ lại quan trọng với trẻ đế n vậy?

Khi bạn tiêu hóa và hấ p thụ thức ăn, cơ thể bạn phân chia những gì bạn ăn vào thành 3 thành phâ n – chấ t béo, chấ t đạm, và carbohydrate. Một vài chấ t carbohydrate không thể tiêu hóa được gọi là chấ t xơ.

Châ t xơ giúp:

- 🕏 Giữ nước trong ruột già và giúp thức ăn tiêu hóa nhanh hơn.
- ✿ Tránh táo bón và các bệnh vê `đường tiêu hóa khác.
- ✿ Giúp ổn định lượng đường trong máu, giảm nguy cơ bị tiểu đường, béo phì và đau tim.
 - ✿ Loại bỏ các chấ t bẩn bám bên trong răng, ngăn ngừa sâu răng.

Các thực phẩm giàu chấ t xơ bao gô m:

- ✿ Ngũ cố c nguyên hạt/ nguyên cám
- ✿ Thực phẩm họ đậu (Đậu tương, đậu đen, đậu xanh)
- 🕿 Rau củ.
- ✿ Các loại hạt và quả hạch (hạt bí đỏ, hạt hướng dương, hạt chia, hạnh nhân...)

✿ Trái cây.

3. Chú trọng Protein động vật mà quên mất Protein thực vật

Tôi đã thấ y có những mẹ con 16 tháng tuổi không chịu ăn thịt, cá lo lă ng đế n mấ t ăn mấ t ngủ vì sợ con thiế u chấ t. Tuy nhiên:, lượng Protein bé cầ n nhận được trong ngày ở trẻ dưới 1 tuổi có đủ trong sữa và trung bình ở trẻ trên 1 - 3 tuổi là 15gr/ngày (Chuẩn chỉ là tương đố i, hãy dựa vào nhu cầ u của con). Protein có trong thịt, các chế phẩm từ sữa, trứng (Protein động vật). Các loại họ đậu, các loại ngũ cố c họ hạt và quả hạch, đậu phụ, nấ m (Protein thực vật). Ngoài ra, trong dầ u ăn và rau củ quả cũng đề u có Protein.

Tóm lại, con không ăn thịt cá thì mẹ đừng bận tâm nhé, cho con ăn thêm chút dâ `u, ăn đậu phụ, 1 quả trứng, rau củ quả... là được rô `i.

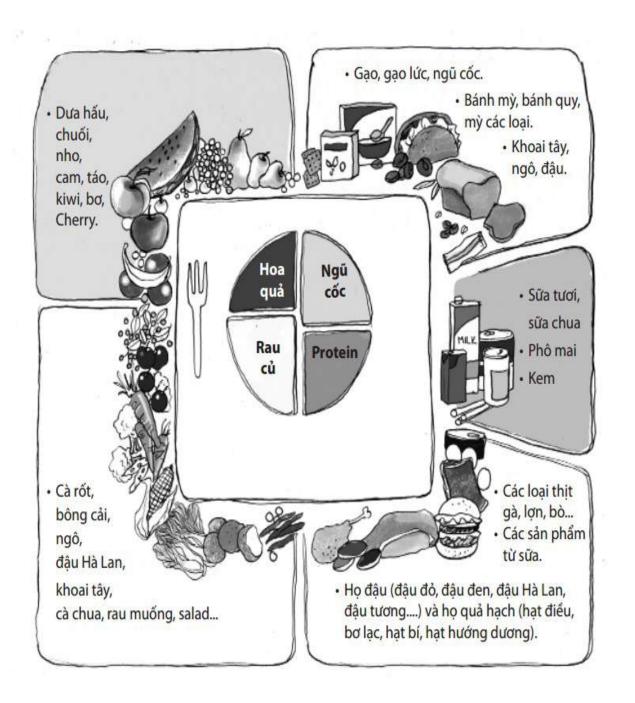
4. Cho con ăn quá nhiều các thực phẩm chứa đường

Các tác hại của đường cho trẻ gô m có:

- 🕏 Gây tăng glucoza trong máu, suy nhược và mệt mỏi
- ♣ Tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim mạch Ảnh hưởng đế n sức đề kháng của cơ thể
 - ✿ Gây sâu răng
 - ✿ Ngăn cản hấ p thu các chấ t dinh dưỡng quan trọng
 - **☆** Gây stress

Do đó, các mẹ hãy hạn chế lượng đường con nạp vào người như sử dụng sữa tươi - sữa chua không đường, không dùng bánh/kẹo làm phâ n thưởng, ăn các thực phẩm nhiệ u chấ t xơ, và hạn chế sử dụng các thực phẩm bán sẵn ngoài thị trường.

BŨA ĂN KHỎE MẠNH



IV. SỮA BÒ TƯƠI VÀ CÁC CHẾ PHẨM CỦA SỮA

Sau hơn 2 năm nuôi con, tôi nhận thấ y ră ng những thông tin về sữa chưa được mọi người hiểu thực sự đủ và đúng. Do đó, bài viế t dưới đây sẽ đưa ra những kiế n thức về các loại sữa tươi và các sản phẩm từ sữa, cũng như độ tuổi mà các bé có thể sử dụng được.

1. Sữa tươi và các loại sữa tươi

Sữa nước, sữa đặc, bột sữa tươi

Sữa bò tươi (Raw milk): Sữa sau khi vấ t từ bò, được đóng gói luôn hoặc thanh trùng hay tiệt trùng rô i đóng gói bán ra thị trường.

Độ tuổi sử dụng: Sữa tươi có hàm lượng đạm rấ t cao nên gây khó tiêu với trẻ dưới 1 tuổi do dạ dày và men tiêu hóa chưa phát triển, vì thể sữa tươi chỉ nên được giới thiệu sau 1 tuổi và dùng loại nguyên kem cho để n khi 2 tuổi. Sau đó các mẹ có thể cân nhặ c dùng sang loại tách kem cho để n tận khi trẻ có tín hiệu dậy thì (11 - 12 tuổi). Giai đoạn dậy thì trẻ câ n được cho ăn sữa nguyên kem, hế t dậy thì lại chuyển về tách kem.

Sữa đặc có đường (Condensed Milk): Sữa bò tươi được gia nhiệt ở nhiệt độ 85 - 90 độ C trong vòng 2 giây sau đó được tách bớt 60% nước. Đường được thêm vào trong quá trình gia nhiệt để giúp kéo dài hạn sử dụng của sữa. Hạn sử dụng của sữa thường là một năm.

Độ tuổi sử dụng: Các bác sĩ đề u khuyế n cáo không nên sử dụng sữa đặc cho các bé dưới 2 tuổi và hạn chế sử dụng cho các bé trên 2 tuổi.

Bột sữa tươi (Powered milk hoặc dried milk): Bố c hơi 100% lượng nước có trong sữa. Bảo quản được lâu. Có hai loại là bột sữa tươi nguyên kem và bột sữa tươi tách kem.

Độ tuổi sử dụng: Từ 1 tuổi trở lên.

Sữa tươi thanh trùng và tiệt trùng

Sữa thanh trùng (Pasteurized Milk): Gia nhiệt sữa ở nhiệt độ 85 - 90 độ C trong thời gian từ 30 giây để n 1 phút rồ i làm lạnh nhanh xuố ng 1 - 2 độ C. Sữa thanh trùng phải bảo quản lạnh từ 3 - 5 độ C và có hạn sử dụng trong vòng 7 - 10 ngày. Sữa thanh trùng giữ được hâ u hế t mùi vị và khoáng chấ t như sữa tươi mới vấ t.

Độ tuổi sử dụng: Sớm nhấ t là 18 tháng vì trước 18 tháng khả năng các con dùng sẽ bị dị ứng khá cao. Nế u cho con dùng từ 12 - 18 tháng, các mẹ cầ n cho con uố ng từng chút một và theo dõi kĩ các biểu hiên của bé.

Sữa tiệt trùng (UHT milk): Trên hộp sữa tiệt trùng các mẹ hay thấ y đề dòng chữ "UHT". UHT là viế t tắ t của Ultra - High - Temparature: Nhiệt độ cực cao. Sữa được xử lý ở nhiệt độ 135 – 150 độ C trong khoảng thời gian 30 giây. Sau đó sữa được làm lạnh và đóng gói trong bao bì giấ y tiệt trùng đặc biệt, giúp hạn sử dụng của sữa từ 6 - 9 tháng.

Độ tuổi sử dụng: Từ 12 tháng trở lên.

Sữa tươi nguyên kem, ít kem, tách kem

S \tilde{u} a tươi nguyên kem = S \tilde{u} a tươi nguyên béo (Whole milk).

Là sữa tươi còn giữ nguyên tấ t cả các thành phâ n được tiệt trùng hoặc thanh trùng rô i đóng gói.

Sữa tươi tách kem = Sữa tươi tách béo (Low fat milk)

Sữa đã được tách đi một phâ `n hoặc đa số ´ phâ `n chấ ´t béo (váng sữa) trong sữa nguyên chấ ´t. Thường trên bao bì của sữa sẽ ghi rõ là tách bao nhiều % chấ ´t béo, các tên gọi sau đề `u là chỉ sữa ít béo: Low fat milk, 1% milk, 2% milk, 1% reduced fat milk...

S \tilde{u} a tươi không béo = S \tilde{u} a gâ \tilde{u} (Skim milk)

Sữa đã được tách toàn bộ phâ `n chấ 't béo. Thường trên bao bì sẽ ghi: Non - fat milk, Skim milk, Fat free milk.

Sữa tươi nguyên chấ t và sữa tươi hoàn nguyên

Sữa tươi nguyên chấ t: Sữa tươi được vấ t sau đó được thanh trùng hoặc tiệt trùng. Trên nhãn sẽ ghi: Sữa tươi 100% tên Tiế ng Anh: Pure Milk, 100% Pure, Fresh Milk

Sữa hoàn nguyên: Sữa được pha chế từ bột sữa tươi cho thêm nước hay còn gọi là sữa nước. Được ghi chú là: Made with fresh milk - Sữa dinh dưỡng.

Làm thế nào để biế t tôi đang uố ng sữa tươi 100% hay sữa hoàn nguyên?

Màu sặ c

Mỡ có màu gì? Màu vàng.

1

Vì sao? Vì mỡ có chứa chấ t béo → Chấ t béo màu vàng.

 \downarrow

Sữa mẹ có màu gì? Sữa đâ`u màu tră´ng và sữa cuố i màu vàng nhat.

 \downarrow

Vậy khi hòa lẫn hai sữa với nhau sẽ có màu? Màu trắ ng hơi ngả vàng.

 \downarrow

Sữa bò thì sao? Sữa bò cũng thế phâ n váng màu vàng và phâ n tách váng màu trắ ng, hòa lẫn với nhau sẽ có màu ngả vàng.

 \downarrow

Sữa nào mà cứ trắ ng toát thì chắ c là phâ n sữa ít hơn các phâ n khác rô i. Sữa nào có màu trắ ng hơi ngả vàng, khi để lâu có lớp váng

nổi lên thì là sữa tươi 100%.

Váng sữa (Áp dụng với sữa nguyên kem)

Hãy đun thử loại sữa đang dùng (nhớ dùng thìa khuấ y đề `u) sau đó để nguôi độ 2 - 3 tiế ng, dù cho có là sữa thanh trùng hay tiệt trùng, thì cũng sẽ có lớp váng nổi lên, nế u lớp váng dâ `y độ khoảng 2,5cm trở lên và màu đậm đặc, có mùi thơm thì % tươi cao, nế u váng mỏng chỉ nổi lê `nh bê `nh một tẹo trên bê ` mặt sữa, màu nhạt và hơi trong thì % bột cao.

Bot

Khi đun sôi sữa cùng nước sẽ nổi lên rấ t nhiê `u bọt.

Khi dùng thìa khuấ y sữa, sữa tươi thật sẽ nổi lên rấ t nhiê u bọt.

Nhỏ một giọt sữa vào móng tay, nế u sữa đọng lại thành hình giọt hoặc hình câ $u \to S$ ữa tươi 100%, nế u sữa tràn ra các bê $mặt \to S$ ữa tươi có pha nước hoặc sữa hoàn nguyên.

Làm pho-mát tươi

Dùng sữa làm sữa chua rô i làm pho-mát tươi, nế u thành phẩm pho-mát có tỉ lệ như sau: 1 lít sữa tươi cho được thành phẩm 250g pho-mát tươi là sữa tươi 100%. Ít hơn số đó câ n xem lại.

Độ ngậy của sữa

Cái này không chính xác lấ m nên tôi để cuố i cùng, sữa tươi nguyên chấ t uố ng ngậy béo, vì ngọt man mát và mùi hơi nô ng. Sữa hoàn nguyên có mùi thơm của bột và vị ngọt khi đọng lại ở đâ u lưỡi thì hơi khé.

Khi nấ u sữa tươi thay thể cho kem tươi, sữa tươi nào có vị ngậy gầ n giố ng kem tươi nhấ t thì sữa tươi đó là sữa tươi thật.

2. Các chế phẩm từ sữa

Váng sữa: Lớp kem béo nổi lên bề mặt sữa sau khi vă t xong. Váng sữa mề m mượt, thơm, ngậy chứa nhiề u chấ t béo và Vitamin nhấ t. Váng sữa sau khi được tách ra sẽ được sản xuấ t thành các dạng kem (cream), các loại kem này sẽ được đặt tên dựa theo độ béo (ví dụ kem tươi đậm đặc - heavy cream, kem tươi - whipping cream).

Độ tuổi sử dụng: Do có hàm lượng chấ t béo cao, dễ gây đâ y bụng và khó tiêu hóa, vì vậy không dùng váng sữa trực tiế p cho bé dưới 1 tuổi và hạn chế với bé trên 1 tuổi. Nên sử dụng để chế biế n thành các món ăn như súp, kem, bánh, các loại số t mỳ...

Lưu ý: Các loại thực phẩm tự nhận là [Váng sữa] trên thị trường thực chấ t không phải là váng sữa nguyên chấ t được tách ra từ bò mà là một dạng món tráng miệng làm từ kem (chủ yế u là kem tươi), đường và phụ gia. Vì thế cha mẹ hãy sáng suố t khi lựa chọn cho con ăn loại thực phẩm này.

Sữa chua: Là sản phẩm của quá trình lên men sữa động vật với các chủng vi khuẩn có ích cho đường ruột... Sữa chua có thể được chế biế n từ sữa nguyên kem hoặc ít béo, có đường hoặc không đường tùy theo nhu câ u sử dụng.

Pho-mát: Váng sữa được ủ men lên. Việc ủ men với các vi khuẩn có lợi trong sữa tạo ra pho-mát thông qua quá trình kế t đông, tách nước và ủ.

Độ tuổi sử dụng: Sữa chua và pho-mát nên được giới thiệu cho trẻ ở độ tuổi 8 - 9 tháng và các mẹ nên dùng loại sữa chua dành riêng cho các bé. Đặc điểm sữa chua cho bé không ngọt (nên bé không bị no trên năng lượng rỗng và còn có "bụng dạ" để ăn các thức ăn khác) nhưng quan trọng nhấ t nhà sản xuấ t đã tách bớt Protein trong sữa chua dành cho trẻ em dưới 1 tuổi, do đó không gây ngộ độc hoặc khó tiêu với dạ dày của bé. Ở Pháp đã sản xuấ t loại pho-mát tươi cho trẻ từ 6 tháng tuổi. Đặc điểm của pho-mát này là tách Protein, hoàn toàn không có đường, không muố i và được trải qua một qui trình xử lí men vi sinh rấ t khắ c nghiệt của châu Âu. Nế u các mẹ có khả năng tiế p cận với nguồ n này thì có thể cho con ăn.

Để giới thiệu cho trẻ nhỏ pho-mát thì câ n nghiên cứu loại ít muố i, qua chế biế n (các men đã bị hạn chế sự phát triển và không gây hại cho bé do khả năng đề kháng của trẻ còn hạn chế). Các mẹ lưu ý, pho-mát dạng hình vuông lát mỏng bọc ni - lon để dùng ăn sandwich rấ t nhiệ u phụ gia, muố i và chấ t bảo quản nên không dùng cho trẻ dưới 1 tuổi. Thậm chí ở phương Tây, loại đó còn bị liệt vào dạng thức ăn không có lợi cho sức khoẻ.

Bao nhiêu sữa chua hoặc/và pho-mát là đủ: Mẹ có thể giới thiệu cho con cách ngày, trẻ bé thì 1/3 miế ng pho-mát vuông mỗi ngày, HOẶC 1/2 hũ sữa chua 125 g. Nế u bé thích và có thể ăn thêm, 1 hũ sữa chua một ngày và ăn cách ngày hoàn toàn có thể chấ p nhận được.

Bơ: Bơ là một sản phẩm làm từ váng sữa. Váng này được tách ra và đưa vào máy đánh bơ: đó là một thùng chứa lớn có một cánh tay kim loại để những giọt chấ t béo tập trung lại cho để n khi nó trở thành bơ. Bơ này có thể được ướp muố i và nhuộm màu, rô i cấ t thành miế ng, đóng gói và bảo quản lạnh. Bơ tự nhiên có màu trấ ng.

Độ tuổi sử dụng: Do hàm lượng chấ t béo trong bơ cao dễ gây đã y bụng, khó tiêu nên đố i với trẻ từ 9 tháng trở lên thì không nên cho bé ăn trực tiế p mà hãy dùng để chế biế n thức ăn cho bé, và sử dụng bơ nhạt (bơ không cho thêm muố i) - sử dụng với một lượng rấ t nhỏ và không thường xuyên. Sau 1 tuổi có thể cho bé ăn trực tiế p nhưng vẫn sử dụng bơ nhạt, lượng ăn hạn chế và không thường xuyên.

Một số câu hởi khác xoay quanh chủ đề dinh dưỡng sau 6 tháng này còn bao gồ m:

HÖI:

Sau 6 tháng sữa mẹ chả còn chấ t gì, em đổi sang dùng sữa công thức?

ĐÁP:

Dù trước hay sau 6 tháng thì sữa mẹ vẫn luôn là sự lựa chọn tố t nhấ t dành cho con. Khoa học đã nghiên cứu và chứng minh, thành phâ n sữa (Protein - đường - béo) trong sữa của một người mẹ bình thường (không ăn kiêng thịt, không tiểu đường, không quá suy dinh dưỡng) là không thay đổi, bấ t kể mẹ ăn cái gì. Thành phâ n thay đổi là Vitamin và muố i khoáng trong sữa, cái đó phụ thuộc vào thực đơn hàng ngày của mẹ, và các mẹ có biế t Vitamin và muố i khoáng lấ y từ đâu ra không? Chủ yế u là rau củ quả nhé.

HổI:

Sau 1 tuổi, con em đã câ`n chuyển sang dùng sữa tươi chưa? Chuyển như thế nào?

ĐÁP:

Theo kinh nghiệm của các mẹ thì có ba cách:

Sau 1 tuổi, bạn cho con thử từng chút một và không đặt mục tiêu về lượng, vào thời gian nào thì tùy bạn.

Sau 1 tuổi, vào các cữ sữa, bạn cho con uố ng sữa tươi trước rỗ i sữa mẹ/sữa công thức sau.

Sau 1 tuổi, 3 ngày đâ u tiên, bạn pha 25% sữa tươi với 75% sữa mẹ/sữa công thức thử phản ứng phân 3 ngày. Tăng lượng lên 50% trong 3 ngày tiế p theo. Sau đó là 75% sữa tươi trong vòng 3 - 5 ngày. Cuố i cùng là chuyển hoàn toàn sữa tươi hoặc một cữ chỉ toàn sữa tươi.

HổI:

Con mình sang tháng thứ 14 bắ t đâ u biế t kén chọn đô ăn. Đâ u bữa cho rau hoặc cơm là ném ngay đi. Hiện tại thì bạn í ăn hế t món thích thì cũng đô ng ý ăn sang cơm/rau. Nhưng phâ n rau bạn í ăn chỉ bă ng 1/2 - 1/3 khi trước. Mình sợ cứ thế này thì nhỡ đế n ngày bạn í không ăn rau nữa - > táo bón. Có cách nào để con chịu ăn đâ y đủ các nhóm thức ăn không ạ?

ĐÁP:

Cách 1: Việc để bé thích ăn rau không hê dơn giản. Khi con đã biế t mùi vị thức ăn thì sẽ lựa chọn và có xu hướng ăn theo cảm hứng nhiê u hơn là bản năng. Vì thể mình nghĩ việc giới thiệu và duy trì thường xuyên phâ n rau trong thực đơn là thiế t yế u. Không phải ngày nào cũng ăn món con thích. Cuộc số ng là thế, có cái thích và có cái không thích, biế ng ăn thì sẽ biế t thế nào là đói.

Mình áp dụng cái này cho món súp rau. Là món đâ ù tiên, không ăn là dẹp luôn không ăn uố ng gì hế t. Đương nhiên có vài ngày không ăn uố ng gì hế t thật, nó phản kháng, nhưng mình không thay đổi thì nó sẽ lại chén. Duy trì nế p ăn súp rau 3 - 5 ngày/tuâ n. Mỗi ngày ít nhấ t một bữa. Nem mình cũng nhô i carot và củ quả thật nhiệ ù. (Trẻ con bạn nào cũng thích nem nhé). Phở xào mình cho nhiệ ù câ n tây. Câ n tây tố t cho sức khoẻ, kể cả ăn số ng.

Hoa quả câ n dạy ăn từ bé và luôn có nế p cuố i bữa ăn hoa quả (chố ng táo bón). Bạn Emily ít ăn rau nhưng hoa quả bạn chiế n nhiệt tình toàn loại chua nên chưa bao giờ táo bón. Trong trường hợp sợ táo bón có thể bổ sung số t táo mỗi bữa. Nế u táo bón thì mẹ chăm cho uố ng nước carot tươi, nước mận tây có tác dụng thâ n kỳ tri táo bón.

Cách 2: Nhà mình bổ sung rau cho con bă ng 2 cách:

Một là bị động: Bạn Sâu thích nước canh nên mình hay xay nhỏ rau và nấ u vào với canh cho húp, rang cơm thì xay rau ra rang cùng, tương tự khi nấ u cơm mình cũng xay rau ra nấ u cùng (rang gạo qua trên bê p gas cho ngon), làm các loại trứng đúc rau củ, nem rau củ... Tóm lại là kế t hợp (những món con thích) với rau xay nhỏ.

Hai là chủ động: Mỗi là `n nấ 'u cơm mình cho con chọn xem hôm nay con ăn loại rau gì, rô `i dạy con nói từ rau, mỗi là `n nói được từ rau mẹ lại hớn hở bảo nó "đúng rô `i đây là rau này, mẹ thưởng rau cho Sâu nhé" và cho con một cọng rau, nó khoái lǎ m, lại nói lại từ rau để xin thêm rau. Mình cũng thấ y là có khi nó không ăn rau ở hình dạng này nhưng nó lại ăn rau ở hình dạng khác hoặc độ mê `m

khác nhau, ví dụ cà rố t để miế ng tròn to nó sẽ không ăn, thái hạt lựu nó lại ăn, rau muố ng để cả cọng dài nó không ăn, mỗi phâ n lá nó lại ăn, khoai tây phải giòn giòn con mới ăn, cà rố t câ n tây thì nấ u súp thật nhừ mới thích nên chị hãy thử chế biế n các kiểu để tìm ra sở thích của con.

MỘT SỐ CHẨ T DINH DƯỚNG QUAN TRỌNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRỂ

Châ´t dinh dưỡng	Tác dụng	Liê`u lượng	Các thực phẩm
Canxi	 Xây dựng xương, răng Thúc đẩy thâ n kinh khỏe mạnh và chức năng cơ bắ p Giúp đông máu Giúp cơ thể chuyển đổi thức ăn thành năng lượng 	1 - 3 tuổi: 7 g/ngày 4 - 8 tuổi: 10 g/ngày	 Sữa và các sản phẩm từ sữa: sữa hạnh nhân, sữa đậu Hạnh nhân, hạt vừng, các loại đậu Hạnh nhân, hạt vừng, các loại đậu Lơ xanh, cải chíp, cá hô ì, yế n mạch, đậu phụ, trứng Cam, kiwi, bơ
Các acid béo (omega 3 và 6)	 Giúp xây dựng các tế bào, điề ù chính hệ thâ n kinh Tăng cường hệ thố ng tim mạch, xây dựng khả năng miễn dịch Giúp cơ thể hấ p thụ chấ t dinh dưỡng Câ n thiế t cho chức năng não và thị lực khỏe mạnh 	1 - 3 tuổi: Omega 6: 7 g/ ngày Omega 3: 0,7 g/ngày 4 - 8 tuổi: Omega 6: 10 g/ ngày Omega 3: 0,9 g/ ngày	 Omega 3: Cá hô ì, hạt chia, quả bơ, trứng, cá ngừ, cá trích, hàu, cải xoă n, cải bó xôi, gạo lức, dâ ù hạt các loại, các loại đậu, quả hạch. Omega 6: Các loại quả hạch (hạt điê ù, hạnh nhân, lạc), các loại hạt (vừng, chia), quả bơ, dâ ù ăn, cá sông
Să´t	 Câ`n thiê´t để sản sinh hô`ng câ`u (Hô`ng câ`u cung câ´p oxy cho toàn cơ thể) Thiê´u să´t dẫn đế´n thiê´u máu làm ảnh hưởng đế´n sức khỏe và khả năng học tập 	1 - 3 tuổi: 7 mg/ngày 4 - 8 tuổi: 10 mg/ ngày	 Thịt gà, lọn, bò, lòng đỏ trứng, tôm, gan, nghệ. Lơ xanh, khoai tây cả vỏ, đậu tră ng/Đậu Hà Lan sấ y, cải bó xôi (chín), ngũ cố c ăn sáng bổ sung sắ t Mơ sấ y, nho khô, dưa hấ p.

Châ´t dinh dưỡng	Tác dụng	Liê`u lượng	Các thực phẩm
Maggie	 Giúp xương chặ c khỏe và nhịp tim ổn định Hỗ trợ hệ miễn dịch Giúp duy trì cơ bặ p và chức năng thâ n kinh 	1 - 3 tuổi: 80 mg/ngày 4 - 8 tuổi: 130 mg/ngày	 Cải bó xôi, bă p cải nâ u, gạo lức, cá, thảo mộc, hạt bí đỏ, hạnh nhân, các loại đậu, đậu tương. Chuố i, dâu rừng, quả bơ, dưa hâ u, chanh leo, bột cacao.
Kali	 Duy trì huyế t áp Hỗ trợ cho chức năng cơ bắ p và nhịp tim, Làm giảm nguy cơ bị sỏi thận và loãng xương vê sau 	1 - 3 tuổi: 3 g/ngày 4 - 8 tuổi: 3,8 g/ngày	 Khoai lang, đậu Hà Lan, củ cải đỏ, đậu tương, bí ngô, số t cà chua, nghêu, cá. Sữa chua, nước cà rố t, nước mận, nước cam. Sữa mật mía, chuố i.
Vitamin A	 Quan trọng cho mã t và phát triển xương. Giúp bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh viêm nhiễm. Tăng cường sức khỏe và sự phát triển của các tế bào và mô trong cơ thể, bao gô m tóc, móng và da. 	1 - 3 tuổi: 1000 IU/ngày/ 4 - 8 tuổi: 1,330 IU/ngày.	 Cà rô t, khoai lang, bí ngô, đậu Hà Lan, cà chua, cải bó xôi, ót chuông, gan bò. Sữa tươi nguyên kem. Yê n mạch bổ sung vi chấ t. Mơ sấ y, đu đủ, xoài, đào.
Vitamin C	 Giúp hình thành và tái tạo hô ng câ u, xương, và các mô. Giữ cho nướu khỏe mạnh giảm vế t thâm tím. Tăng cường hệ miễn dịch. Giúp cơ thể dễ hấ p thụ să t. 	1 - 3 tuổi: 15 mg/ngày. 4 - 8 tuổi: 25 mg/ngày.	• Ốt chuông vàng và xanh, lơ tră ng, cải Brussels, lơ xanh, cà chua, bă p cải tím, lá hẹ, lá gia vị, kiwi, dứa, đu đủ, quả họ dâu, xoài, các loại quả chua (cam, chanh, quýt, bưởi)
Vitamin D	 Giúp cơ thể hấ p thụ canxi. Có chức năng như một loại hormone có vai trò trong sự khỏe mạnh của hệ miễn dịch, sản xuấ t insulin, quy định sự tăng trưởng của tế bào. 	o - 1 tuổi: 400 IU/ngày. Trên 1 tuổi: 600 IU//ngày.	 Cá mòi, cá thu, cá hô ìi, cá ngừ đóng hộp, cá trích, cá trê, tôm, hàu, thăn lợn, nâ m sò, nâ m hương, đậu phụ, yê n mạch, ngũ cô c. Sữa tươi nguyên kem, sữa đậu nành, phô mai, trứng, sữa chua. Nước cam.
Vitamin E	 Giới hạn việc sản xuấ t các gố c tự do, có thể gây tổn hại tế bào. Quan trọng với hệ miễn dịch, tái tạo DNA và quá trình trao đổi chấ t khác. 	1 - 3 tuổi: 6 mg/ngày. 4 - 8 tuổi: 7 mg/ngày.	 • Hạt hướng dương, hạt bí, hạnh nhân, cà chua, bí ngô, cải bó xôi nâ´u, lơ xanh. • Xoài, kiwi, mơ sâ´y.

Châ´t dinh dưỡng	Tác dụng	Liê`u lượng	Các thực phẩm
Kẽm	• Hỗ trợ tiêu hóa và trao đổi chấ t.	1 - 3 tuổi: 3 mg/ngày. 4 - 8 tuổi: 5 mg/ngày.	 Hàu, thịt gà, thịt đỏ, cá hô ì. Hạt điệ ù, hạt bí, hạnh nhân. Sữa tươi, sữa chua, bột cacao.

PHẦN 2 DẠY CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN

CHƯƠNG 5 An toàn cho trẻ An tâm cho mẹ cha



1. Quan điểm về bảo đảm an toàn cho trẻ

Tôi đã làm một cuộc khảo sát với các gia đình đang nuôi con nhỏ ở Việt Nam về vấ n đề "đảm bảo an toàn cho con của bạn" và dưới đây là ba luô `ng ý kiế n chính:

✿ Không để ý lǎ m tới vấ n đề an toàn cho trẻ.

- ♣ Quan tâm tới sự an toàn của trẻ, luôn đảm bảo trẻ được tránh xa mọi nguy hiểm.
 - ✿ Dạy trẻ về `nguy hiểm và cách tự giữ an toàn cho bản thân.

Một sự thật đáng suy nghĩ là có rấ t nhiề ù gia đình nă mở luô ng ý kiế n thứ nhấ t. Các mẹ ở Việt Nam thường rấ t ít quan tâm để n việc đảm bảo an toàn cho trẻ nhỏ cả ở trong nhà lẫn khi ra ngoài đường. Bạn có thể nhận thấ y rõ điề ù này qua những thố ng kê về tỉ lệ trẻ em bị bỏng, bị chấ n thương do ngã cầ ù thang, những ca tử vong do sặc nước trong nhà tấ m hay những ca điện giật... Tấ t cả những số liệu thố ng kê đau lòng này đề ù do sự thiế u thận trọng của cha mẹ và người lớn.

Một ví dụ khác rấ t điển hình về việc không quan tâm đế n an toàn của trẻ là hình ảnh các bà mẹ đưa trẻ ra đường bă ng xe máy không hề có đai địu chắ c chắ n mà chỉ bế trên tay. Có những em bé 1 - 2 tuổi còn được cho phép đứng, bá vai bá cổ người đã ng trước lái xe. Có những bé khác được đứng lên một chiế c ghế nhựa đã ng trước, vịn tay vào tay lái. Trẻ ngô i xe ô tô thường không có nôi cũi, chỗ ngô i không thắ t dây an toàn, trẻ được tự do chơi đùa, nghịch ngợm trong xe, thò đâ u ra ngoài cửa số xe...

Ở một luô ng ý kiế n khác, các mẹ cho thấ y mình rấ t quan tâm tới sự an toàn của trẻ. Cha mẹ luôn để mắ t tới trẻ để đảm bảo trẻ được an toàn. Mọi thiế t bị điện trong gia đình được cấ t kỹ càng và ngôi nhà được trang bị đảm bảo an toàn tố i đa. Câ u thang, các lố i đi được rào kỹ lưỡng. Các đô vật dễ gây bỏng được đặt ngoài tâ m với, các vật nhọn được cấ t giấ u trong tủ. Mỗi khi đi ra ngoài, trẻ cũng được trang bị đâ y đủ từ chố ng nă ng, đai an toàn...

Đây là một tín hiệu tố t cho thấ y người lớn đã thực sự quan tâm đế n sự an toàn của trẻ. Tuy nhiên, việc luôn giữ trẻ tránh xa các nguy hiểm có thực sự tránh cho trẻ được khỏi nguy hiểm? Luô ng ý kiế n thứ ba của các mẹ lại cho ră ng không câ n thiế t phải trang bị và giữ trẻ tránh xa nguy hiểm, thay vào đó là giải thích cho trẻ các mố i hiểm nguy cũng như dạy trẻ cách để tự bảo vệ mình.

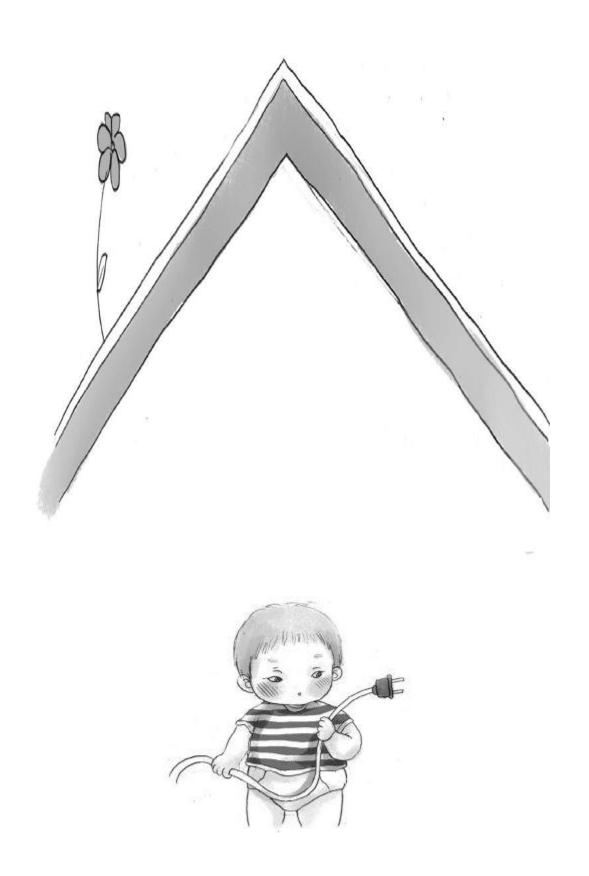
Trên thực tế, cả hai luô ng ý kiế n thứ hai và thứ ba đề u đúng nhưng chưa đủ. Nế u quá chú ý để n việc giữ an toàn cho con mà quên đi việc dạy con về sự nguy hiểm cũng như cách tự giữ an toàn thì sẽ có những thời điểm khi người lớn không để ý trẻ có thể gặp phải sự cố. Ngược lại, nế u chỉ dạy bé về an toàn nhưng các trang thiế t bị trong nhà không được sắ p xế p cần thận, khi ra đường cha mẹ không chuẩn bị kỹ lưỡng cũng có thể có những nguy cơ tai nạn xảy ra không thể lường trước hoặc tránh khỏi được.

Nế u bạn đã đi xuyên suố t cuố n sách này tới đây, bạn sẽ dễ dàng nhận thấ y một điề u rã ng trong việc nuôi dạy con, để mọi việc được dễ dàng thì mọi thứ đề u nên bắ t nguồ n từ hai phía – con và cha mẹ. Cha mẹ hỗ trợ con – Con tự chủ về bản thân dưới sự hỗ trợ của cha mẹ. Điề u này cũng đúng khi bạn nói về việc đảm bảo an toàn cho trẻ. Cha mẹ nên hỗ trợ để đảm bảo trẻ được an toàn nhưng cũng nên khuyê n khích trẻ tìm hiểu về nguy hiểm và tự bảo vệ mình.

Những nguy hiểm tiê`m ẩn trong nhà bạn

HƯỚNG DẪN BẢO ĐẢM AN TOÀN CHO BÉ TRONG NHÀ

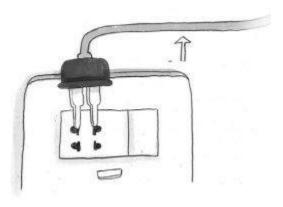
KHI CON BIÊ´T LẪY TỰC LÀ BÉ ĐÃ CÓ KHẢ NĂNG DI CHUYỂN



Khi con biế t lẫy tức là bé đã có khả năng di chuyển. Rô ì bé sẽ biế t lặn tròn, bò, đi, leo lên leo xuố ng, nă m/với/kéo đô ì vật. Bạn có chặ c sẽ luôn ở bên cạnh con để đảm bảo con được an toàn 24/24? Bạn có chặ c chỉ câ ìn dạy con về ì an toàn thôi là đủ? Sao không giảm thiểu nguy cơ rủi ro xuố ng mức thấ p nhấ t, bă ìng cách sắ p xế p lại ngôi nhà của mình, để nó an toàn cho bé yêu?

Dưới đây là danh sách những gì chúng ta câ n làm để đảm bảo không có nguy hiểm rình rập ngay cả khi chúng ta không ở bên con. Các nguyên nhân tử vong do tai nạn tại nhà của trẻ nhỏ bao gô m: cháy nổ, ngạt thở, ngạt nước, ngã, hóc dị vật và bị nhiễm độc.

An toàn xung quanh ngôi nhà



Ân dây điện vào trong thanh nhựa bảo vệ hoặc để lên quá tâ`m với!



Cửa chấ n câ u thang. Đặt ở đâ u và cuố i câ u thang, bạn cũng có thể chặn ở những phòng bạn không muố n bé tiế p cận. Hãy làm một tờ ghi nhớ thật to dán

ở câ u thang vê việc phải đóng cửa chặ n câ u thang trước và sau khi ra vào.



Thùng rác. Khóa thùng rác hoặc đặt thùng rác ở xa tâ m với của trẻ để trẻ không thể lục lọi thùng rác. Để các đô vật nhỏ lên trên cao hoặc cho vào tủ khóa lại, không để bừa bãi trên sàn, trẻ nuố t vào có thể bị hóc.



Bịt ổ điện. Dùng để bịt những ổ điện không sử dụng tới.



Máy dò khói. Nế u có điể u kiện, hãy lặ p một chiế c máy dò khói ở các phòng.

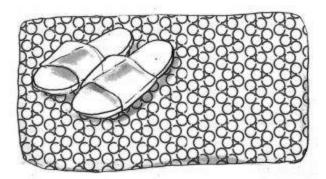
Ở Mỹ, hàng năm có khoảng 2000 trẻ em từ 0-14 tuổi bị tử vong do các tai nạn trong nhà.

An toàn trong phòng tă´m Đa số những trường hợp trẻ đuố i nước là do bị rơi xuố ng bể bơi hoặc vùng có nhiệ `u nước (như bố `n tặ m). Tuy nhiên, bạn có biế t rặ `ng trẻ cũng có thể bị ngạt thở khi bị rơi xuố ng những vùng nước rấ t nhỏ chỉ khoảng 25-30 cm hay không?

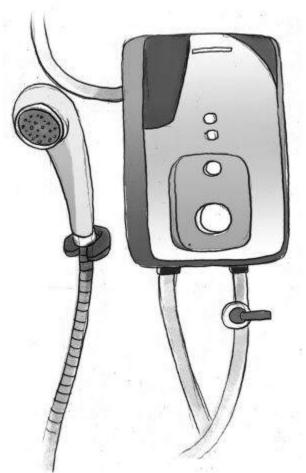




Đảm bảo ră`ng những đô` vật chứa chấ´t hóa học như thuô´c tẩy rửa nhà vệ sinh, nước giặt, dâ`u gội, tẩy trang, sơn móng tay, dao cạo râu... được để xa tâ`m với của trẻ hoặc để trong tử khóa lại.



Thảm chố ng tron. Trải thảm chố ng tron trong sàn nhà tặ m, chuẩn bị một đôi dép cho bé khi bé để n tuổi tập đi.

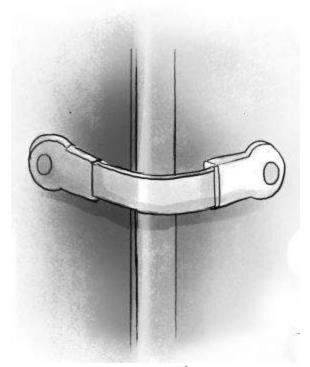


Bình nóng lạnh. Tấ t bình nóng lạnh khi đang tấ m cho trẻ. Luôn khóa vòi nước tổng lại nế u trong bình còn nước nóng, thiế t kế vòi vặn hoa sen cao quá tâ m với của trẻ.

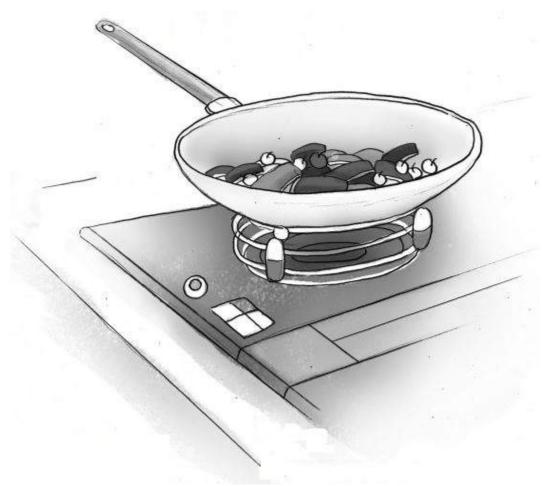


Bô`n vệ sinh. Sử dụng nă p vệ sinh với kích cỡ phù hợp với bé.

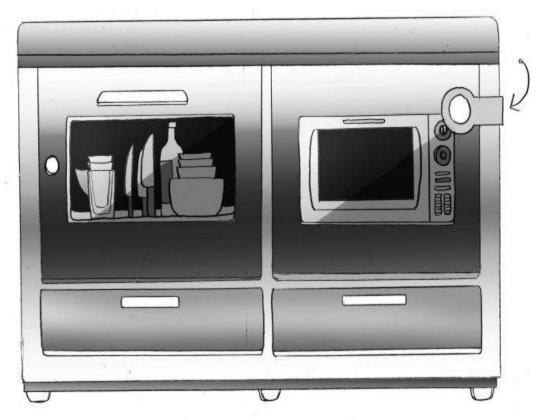
An toàn trong phòng bê p



Khóa tử lạnh. Mua khóa để khóa tử lạnh lại.

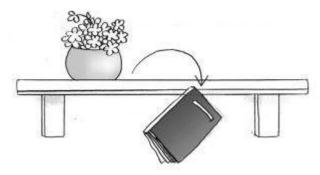


Bế p. Khi nấ u ăn trên bế p gas, luôn quay tay cấ m của chảo, nô i vào bên trong để bé không thể với tới và kéo xuố ng. Khóa ga. Khóa van ga sau khi nấ u ăn. Sử dụng dụng cụ báo rò rỉ bế p ga.



Lò vi sóng. Để lò vi sóng, lò nướng, tủ giao thớt lên quá tâ `m với của trẻ, rút phích că ´m các thiế ´t bị này sau khi sử dụng xong. Khóa ga. Khóa van ga sau khi nâ ´u ăn. Sử dụng dụng cụ báo rò rỉ bế ´p ga.

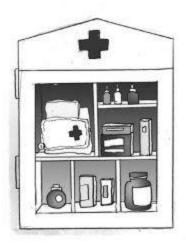
An toàn phòng ngủ/phòng riêng của trẻ



Không treo kệ, tủ sách ở phía trên giường/cũi của trẻ.

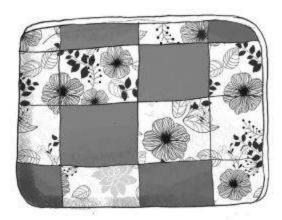


Cũi. Cũi phải đảm bảo tiêu chuẩn chấ t lượng, đệm phù hợp với kích cỡ của cũi, sử dụng quây cũi.



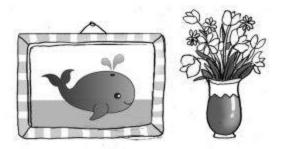
Tủ thuố c. Tủ thuố c để cao quá tâ m với của trẻ và khóa lại.





Đệm. Dùng đệm thay cho giường.

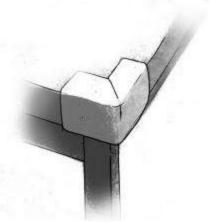
An toàn phòng phòng khách



Đô` dễ vỡ như lọ hoa, khung ảnh... để ngoài tâ`m với của trẻ.



Treo ti vi lên trên cao hoặc khóa tivi khi không sử dụng.



Bịt cạnh bàn và những đô` nội thấ t có đâ u nhọn.



Sử dụng chặn cửa để bé không thể tự đóng/mở cửa.

Bước quan trọng nhấ t khi bảo đảm an toàn cho ngôi nhà của bạn đó là phải để ý quan sát bé mọi lúc mọi nơi cũng như dạy bé cách tự cảnh giác!

HÃY CHỦ ĐỘNG - HÃY CẢNH GIÁC - HÃY AN TOÀN!

2. An toàn đi ô tô

Khi tôi chửa 7 tháng ở Indonesia (một nước mà độ phát triển tương đương VN nhưng lượng ô tô chiế m tỉ trọng lớn hơn rấ t nhiề u), trong tờ khai có một đoạn như sau:

- ✿ Bạn sẽ đón trẻ sơ sinh vê `nhà bă `ng phương tiện gì?
- ✿ Bạn đã trang bị an toàn cho phương tiện đi lại chưa?

Phía dưới in nghiêng, bệnh viện có quyề `n từ chố i trả bệnh nhân nế u phương tiện giao thông không đảm bảo an toàn!

Ngày ra viện, bệnh viện qui định có một y tá đẩy xe của bệnh viện để n xe gia đình, đặt em bé vào ghế an toàn, hướng dẫn cha mẹ cách đặt và nơi đặt em, xong mới ký giấ y cuố i cùng cho gia đình đưa em về nhà.

Làm thế nào để đi xe ô tô an toàn?

Sở dĩ có một loạt qui định an toàn như trên là do những tính năng an toàn của xe như túi khí, mở cửa tự động, dây an toàn. Cách đây lâu rô i, khi ô tô mới xuấ t hiện ở phương Tây, khi dây an toàn và túi khí ra đời, có một số tai nạn thảm khố c, trong đó trẻ bị đặt ngô i phía trên của xe do va chạm mạnh đã bị vỡ lô ng ngực (do lực túi khí quá lớn so với sức trẻ), thậm chí bị gẫy cổ do tương tác của dây an toàn và túi khí. Gâ`n đây, ở tại Malaysia có một trường hợp mẹ lái xe và cho hai con (4 tuổi và 2 tuổi) ngô i ghế sau, nhưng không có ghế trẻ em, tuy có thấ t dây an toàn nhưng do bản tính trẻ em nghịch ngợm, bé đã tự mở cửa và bị ngã ra ngoài. Nế u bạn sinh số ng ở các nước có luật về giao thông chặt thì những trường hợp như vậy cha mẹ có thể bị truy tố trách nhiệm, phạt tiế n và nế u vợ chố ng li dị thì còn mâ t quyê n nuôi con. Phương tiện công cộng (taxi) ở Úc thường có ghế trẻ em và nế u không có thì họ sẽ từ chố i chở người nế u trong số hành khách có trẻ em. Vậy luật an toàn khi đi lại có trẻ em là như the nào?

- ✿ Trẻ em dưới 1m20 không được ngô i ghế trên.
- ♣ Trẻ em dưới 1m20 phải được cài dây an toàn khi ngô`i phía sau xe.
- ♣ Trẻ em khi cài dây an toàn mà phâ`n chéo của dây cao quá cổ thì câ`n có booster seat (ghê´ đẩy cao lên).
 - ✿ Dưới 4 tuổi phải có ghế trẻ em khi đi xe.
 - ♣ Dưới 1 tuổi nên cho trẻ ngô i ngược theo hướng chuyển động(1).

♣ Khi có trẻ nhỏ ngô i trên xe, bố mẹ nên đặt child - lock cánh cửa phía em ngô i.

3. Dạy con về an toàn

Khi bắ t đầ `u biế t bò, bé rấ t háo hức trong khi bạn lại cảm thấ y vô cùng lo lắ ng. Bạn luôn lo sợ bé sẽ bị va đập vào tường hay cạnh tủ khi bò, hoặc bé sẽ ngã từ trên giường xuố ng đấ 't, hoặc nế u lơ là bé có thể bò ra đế n câ `u thang và ngã lăn xuố ng tâ `ng 1. Để đảm bảo an toàn cho bé, bạn câ `n làm thanh chặn câ `u thang và bọc hế t các cạnh tủ, góc bàn nhọn lại. Trừ khi có người lớn ngô `i cùng, còn lại thì bé sẽ không được bò ở trên giường mà chỉ được thoải mái bò dưới đấ 't. Các đô `vật sắ c nhọn hoặc quá nhỏ câ `n được cấ 't cao khỏi tâ `m tay của bé phòng trường hợp bé sẽ nhặt cho vào miệng. Những thứ dễ vỡ cũng được cấ 't vào nơi an toàn. Ở điện được bịt nắ p hoặc đưa lên cao. Các thiế 't bị điện cũng luôn được đảm bảo ngoài tâ `m tay với của bé khi đang sử dụng. Bạn câ `n chuẩn bị sẵn sàng để bé không gặp bấ 't cứ nguy hiểm hay trở ngại nào trong việc di chuyển đã `y hào hứng của mình.

Hãy dạy bé về các khái niệm cơ bản liên quan đế n nguy hiểm, luôn sử dụng các từ thố ng nhất và dễ hiểu, mỗi hành động đề u gắ n với lời nói, biểu cảm và ví dụ trực quan, không nên chỉ nói mà không đi kèm hành động hoặc ví dụ cụ thể vì bé sẽ không hiểu, không hình dung ra được.

Để tránh bé bị BỞNG, hãy dạy bé vê khái niệm "nóng", bă ng cách câ m tay bé cho sờ vào thành ly nước â m, sờ vào thành bên ngoài của nổ i cơm điện khi nổ i cơm còn hơi â m â m và nói "nóng, nóng quá" rô i rút nhanh tay bé ra, kèm theo biểu cảm khuôn mặt của mẹ hay tiế ng hít hà vì "bị NÓNG". Vài lâ n như vậy bé sẽ hiểu thế nào là khái niệm "nóng" và "nóng" là nguy hiểm. Vê sau này, mỗi khi bạn chỉ vào đô vật nào và nói "nóng đấ y con" là bé sẽ có phản xạ tránh ra và không đụng vào đô vật này nữa.

Mỗi là `n bé bị cụng đà `u, và ´p ngã, kẹp tay... hãy từ từ lại gà `n bé, để bé có thời gian cảm nhận cái "đau". Khi tới gà `n bé bạn hãy ôm bé vào lòng và hỏi bé "con bị ĐAU à" và xoa xoa vào vê ´t thương của bé.

Sau đó hãy giải thích ngặ n gọn cho con biế t tại sao con lại bị đau (con bị kẹp tay vào cửa nên đau, con bị cụng đâ u vào tường nên đau...) rô i dặn bé là n sau cẩn thận, tránh va vào tường, tránh các cánh cửa, đi chậm để khỏi ngã. Lớn hơn một chút bạn có thể dạy bé vê khái niệm "CÂN THẬN", "CHẬM"... trong các trường hợp bé chạy nhảy, leo trèo bàn ghế , câ u thang...

Với dao kéo và các đô `vật sắ c nhọn, hãy dạy bé về `khái niệm "đứt tay" đi kèm với "đau". Nế u lỡ bạn hoặc người thân bị thương, bị đứt tay, hãy cho bé xem về t thương và giải thích tại sao để bé hiểu. Hoặc bạn có thể cho bé xem sách, các đoạn phim hoạt hình ngắ n nói về `việc này. Các ổ điện, dây điện, thiế t bị điện nói chung bạn có thể sử dụng khái niệm "điện, điện giật" đi kèm với "đau", có thể cho bé xem các clip hoạt hình như chú chim bị điện giật...

Khi đi ra đường bà `ng xe máy, xe đạp, nế ´u bé còn nhỏ, hãy luôn sử dụng địu an toàn cho bé dù bé có muố ´n hay không. Hãy nói với con rã `ng đi ra đường phải dùng địu nế ´u không con sẽ bị NGÃ, ĐAU. Khi bé lớn hơn có thể thay địu bà `ng đai an toàn và luôn luôn dặn bé ngô `i yên, không thò tay, thò đâ `u ra ngoài khi đi xe, không đùa nghịch, không nghịch cửa ô tô và dạy bé sử dụng dây an toàn khi đi xe. Tuyệt đố ´i không cho bé có cơ hội được đứng, đùa nghịch khi tham gia giao thông vì các hành động này rấ ´t... "thú vị", chỉ câ `n cho bé thử một lâ `n bé sẽ thích và đòi làm suố ´t, trong khi các hành động này lại CỰC KỲ NGUY HIỂM khi bạn đang đi trên đường.

Có rấ t nhiề `u mố i nguy hiểm khác nhau và bạn không thể lúc nào cũng ở bên con để giúp con không gặp nguy hiểm. Dạy con cách tự nhận diện nguy hiểm và tự phòng tránh là cách tố t nhấ t để bảo đảm an toàn cho con. Tấ t nhiên những ví dụ tôi nêu ở trên chỉ là một phâ `n của những bài học về `nguy hiểm bạn dạy cho con, nhưng hãy nhớ các quy tấ c khi dạy con về `an toàn và thay đổi tùy thuộc vào hoàn cảnh thực tế cũng như cách nói chuyện của bạn với con.

Các quy tặ c khi dạy con vê an toàn:

♣ Hành động luôn đi kèm lời nói, giải thích vê hành động.

- ♣ Sử dụng các khái niệm thố ng nhấ t trong các trường hợp giố ng nhau.
- ✿ Khi nói với con, nhấ n mạnh các từ bạn câ n con lưu tâm (như ĐAU, NÓNG...).
- ♣ Nhă c đi nhă c lại nhiệ u lâ n. Có thể ban đâ u bé không nhớ, nhưng nế u bạn kiên trì và nhặ c đi nhặ c lại bé sẽ hình thành được khái niệm trong đâ u và khi nhận thức tố t hơn bé sẽ sớm học được cách tự bảo vệ mình.
- ♣ Khi nói với con nên nói chậm rãi, rõ ràng nhưng không quá to hoặc la hét làm con sợ. Hãy luôn giữ thái độ bình tĩnh và kiên nhẫn. Đây cũng là cách giúp con biế t cách giữ được bình tĩnh trước các tình huố ng nguy hiểm.
- ♣ Không được lạm dụng các khái niệm nguy hiểm để nói dố i con. Một số cha mẹ khi dạy cho con biế t về khái niệm "NÓNG" thường sử dụng "nóng" làm công cụ để khiế n con tránh xa các đô vật mà cha mẹ không muố n con sờ vào (dù nó không hệ nóng). Hành động này có thể có hiệu quả ngay lúc đó, tuy nhiên nế u sau đó bé sờ được vào đô vật này và biế t ră ng nó không hệ "nóng" thì bé sẽ hoặc là bị rố i và khó hiểu (tại sao mẹ lại bảo cái này là nóng, thế nào mới là nóng thực sự??), hoặc là bé sẽ mấ t lòng tin vào lời nói của bạn (lâ n sau bạn nói NÓNG bé sẽ không tin và vẫn lao vào sờ, nghịch). Vì vậy, tuyệt đố i không lạm dụng các khái niệm nguy hiểm để nói dố i con.
- ♣ Nê´u bạn không muô´n con nghịch các đô` vật thì hãy câ´t chúng đi hoặc giải thích rõ tại sao bạn không muô´n con nghịch chúng.
- ♣ Dạy con vê nguy hiểm và tự phòng tránh nguy hiểm không có nghĩa là bạn sẽ bỏ mặc con sau đó, hãy luôn để mặ t tới bé mọi nơi mọi lúc vì bạn không thể biế t có những nguy hiểm gì có thể xảy đế n với bé.

4. An toàn và sợ hãi

Sau một thời gian ít ỏi quan sát cách người lớn nói chuyện với con trẻ và người lớn nói chuyện với nhau trước mặt con trẻ ở những nơi đã đi qua, tôi đúc kế t được một số gạch đâ u dòng nho nhỏ các mẹ tham khảo:

Một trong những nguyên nhân Tây họ cho con đi ngủ sớm vì như ngâ m hiểu thì 20h các con nhỏ lên giường và 20h tố i chương trình thời sự mới bắ t đâ u. Chương trình thời sự ở Pháp là PG - 12 tức là không khuyê n khích cho trẻ dưới 12 tuổi xem. Nguyên nhân: thế giới ngày nay tương đố i hỗn loạn với chém giế t và tai nạn trong các bản tin, và trẻ em chưa câ n tiế p cận với những thông tin như thế . Tại sao? Bạn đọc để n cuố i sẽ rõ.

Khi người lớn nói chuyện với nhau, về người này tai nạn, người kia chế t, khủng hoảng ở Philippin, động đấ t sóng thâ n hay đơn giản chỉ là một người nào đó bị giật túi quay đơ ra đường.... họ thường nói chuyện đó với nhau khi không có trẻ em bên cạnh, đặc biệt trẻ ở lứa tuổi thiế u niên 6 - 14 tuổi, cái tuổi tò mò và hiế u kỳ.

Tôi rấ t tò mò vì những hành động thế này và có hỏi nhiề u mẹ khác, thì các mẹ giải thích ră ng các mẹ muố n duy trì sự trong sáng và ngây tho của con lâu nhấ t có thể, con được trang bị các kiế n thức về an toàn từ rấ t sớm (100% học sinh đi học bă ng xe bus, dù chỉ mới 3 tuổi cũng biế t cài dây an toàn khi lên xe, và cũng tự biế t mình chưa đủ tuổi ngô i ghế trên của xe ô - tô), các con biế t trang bị kiế n thức tự bảo vệ mình, tự đóng gói đô đạc thậm chí thuố c men (với các trẻ bị hen) đủ cho một ngày học, các con được học về an toàn khi đi biển.... Nhưng phâ n còn lại của thế giới, cái phâ n khủng khiế p của thảm hoạ tự nhiên, của chế t chóc và của sự huỷ hoại nhân tính của những cá nhân điên loạn, các mẹ giữ phâ n đó lại và các con không câ n biế t. Một mẹ có nói với tôi ră ng: con câ n biế t bảo vệ nhưng con không câ n quá sợ hãi với mọi thứ. Thế giới quá rộng lớn và bố mẹ không để sự sợ hãi của bố mẹ làm cản sự khám phá của thế hệ sau.

Trẻ có thể nghe và hiểu nhiê `u hơn bạn tưởng, trẻ tò mò và trí tưởng tượng vô cùng phong phú. Vì vậy những thông tin tạo sự khiế p đảm một cho cha mẹ thì có thể tăng lên gấ p mười là `n đô ´i với các con. Và nê ´u suy ngẫm lâu và sâu thì liệu những thông tin đó, những kẻ giế ´t người đó, những tai nạn đó có thể giúp gì được cho con: để con không bao giờ ra đường, để con có ý niệm người lớn là đáng sợ, để con thấ ´y làm những điề `u đáng sợ tạo tâm lý hãi hùng cho người xung quanh cũng "hay hay"????

Với các trẻ bé hơn, khi trong gia đình có người thân qua đời, tôi thấ y các mẹ bên này có những cuố n sách riêng, giải thích tại sao người ta lại ố m, tại sao phải chế t, và chế t xong thì đi đâu. Thực tế nhưng không quá kinh khủng. Để khi con nghĩ về người bà đã qua đời của con, con không nhớ đế n những hình ảnh khủng khiế p của khóc lóc vật vã mà đã `u óc lô - gic bé nhỏ của con không có khả năng hiểu được. Con sẽ nhớ về `bà với hình ảnh của những ngày bà bên con, khi bà ố m bà đã ra đi, đế n một nơi nhiê `u mây, và bà sẽ theo con, nhìn xuố ng xem con làm mọi việc và lớn lên cũng như những lúc con chưa ngoạn và con bị phạt.

Về việc từ thiện, mảnh đời khố n khó: Với con tôi dạy thế này: con phải tố t với bạn, bấ t kể bạn đấ y là ai, da màu gì, mặc quâ n áo lành hay rách, chân đi giày hay đi dép.... Với con, không có sự phân biệt giàu nghèo bấ t hạnh và may mắ n. Con có đô chơi mà bạn không có, con có thể chia sẻ. Con ăn mà bạn chưa ăn, con có thể hỏi bạn có ăn không và chia cho bạn nế u bạn muố n. Bạn và con, mọi người đề u bình đẳng và đề u câ n tôn trọng như nhau.

Còn việc từ thiện là việc của người lớn. Đế n khi trẻ 8 - 10 tuổi tôi sẽ dạy về may mắ n - bấ t hạnh. Nhưng cũng chỉ ở dạng: bạn để quên đô nên mấ t hế t, hay gió thổi bay mấ t nhà.... Để con hiểu và giúp đỡ khi khó khăn thôi.

Ví dụ vụ bão ở Philippines thì bên này, riêng trường Pháp đã đóng góp được 2 container lớn gửi sang hội chữ thập đỏ để gửi đi Philippines. Việc này là đóng góp của toàn bộ phụ huynh của trường, các học sinh hoàn toàn không biế t và chỉ tham gia ở khía cạnh lao động phân loại. Tấ t cả các kêu gọi đóng góp gửi vê gia đình đê u

được cho phong bì kín dán cẩn thận, hoặc email vào tài khoản đăng ký của phụ huynh. Học sinh hoàn toàn không biế t. Tôi không biế t như thế là tố t hay không nữa, hoàn toàn chỉ là quan sát của đợt này thôi.

Hôm nay nói chuyện với các mẹ thì dường như có một thoả thuận ngâ m như sau:

- ♣ Tuổi sớm nhấ t có điện thoại: 11 tuổi nế u con đi xe bus một mình, hoặc 13 tuổi nế u con đi cùng cha mẹ, hoặc có người đưa đón.
- ✿ Tuổi dùng tiê `n riêng: 8 tuổi (đứa thứ hai khả năng sẽ sớm hơn vì con thứ 2 cảm thấ 'y không bình đẳng với con thứ nhấ 't)
- ✿ Tuổi bă t đâ u giáo dục con vê nế p số ng, thói quen, thời gian biểu và tôn trọng người khác: _ 1 tuổi ___
 - ♣ Facebook là PG 14: Giới hạn 14 tuổi !!!!

Chương 6 Tự lập từ trong nôi



Là con út trong gia đình, tôi luôn được bố mẹ và người thân cưng chiế u. Khi còn bé tôi rấ t tự hào về điể u đó, vì như thế có nghĩa là tôi muố n gì được nấ y, không phải làm bấ t cứ việc gì ngoài học và chơi. Sau này, khi lớn lên, phải đố i mặt với cuộc số ng phức tạp bên ngoài, đứa trẻ quen được che chở và nuông chiế u là tôi cảm thấ y rấ t khó khăn và yế u đuố i mỗi khi gặp thấ t bại, sợ hãi, tự ti khi bước vào thử thách mới, bố i rố i khi cấ n tiế t chế cảm xúc cho phù hợp. Ngoài ra tôi còn rấ t vựng về trong việc nhà. Tấ t cả là do tôi quá dựa dẫm vào người khác. Ở cái tuổi 20, trải qua những vấ p ngã trong cả tình cảm và cuộc số ng, tôi phải nỗ lực rấ t lớn để thay đổi mình, trở thành một người lớn "thực sự", trưởng

thành và độc lập hơn, thậm chí để n bây giờ dù rấ t cố gắ ng, tôi vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi thói quen ỷ lại vào người khác. Đó cũng là lúc tôi tự nhủ, sau này nế u có con, tôi sẽ phải dạy con một kĩ năng vô cùng quan trọng: TỰ LẬP. Tôi dạy con trở thành một đứa trẻ tự lập ngay từ khi mới chào đời, dù có mẹ ru hay không con vẫn có thể ngủ ngon lành một giấ c đêm dài 12 tiế ng, đứa trẻ chỉ cầ n để n giờ cơm là tự giác chuẩn bị bàn ăn, đi rửa tay và lấ y ghế , tự xử lý những thức ăn, là đứa trẻ tự rửa mặt, mặc quâ n áo, đánh răng, mang ba lô khi đi học, là đứa trẻ biế t giúp đỡ mẹ, đứa trẻ khi ngã tự đứng dậy, tự giải quyế t khi gặp mâu thuẫn với bạn bè, đứa trẻ luôn tìm tòi cái mới và mong muố n được tự hoàn thành thử thách. Tôi không bỏ mặc con tự xoay xở như nhiệ `u người lâ `m tưởng, ngược lại tôi tạo cơ hội cho con, trang bị cho con những hành trang để con trở thành một đứa trẻ độc lập.

Trong những chương trước, bạn đã thấ y chúng tôi chia sẻ cách giúp con "ngủ và ăn tự lập". Chương này sẽ đề `cập thêm những kĩ năng tự lập khác bạn câ `n hướng dẫn để con có thể trở thành một em bé độc lập và tự tin.

I. KĨ NĂNG "TỰ TRẤN AN" BẢN THÂN

1. Tại sao bạn và con cần học về kĩ năng "tự trấn an"?

Ở phương Tây, các mẹ bầ ù thường được học phương pháp giúp con tự trấ n an (Self soothing) và tự ngủ (Self settling), thậm chí có những khóa học riêng về vấ n đề này. Ở Việt Nam, khái niệm hỗ trợ con "tự trấ n an" hoặc là quá xa lạ với các phụ huynh hoặc là bị hiểu nhâ m thành bố mẹ bỏ mặc cho con khóc.

Trẻ không tự nhiên sinh ra với khả năng tự trấ n an. Bạn phải kiên nhẫn trao cho bé cơ hội để bé tự học kĩ năng này, tức là khi bé khóc, chờ 5 - 20 phút tùy độ tuổi trước khi bước vào tìm hiểu xem có chuyện gì rô i giúp bé dễ chịu. Khi một em bé có thể tự trấ n an, bé sẽ ngủ lâu hơn và quay trở lại giấ c ngủ nhanh hơn nế u tỉnh dậy vào giữa đêm.

Việc hỗ trợ trẻ học kĩ năng tự trấ nan bă ng cách áp dụng thời gian CHÒ không chỉ giúp bế biế t cách ngủ tự lập mà còn giúp tự bản thân bé phát triển được chiế n lược để đương đâ u với khó khăn. Nghe có vẻ to tát, nhưng đúng là vậy! Trong thời gian tự xoay sở một mình, bé sẽ học được cách làm bản thân bận rộn, quên đi sự khó chịu và bình tĩnh lại tức là cha mẹ đang cho phép trẻ tham gia vào việc tự chăm sóc bản thân mình một cách tích cực và nỗ lực nhất. Hỗ trợ một em bé tự trấ nan tức là lă ng nghe bé phàn nàn trong vài phút để bé có thời gian tìm thấ y ngón tay hoặc ngón chân mình, hoặc tự chơi cùng những đô chơi của bé như treo cũi, ti giả, xúc xắ c, chăn hoặc đưa mặ t lên khám phá xung quanh... chứ không phải ngay lập tức chạy vào và xoa dịu con. "Hệ thâ `n kinh của trẻ được thiế ´t lập để ngay lập tức giảm thiểu những cảm xúc khó chịu của bản thân một cách manh mẽ. Nhưng các bác phu huynh thường được khuyên ngặn chặn con mình tự xoa dịu những cảm giác đó. Chúng ta được dạy để ngay lập tức cung cấ p cho con ti giả, đô `ăn, đung đưa, vỗ vê `, mă ng mỏ và sau này là phạt và đánh đòn nế u con la hét hoặc khóc lóc trong vòng 1 phút hoặc hơn. Chúng ta được day để thực hiện những hành động chố ng lại bản năng lành mạnh của bản thân trẻ để thoát khỏi những cảm giác tố ì tệ. Vì vậy, con của chúng ta tích tụ những khó chịu này, và thường cố gă ng rấ t nhiề u là n trong ngày để giải tỏa những cảm xúc đó, thường là bă ng cách thử các giới hạn của cha mẹ hoặc làm loạn lên dù chỉ là những vấ n đề nhỏ nhấ t. Nế u không thể giải tỏa cảm xúc vào ban ngày, chúng sẽ làm phiê n bé vào ban đêm" - Patty Wipfler, Diễn giả Khóa học Điề u chỉnh cảm xúc của trẻ.

"Thời gian mới sinh là thời gian trẻ phụ thuộc vào cha mẹ nhiệ `u nhấ ´t. Tuy nhiên, trẻ sơ sinh câ `n được cho phép để làm một số ´ việc cho bản thân ngay từ ban đâ `u." - Magda Gerber tác giả cuố ´n Dear Parent: Caring for Infants with respect. Càng trưởng thành, kĩ năng tự trấ ´n an càng quan trọng đố ´i với trẻ. Các nghiên cứu cho thấ ´y những trẻ không được học cách tự trấ ´n an gặp khó khăn hơn khi có sự thay đổi môi trường và điề `u kiện số ´ng. Những trẻ này khi đi học mẫu giáo, đi trại hè hay chuyển nhà mới sẽ khó thích nghi hơn.

2. Thời điểm giúp bé học kĩ năng "tự trấn an"

Giố ng như lẫy, bò, đi... trẻ câ n thời gian để luyện tập kĩ năng cho thành thục. Vì vậy, càng tạo cơ hội cho bé học sớm bao nhiều thì bé càng có khả năng tự xoa dịu bản thân sớm bấ y nhiều. Bạn có thể hỗ trợ bé học kĩ năng này ngay từ khi mới sinh, hoặc đợi đế n khoảng 6 tuâ n. Dưới một tuổi, đặc biệt dưới 6 tháng tuổi là thời gian tố t nhấ t để dạy bé cách tự trấ n an. Sau 1 tuổi, việc này sẽ khó khăn hơn rấ t nhiệ u.

3. Kĩ thuật giúp trẻ học cách tự trấn an

Làm thế nào trẻ có thể "tự trấ n an" bản thân?

- ♣ Hỗ trợ bé học cách tự ngủ (Chương 1)
- ♣ Khi bé tỉnh giấ c vào ban đêm, áp dụng thời gian chờ trong bảng thức ngủ ở Chương 1 để cho bé thời gian tự trấ nan mình và ngủ

lại. Nế u sau khoảng thời gian quy định bé vẫn khó chịu, hãy tới kiểm tra để chấ c chấ n rã ng bé ổn. Sau đó để bé tự ngủ lại.

♣ Khi trẻ thức và đòi hỏi sự chú ý của bạn trong khi bạn đang bận rộn hoặc đang ở một vị trí khác. Đừng đế n và vội vàng bế bé lên ngay, hãy dùng lời nói để hướng con đế n hoạt động tự xoa dịu bản thân. Sau khi xong việc, hãy đế n và dành hế t sự chú ý cho con.

Ví dụ, bé C ngô ì trên sàn nhà gâ `n mẹ, bạn đang bận làm việc gì đó không liên quan đế ´n bé. Thay vì bế ´bé ngay khi bé bắ ´t đã `u gây rố i và gửi tín hiệu "bế ´con lên" cho bạn, bạn hãy trấ ´n an bé bǎ `ng lời nói và ngôn ngữ cơ thể. Cố ´gǎ ´ng nói chuyện với bé thông qua nhu câ `u muố ´n được mẹ quan tâm của bé sẽ giúp bạn có thêm thời gian hoàn thành những gì đang làm. Bǎ `ng cách này, bé học được cảm giác hài lòng bởi sự hiện diện của mẹ và âm thanh trong giọng nói của mẹ hơn là câ `n phải ở trong vòng tay của mẹ. Bạn giúp bé làm quen với điề `u này từ từ nhưng thường xuyên.

Lưu ý

- ✿ Kĩ năng tự trấ nan còn phụ thuộc vào tính cách bẩm sinh của trẻ. Một số trẻ gâ n như có được kĩ năng này ngay từ khi mới sinh, một số trẻ khác thì câ n có nhiệ u thời gian và hỗ trợ của cha mẹ. Bởi vậy, khi giúp bé học kĩ năng này, hãy dựa vào tính khí bẩm sinh của bé để đưa ra sự hỗ trợ phù hợp.
- ✿ Dù thử nhiê `u cách nhưng bé vẫn không thể học được cách tự trấ n an bản thân, có thể do bé còn quá nhỏ, hãy chờ một thời gian nữa và dâ `n dâ `n tạo cơ hội cho bé chứng tỏ sự độc lập của mình.

II. NẾP CHƠI ĐỘC LẬP

"Con em 15 tháng, không bao giờ ngô `i chơi một mình, sang nhà hàng xóm chơi thì cũng phải có bà hoặc mẹ ngô `i đó. Nế ´u bà/mẹ đứng lên đi vê `thì bé sẽ khác đòi vê `theo. Cả ngày ở nhà với bà thì bám bà, bà không dứt ra làm được việc gì" (Mẹ Trang My)

"Em muố n hỏi các mẹ cách để dạy con chơi độc lập trong một thời gian nhấ t định. Em số ng ở nước ngoài, lúc sinh bé có bà ngoại sang giúp. Giờ bà sắ p về nên sẽ chỉ còn mỗi hai vợ chô ng em. Ban ngày em phải chăm con một mình. Lúc con thức chơi em muố n tranh thủ làm việc nhà và nấ u nướng, nhưng con em quen có bà chơi cùng nên thường không chịu chơi một mình, chỉ chịu chơi một mình lúc mới ngủ dậy trong thời gian rấ t ngắ n. Khi không có ai chơi cùng thì bé la khóc. Nế u muố n con tự chơi được khoảng 45 phút thì làm thế nào? (Mẹ Tino Nguyên)

1. Tại sao trẻ em lại cần có một khoảng thời gian chơi một mình trong ngày?

Chơi một mình sẽ giúp trẻ:

- ♣ Phát triển kĩ năng độc lập.
- ♣ Phát triển trí thông minh và khả năng tập trung. Chơi một mình mà không có người lớn làm xao lãng sẽ khiế n trẻ phải động não để nghĩ ra những trò chơi tiêu khiển cho bản thân. Khi tự chơi, nế u như gặp khó khăn trẻ cũng câ n phải tự mình tìm cách để giải quyế t vấ n đề , cũng đô ng thời tăng khả năng tập trung khi trẻ cố gắ ng giải quyế t cho xong khó khăn của mình.
- ♣ Phát triển trí tưởng tượng và sự sáng tạo của trẻ. Trẻ có người lớn chơi cùng thường hay "bị" người lớn hướng chơi theo logic thông thường, nhưng khi tự chơi thì khác, trẻ sẽ chơi theo cách mà trẻ tưởng tượng.

- ♣ Thích nghi với môi trường mới tố t hơn vì dù không gian nào trẻ cũng sẽ nghĩ và tìm ra được cái gì đó để chơi và khám phá.
- ♣ Trải qua giai đoan "bấ t an khi xa cách" ngắ n và nhẹ nhàng hơn những trẻ luôn có người bên cạnh.
- Thời gian trẻ chơi độc lập là thời gian mẹ thư giãn, hoặc làm việc nhà, tạo sự cân bă `ng trong cuộc số 'ng của mẹ. Khi bạn mới chỉ có một đứa con thì bạn chưa thấ 'y tâ `m quan trọng của việc rèn luyện con tự chơi tự khám phá, nhưng khi có hai đứa con rô `i mà không rèn luyện nế p tự ngủ, tự chơi thì sẽ rấ 't thiệt thời cho con, cho mẹ và cho cả gia đình.

2. Tập cho bé chơi độc lập như thế nào?

Nói qua vê việc "bê trẻ". Trẻ con thơm tho mũm mĩm ai nhìn cũng muố n bế. Các con cũng rất thích được nựng nịu, ôm ấ p vỗ vê . Tuy nhiên, ôm â p nhiê u quá cũng phản tác dụng. Một đứa trẻ được bế quá nhiê u sẽ càng ngày càng đòi hỏi, ngủ thì đòi bế để ngủ, thức thì đòi bế mới yên, bế đứng bế ngửa đủ kiểu. Người lớn thấ y thế càng chiế u, hoặc sợ con khóc lụt nhà nên càng nhanh nhanh chóng chóng bế "sế p", bế lâu vẹo cả người mà cũng không dám đặt xuố ng sợ "sế p" gào. Và hành động â y dung túng cho hai thói xâ´u sẽ hình thành dâ n dâ n trong trẻ: 1) Thói quen dựa dẫm ỷ lại vào người khác và 2) thói quen chỉ câ n nhỏ nước mặ t là muố n gì được nấ y. Tấ t nhiên không có nghĩa chúng ta không bế con teo nào mà hãy bê khi bé vui vẻ, khi vỗ ợ hơi, khi tấ m bé, khi muố n đưa bé đi tham quan, đi chơi. Cũng không có nghĩa là ít bế trẻ thì tức là không quan tâm để n con, không củng cổ tình mẹ con. Mẹ ngô i bên cạnh con thủ thỉ nói chuyện/chơi với con, âu yế m con, mát xa cho con, đó không phải là thời gian chất lương của hai me con sao?

Theo các chuyên gia thì nên có khoảng thời gian để bé tự chơi trong cũi. Để đảm bảo an toàn và để dạy bé về tính kỉ luật. Bởi phạm vi chơi của bé chỉ ở trong cũi, bé sẽ dâ n hiểu khái niệm về "các giới hạn". Sẽ hiểu được ră ng có lúc con sẽ câ n phải ngô i một chỗ để

chơi, chứ không phải đi khắ p xó xỉnh nọ để n xó xỉnh kia để nghịch tấ t cả mọi thứ và bắ t bố mẹ phải chạy theo con.

Cách rèn nế p chơi độc lập

Nế p chơi tự lập câ n rèn luyện cho trẻ từ bé. Bế con vừa phải, dành thời gian để con tự chơi và tự khám phá, nhưng một khi mẹ đã chơi với còn thì dành toàn bộ tâm trí chơi, nói chuyện và giao tiế p với con, không vừa chơi vừa đọc sách hay dùng điện thoại.

Từ o - 3 tháng tuổi: Dạy bé kĩ năng "tự trấ n an". Rèn tự ngủ vì trong thời gian bé tự mình đi vào giấ c ngủ hoặc quay trở lại giấ c ngủ bé đã luyện tập khả năng tự tiêu khiển rô i. Khi con ngủ dậy, đừng vội bế bé lên ngay, để bé tự do khám phá bàn tay bàn chân mình, hoặc đô vật treo cũi... trong khoảng 5 phút khi trẻ được 1 tháng tuổi, 10 phút khi trẻ được 2 tháng tuổi. Mẹ có thể sử dụng rèm để vẫn quan sát được bé mà bé không nhận thấ y sự có mặt của mẹ.

Từ 3 - 6 tháng tuổi: Đây là thời điểm nế u bé chưa tự ngủ được thì mẹ câ n phải luyện tập tích cực cho bé. Do thời gian thức của bé lúc này đã dài hơn, nên ngoài thời gian sau khi ngủ dậy, mẹ hãy chọn một, hai khoảng thời gian cố định trong ngày để bé tự chơi một mình, có thể có một khoảng thời gian bé chơi trên sàn (đảm bảo an toàn). Thời gian chơi độc lập tùy thuộc vào thời gian thức của bé, tăng lên 10 - 15 phút theo tháng tuổi. Và thời gian này nên cố định từ ngày này sang ngày khác, để tạo một thói quen đế n giờ đó là bé "được" tự chơi.

Từ 6 - 12 tháng tuổi: Là thời gian con câ n phải tự ngủ được, biế t cách tự trấ n an và đã có thể tự chơi một mình. Thời gian này mỗi ngày bé có thể tự chơi 1 - 2 tiế ng trong ngày, chia làm vài lâ n. Vẫn cho bé tự chơi theo thời gian cố định. Với những bé đế n tâ m tuổi này mới rèn luyện nế p chơi độc lập thì đâ u tiên bạn có thể ở bên cạnh trẻ trong lúc trẻ chơi, nhưng bạn không chơi với trẻ. Đế n khi trẻ bỏ qua sự có mặt của bạn để tập trung vào chơi cái khác thì bạn có thể tránh đi, mỗi ngày tăng 5 phút chơi tự lập. Nế u bé khóc có thể áp dụng phương pháp CIO dạy ngủ. Dạy chơi độc lập không thể tránh

được nước mắ t, thời gian can thiệp tương tự như CIO. Gửi cho bé thông điệp rõ thời gian chơi tự lập và thời gian chơi tương tác.

Sau 12 tháng tuổi: Bé có thể tự chơi được từ 1 - 3 tiế ng một ngày. Lúc này có thể thiế t lập một khoảng thời gian tự chơi cố định và một khoảng thời gian không cố định, do bé tự chọn muố n chơi lúc nào và chơi cái gì.

Sau 24 tháng tuổi: Hãy từ từ cho con thêm thời gian tự chơi không theo lịch trong một ngày. Con được chọn thời gian chơi, chơi cái gì và chơi như thế nào. Bạn càng tin và giao cho con quyề n tự quyế t càng giúp ích cho con trưởng thành một cách lành mạnh, và con sẽ coi sự độc lập của mình là một đặc ân chứ không phải là mố i đe dọa.

Tạo ra những trò chơi rèn luyện kĩ năng hấ p dẫn đố i với bé, không câ n đô chơi đă t tiê n chỉ câ n mấ y cái chai, mấ y cái lọ với đủ kích cỡ khác nhau cũng đủ khiế n bé say mê cả ngày rô i. Với đô chơi, mẹ hãy lựa theo tính cách và tháng tuổi của con để chọn đô phù hợp. Không nên bày quá nhiệ u đô chơi cho bé chơi. Hãy gia tăng dâ n sự hấ p dẫn. Đâ u tiên có thể bạn để trẻ chơi mà không có đô vật gì sau đó gia tăng sự hấ p dẫn dâ n bă ng cách thêm hoặc hoán đổi số đô chơi.

Khi con bạn chơi một mình, bạn không nên làm gián đoạn và gây mấ t tập trung cho trẻ. Điề ù này không chỉ áp dụng cho trẻ lớn mà còn cho cả các bé sơ sinh.

Trong quá trình luyện tập nế p chơi độc lập, có thể sẽ xảy ra những tình huố ng mà trẻ câ n sự giúp đỡ của bạn. Tuy nhiên đừng vội vàng đế n bên con ngay mà dừng lại ở chỗ khuấ t để quan sát xem trẻ có thể tự xử lý được vấ n đề của mình không. Nế u xảy ra những tình huố ng nguy hiểm đế n trẻ thì bạn câ n can thiệp ngay, tuy nhiên phòng hơn là chố ng, hãy tạo một môi trường an toàn cho con ngay từ đầ u.

"Bé nhà mình rấ t thích được tự chơi, do mình bày trò cho bé chơi nữa. Nhiệ `u trò chơi cùng mẹ, nhưng có nhiệ `u trò chơi một mình.

Nế u bé nhỏ dưới 1 tuổi, bạn có thể dán băng dính xuố ng bàn, nê `n nhà... bé sẽ rấ 't thích tự lột lên. Hoặc cho bé một chô `ng ly giâ 'y, bé tô màu, hay xế 'p chô `ng lên nhau để chơi như chơi bowling... Cực kỳ hạn chế 'cho bé xem tivi, Ipad... Mẹo nhỏ là trong nhà có em bé thì xế 'p ghê 'nă `m ra, để tránh bé leo trèo cao, bọc cạnh bàn ghê ', không để vật dụng có thể gây nguy hiểm cho bé ở tâ `m với... như thế 'bé sẽ an toàn khi chơi một mình." (Mẹ Vũ Thị Thu Hã `ng)

III. GIAI ĐOẠN "LO SỢ XA CÁCH" CỦA TRỂ

1. Khái niệm

Giai đoạn lo sợ xa cách xảy ra ở tấ t cả trẻ sơ sinh và trẻ biế t đi với những mức độ khác nhau. Đây là một trong những bước phát triển quan trọng của não bộ về mặt cảm xúc, xuấ t hiện khi bé bắ t đâ u hiểu ra rà ng sự vật và con người tô n tại ngay cả khi chúng/họ không xuấ t hiện trước mắ t bé.

Đặc điểm chính của các bé trong giai đoạn này là bé thể hiện rõ sự bực bội, lo lă ng, đôi khi tuyệt vọng khi bị tách rời khỏi người bảo vệ và chăm sóc cho bé là mẹ. Bé đã nhận thức được rã ng mẹ rấ t quan trọng nhưng bé chưa hiểu ra được là mẹ chỉ vă ng mặt một chút chứ không phải vĩnh viễn.

Giai đoạn lo sợ xa cách có thể coi là một dạng tuâ n khủng hoảng - wonder week, bởi vì nó khiế n em bé luôn lo âu, bấ t an và bám mẹ khủng khiế p, điề u đó cũng gây ra sự mệt mỏi rấ t lớn cho mẹ. Tin tố t là giố ng như các giai đoạn phát triển khác, giai đoạn này sẽ qua đi (dù khá lâu) và có những chiế n lược để giúp cha mẹ trải qua thời kì này nhẹ nhàng hơn đô ng thời hỗ trợ bé cách vượt qua nỗi lo lắ ng và phát triển độc lập hơn.

"Tuổi này bé nhận thức được ai lạ ai quen, câ `n mẹ, yêu mẹ nên bám thôi, con người thuộc loài linh trưởng, luôn được bế ẵm, nế u bị "bỏ lại" thì sẽ bị đói, bị thú dữ ăn thịt, đó là bản năng từ thời xưa rô `i." (Mẹ Della We)

2. Thời gian xuất hiện "lo sợ xa cách"

Giai đoạn sợ hãi xa cách xuấ t hiện sớm vào khoảng 6 - 7 tháng nhưng ở mức độ vừa phải. Đỉnh điểm nỗi lo lắ ng của bé rơi vào giai đoạn 10 để n 18 tháng, giảm dâ n sau 18 tháng và kế t thúc vào sinh nhất tuổi lên 2.

3. Biểu hiện của giai đoạn "lo sợ xa cách"

Dưới đây là tâm sự của các mẹ đã trải qua giai đoạn "lo sợ xa cách" cùng con.

"Con em hơn 7 tháng tuổi. Khoảng một tuâ `n lại đây chỉ đòi mẹ, ông nội bế , nhìn mẹ nấ u ăn thì được nhưng mẹ khuấ t bóng trong nhà tấ m là khóc. Đôi khi đang chơi không thấ y mẹ, ngủ dậy không thấ y mẹ, cũng khóc, phải mẹ vỗ về `mới nín." (Mẹ Rơm Vàng)

"Bé nhà mình tố i để n là chỉ có mẹ, bố bể kiểu gì cũng không được. Mẹ tắ m bé đứng trước cửa nhà tắ m đập cửa khóc cơ. Mẹ ngô ì cạnh, bố thay quâ n áo cho bé mà bé khóc như bố đánh. Đế n khổ." (Mẹ Mai Hặ ng)

"Lúc trước bé nhà mình không bám mẹ lắ m đâu, vì mẹ rấ t hạn chế bế, nhưng khoảng một tháng trở lại đây thì bám mẹ kinh khủng. Bây giờ bé gâ n 11 tháng, bố bế cũng được nhưng phải nhìn thấ y mẹ, nhấ t là chiế ù tố i. Nhiề ù hôm thử để bố cho con ngủ mẹ trố n đi nhưng không thấ y mẹ thì con chưa khóc ngay mà đi tìm khắ p nhà, từ các phòng, toilet, nhà bế p, cứ ngơ ngác mãi không thấ y thì sẽ khóc â m lên. Bố càng dỗ càng khóc to..." (Mẹ Lê Thị Vân Anh)

"Bé nhà mình mấ y hôm nay cũng bám mẹ kinh khủng. Làm gì con cũng đứng sau lưng túm lấ y quâ n mẹ, mẹ đi 1 bước con theo 1 bước, tay vẫn túm chặt quâ n mẹ, khóc lóc đòi bế bă ng được mới thôi. Mà như mẹ nào đó nói đúng là thời kỳ này con rấ t tình cảm với mẹ, mẹ đang ngô i con chạy lại sau lưng quàng tay ôm châ m lấ y mẹ, đâ u áp vào lưng mẹ, thích nă m gố i đâ u lên bụng mẹ, ngủ tay cũng phải sờ sờ bụng mẹ mới yên tâm, thấ y con vậy lại thương ghê." (Mẹ Nguyễn Thị Thu Thảo)

4. Cách giúp con vượt qua giai đoạn "lo sợ xa cách"? Chuẩn bi tinh thâ n

Đây là thời điểm kĩ năng tự trấ n an của bé sẽ có "đấ t dụng võ". Như đã nói ở phâ n I, hãy sử dụng giọng nói và ngôn ngữ cơ thể của bạn khi con đòi mẹ bế . Nế u bé cứ chơi 5 - 10 phút rô ì đòi mẹ bế mà mẹ chạy ra bế ngay thì bé sẽ nghĩ ră ng cứ khóc là mẹ sẽ đế n và bế . Bạn chỉ nên ngô ì bên cạnh để cho bé an tâm và nói: "Mẹ ở đây rô ì, con tự chơi nhé" và lấ ý các đô `chơi, tạo ra các âm thanh số ng động để đánh lạc hướng bé. Muố n bé chấ p nhận việc không nhìn thấ y bạn trong một khoảng thời gian nhấ t định thì câ `n phải để bé học cách tự chơi mà không bám lấ ý mẹ trong cùng một không gian trước đã.

Khi ở trong một phòng, dù bạn đang làm một việc khác còn con đang tự chơi thì thỉnh thoảng hãy đáp lại những âm thanh của con với âm lượng vui vẻ, từ tố n.

Rèn luyện cho con kĩ năng "chơi độc lập" ngay từ khi mới sinh. Con biế t chơi một mình cũng sẽ có giai đoạn "lo sợ xa cách" nhưng bé sẽ dễ dàng thích nghi với sự vă ng mặt của mẹ hơn.

Dạy và tích cực chơi trô n tìm, ú òa với con để con biế t ră ng dù không có mặt mẹ ở đấ y (Vì mẹ lấ y tay che mặt rô i hoặc mẹ trùm chăn kín rô i) nhưng mẹ sẽ trở lại trong chố c lát và mẹ sẽ ở bên con.

Khuyế n khích bố, ông bà hoặc những người chăm sóc con tạo lập một mố i quan hệ tin tưởng với con, để con biế t ră ng khi mẹ không ở cạnh thì bé vẫn có thể vui đùa cùng nhiê u người khác.

Chiế n lược khi bạn vă ng mặt khỏi tâ m mắ t của con

Tập cho bé làm quen với sự vă ng mặt của mẹ

Ngày 1: Sáng - chiế ù - tố i mỗi buổi bạn hãy "đi vă ng" 5 phút. Trước khi vă ng mặt, hãy dùng giọng điệu tích cực và vui vẻ để giải thích cho bé hiểu vì sao mẹ câ n rời đi một chút. Thông báo thời gian mẹ câ n đi và đặt bên cạnh bé một chiế c đô ng hô , cho bé nghe tiế ng chuông đô ng hô . Sau đó, trước khi đi ra ngoài, mẹ nói cho bé ră ng khi nào đô ng hô kêu thì mẹ sẽ xuấ t hiện. Tuy trẻ con không có khái niệm thời gian nhưng có khái niệm âm thanh và hình ảnh. Nên hãy chỉ cho con là khi kim đô ng hô chỉ đế n chỗ này, hay nó kêu bình bình thì mẹ vê .

Ở trong phòng, bé dĩ nhiên sẽ khóc nên tố t nhấ t hãy đi xa một chút để tránh bị lung lay tinh thâ n. Sau khi nghe đô ng hô kêu, lập tức đế n cửa và nói với bé: "Hế t giờ rô i, mẹ đây rô i": Chờ 10 giây rô i mới đi vào.

Khi đi vào nê u bé vẫn còn khóc, bạn hãy lại gâ n ngô i bên cạnh bé, xoa lưng cho bé và thủ thỉ tâm tình cùng bé, giải thích lại một lâ n nữa cho bé hiểu. Khi bé nín khóc thì mẹ hãy dành thời gian khen ngợi bé: "Con đã tự chơi rấ t ngoạn" rô i cùng bày trò chơi đánh lạc hướng bé.

Ngày 2: Sáng - chiế ù - tố i tăng thêm thành 10 phút. Nế u bé nín khóc trước thời gian đô ng hô kêu, hãy khen ngợi bé khi vừa xuấ t hiện trước mặt bé.

Các ngày sau tăng thêm mỗi ngày 5 phút, tố i đa 40 phút với bé dưới 10 tháng, 60 phút với bé trên 10 tháng. Nế u bé nín khóc trước thời gian đô ng hô kêu, bạn có thể khen và thưởng cho bé nế u bạn thấ y câ n thiế t.

Tiế p tục thực hiện kế hoạch cho để n khi bé có thể tự chơi như bình thường. Trong thời gian luyện tập, bạn có thể nhờ một người thân khác ở trong phòng cùng bé nế u bạn không muố n để bé ở lại một mình. Tuy nhiên, hãy nhấ c nhở người đó không bế , nựng bé mà chỉ có trách nhiệm quan sát để đảm bảo an toàn cho bé mà thôi.

Lưu ý: LUÔN GIỮ ĐÚNG LỜI HÚA VỚI CON. Nế u bạn hẹn đô ng hô 5 phút thì đúng 5 phút sau bạn phải có mặt ở trong phòng với bé.

Khi bạn câ n phải đi khỏi tâ m mặ t bé như đi vệ sinh, nghe điện thoại, nấ u cơm... hãy áp dụng kế hoạch vặ ng mặt ở trên, nhẹ nhàng giải thích lí do bạn câ n đi ra ngoài và đặt đô ng hô với thời gian hợp lý. Nế u sau khi đô ng hô kêu mà bạn vẫn còn bận việc, hãy cứ tạm ngừng công việc một chút để vào chơi với con sau đó lại hẹn thêm giờ. Sau khi xong hoàn toàn công việc hãy vào và khen thưởng bé. TUYỆT ĐỐ I KHÔNG ĐƯỢC BỞ ĐI LÚC BÉ KHÔNG ĐỂ Ý, TRỐ N BÉ ĐI HOẶC ĐI MÀ KHÔNG BÁO TRƯỚC CHO BÉ, điề u đó sẽ ảnh hưởng nghiệm trong để n lòng tin của bé với me và

càng làm bé bám mẹ hơn, không để mẹ đi đâu cả vì sợ mẹ đi mấ t lúc nào không biế t. Nế u bé khóc khi mẹ đi ra, có thể báo cho bé biế t là bạn ở đâu: "Mẹ ở đây, con ngoan nhé, khi nào chuông reo mẹ sẽ vào với con" và khi đi vào thì KHÔNG BAO GIỜ được quát bé, hay to tiế ng, hãy dùng âm thanh tích cực.

Nế u như không có việc bận rộn, hãy dành cho con thật nhiề u thời gian chấ t lượng, cùng chơi các trò chơi với con. Nế u mẹ phải đi làm, hãy dành thời gian trước khi ngủ đêm và trước khi đi làm để nói chuyện với con về một ngày của mẹ và một ngày của con, giải thích lí do vì sao mẹ cầ n đi làm. Luôn sử dụng giọng nói vui vẻ để bé nhìn nhận sự việc theo hướng tích cực. Khi đi làm hãy để người trông bé bế ra cửa để chào tạm biệt mẹ, có thể bé sẽ khóc nhưng rồ i dầ n dầ n con sẽ hiểu và coi đó như là một thói quen hàng ngày.

IV. TẦM QUAN TRỌNG CỦA NẾP SINH HOẠT

Bạn có thể dễ dàng nhận ra, xuyên suố t cuố n sách này, chúng tôi nhấ c rấ t nhiê u đế n tâ m quan trọng của NÊ P SINH HOẠT - THÓI QUEN. Một đứa trẻ không biế t tiế p theo sẽ thể nào, hôm nay và ngày mai ra sao thường hay lo lắ ng, bấ t an nên muố n được che chở và dựa dẫm vào người khác. Ngược lại, sự an toàn và bảo đảm giúp trẻ cảm thấ y tự tin và muố n được tự làm mọi việc. Biế t trước những sự kiện sẽ xảy ra nổ i tiế p nhau trong một ngày, biế t trước mình sẽ đón chờ điể u gì luôn giúp con (và cả bố mẹ) cảm thấ y an toàn. Thói quen cũng thúc đẩy trách nhiệm. Khi một đứa trẻ hoàn toàn quen thuộc với trình tự sinh hoạt của mình, bé sẽ muố n thực hiện nó một cách độc lập.

Khi còn bé, con sẽ có nế p sinh hoạt theo EASY để học cách tự ngủ và ăn có giờ giấ c, trình tự trước khi đi ngủ (đêm, có thể là cả ngày) (Chương 1). Đế n tuổi ăn dặm con sẽ được giới thiệu Trình tự sinh hoạt trước và sau khi ăn (*Rửa tay, ngô ì vào ghế ăn, ăn xong rửa tay. Lón hơn nữa thì giúp mẹ chuẩn bị và dọn dẹp bàn ăn, lau bàn...*). Khi đi học, con sẽ được giới thiệu trình tự trước khi đi học, khi tắ m, khi chơi trò chơi... Trong một ngày, con sẽ luôn được giới thiệu một trình tự sinh hoạt như bảng trang bên.

Thực hiện theo các trình tự này trong thời gian dài sẽ giúp trẻ tự giác biế t được buổi sáng sau khi ngủ dậy câ n làm gì, để n bữa ăn câ n làm gì, sau khi ăn xong câ n làm gì và tự giác thực hiện các công việc phục vụ bản thân và giúp đỡ bố mẹ trong khả năng của mình.

Trẻ trên 2 tuổi có thể có nhiề `u thời gian không cố ´ định để quyế ´t định xem mình có tự chơi hay giúp mẹ. Tuy nhiên, khoảng thời gian này vẫn cầ `n phải theo một lịch sinh hoạt chung cho cả ngày. Đó là giới hạn để con không quá lạm dụng quyề `n hạn của mình hay còn gọi là "tự do trong khuôn khổ".

Thời gian	Bé
7 - 8h	Ngủ dậy, thư giãn, thay quâ `n áo

Thời gian	Bé
8 - 9h	Ăn sáng, giúp mẹ dọn bàn, kể chuyện
9 - 10h	Trò chơi bắ t chước (ví dụ nấ u ăn, làm bác sĩ) hoặc giúp mẹ làm việc nhà hoặc tự chơi
10 - 11h	Ra ngoài dạo chơi, thư viện, bể bơi, công viên, nhà thờ, gặp bạn bè, siêu thị
11 - 11.45h	Trò chơi vận động
11.45 - 12.15h	Ăn trưa và giúp mẹ dọn dẹp sau bữa ăn
12.15 - 12.45h	Tự chơi (không xem ti vi)
12.45 - 13.00h	Học tập/Nghe kể chuyện
13.00 - 15.00h	Ngủ ngày/ Thư giãn
15.00 - 15.30h	Bữa phụ sau đó giúp mẹ dọn dẹp
15.30 - 16.00h	Vẽ hoặc nghịch đô` thủ công (đấ´t sét, thổi bong bóng)
16.00 - 17.00h	Chơi ngoài trời
17.00 - 17.30h	Tự chơi xế p hình, xây nhà hoặc tự khám phá
17.30 - 18.30h	Ăn tố i, gia đình tụ họp, rố i giúp mẹ dọn dẹp
18.30 - 19.00h	Cả nhà cùng chơi với nhau, dọn dẹp sau khi chơi
19.00 - 19.15h	Mặc pyjama, đánh răng rửa mặt
19.15 - 19.30h	Kể chuyện trước khi đi ngủ
19.30h	Ngů

V. KHÍCH LỆ BẢN NĂNG TỰ LẬP CỦA CON

Hãy làm gương cho trẻ

Người lớn là tấ m gương để trẻ noi theo nên các thành viên trong gia đình hãy cùng nhau thể hiện sự độc lập của chính mình. Thử tưởng tượng xem con sẽ thấ y kì cục thế nào nế u mẹ phải làm hế t việc nhà trong khi bố nă m đọc báo? Hay mẹ phải lấ y cố c nước cho bố vì bố đang "bận" xem bóng đá? Bé sẽ nghĩ việc tự chăm sóc mình hoặc việc nhà mình không câ n tự làm cũng sẽ có người khác làm cho.

Quy tă´c khen thưởng

Khi bé hoàn thành công việc nào đó, mẹ hãy khen ngợi và động viên bé, cho dù bé chỉ hoàn thành một bước trong cả một chuỗi hành động thì cũng là một sự nỗ lực rấ t lớn rồ ì. Có thái độ tích cực, chân thành khi khen con: "Sâu đánh răng sạch quá", "Cám ơn con đã cấ t dép cho mẹ nhé", "Ô´ Sâu dọn đô` chơi gọn gàng chưa kìa", "Con đi vệ sinh đúng chỗ rồ ì, giỏi quá"... Việc khen ngợi sẽ giúp bé cảm thấ y việc làm của mình có ý nghĩa và khuyế n khích bé tiế p tục hoàn thành tố t hơn trong những lầ n sau.

Tuy nhiên khen ngợi quá nhiê `u lại khiê ´n bé đòi hỏi luôn nhận được lời khen dù làm không tố t và không muố ´n thử nghiệm thử thách mới vì sợ sẽ không làm đủ tố t để được khen, vì thế ´thay vì lúc nào cũng nói: "Con giỏi quá" có thể nói: "Con thấ ´y mình có giỏi không?", "Con nghĩ mình có thể làm tố t hơn không?", "Con có thể thử theo cách này được không?", "Con có thể tự mặc áo tấ ´t cả các ngày trong tuâ `n... được không?", khi bé làm tố ´t trong một chu kỳ nhấ ´t định, hãy khen thưởng bé bă `ng hiện vật như một món đô chơi mới hoặc bă `ng hoạt động mà bé thích như đi tham quan thủy cung.

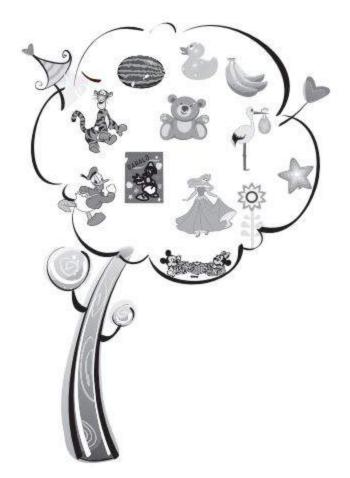
Khuyế n khích bé tham gia công việc nhà

Làm việc nhà không chỉ có ý nghĩa giúp đỡ bố mẹ mà còn có ý nghĩa dạy bé học cách chịu trách nhiệm với nhiệm vụ được giao. Ví dụ khi dọn bàn ăn, hãy để bát, đĩa của bé trong tâ m với và giao cho bé nhiệm vụ dọn đô của mình lên mâm hoặc lên bàn. Sau khi bé ăn xong yêu câ u bé mang đi cấ t, với bé lớn có thể yêu câ u bé rửa chiế c bát nữa.

Sau giai đoạn wonder week 55, trẻ sẽ có bước phát triển mới là thích bắ t chước người lớn làm việc nhà, thích được "sai vặt". Hãy coi đó là cơ hội tuyệt vời để phát triển sự tự lập cho bé. Đừng sợ bản, đừng sợ bừa bộn, đừng sợ phải mấ t thêm thời gian dọn dẹp, đừng lo bé gặp nguy hiểm, hãy tạo điề u kiện cho bé trải nghiệm kĩ năng tự chăm sóc và giúp đỡ càng nhiề u càng tố t. Từ 1 - 2 tuổi bé chỉ có thể giúp được những việc đơn giản như bỏ rác vào thùng, hoặc cấ t giày, xách túi hộ mẹ, hoặc chỉ có thể giúp một phâ n trong cả quá trình. Không sao cả, chỉ câ n bé tỏ ra yêu thích với công việc và cố gắ ng hoàn thành là bé đã xứng đáng nhận được huy chương chiế n sĩ chăm làm rồ ì.

Khi bé được khoảng 2 tuổi, cha mẹ có thể thiế t lập thói quen làm việc nhà cho bé. Tức là không phải nhờ bé làm giúp nữa mà yêu câ u bé hoàn thành công việc đã được định sẵn mỗi ngày, có thể là vào khoảng thời gian nhấ t định cho bé quen nế p. Hãy sử dụng bảng công việc cho bé, để nhã c nhở bé những việc cùng làm trong ngày, đô ng thời sử dụng hệ thố ng tranh dán (sticker) hoặc đánh dấ u để bé tự mình "ghi công" mỗi khi hoàn thành một nhiệm vụ. Bạn có thể giao hẹn với bé nế u được số sticker cố định thì mẹ sẽ thưởng. Điề u này kích thích hứng thú của bé khi làm việc nhà đô ng thời cũng tỏ rõ cho bé thấ y con câ n có trách nhiệm với công việc của mình, phải hoàn thành nó thì mới được dán sticker và nhận thưởng.

MÃU 1: CÂY BÉ NGOAN



Mỗi là `n bé ngoan sẽ được dán 1 hình lên cây, khi đủ... hình (bố ´ mẹ tự quy định) trong 1 tuầ `n hoặc 1 tháng bé sẽ được thưởng.

MẪU 2: TUÂ N NÀY MÌNH CÓ NGOAN KHÔNG NHỈ?

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ Nhật
Ngủ dậy							
Ăn sáng							
Ăn trưa							
Ăn tố i							

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Chủ Nhật
Giờ chơi							
Khi đi ra ngoài							
Nghe lời bố mẹ							
Giờ ngủ							
Hôm nay mình có ngoan không nhỉ							

Nế u bạn yêu câ `u con tự dọn dẹp, sau khi con đã làm xong, nế `u cảm thấ `y vẫn bừa bộn, tuyệt đố `i không được quay lại dọn trước mặt con. Điề `u đó sẽ làm tổn thương lòng tự trọng và khiế `n bé tự ti.

Khuyế n khích con nói lên quan điểm của mình. Cho con thấ y ră ng con là một đứa trẻ đáng giá bă ng cách tôn trọng tuyệt đố i khi giao tiế p với con

- ♣ Chú ý để n sở thích của con, nói chuyện về những gì con thích và không thích, về những gì con đang làm/chơi, đưa ra những gợi ý gián tiế p bă ng cách đặt câu hỏi và để con tự quyế t định.
- ♣ Khuyê n khích con chia sẻ: Hay tạo thành một thói quen giữa cha mẹ và con cái đó là có một cuộc nói chuyện nho nhỏ vào một thời điểm trong ngày. Để bé nói bấ t cứ điề u gì bé muố n về một ngày của bé và thảo luận những vấ n đề mà bé quan tâm.
- ♣ Luôn lǎ ng nghe chăm chú nê u con muô n tham gia vào câu chuyện của bô mẹ, nê u thấ y không phù hợp đừng phản bác trực tiế p mà hãy nói như là: "Đó là một ý kiế n rấ t tố t, nhưng..."

♣ Khuyê n khích con đưa ra gợi ý với những nhiệm vụ nho nhỏ trong nhà, ví dụ nướng bánh trong khuôn nào, lấ y đĩa gì cho món xào, thái miế ng dưa chuột to từng nào... điể u này sẽ nuôi dưỡng sự tự tin cho trẻ.

Bạn dạy con độc lập - không phải ích kỉ

Tấ t cả chúng ta đề u câ n để n tình yêu, sự tôn trọng, niề m tin và sự an tâm. Những điề u này có thể đạt được thông qua giao tiế p xã hội với người thân và bạn bè.

Tự do trong khuôn khổ

Trẻ càng lớn càng được tạo điệ `u kiện thể hiện sự độc lập của mình bă `ng cách được trao thêm nhiê `u quyê `n lực. Nhưng vẫn luôn có những giới hạn. Ví dụ con được quyê `n mặc bấ t cứ thứ gì con muố n, kể cả chỉ mặc bỉm khi ở trong nhà nhưng khi ra ngoài đường con phải ăn mặc chỉn chu. Con được quyê `n ăn quà vặt, nhưng chỉ vào bữa phụ. Biế t được giới hạn của mình, để không lạm dụng sự tự do và biế t dừng lại đúng lúc cũng là cách bạn dạy con trở thành người độc lập.

Sự buô n chán là động lực cho sáng tạo

Thời gian chơi một mình có thể con đã chán ngấ y những đô chơi và những trò chơi có sẵn, nhưng đừng vội vàng mua đô chơi mới hay bày cho con quá nhiệ u trò mới, hãy để con thử sáng tạo những trò mới từ những đô chơi cũ.

Khuyế n khích con tham gia những thử nghiệm mới

Động viên con nế u con thấ t bại, để con hiểu ră ng hoàn toàn ổn nế u như con thấ t bại và câ n thử lại.

VI. KĨ NĂNG TỰ CHĂM SÓC BẨN THÂN

Kĩ năng tự chăm sóc bản thân là một kĩ năng quan trọng để bé trở thành một đứa trẻ độc lập. Trẻ câ n nghiêm túc học kĩ năng này để có thể xây dựng lòng tự tin và hiểu ý nghĩa của "trách nhiệm" và "thấ t bại". Từ khi còn rấ t nhỏ, hãy khuyế n khích các con thử tự làm cho mình một điể `u gì đó, để con biế ´t ră `ng sẽ ổn nế ´u con mă ´c sai lâ `m. Giố ´ng như khi tập đi, con sẽ ngã nhiê `u lâ `n trước khi đi vững, con cũng phải thấ ´t bại rấ ´t nhiê `u trước khi có thể tự ăn, tự mặc đô `...

Những kĩ năng này trẻ không tự nhiên mà có, các con câ`n được cha mẹ chỉ bảo và khích lệ. Dưới đây là bảng danh sách gợi ý những kĩ năng tự chăm sóc bản thân theo độ tuổi, bạn hãy dựa vào bảng này để hỗ trợ luyện tập các kĩ năng cho con mình. Nên nhớ, sự phát triển của mỗi đứa trẻ là khác nhau, vì vậy hãy nhìn vào con, quan sát tính cách và sự phát triển của con để xem con có thể làm được điề `u gì trước.

Tuổi	Kĩ năng
1 - 2	Uố ng nước từ cố c nhỏ
tuổi:	• Tự ăn
	• Tự ngô ì vào ghế
	Tự chọn đô chơi và tự chơi
	• Cởi giâ`y, tâ´t và mũ
	• Rửa mặt
	Bổ rác vào thùng, bổ đô bẩn vào chậu giặt
	• Cấ t giâ y, dép, quâ n áo vào nơi quy định
2 - 3	• Lau bàn khi làm đổ nước. Lau nhà
tuổi:	• Câ´t đô` chơi
	• Đi giâ`y (không buộc dây), đi tâ´t
	• Cởi quâ n, áo. Mặc quâ n, áo (còn câ n trợ giúp)
	• Đánh răng
	• Rửa tay
	• Chải đâ`u
	• Chuẩn bị và chọn đô `đi học, đi chơi, tự đeo ba lô
	• Tự đi lên xuố ng câ`u thang
	Vặn nă p lọ, vặn vòi nước
	• Giúp bố mẹ việc nhà: Dọn/cấ t bát đĩa (bă ng nhựa) trước/sau khi ăn, nhặt
	rau, tưới cây, gấ p quấ n áo
	• Các kĩ năng 1 - 2 tuổi cộng lại

Tuổi	Kĩ năng
3 - 4 tuổi:	 Tự mặc đô `, có thể vẫn câ `n chút sự trợ giúp với những loại đô ` cài khuy Tự tấ ´m (có sự giám sát của người lớn) Phân loại đô ` giặt, phân loại tâ ´t, gấ ´p quâ `n áo Thu gọn giường Tham gia nấ ´u ăn cùng mẹ (đo lường làm bánh, đánh trứng, vo gạo, xế ´p nhân pizza) Đổ nước từ ly bình vào cố ´c và ngược lại Tự chuẩn bị một bữa ăn cho bản thân (từ những đô ` ăn có sẵn) Hoàn thiện kĩ năng tự đi vệ sinh, biế ´t giật nước Tham gia vào việc nhà như một thành viên có trách nhiệm Tấ ´t cả các kĩ năng 1 - 3 tuổi
4-5 tuổi:	 Tự gội đâ`u Tham gia tố t hơn vào việc nấ u ăn: có thể dùng dao (an toàn) để că t, thái một số thức ăn Tự gọi điện thoại, tự đi đế n một số địa chỉ Sử dụng máy giặt Tấ t cả các kĩ năng 1 - 4 tuổi
5 - 6 tuổi:	 Tự mặc đô` mà không câ`n bấ t kì trợ giúp nào. Tắ m độc lập Mặc đô` phù hợp với thời tiế t Buộc dây giâ` y Rửa bát Dùng lò vi sóng (có sự giám sát) Tham gia nhiê` u hơn vào việc nấ u ăn Tìm hiểu vê` trường hợp khẩn cấ p, cách gọi cấ p cứu Tấ t cả các kĩ năng 1 - 5 tuổi

Khi bạn làm bấ t cứ việc gì trước mặt trẻ cũng nên cho con biế t lý do và cách thực hiện nó. Ví dụ, khi bạn đánh răng, hãy cho con xem và nói: "Thức ăn làm răng bẩn, mẹ đánh răng cho răng sạch sẽ... Đánh hế t những cái bẩn đi rô ìi này, không đánh răng là răng bị con sâu bẩn nó că n đấ y, đau lă m, không ăn, không ngủ được đâu."... Sau đó, bạn hãy cùng đánh răng với con... Việc giải thích được lý do của hành động quan trọng hơn kế t quả của hành động â y.

Trước khi có thể tự thực hành kĩ năng, trẻ câ `n trải qua quá trình "cùng hành động" với cha mẹ. Cùng dọn đô `chơi, cùng dọn bàn ăn, cùng rửa tay, cùng nhặt rau... Cho trẻ cơ hội được cùng tham gia với cha mẹ và khích lệ tinh thâ `n hợp tác của bé bă `ng những từ ngữ tích cực, tránh sửa sai cho con bă `ng từ ngữ phủ định ví dụ: "Không phải, thế `này sai rô `i, không đúng, phải thế `này cơ..."

Không phải lúc nào cũng có đủ thời gian để đợi con tự làm việc. Trong những trường hợp eo hẹp thời gian, bạn hãy giải thích lý do, ví dụ: "Hôm nay mình muộn học rô i nên mẹ giúp con mặc đô , con tự chọn giày và tự đi nhé, không thì để n lớp hệ t giờ ăn sáng mấ t".

Trẻ nhỏ rấ t thích bặ t chước những hành động của người lớn nên bạn hãy tạo cơ hội để trẻ làm những việc này khi trẻ muố n cho dù có thể sau đó sẽ là một bãi chiế n trường câ n don dep. Ví du khi bé thấ y bố rót nước uố ng, bé cũng muố n được làm như thế, đừng vì sợ con làm đổ nước lên sàn, lên người mà không cho con làm hoặc kiên quyế t làm hộ con. Điệ u đó vừa khiế n bé cảm thấ y ức chế vì mong muô n của mình không được cha mẹ thấ u hiểu và sau này còn khiế n bé tự ti và không muố n thử sức vào bấ t cứ việc gì vì bị định hình suy nghĩ: "Con không thể làm được" hoặc: "Con làm chặ c chặ n sẽ hỏng việc". Thử \rightarrow sai \rightarrow làm lại là con đường của tri thức. Đúng là khá khó khăn để cân bă ng giữa việc để bé tự học cách chăm sóc bản thân và giải quyế t vô số rặ c rố i đi kèm nhưng khi chúng ta thực sự đặt lòng tin vào các con thì kế t quả sẽ đáng kinh ngạc. Vì vậy, thay vì sợ ướt, sợ bẩn, sợ nguy hiểm, sợ dọn dẹp nên ngăn cản con thì hãy động viên con ră ng "Con có thể". Khi bé hoàn thành việc nào đó hãy áp dụng quy tặ c khen thưởng đã nêu trong cuố n sách này.

Chơi độc lập được coi là kĩ năng tự chăm sóc bản thân quan trọng mà bạn câ`n phải hướng dẫn cho bé.

Trong các kĩ năng chăm sóc bản thân thì kĩ năng tự mặc quâ n áo là khó và phức tạp nhấ t.

Trẻ sẽ học cởi đô `trước khi mặc đô `, vì vậy với các loại khóa dán, khóa kéo, cúc bấ m hãy cho bé thực hành thành thục việc cởi chúng.

Tập đi giày là dễ học nhấ t. Cho trẻ 12 - 18 tháng thực hành đâ u tiên, sử dụng các loại giày có quai dán hoặc cho bé tập đi ủng, các loại dép. Sau khi thành thục với quai dán, hãy cho bé thử luyện tập với khóa bấ m sau đó mới đế n buộc dây giày.

Trước khi tập mặc váy/quâ n cho bé, hãy để bé giúp đỡ mẹ khi mẹ mặc những đô đó cho con. Ví dụ khi con đã cho chân được vào ố ng

quâ n mẹ hãy nhờ con giúp kéo quâ n lên. Ban đâ u hãy chọn các loại quâ n có thấ t lưng và ố ng quâ n tương phản nhau để trẻ có thể phân biệt được đâu là chỗ câ n cho chân vào. Trẻ có xu hướng cho hai chân cả vào một ố ng quâ n vì thế hãy tập cho bé mặc váy và kéo lên thành thục trước, sau đó tập mặc bỉm \rightarrow quâ n đùi \rightarrow quâ n dài. Sử dụng các loại quâ n ố ng rộng để bé cho chân vào dễ hơn. Ban đâ u mặc quâ n sai có thể khiế n bé bực bội, hãy đợi xem con có thể tự cởi ra được không, khi nào bé câ u cứu mẹ thì bạn hãy ra giúp bé đô ng thời hướng dẫn bé cách mặc quâ n đúng.

Đế n trên 2 tuổi bé mới bắ t đâ u có khả năng tự mặc được áo. Chủ yế u là áo chui đâ u. Hãy chọn chiế c áo rộng, ban đâ u hãy trải chiế c áo ra sàn, chỉ cho bé cách chui đâ u vào từ dưới lên trên, hoặc tung áo ra để bé có đà chui đâ u vào, sau đó giữ thẳng tay áo để bé có thể chui tay vào dễ dàng, chiế c áo càng rộng thì bé xoay xở cánh tay càng dễ để có thể chui vào tay áo. Khi bé thuâ n thực với áo rộng, cho bé thực hành với áo vừa người.

Các loại cúc bấ m, kéo khóa, nhấ t là cài khuy là rấ t khó đố i với bé. Vì thể mẹ có thể sử dụng các loại mô hình để cho bé thực hành trước, giố ng như một kiểu vừa học vừa chơi.

VII. TỰ XỬ LÝ TÌNH HUỐNG

Tôi rấ t hay bị gọi là "mẹ mìn" vì không đỡ con dậy, xuýt xoa khi con ngã hay không can thiệp khi con bị bạn cấ n hoặc tranh đô chơi. Có thể họ đúng! Nhưng một đứa trẻ từ khi biế t bò đã biế t rút kinh nghiệm khi bị ngã, ngã tự đứng dậy, biế t tự vệ khi bị bắ t nạt và giải quyế t ổn thỏa khi tranh cãi với bạn liệu có phải do khả năng thiên bẩm hay đó chính là thành quả từ sự dạy dỗ của cha mẹ? Câu trả lời tùy thuộc vào bạn.

1. Khi con bị ngã

"Đánh chừa này" là câu nói tôi luôn được nghe thấ y vào ngày bé khi bị ngã nhưng tôi không bao giờ sử dụng câu nói đó với con. Tại sao con chạy quá nhanh nên bị vập đâ u vào cạnh bàn thì lỗi là tại cái bàn? Tại sao khi con không chịu đi dép nên khi đi trên sàn tron bị trượt chân thì lỗi là tại cái sàn tron? Người có lỗi là con, vì sao lại bắ t những đô vật không thể thanh minh sự trong sạch chịu trách nhiệm? Tôi muố n và câ n con học được cách tự chịu trách nhiệm đố i với lỗi là m của mình gây ra.

Đâ`u tiên tôi dạy con cách tự bảo vệ bản thân. Sau đó, mỗi khi con ngã, dựa vào tiế ng va đập để đánh giá tình trạng "nặng" - "nhẹ" của cú ngã. Đâ`u tiên luôn là quan sát xem con có tự đứng dậy được không, nế u con cứ ngô`i đó "ăn vạ" tôi khích lệ con: "Sâu đứng dậy nào, Sâu rấ t dũng cảm mà" - "Để mẹ xem xem con có tự đứng dậy được không nào". Sau khi tự đứng dậy, nế u con vẫn tiế p tục mể u máo tôi sẽ nhẹ nhàng giải thích cho con biế t ră `ng ai là người chịu trách nhiệm cho cú ngã vừa rô `i: "Tại con chạy nhanh quá nên bị ngã đâ ´y, là `n sau con phải cẩn thận nhé". Rô `i thôi, chuyển sang chủ đề khác hoặc để con tự suy ngẫm. Nế u con ngã đau, tôi vẫn khích lệ con tự đứng dậy rô `i sẽ ra xoa dịu vế t thương cho con, vừa xoa tôi vừa giải thích lí do con bị ngã kèm thêm những câu trêu chọc nhẹ nhàng để bạn quên đi cái đau: "Sâu không cẩn thận nên bị ngã đấ ´y. Ngã vào em tường làm em tường đau quá. Có khi xước mấ t tường của mẹ

rô `i đấ ´y!" Thế ´ là bạn quên đau, chăm chú dò xem có cái vế ´t xước ở trên tường không.

Chỉ là một cú ngã thôi, rấ t đơn giản, nhưng dạy con cách tự đứng dậy và tự nhìn nhận lỗi của mình có lợi ích:

- ♣ Con học cách tự chịu trách nhiệm với những việc mình làm, học được vê lòng tự trọng.
- ♣ Bô`i dưỡng tinh thâ`n tự lực của bản thân: Khi con vấ p ngã, con tự mình đứng dậy. Sau này, khi con gặp thấ t bại trong cuộc số ng con cũng sẽ có đủ dũng khí để đứng lên làm lại từ đâ u.
- ✿ Bô ì dưỡng dũng khí vượt qua khó khăn: Khi mới tập đi, trẻ thường bị ngã, có nhiề ù bé vì thế rấ t sợ đi, đi được vài bước là bám chặt mẹ sợ ngã và mẹ thì chặm chặm dùng mọi cách bảo vệ con khỏi bị ngã. Nhưng bạn Sâu không thế , bạn dược mẹ dạy cách làm thế nào để bớt bị ngã, được mẹ khích lệ tự đứng dậy và đi tiế p nế u như bị ngã, được mẹ khen nế u chủ động đi và khám phá. Hơn 10 tháng bạn biế t đi và hơn 11 tháng bạn đã có thể chạy lên dố c và xuố ng dố c thoặn thoặ t, nế u cứ sợ bị ngã thì liệu bạn có thể có những bước tiế n nhanh như thế không?

2. Khi trẻ bị bạn bắt nạt

Thông thường khi bị bạn bắ t nạt, cha mẹ thường dỗ dành và an ủi con ră ng: "Không sao, bạn đùa con thôi mà" hoặc "bạn không cố ý" để con chấ p nhận điề u đó. Điề u bạn làm không sai, nhưng chưa đủ. Nế u chỉ dạy con tự an ủi mình, sau này khi bị bạn đánh, con cũng sẽ chỉ biế t chịu đau và không khóc mà không có hành động gì ngăn chặn bạn. Đố i với những bé nhạy cảm, đây có thể trở thành một trở ngại về tâm lý cho bé, khiế n bé ngại tiế p xúc và va chạm với bạn bè. Tuy nhiên, nế u bạn dạy bé phản kháng bă ng cách đánh trả thì lại khiế n con có tư tưởng bạo lực, luôn phải "ăn miế ng trả miế ng" trong mọi tình huố ng.

Bạn có nghĩ ră ng, nên dạy con cách tự vệ? Một đứa trẻ biế t cách tự vệ sẽ không sợ bị bắ t nạt và cũng không có tâm lý ăn thua đế n

cùng, chỉ đơn giản học cách xử lý tình huố ng để ngăn chặn bản thân bị đau và cũng không làm tổn thương bạn.

Cách dạy con tự vệ trong tình huố ng bị bắ t nạt

Nế u bạn có mặt khi con bị đánh. Con chạy ra mách, an ủi con xong NGAY LẬP TỰC bạn hãy dạy con cách phòng bị. Nế u con chưa biế t nói hãy dạy con sử dụng hành động, nế u con đã biế t nói dạy con sử dụng hành động kèm lời nói. Nế u như con bị bạn bắ t nạt ở lớp, yêu câ u cô giáo của con hướng dẫn con NGAY SAU KHI bị bạn bắ t nạt. Ví dụ, khi bạn Sâu được 19 tháng đi học bị một bạn lớn tuổi hơn cắ n tím cả tay. Khi cô giáo thông báo cho tôi, tôi có yêu câ u cô nế u lâ n sau con bị bạn cắ n, sau khi an ủi con cô hãy NGAY LẬP TỰC dạy con tự về bà ng cách, khi bạn đế n gâ n có dấ u hiệu muố n cắ n con hãy đưa tay ra ngặn bạn và nói: "Không được cắ n tớ". Về nhà, tôi lại dạy con một lâ n nữa, dù không câ n thiế t lắ m vì có khi bé có thể quên mấ t rồ i. Kế t quả là sau khi dạy, lâ n sau khi bạn đó có ý định cắ n Sâu, Sâu đã có hành động giơ tay ra chặn bạn lại, bạn thấ y bị chặn cũng tiu nghỉu và từ đó chưa thấ y con bị cắ n lại.

3. Khi tranh chấp với bạn

Khi thấ y con đang tranh giành đô chơi với bạn, bố mẹ thường làm gì? Thường là hai bên bố mẹ sẽ chạy ra và khuyên nhủ hai "đương sự" rô ì, có những trường hợp hai "đương sự" ra vê không hệ hấ n gì, nhưng có những trường hợp chính sự can thiệp của bố mẹ lại gây ra sự ấ m ức cho cả hai bên.

Khi đi đón con ở trường mâ m non, tôi đã gặp hai trường hợp sau:

Trường hợp A: Hai bạn cùng tên Mèo ở lớp 2 - 3 tuổi tranh nhau cái tai nghe của bác sĩ, mẹ bạn Mèo BC chạy ra bảo bạn nhường cho bạn Mèo LC vì mình câ n đi vê , cô giáo thì chạy ra bảo Mèo LC hãy cho BC mượn một chút vì Mèo BC sắ p đi vê rô i. Kế t quả Mèo LC vẫn giữ khư khư chiế c tai nghe, còn Mèo BC thì bực tức trước khi vê còn đánh cho Mèo LC một cái vào đâ u.

Trường hợp B: Bạn Sâu và chị Mèo cùng tranh nhau một cái ô tô đô chơi, hai bạn chạy ra câ u cứu phụ huynh hai bên. Hai mẹ đề u giải thích ră ng đây là việc của con, con tự giải quyế t nhé, rô i hai mẹ đi ra khỏi phòng để cho hai bạn tự xử lý, thỉnh thoảng ngó vào xem có nguy hiểm gì không. 10 phút sau thấ y hai bạn đang chơi cùng nhau rấ t vui vẻ.

Mỗi cha mẹ đề ù có cách giải quyế t và lí lẽ khác nhau, nhưng trừ các tình huố ng nguy hiểm để n tính mạng và bấ t khả kháng, khi con gặp phải vấ n đề gì, xin các phụ huynh đừng chạy để n và giải quyế t hộ con ngay tấ p lự, hãy dừng lại và chờ đợi để xem con có thể tự giải quyế t được không. Năm phút đố i với bạn có thể chẳng là gì cả nhưng với trí não nhỏ bé của con, Năm phút có thể là cả một bước tiế n dài về trí thông minh, kĩ năng và sự tự tin.

Trên đây chỉ là một vài tình huố ng các bé từ 0 - 3 tuổi có thể gặp phải, con càng lớn các vấ n đề con câ n phải đố i mặt sẽ càng nhiệ u và phức tạp hơn mà trong khuôn khổ một chương của cuố n sách này không thể liệt kê ra hế t được. Tuy nhiên, sự tin tưởng của cha mẹ, và sự độc lập đã được rèn luyện từ khi mới sinh sẽ là tiế n đề tố t để con có thể đương đâ u với khó khăn và chấ p nhận thử thách.

HÖI:

"Chào bạn.

Mình muố n hỏi ý kiế n bạn một chút có được không? Xin lỗi vì mình là con trai nên nói năng không khéo lắ m, nế u có gì mế ch lòng bạn bỏ qua nhé!

Con mình 6 tháng 10 ngày rô ì, mình và mẹ bé cũng tạo một góc chơi cho bé. Chi tiế t là có mấ y cái tranh dán kích thích thị giác treo lủng lẳng, 1 cái gương, 1 cái rổ trong đó có mấ y quả bóng nhựa màu sắ c, mấ y khô i gỗ hình thù, 1 xe tự đi vê phía trước, trố ng, 3 cái hộp rỗng to nhỏ, cạnh đó còn có 1 cái thảm bên trong mình để hạt muô ìng và mấ y cái cố c nhưng con không hứng thú lắ m với hạt muô ìng.

Góc chơi của mình có vẻ không hiệu quả lắ m vì mình thấ y bé không bé chăm chú chơi hay cười gì cả, bé ít cười có phải vì buô n chán không? hơn nữa mình giơ cái gì ra thì con không nhìn mà ngó cái khác, mình lại nương theo ý con nhưng bé vẫn quay ngoặ t đi.

Nhà mình lúc nào cũng có người ở cạnh con suố t có phải là nhiê u quá không (mẹ và bà cháu ở nhà)?

Mới đây mình đọc được bài nói về việc nên tập cho con chơi tự lập để con còn được khám phá và sáng tạo theo ý mình. Mình nên xế p thời gian cho con tự chơi trong cũi như thế nào là vừa đủ để con tự lập, tự chơi mà không câ n bà hay mẹ nhưng cũng không có cảm giác bị bỏ rơi?

Trò chơi + chơi như thế nào thì phù hợp cho bé từ 6 tháng – 1 tuổi, mình có nên chơi liên tục không hay chơi một lát lại nghỉ và với mỗi trò chơi mới mình phải hướng dẫn bé chơi liên tục vài ngày để bé nhớ rô ìi mới đổi trò khác phải không? Mình đã xem các bài viế t của bạn nhưng không thấ y nói về việc chơi với con thế nào nên mình mạn phép hỏi bạn. Chân thành cám ơn bạn rấ t nhiề u và mong nhận được sự giúp đỡ từ bạn."

ĐÁP:

Quá tuyệt vời vì bạn là ông bố thứ hai mình nhận được thư hỏi về con cái, thông thường mình toàn nhận được thư của các mẹ.

Đọc về những thứ bạn chuẩn bị cho con, mình thấ y bạn chuẩn bị cơ sở vật chấ t thật chu đáo. Kinh nghiệm mình thấ y với con mình và trẻ em được tự chơi xung quanh mình thì cũi này rấ t phù hợp cho trẻ trên 1 tuổi. Bởi khi đó kĩ năng của bé hoàn thiện hơn, khả năng phân biệt màu sắ c, âm thanh, chuyển động tố t hơn. (Bạn chú ý hạt muô ng không an toàn với trẻ quá nhỏ bạn nhé, rấ t dễ gây hóc sặc). Ở lứa tuổi từ 6 - 12 tháng, các con khám phá bằ ng miệng, cái gì cũng cho vào miệng. Ngưỡng thời gian chú ý của con đế n một vật nă m trong khoảng 1 - 3 phút, nhiệ u bé thời gian có thể ít hơn nế u bé là

em bé năng động: cái gì cũng thích khám phá. Vì vậy, ngoài việc bạn bỏ hạt muô ng và khúc gỗ ra (mình sợ bé ngã nguy hiểm) chỗ chơi của bạn có thể dùng đế n khi con 18 tháng tuổi mà không câ n thêm gì. Bạn có thể cấ t một vài món đô chơi đi 1 - 2 tuâ n và giới thiệu lại tạo sự mới mẻ cho con.

Quan điểm của mình vê việc chơi của con là con chơi để học. Khi con được 6 - 9 tháng tuổi, ban có thể chơi ú òa với con, để giảm tác đông của thời gian lo sơ xa cách (bám bố /me) trước khi con bước vào giai đoạn đỉnh điểm là 10 tháng. Con học được là mẹ che mặt nhưng mẹ vẫn ở bên con. Mẹ đi mẹ sẽ quay lại, sau này là nê `n tảng cho việc con học chia tay. Con được 6 – 9 tháng tuổi mình cho con học bố c bánh mỳ, học bố c com để con khám phá vị giác, thức ăn và kĩ năng sinh tô `n: ăn. Giai đoạn này mình cho con ngô `i xe tập đi để con học cách di chuyển bă ng đôi chân của mình. Còn lai là thời gian con nă m, con bò trong giường một mình mỗi khi ngủ dây, đó là thời gian chơi tự lập. Cuố i cùng là cuố i ngày mình đọc sách vải (thường có nilon ở trong có tiế ng sột soạt) đây là cách con học màu và học tiế ng động âm thanh. Ở tuổi này con chỉ nhận biế t được thế thôi, âm thanh di động có thể giúp con thư giãn, nhưng các trò chơi "điện tử" thông minh sớm, theo mình là quá sức con. Đấ y chỉ là cách các nhà tiế p thị quảng bá sản phẩm của họ thôi.

Quan điểm của mình là khi con chán ngấ y đế n tận cổ với thực tại, đó là lúc trí tưởng tượng và sự sáng tạo bắ t đầ u. Nhà mình con mình lớn hơn con bạn, nhưng cũng nói để bạn thấ y rõ, từ 18 tháng cho đế n bây giờ 5 tuổi, con ít được tiế p cận với tivi, ipad, hay các phương tiện giải trí nhìn. Con không có thẻ học. Con được cho những khúc gỗ, những mẩu lego (sang trọng lắ m mới được), bóng nhựa, giấ y trắ ng... và mình ít khi dạy con "cách chơi đúng", mình để con tự khám phá cách chơi của con, không tạo lố i mòn suy nghĩ. Tờ giấ y trắ ng là con vẽ nên, những khúc gỗ còn làm nên mô hình nhà cửa, sân bay, garage.... tuyệt vời lắ m. Bởi nó hoàn toàn giúp mình quan sát được khả năng sáng tạo và sự kích thích suy nghĩ từ sự tưởng như là "chán chường" của con. Mình sẵn sàng nghe con rên rỉ chán trong vòng 15 phút để tạo ra sản phẩm tự chơi sáng tạo còn hơn cho bạn ý ngỗ i xem ti - vi một giờ đỗ ng không không kêu ca gì. Đấ y là mình,

mình thích sự tuyệt vọng đẩy con người tạo nên cuộc cách mạng lớn, bởi mình mê Steve Job, người làm ra những thứ chẳng ai nghĩ ra.

Mình thường dành 30 - 60 phút sau khi con ngủ dậy mỗi giấ c sáng để chơi với con, chiế ù con sẽ tự chơi. Khi bé thì mình trì hoãn việc vào đón con ngay lập tức khi con thức dậy. Có thể con sẽ khóc năm phút, có khi không, sau đó mày mò xung quanh giường, tìm đô bông để gặm, để chơi. Đi chơi thì con ngô ì xe đẩy với xúc xắ c, đi du lịch một mình con một ghế ô tô cho trẻ em ngô ì phía sau trong khi cha mẹ ngô ì trước, con tự chơi với đô chơi mề m của con, có thể cùng hát, có thể kể chuyện. Nhưng con câ n biế t cảm giác độc lập và ngăn cách để con cảm thấ y thoải mái với bản thân. Mình cũng không có thói quen "đón ý" của người Việt, con khát con câ n xin mẹ sẽ cho nước, con đói con câ n xin và tham gia dọn bàn để cùng ăn, con ôm quâ n mẹ hỏi con câ n đi toilet không trước khi tụt quâ n con... đây là cách con học về cảm xúc, cảm giác của bản thân và học cách xử trí trong các trường hợp. Để tạo thói quen tự lập ngay từ khi có thể, để giải quyế t vấ n đề ngay khi vấ n đề phát sinh.

Có lẽ vì mình thu xế p thời gian rõ ràng khi nào con chơi cùng mẹ, khi nào con tự chơi nên con hiểu nên con không có cảm giác bị bỏ rơi. Với bạn bắ t đâ u từ 6 tháng không phải quá muộn, chỉ câ n bắ t đâ u từ năm phút và mỗi ngày tăng dâ n thời gian lên.

Từ 6 tháng - 1 tuổi mình nghĩ chơi các trò chơi âm thanh, hình ảnh, xúc giác đơn giản: ú òa, đọc sách vải, đẩy ghế tập đi. Những trò khó quá làm con có cảm giác thấ t bại ngay từ khi chưa bắ t đã u, mình sẽ hạn chế tổ i đa và tập trung vào những thứ con có thể làm được. Ngoài ra, mình sẽ dành thời gian để con "chán".

Cảm ơn bạn về bức thư này. Nhờ bạn sẽ có nhiệ u bà mẹ chia sẻ và "nhă c khéo" các ông bố khác. Chúc bạn một ngày tố t lành.

Chương 7 Kỷ luật tích cực



Anh Kent - 17 tháng tuổi - dạo này hay "giở chứng" lắ m. Khi mẹ dặ t đi chơi, anh lặn đùng ra khóc lóc ăn vạ ngay giữa đường nệ u như mẹ không làm đúng ý anh. Dù đã thử "trị" anh bặ ng nhiệ u cách nhưng anh vẫn "chứng nào tật nấ y". Mẹ mệt mỏi, bực bội không thể nào chịu được. Sự thật thì, con cũng vậy.

Trẻ từ 1 đế n 6 tuổi dùng hành vi để giao tiế p với người lớn (giố ng như trẻ sơ sinh dùng tiế ng khóc để giao tiế p vậy). Chỉ câ n bạn học cách tìm hiểu ngôn ngữ trong những hành vi của trẻ, bạn sẽ biế t mình nên làm gì để giảm hẳn thái độ xấ u và khích lệ những hành vi tố t.

I. VÌ SAO TRỂ "GIỞ CHỨNG"?

HAY CÁCH CHÚNG TA TƯƠNG TÁC VỚI TRỂ ĐÂ `N TẠO NỀN CÁ TÍNH VÀ HÀNH VI

Quan sát này được viế t chủ yế u dựa vào kinh nghiệm thực tế và tham khảo cuố n *Làm cha mẹ của trẻ tiề n học đường* (Parenting Young Children) nă m trong chương trình STEP (systematic training for effective parenting).

Trước khi bố mẹ tìm hiểu nguyên nhân của việc "giở chứng" thì cũng nên hiểu ră ng trẻ con thường rấ t tò mò, khi trẻ mệt, đói hay ố m trẻ không có khả năng kiểm soát về cả cơ thể lẫn trí tuệ của bản thân mình, dẫn đế n việc trẻ ăn vạ hay "ẩm ương". Có những việc có thể bạn cho là con hư, nhưng thực tế có thể chỉ là chính bố mẹ quá kỳ vọng những điể u không tưởng ở con mà thôi!

Dưới ánh mắ t của con trẻ, chúng tôi, những "thiế u nhi anh dũng" sẽ giở chứng khi:

- ✿ Chúng tôi câ`n sự chú ý
- ✿ Chúng tôi đòi quyê `n kiểm soát
- ✿ Chúng tôi quyê t trả đũa
- ♣ Là dấ u hiệu tuyệt vọng vì có những việc ngoài khả năng của chúng tôi

1. Tôi cần sự chú ý

Trẻ con đương nhiên câ n có sự quan tâm, nhưng khi lớn hơn, trẻ học được một điề u là khi muố n có sự chú ý hay đòi hỏi sự quan tâm của người khác thì cách duy nhấ t là "trở nên hư", khi đó các bậc cha mẹ bắ t đầ u cảm thấ y sự quan tâm có thể là mâ m mố ng của một "vấ n đề".

Bé P 3 tuổi học được một vài động tác mới ở phòng tập thể dục ở trường và bé gây sự chú ý nhă m muố n khoe với mẹ. Bà mẹ, lúc này đang đọc sách, ngắng đâ u lên và nói: "P ơi, cái này có vẻ khó, để xem con biểu diễn được không nào? Hay quá!" Sau đó mẹ cúi xuố ng và tiế p tục đọc cuố n sách của mình.

P đòi hỏi có sự chú ý và đạt được mục tiêu, bé cảm thấ y cả sự thành công và sự quan tâm, từ đó cảm thấ y được "hâm mộ"

Ngược lại, tình huố ng này có thể coi là có vấ n đề khi P nghĩ ră ng em chỉ được "hâm mộ" nế u mẹ phải liên tục quan sát em "biểu diễn". Bé sẽ liên tục "mẹ xem này, mẹ xem đi, mẹ thấ y chưa, mẹ thấ y con tài không, mẹ xem lại đi, mẹ ơi.... Xem này... mẹ". Nế u người mẹ, sau khi đã đưa cho con sự quan sát đủ và cố quay lại đọc sách, P có thể tiế p tục kêu gọi sự chú ý, hoặc thậm chí giả vờ ngã để thu hút sự chú ý. Với phong cách này, bé P cố tình "hư" để tạo sự chú ý quan tâm của người mẹ.

Bạn có thể nói, con đương nhiên câ n quan tâm, thế nhưng tưởng tượng 24/7 những ví dụ như thế này xảy ra, và bé liên tục không ngừng nghỉ, từ "chiêu" này sang "mánh" khác để thu hút sự chú ý và làm "trung tâm của thế giới người mẹ", khi lớn bé sẽ gặp trở ngại gì trong học đường khi một lớp nhiê `u học sinh mà chỉ có một cô giáo? Hay khi mẹ có thêm em bé thì điê `u gì sẽ xảy ra?

2. Tôi cần quyền lực

Quyê n lực giúp con có cảm giác tự chủ đố i với môi trường của con, là bước đâ u tiên và quan trọng nhấ t để đi đế n tự lập. Nhưng quyê n lực có thể là nguyên nhân của "giở chứng" nế u trẻ học được ră ng chỉ có cách thể hiện "anh là sế p" thì anh mới chịu nghe lời.

Bé A, 18 tháng tuổi muố n được tự ăn. Bố mẹ ủng hộ em trong ý nguyện này, cho em thìa và bát thức ăn để em tự xúc ăn. Bố mẹ em chấ p nhận là con ăn sẽ bẩn quâ n áo, ghế ăn và sàn nhà bởi vì EM TỰ ĂN. Và khi em cho được thìa vào miệng, bố mẹ sẽ bình luận: "Con thấ y đấ y, con như bố mẹ rô i, con tự ăn một mình, con đã

lớn". A có cảm giác tự chủ và được tôn trọng và giúp em từng bước nhận biế t được cảm giác làm chủ của môi trường xung quanh bàn ăn.

Nế u như bố mẹ A vẫn khẳng khẳng không cho con tự học ăn, và bón cho con khi con đã sẵn sàng và có mong muố n được tự bón, điề u gì sẽ xảy ra? Bé thấ t vọng vì nhu câ u của mình không được đáp ứng có thể ngậm thật chặt miệng và có thể từ chố i hoàn toàn việc ăn uố ng. Hoặc để con chấ p nhận bố mẹ đút cho ăn nhưng có thể "đòi hỏi" cái yế m khác, cái cố c khác, cái đĩa khác, cái thìa khác, thức ăn phải xế p như thế này trên đĩa... hay tệ hơn bé đòi được ăn khi đứng trên ghế , xem ti vi, hay thậm chí ra ngoài vừa đi vừa ăn, vừa chơi vừa ăn.

A có thể tiế p tục "già néo" bă `ng cách liên tục đặt ra các đòi hỏi khác nhau để cảm thấ y mình làm chủ môi trường của mình, và bữa ăn có thể kế t thúc bă `ng hành động ném thức ăn ra sàn khi bé muố n nghỉ, như một cách nói: "Trong bữa ăn, con là sế p". Nế u bố mẹ liên tục đáp ứng các nhu câ `u của A hay dù có cố gắ ng "chiế n đấ u chố 'ng trả": quát mặ 'ng, đánh đập... bé A sẽ chỉ nhận thức và tiế p tục được khẳng định với bản thân một niề `m tin rã `ng chỉ có cách đòi hỏi và đòi hỏi để thể hiện mình là sế p thì mới là cách duy nhấ t để sinh tố `n và được quan tâm!

3. Tôi "trả đũa"

Trẻ con đương nhiên mong muố n sự quan tâm và chú ý của người khác. Nhưng nế u trẻ không đạt được sự quan tâm mang tính chấ t tích cực mà trẻ muố n (lời khen, sự tán thưởng), trẻ sẽ chấ p nhận sự quan tâm tiêu cực (giã ng co từ "không" với người lớn, hay mẹ lao ra giữ, hay mẹ quát mã ng, hay tranh cãi đôi co với người lớn). Trẻ thường tự tạo ra sự tranh giành đôi co để có cảm giác có quyề n lực và khẳng định sự tô n tại, nế u trẻ không cảm thấ y quyề n lực là cái mình giành được, trẻ tiế p tục tìm để n mục tiêu thứ ba của việc "giở chứng": tôi làm hành vi xấ u để trả đũa. Khi trẻ có mục đích này, trẻ tin là: mình chỉ có thể khẳng định sự tô n tại của mình bă ng cách đánh người khác và làm người khác bị đau. Bé khác có thể là em bé hơn, bạn bè hay ông bà cha mẹ và những người xung quanh.

Mỗi buổi sáng bố đề u phải chiế n đấ u với em M, 3 tuổi, để mặc được bộ quâ n áo và chuẩn bị cho em đi học. Vì bố M muố n con ngủ được nhiê `u nhấ t nên bố thường gọi em dậy rấ t muộn do đó thời gian để chuẩn bị cho em sẵn sàng đế n trường là rấ t hạn chế. M muố n có sư chú ý bă ng cách chơi trò đuổi bắ t: đuổi mà bắ t được con thì mới mặc được quâ n áo cho con. Bố thì liên tục đuổi để tìm M, người bố cảm giác tức giận, khó chịu và điện tiế t. Làm cho bố điện tiế t và thái độ tiêu cực là cách M làm để tạo sự quan tâm chú ý từ bố để n em và để em thể hiện "tôi tô n tại, tôi là sế p" vào buổi sáng. Và khi bố bắ t được em, giữ để mặc áo, em sẽ vùng vă ng, quẫy đạp và thậm chí gào khóc: "Con không thích", "Con không mặc". Thậm chí khi đã được mặc xong em có thể cởi áo ra và cuộc chiế n lại bă t đâ u từ đâ u cho để n khi em bị ép mặc cho xong, và ép ngô i vào ghế để đi để n trường. Đế n trường, bé có thể lao vào lòng cô giáo mà nói: "Con yêu cô. Con ước cô ở nhà con. Bố thật đáng ghét". Thế là người bố để n cơ quan với cảm giác tổn thương và tức giận!

Trẻ bé có thể "hư" để tạo sự chú ý, nhưng trẻ chỉ phát triển ý tưởng về trả thù khi bé bắ t đầ u bước vào ngưỡng tuổi 3 - 6 tuổi.

4. Tôi "kém tắm"

Mục tiêu hư vì cảm thấ y kém cỏi để được thương hại thường chỉ xảy ra với trẻ trên 3 tuổi. Cách thể hiện mình chưa có đủ các tố chấ t như các bạn khác để được cảm thông và sau dâ n là cách để bé nói "đừng mong chờ gì vào con". Trẻ tin là con chả làm được gì, là mọi người nên bỏ cuộc đi và lại gâ n con để giúp con. Việc bé từ chố i sự tô n tại của mình không hình thành ngay lập tức mà là kế t quả của một quá trình lâu dài không được quan tâm tích cực, nhiế c móc bé khi bé làm sai và luôn có ai đó nhắ c nhỏ hay trêu ghẹo về sự vô tích sự của bé.

- ✿ Cậu của bé B để ý thấ y bé B, 5 tuổi đang ngô i tô màu.
- ♣ B đã biế t viế t tên con chưa?
- **☆** Chua.

- ♣ Để cậu dạy con nhé?
- ✿ Không (lǎ c đâ u). Con không biê t viê t.
- ☆ Thế con đang tô màu cái gì thế?
- ♣ Cậu của B nhanh chóng đổi chủ đề sang bàn luận với bé về tô màu, cái mà bé có thể làm được và tự tin. Với cách hỗ trợ này cậu đã khuyế n khích bé tự tin với cây bút để sau này bé sẽ học viế t tên mình.

Hiểu sâu xa tại sao bé B cảm thấ y tiêu cực về việc viế t tên mình bởi khi bé tròn 4 tuổi, bé bắ t đã u có hứng thú với chữ cái, khi bé bắ t đã u tập viế t chữ B nhưng do khả năng nhìn chưa để n độ chín của lứa tuổi và của bản thân, bé có thể viế t ngược, hay viế t sang chữ cái khác O hay D hay F. Và chị gái bé luôn luôn vào cuộc khi bé chưa kế t thúc viế t chữ và tranh giành, nhắ c nhở: "Sai rô i", "em không biế t viế t", "em chả biế t gì"... và cứ thế , lâu dâ n hoàn thành ý niệm trong bé: "Mình không biế t viế t" và mỗi khi viế t tên bé lại có cảm giác kém cỏi mà những người xung quanh dành cho bé khi thực hiện hành động này. Bố mẹ thậm chí có thể vào cuộc, có thể ép bé viế t cho đúng, hay "rèn" bé. Điể u này càng làm trâ m trọng hơn vấ n đề .

Ở một cách tiế p cận khôn ngoan hơn của cha mẹ, họ chấ p nhận bé viế t ngược từ 4 tuổi, khuyế n khích: "Hay quá, con đang học cách viế t tên con đấ y, con thích không, mẹ thích lă m" hay để bé có không gian riêng không bị ảnh hưởng bởi chị bé thì có lẽ đế n 5 tuổi bé tự biế t điề u chỉnh viế t xuôi và không có ý niệm tiêu cực về việc học viế t để n vậy.

Nên nhớ, làm cha mẹ chúng ta câ n biế t độ chín của thể chấ t và kĩ năng của trẻ. Việc cho bé tiế p cận quá sớm với "phương tiện giáo dục" khi bé chưa đủ độ chín có thể có tác dụng ngược, làm bé sớm có cảm giác thấ t bại khi làm việc quá sức và cảm giác khả năng của con bị phủ nhận mà thôi. Điể ù này tổn hại nghiêm trọng để n việc xây dựng niề m tin vào người khác cũng như sự tự tin của trẻ trong quá trình phát triển sau này.

II. THƯỚC ĐO HÀNH VI CỦA CON CHÍNH LÀ PHẨN ỨNG CỦA CHA MỆ

Phâ `n này hãy cùng bàn vê `cách nhận biế t khi nào trẻ "giở chứng" nhã `m đạt để n những mục tiêu tiêu cực và lúc nào trẻ chỉ đơn thuâ `n là biểu hiện của con trẻ.

Khoa học tin ră ng "Bạn không thể làm hỏng một đứa trẻ".

Cứ mặc định thế này đi, trẻ dưới 1 tuổi không "giở chứng", bé khóc chỉ để thể hiện nhu câ u và liên lạc với cha mẹ và người nuôi dưỡng ră ng con mệt, con đói, con buô n ngủ, con chán, con đau, con nóng, con lạnh, con ô m hay con câ n thay đổi lịch sinh hoạt vì người lớn đã nhìn lệch "tín hiệu" của con. Có thể con câ n được ôm â p thêm một chút, hay câ n thay đổi môi trường, hoặc con câ n mẹ đặt con vào phòng ngủ vì con mệt lă m rô i. Bởi vậy, dưới 1 tuổi, khi trẻ khóc mặc dù đã được ăn no và không ô m đau, mình thường đặt con vào phòng, bởi mình hiểu có lẽ con mệt và con câ n đi ngủ. Tôi có đọc được một bạn chê con mình 4 tháng tuổi là rấ t hư, hay đòi, ăn vạ, hòn dỗi... thì xin khẳng định lại luôn là không có trường hợp đó, với một bé 4 tháng tuổi (bé bị thức khuya, bị kích động mạnh "chơi với bô mẹ cười rấ t vui vẻ lúc tô i muộn... sau đó được bố mẹ cho ngủ. Đây là điển hình của trường hợp bị quá mệt dẫn đế n quá kích động không thể tự trấ n an để tự ngủ được, điệ u này hoàn toàn KHÔNG LIÊN QUAN để n hành vi xấ u. Em bé này đơn thuấ n chỉ đang nói với cha mẹ là: con rấ t mệt và con đã bị chơi quá sức của mình!

Sau 1 tuổi, con khóc có thể để tìm sự quan tâm từ cha mẹ hay muố n thể hiện quyê `n lực còn trẻ dưới 1 tuổi khóc HOÀN TOÀN để muố n liên lạc, để được thỏa mãn nhu câ `u tự nhiên: ăn, ngủ, vỗ vê `, chơi.

Nế u khi mọi thứ đề u được thỏa mãn: ăn ngủ, chơi mà con vẫn quấ y khóc và hình thành nế p quấ y khóc thì có thể con đang dâ n học cách gây sự quan tâm và quyề n lực bă ng cách này. Nế u cha mẹ không phản ứng ngay lập tức với những biểu hiện xấ u này, mà dành

chút thời gian quan sát, cha mẹ có thể biế t được dễ dàng hơn con "ẩm ương" thế để được cái gì. Vì khi cha mẹ phản ứng "cực nhanh" điề u đó làm rố i hành vi và đôi khi khẳng định quyê n lực và niê m tin của trẻ: "Chỉ có khóc hay là chỉ có khi mình hư thì bố mẹ mới để tâm để n mình".

Khi con lớn dâ n lên, cha mẹ có thể nhận biế t mục tiêu sự "ẩm ương" của các chiế n sỹ nhỏ tuổi dễ dàng hơn. Điể u cố t yế u để phân biệt các mục tiêu này chính là CÁCH NGƯỜI LỚN PHẢN ỨNG KHI CON HƯ.

- ♠ Người lớn CẨM TH´Y thế nào khi con hư? (bực tức, tổn thương...)
 - ☆ Người lớn LÀM GÌ khi con hư? (mặc kệ, cười, phạt, đánh đòn...)
 - ✿ Con làm gì trước PHẢN ÚNG CỦA NGƯỜI LỚN?

1. Sự chú ý

Khi con hư, bố mẹ cảm thấ y khó chịu và cố khuyên nhủ hoặc mua chuộc. Con có thể tạm thời ngừng hành vi xấ u khi có được sự chú ý của bố mẹ. Sau đó, con có thể lặp lại hành vi, hoặc "cải biên" hành vi để có lại được sự chú ý. Khi đó, trẻ làm hành vi xấ u để tạo sự chú ý.

2. Quyền lực

Những hành vi xấ u để thể hiện quyề n lực thường làm bố mẹ ngay lập tức chuyển sang trạng thái CÁU GĂ T. Bố mẹ cảm thấ y bị "chiế u tướng" và mấ t "tiế ng nói" với con. Bố mẹ lúc này, trước hành vi xấ u đấ y có thể ép con làm theo ý bố mẹ (nghĩa là giã ng lại quyề n lực về tay kẻ mạnh), hoặc bỏ cuộc (chấ p nhận quyề n lực nă m trong tay chiế n binh trẻ tuổi và dũng cảm). Nế u đôi bên tiế p tục chiế n đấ u, con sẽ chiế n lại khỏe hơn, mạnh hơn và càng cho con ý chí phải thă ng. Ngược lại, nế u bố mẹ bỏ cuộc luôn, con sẽ quên mấ t là con đang đòi, hay hư để đạt được mục đích gì.

3. Trả đũa

Trẻ hư với mục đích trả thù, để cảm thấ y "công bă ng" và "lẽ phải" bởi con nghĩ là bố mẹ đã phán xét con sai. Bố mẹ thường sẽ cảm thấ y bị tổn thương cả về tâm lý khi con "trả đũa" bă ng lời nói, ("con không yêu mẹ nữa", "con ghét mẹ", "con thích bố , con ghét mẹ"...) hay tổn thương về thể chấ t nế u con quay sang đánh đập, cào cấ u thậm chí cấ n, giựt tóc cha mẹ. Nế u bố mẹ cáu giận và tìm cách cân bă ng chiế n sự bă ng cách đánh lại, nói lại... trẻ càng có ý chí tiế p tục cuộc chiế n trả thù. Và lâ n sau, trẻ cũng có ý tưởng về việc "trả thù" này hơn.

Nên nhớ, trẻ dưới 1 tuổi không biế t trả thù. Dưới 2 tuổi rấ t hiế m, trẻ cấ n cấ u... chủ yế u là do trẻ bị mệt, cáu hay bị bố mẹ cho các hoạt động quá phấ n khích. Hành vi trả đũa chỉ diễn ra phổ biế n sau khi trẻ 3 tuổi.

4. "Tôi kém tắm" – hành vi xấu để thể hiện sự yếu kém

Con liên tục (giả vờ) thua, từ chố i hợp tác nhã m mục tiêu cha mẹ bỏ cuộc và đi làm việc khác, để con yên. Con không cởi áo được, con không đi tấ t được, con không biế t đi giày.... Mặc dù có thể chỉ ngày hôm qua khi bạn không có ở bên, dù có chút khó khăn nhưng con có thể làm được. Có thể có những việc lớn hơn: con biế t viế t nhưng hôm nay con không học viế t. Bạn câ n con ký một cái thiệp tặng bố nhân ngày sinh nhật, con biế t viế t những con nói con chả biế t viế t....

Bạn thấ t vọng.

Bạn bỏ cuộc bởi bạn đô ng ý với con, con không có khả năng làm việc đó và bạn chả mong chờ gì ở con trong việc này. Do đó, cả con và bạn cùng dậm chân tại chỗ, không có chút tiế n triển nào.

Biểu hiện yế u kém thường xuyên xảy ra khi trẻ bị động và cảm thấ y bị cản trở, không được khuyế n khích và hỗ trợ, do đó trẻ quyế t định không làm gì cả (mẹ bắ t cởi quâ n áo khi con đang chơi, con cố cởi nhưng mẹ đang bận việc khác không hỗ trợ những bước

đâ`u - nên nhớ, có khi con phải học cởi áo 30 lâ`n mới có 1 lâ`n thành công, trẻ thâ´y việc mình làm không có kế´t quả tích cực, lại bị bắ´t ép nên quyế´t định với bản thân là con không làm được, con không biế´t làm).

Ba biểu hiện xấ u còn lại (câ n chú ý, câ n quyê n lực, câ n trả thù) đôi khi cũng bấ t nguô n từ việc trẻ bị động, bị bấ t ép làm. Ví dụ có khi trẻ chỉ muố n người lớn chờ đợi (việc này thường xuyên xảy ra ở gia đình mình) chứ không phải là muố n ỳ ra để bị mặ ng. Nhưng đôi khi cách tiế p cận thiế u tế nhị, thiế u kiên nhẫn của gia đình làm lái phản ứng của trẻ theo hướng khác, dẫn đế n việc hình thành trong trẻ khái niệm "hư". Có những trẻ khi bị động yêu câ u mặc quâ n áo hay yêu câ u ngô i vào bàn ăn mà cha mẹ thiế u sự chuẩn bị về thời gian và tâm lý cho con, kế t quả là trẻ dùng việc cứ ỳ ra, im lặng ngưng không động đậy để khẳng định quyê n lực.

Trong trường hợp cụ thể này, thường cá nhân tôi cho con một bước gọi là chuẩn bị. Mẹ sẽ bảo con 5 phút nữa là con hế t giờ bơi, 5 phút nữa con hế t giờ chơi con đi tắ m nhé, hay mẹ đi vào cấ t quâ n áo, khi mẹ ra mẹ muố n con đã xế p xong đô chơi và đi tắ m rô ì, hay khi kim đô ng hô to chỉ số này mẹ muố n con đã rửa tay và dọn bàn ăn xong... Bă ng cách này trẻ không có cảm giác bị sức ép là bị mẹ bắ t làm cái gì, sự lựa chọn lúc nào là ở con, trong khuôn khổ 5 phút mẹ cho. Trẻ cảm giác chủ động bởi bé là người quyế t định là làm ngay hay làm ở phút cuố i. Và với cách làm này, bản thân mình gặp rấ t ít cản trở do con cảm thấ y bị rơi vào trạng thái bị động.

III. CHƯA NGOAN VÀ CÁCH CHÈO LÁI TRƯỚC KHI TRỞ THÀNH "HƯ"

Cha mẹ không làm cho trẻ hư, trẻ con chẳng phải là con rố i! Con hành động và phản ứng theo cách nhìn nhận riêng của con. Tuy nhiên, PHẢN ÚNG CỦA CHA MỆ với các hành vi của con có thể là nhân tố giúp con định hình khái niệm và cảm xúc với chính những hành vi đó và sự kiện xảy ra ở môi trường xung quanh.

Bă ng cách phản ứng lại với các hành vi xấ u của con theo đúng cách mà con chờ đợi, cáu giận giă ng co câu chữ khi con muố n "trả thù" hay khó chịu quát tháo khi con hư để gây sự chú ý..., một cách vô hình bạn càng khuyế n khích con tiế p tục làm các hành vi xấ u này để đạt được mục đích mà con câ n (trả thù, sự chú ý). Nế u việc này lặp lại nhiê u lâ n, con sẽ học được ră ng: chỉ cho khi mình dở hơi như thế này mình mới đạt được sự quan tâm, và chỉ duy nhấ t cách đó mình mới khẳng định được sự tô n tại của bản thân mình.

Một ví dụ đơn giản là khi bạn luôn quan tâm để n con, luôn cho con sự chú ý, kể cả với hành vi tố t, nhưng sự quan tâm là quá nhiệ u - kể cả tố t xấ u: bấ t cứ lúc nào con cấ n sự quan tâm, con đề u đạt được, lúc đó con sẽ chỉ cảm thấ y sự tô n tại của bản thân khi con là trung tâm của sự chú ý. Con sẽ kỳ vọng là cha mẹ sẽ ngừng hế t mọi việc đang làm để hướng theo con (ban thử tưởng tương điệ u này xảy ra khi nhà có khách, nhà có em bé, me cha đang nói chuyên điện thoại, hay đi học lớp nhiệ u trẻ em khác thì sẽ thấ y hậu quả là trẻ cảm thấ y "vô hình" ở những môi trường mình không là "cái rố n" của vũ trụ, sẽ không thích đi học, không thích khách mời, có thể làm trò hư khi nhà có khách hay giả vờ ngã, lục lọi khi cha mẹ buộc phải nói chuyện điện thoại mà không thể "trông" con, thậm chí đánh em, đánh bạn, đánh những "cái rô n" của vũ trụ khác. Tệ hơn, khi con đòi hỏi sư quan tâm, mặc dù không nhân được sư quan tâm là tích cực (khen ngơi, tán thưởng) con có thể chấ p nhân quan tâm tiêu cực (quát mắ ng, đe net, dă n dỗi từ người lớn), miễn là con được khẳng đinh: mình vẫn là "cái rô n" của vũ tru này!

Vậy, câu hỏi to đùng đặt ra ở đây, làm thế nào cha mẹ thoát ra khỏi cái bẫy vô hình đó, cha mẹ nên phản ứng thế nào với các hành vi xấ u của con để nó không lặp lại, để hành vi xấ u này không là tiế n đề cho những hành vi xấ u tương tự tiế p theo.

Câu trả lời là: CHA MỆ PHẢN ÚNG ĐỐ I NGHỊCH VỚI NHỮNG GÌ CON CHỜ ĐỢI KHI LÀM HÀNH VI XÂ (U. Điề `u này làm con thay đổi cách nhìn và quan niệm của con về `các hành động của bản thân khi con không đạt được mục đích dù đã thể hiện hế t các hành vi xâ 'u của mình. Mẹ sẽ không cáu khi con đòi thách thức. Mẹ sẽ lờ đi khi con tiế p tục nài ép đòi hỏi vô lí. Mẹ sẽ bình tĩnh (mặt lạnh) khi con cố 'tình làm mẹ bị tổn thương...

Điề ù này đòi hỏi cha mẹ biế t rõ mục tiêu của các hành vi xấ u của con, hay nói cách khác: con làm thế để được cái gì? Quan tâm? Quyề n lực? Trả thù? Thể hiện yế u điểm. Nế u đọc đế n đây đã u óc quay mòng mòng, bạn nên đọc lại phâ n "vì sao trẻ giở chứng" ở mục trước. Hoặc nế u không biế t mục đích của con, mòi bạn đọc lại phâ n "thước đo hành vi của con chính là phản ứng của cha mẹ" để xác định mục đích con tìm mỗi khi con hư.

1. Khi con đòi hỏi sư chú ý

Dù khó, nhưng khi con hư để có sự chú ý, cha mẹ nên cố gặ ng lờ đi. Cố gặ ng không tỏ ra khó chịu hay cáu giận. Cha mẹ giữ bài "lờ" khi con đòi hỏi sự chú ý. Tuy nhiên, bạn có thể quan tâm đế n con không "đòi" được quan tâm. Việc này làm cho trẻ không có cảm giác bị bỏ rơi, nhưng học được mỗi người là một cá thể riêng, và con nên học cách quan tâm để n mình, làm những việc mình thích để cảm thấ y vui VỚI CHÍNH BẢN THÂN MÌNH chứ không phải làm để được lời khen.

Bé K, 3 tuổi, tìm mọi cách để có được sự chú ý của cha mẹ bă ng cách làm ô n, nói to, quát tháo trong khi cha mẹ muố n ngủ trưa, hoặc xem tivi hoặc đọc báo hoặc làm việc. Sau một thời gian dài, cha mẹ lờ việc K nói to làm ô n, thậm chí cho bé vào phòng riêng, góc riêng để bé có thể tự chơi một mình thì việc làm ô n trong khoảng thời gian cha mẹ câ n thời gian yên tĩnh cũng giảm xuố ng.

Cùng lúc với việc giảm thiểu sự quan tâm chú ý để n K khi em làm ô n không đúng lúc, cha mẹ cũng dành sự chú ý cho em khi em không đòi hỏi sự chú ý: một tố i, mẹ bé K vào phòng và thấ y K đang vui vẻ giở từng trang sách màu của em bên cạnh bố đang ngô i đọc báo.

Mẹ nói: "K ngô i đọc sách yên tĩnh như người lớn ý, mẹ thích lă m".

Tố i hôm đó, sau khi làm mọi việc trong bế p xong, mẹ bảo K: "Con mang cuố n sách lúc nãy con đọc ra chúng mình cùng đọc nhé, mẹ thấ y con đọc vui thế mẹ cũng muố n biế t trong sách có gì hay!"

Bă ng cách cho con sự quan tâm đúng mức khi xứng đáng, con học được một điể u: khi con hư để đòi hỏi quan tâm, vì con hư nên con sẽ không được chú ý. Khi con ngoan bởi chính bản thân con làm việc tố t, con xứng đáng được sự quan tâm mặc dù con không câ n đòi hỏi.

2. Khi con hư để thể hiện quyền lợi – quyền lực

Cha mẹ ngay lập tức lùi lại, từ chố i gây chiế n và không chiế u theo ý con (bỏ cuộc). Cố gặ ng đừng cáu giận. Nế u có thể, bạn cho phép con biế t được hậu quả của hành vi xấ u của con.

Thường khi T, 2 tuổi, không chịu ăn, bố của T tìm mọi cách nịnh nọt, đe nẹt, dọa dẫm hay làm trò chơi, làm mặt xấ u hay cho con xem tivi để con ăn hế t bữa. Thậm chí, bố em còn ép em ăn, bă ng cách tiế p tục ép em ngô i trên ghế ăn không cho em xuố ng.

Sau đó, bố T thấ y không ăn thua và gâ n đây bố thử một cách tiế p cận mới. Đâ u tiên, bố GIẨM lượng ăn của con ở bữa ăn sáng, sau đó, khi vào bữa trưa bố chỉ cho T một lượng thức ăn nhấ t định phù hợp với nhu câ u của T và cho con một thời gian ngắ n nhấ t định để ăn (10 - 15 phút). Khi T có tín hiệu đâ u tiên của phản kháng, đòi chơi, đòi trò, đòi tivi mà không quan tâm đế n việc ăn, bố đơn giản nhấ c con ra khỏi ghế (cho dù con mới ngô i chưa đâ v 2

phút). Bố bảo: "chặ c là con không đói, không câ năn, đế n bữa xế ăn luôn một thể vậy". Bữa xế, bố T chỉ cho đúng phâ n của bữa xế: sữa hoặc hoa quả. Không nhiệ u hơn phâ năn mọi khi và tiế p tục quá trình này đế n tố i. T hiểu rặ ng việc từ chố i không ăn không tạo nên cuộc chiế n quyề n lực như trước nữa mà thay vào đó chả ai quan tâm đế n cái bụng đói của mình, mình phải số ng qua ngày trong cái bụng rỗng tế ch. Đương nhiên những ngày sau thái độ của T trên ghế ăn đã thay đổi. Bố áp dụng cách tiế p cận này sau 1 tuâ n thì cuộc chiế n quyề n lực trên bàn ăn giữa hai người đàn ông đã hoàn toàn chấ m dứt!

3. Khi con trả thù

Khi con trả thù thì cố không cảm thấ y bị tổn thương là một việc rấ t khó. Nhưng nế u cha mẹ không tỏ ra bị tổn thương thì cái vòng luẩn quẩn của sự trả thù và tổn thương lẫn nhau cũng dâ n phai nhạt. Thay vào việc trả thù lẫn nhau, cha mẹ và con cùng xây dựng sự cảm thông, niê m tin và sự tôn trọng lẫn nhau.

Bé C, 4 tuổi, có cha mẹ mới trải qua một cuộc li thân. Khi mẹ cho C vào giường ngủ, bé đứng thẳng dậy, đẩy mẹ ra, mế u và nói: "Con không thích đi ngủ với mẹ, con thích đi ngủ với bố". Mẹ cảm thấ y vô cùng buô n và tổn thương, cảm thấ y bị vô ơn và nhiề u cảm giác phức tạp khác, nhưng mẹ cũng hiểu ră ng việc mẹ phản ứng lại với C, cáu giận hay buô n khóc không giúp được gì cho C trong việc vượt qua hoàn cảnh khó khăn của gia đình. Mẹ chỉ nói: "Mẹ biế t con thích đi ngủ với bố , cuố i tuầ n khi con sang thăm bố , con sẽ được đi ngủ với bố". Bă ng việc tôn trọng cảm giác của con, mẹ cho C biế t là mẹ hiểu và thông cảm với ước muố n của con, lâu dầ n mẹ dạy cho C ră ng con không nhấ t thiế t phải nói và làm những điề u tổn thương người khác chỉ để vươt qua khó khăn và cảm xúc của bản thân.

4. Khi con muốn tỏ ra yếu kém

Nên nhớ khi đứa trẻ tỏ ra yế u kém là những đứa trẻ rấ tít được động viên. Điể u quan trọng nhấ t là cha mẹ không ép, ngược lại cũng không bỏ cuộc. Tránh mọi trêu ghẹo và mia mai. Tìm một điểm

mạnh của con để động viên. Bố mẹ chú ý đế n những cố gặ ng dù chỉ nhỏ nhấ t của con để câ u tiế n bộ.

Bé M, 5 tuổi, tự xác định là mình không bao giờ biế t đi xe đạp! Khi các bạn vui vẻ với bao nhiều là xe đạp mini và xe 3 bánh thì bé xấ u hổ và tự ti không bao giờ muố n mang xe của mình ra chơi cùng các bạn. Bé chỉ ngô `i trên câ `u trượt hoặc xích đu và quan sát các bạn đạp xe. Bà nội thông thái của M rấ t tế nhị, không bao giờ đề cập đề n chiế c xe đạp bố mẹ mua cho M vẫn nă m trong xó nhà. Thay vào đó, bà khen ngợi em ở những môn khác: "Con đu xích đu cao nhì. Con cao hơn cả bà. Con bám thật là chặ c, chứ bà chặ c bà ngã lâu rô ì, con chỉ cho bà cách bám với!" Bà `ng cách động viên tế nhị của bà, sau một thời gian, bà gây dựng cho M một niề m tin là em có khả năng làm được rấ t nhiề `u thứ. Và để n một ngày nào đó, biế t đâu đâ y, khi em lớn hơn một chút, khi em tự tin thêm một chút vào khả năng của bản thân, em sẽ có đủ dũng khí để học đi xe đạp. Sự kiên nhẫn, tôn trọng và khuyế n khích đúng cách của bà là con đường để em gây dưng sư tư tin.

IV. CHA MỆ NÊN HIỂU GÌ THÔNG QUA CÁC MỤC ĐÍCH TRỂ CẦN ĐẠT ĐƯỢC KHI HƯ?

Khi con câ`n sự chú ý, đó là đứa trẻ thích tham gia. Hãy động viên con cùng tham gia giúp đỡ gia đình và kĩ năng giao tiế p với môi trường xung quanh để bé không cảm thấ y mình là "cái rô n" của vũ trụ mà là một cá thể của cộng đô ng cùng giúp sức và tương tác, bé sẽ có được sự chú ý tích cực từ nhiê `u nguô `n khác nhau chứ không chỉ ở gia đình.

Khi con đòi quyê `n lực, đòi quyê `n tự chủ đó là khi con muố n có trách nhiệm đố i với cách hành động và quyế t định của bản thân, dù chỉ là quyế t định nhỏ như tự ăn, tự tấ m, tự đi giày... Đây là lúc thay vì chiế n đấ u với con, cha mẹ dạy con vê `sự tự lập và khả năng cá nhân (tự ăn, tự đi giày, tự mặc quâ `n áo, tự sắ p xế p phòng riêng).

Đứa trẻ hay "trả đũa" là một đứa trẻ có tính cách mạnh và mong muố n sự công bă ng, bình đẳng. Với những hành vi này, cha mẹ có thể hướng đế n dạy con về chia sẻ, về xế p hàng chờ đế n lượt, về dọn khẩu phâ năn...

Với trẻ tự ti coi mình thật sự yế u kém, cha mẹ cũng có thể tìm được những hướng phát triển tích cực cho con. Quan trọng là bố mẹ phải HọC được rã ng, mỗi cá thể có quá trình phát triển thể chấ t và tinh thâ n riêng, với tố c độ và thời gian không giố ng ai. Hạn chế tố i đa sự so sánh giữa những đứa trẻ, vì nó chỉ hã n sâu sự bấ t lực của trẻ. Trẻ có thể học đi khi 2 tuổi và có thể học nói khi 4 tuổi, điề u đó không phải là trẻ yế u kém, đơn giản đó là mố c phát triển riêng của con, 3 tuổi con sẽ đi vững chãi, tại sao phải vội. 5 tuổi con sẽ hỏi mẹ đế n ong đâ u, sao mẹ muố n đau đâ u sớm. Kiên nhẫn, tôn trọng và khuyế n khích điểm mạnh là nề n tảng thiế t yế u để xây dựng sự tự tin ở con.

Cuố i cùng, nên nhớ: các hành vi không tố t chưa hẳn đã là "hư", đôi khi là sự thiế u chuẩn bị từ cha mẹ. Khi con nghịch chạy chơi làm vỡ bình sứ quý, thay vì quát mặ ng con, hãy nghĩ tại sao mình để

bình quý trong tâ m tay với của trẻ. Hay khi con làm rơi vãi cơm, không phải vì con nghịch mà đơn giản chỉ là khả năng điề u khiển phố i hợp chân tay của con chưa hoàn thiện, thay vì mia mai, so sánh hay trách mắ ng, hãy chấ p nhận, tôn trọng và kiên nhẫn chờ đợi một ngày mai con phát triển hoàn thiện kĩ năng tố t hơn.

Để tóm tấ t lại, chúng ta có thể theo dõi bảng sau:

MUC TIÊU ĐỂ TRỂ "GIỞ CHỨNG"

Mục tiêu	Thái độ của cha mẹ	Hành vi tiế p theo	Cha mẹ nên làm gì?
Sự chú ý	Bực mình, bảo con dừng hành động lại.	Tạm dừng hành động lại. Sau đó lại tiế p tục ỷ ôi hoặc làm phiê n bố mẹ bă ng cách này hay cách khác.	Chú ý để n con khi con có hành vi tổ t. Hướng con vào những trò chơi, hoạt động tích cực.
Quyê`n lực	Bực bội cáu giận. Có xu hướng: - Giành lại thế chủ động. - Bỏ cuộc.	Tăng cười chố ng đố i (nói "Không" ngay lập tức hoặc ăn vạ, ném đồ) hoặc làm việc bố mẹ yêu câ u không đế n nơi đế n chố n.	Cho con sự lựa chọn để con tự quyế t định.
Trả đũa	Tổn thương. Có xu hướng trả đũa lại.	Trả đũa nhiệ `u hơn bă `ng cách tăng cường chố 'ng đố i hoặc dùng tới vũ khí khác (ví dụ đánh bố ' mẹ, nói không yêu bố ' mẹ).	Bỏ qua sự tổn thương của bản thân để nghiêm khắ c phạt con. Đô ng thời củng cố niề m tin và sự tôn trọng lẫn nhau.
Tự ti	Thấ t vọng. Có xu hướng nghĩ rã ng con không làm được gì cả.	Đáp trả một cách bị động hoặc không thực hiện bấ t cứ việc gì đế n nơi đế n chố n. Từ chố i việc thử làm và không thể hiện sự tiế n bộ. (Khóc và nói: "Con không làm được" - Mẹ yêu câ u làm gì đó, ăn vạ và không làm).	Khuyế n khích mọi nỗ lực của con. Không nên tỏ ra thương hại con. Không nên mắ ng nhiế c con vì con không làm được đúng ý mình.

MỤC TIÊU ĐỂ TRỂ HỢP TÁC

Mục tiêu	Hành vi	Cách khuyế n khích trẻ
Sự chú ý Giúp bố mẹ làm việc nhà	Bă´t chước bố´ mẹ quét nhà, nâ´u nướng, làm các công việc nhà	Ghi nhận và cho con biế t bạn trân trọng sự giúp đỡ của con
• Quyê`n lực • Tự lập	 Tự ăn Tự mặc/cởi quâ n áo Tự chọn quâ n áo/giày dép để mặc/đi 	 Hãy để con tự thực hiện công việc nhiê `u nhâ ´t có thể Khuyế ´n khích sự chủ động của con
Công bă `ng Phát triển kĩ năng cộng đô `ng	• Chia sẻ đô` chơi với bạn, không lao vào tranh giành	Khuyế n khích con chia sẻ với bạn khi con đã chơi xong Nế u con chia sẻ đô chơi với bạn thì hãy đánh giá cao sự hợp tác của con
• Lùi bước khỏi tranh chấ p	• Muố n được an ủi, vỗ vê `	• Ôm và dỗ dành con. Nói với con ră `ng: "Con có thể tức giận"

Lưu ý: Những gợi ý trong hai bảng trên chỉ là những khả năng có thể xảy ra. Dựa trên cách cha mẹ cảm nhận, cách cha mẹ xử lý tình huố ng và cách con phản ứng lại với hành động của cha mẹ mà tình huố ng có thể thay đổi.

Chia sẻ của một mẹ có hai đứa con: Hai anh em có mấ y bộ Lego, bộ của anh thì màu sắ c "đàn ông" còn của em toàn hô `ng hô `ng tuyế t tuyế t nên biế t ngay cái nào là của đứa nào.

Cô em đang chơi Lego của nó, cậu anh ra câ m. Cô em gào lên khóc. Mình bảo: "Con xin lại anh lịch sự chứ không câ n thiế t phải khóc, anh tố t bụng anh sẽ đưa."

 $Em\ xin\ lịch\ sự\ lại.\ Đương\ nhiên\ nó\ chưa\ biế t nói thành câu gẫy gọn.$

Anh bảo: "Em phải xin anh thế này này "blah blah blah" và không được nhăn nhó."

Em: "blah blah blah" - không nhăn nhó.

Anh vứt ngay cái Lego xuố ng đấ t mà không đưa cho em, trèo thoă t lên giường chuẩn bị đi ngủ.

Mình bảo nó: "Con đòi em xin lịch sự thì con trả em lịch sự. Hoặc con xuố ng câ `m Lego và đưa vào tay em hoặc mẹ sẽ không nă `m cạnh con kể chuyện trước khi đi ngủ nữa." (Giờ đâ 'y là giờ nó thích nhấ 't vì ba mẹ con nă `m "hỏi xoáy đáp xoay" trước khi nó đi ngủ). Nó không xuố 'ng. Mình đóng cửa ra ngoài cho cô em đi ngủ luôn. Nó khóc gào lên.

Mình cho nó khóc đủ 10 phút

Xong mình vào bảo: "Con yêu câ`u em, em làm, con không trả lại em một cách lịch sự, thế là thiế u tố t bụng. Mẹ không thích sự thiế u tố t bụng như thế nên mẹ sẽ không ở cùng với con. Mẹ đã nói mẹ sẽ giữ lời: "Nó mế u máo. Nhưng bây giờ con tố t bụng".

Mình bảo: "Con câ`m cái Lego sang phòng em, đưa vào tay em và xin lỗi em".

Nó làm. Thế là hai đứa thơm nhau rô `i dắ t tay nhau sang phòng nó, lên giường nă `m chờ mục "hỏi xoáy đáp xoay". Kế t thúc có hậu cho chúng nó và không có hậu cho mình (đêm qua nó hỏi vê `tên lửa).

HổI:

Em buô n quá, cảm thấ y mấ t phương hướng, bây giờ không biế t phải dạy con như nào nữa:

1. Con trai em 29 tháng a, nghịch như quỷ, thứ gì em â y thấ y lạ cũng thích sờ, nă n và bỏ vào mô m. Không phải cái kiểu giố ng mâ y em bé bé hay gặm đô chơi đâu, nên em chẳng biế t phải làm sao với con nữa, lúc đâ u còn nhẹ nhàng giải thích cho con là không được, nhẹ nhàng mãi nó vẫn không nghe, nói rô i lại quên, nhiê u khi bực mình em quát, mă ng con - > nó khóc ăn vạ, lăn ra đấ t ăn vạ, tay chân bẩn thủu cho vào mô m luôn - > mẹ lại càng điên - > đánh con (Các thứ mà con ấ y thích cho vào miệng là: phân gián, con kiế n, hạt gạo, bã kẹo cao su thì em ấ y bảo là cứt chó rô i ngô i hì hụi cây lên, cái gì cũng muố n sờ lâ n hế t)

- 2. Con rấ t hay că n mẹ/bố /bà/ông (cả những lúc con tức giận và lúc tâm trạng bình thường), đi lớp thì không că n các bạn. Bị că n ai cũng đau điể ng, chảy cả nước mã t mà không dám kêu, vì kêu nó thấ y thích thú và thích xem nố t că n. Mỗi lâ n như thế mọi người chỉ biế t chịu đựng đau xong rô i quát mắ ng, chỉ thiế u nước muố n tát con thật đau (hay vì em chiế u con quá, không đánh con nên con không sợ)
- 3. Mỗi lâ`n con hư, không nghe lời, đòi hỏi vô lý, đòi không được ăn vạ thì phải làm như nào ạ? Như thế đã nên nhô t con vào phòng cho khóc ăn vạ thoải mái được chưa ạ?! " (Mẹ Trăng Non)

ĐÁP:

Mình không nghĩ đấ y là cá tính, mình nghĩ là thiế u kỷ luật trong gia đình. Không phải bố mẹ là người không tố t, chỉ có điể u bố mẹ quá nuông chiế u con.

- 1. Bạn đặt ra một nơi tương đố i sạch sẽ và không có đố chơi xung quanh, bé hư bé că n mời vào góc. Bao giờ bình tĩnh thì PHẢI XIN LỗI mới cho bé ra. Bé có thể thu đô chơi, hoặc phạt không xem ti vi, hoặc phạt không kể chuyện. Mình không bao giờ đánh con, nhưng các con mình rấ t sợ mẹ giận, vì mẹ giận thì phải vào phòng một mình hoặc bị đứng góc, hoặc bị cắ t không cho chơi đô chơi, xem ti vi.
- 2. Còn riêng khóc lóc, kể cả "giả vờ" đập đâ `u, mình kệ hế ´t. Hai bạn nhà mình còn tranh đô `chơi, mình bảo không chia sẻ cho nhau được, tranh nhau, mẹ cấ ´t hế ´t không đứa nào được chơi. Và mỗi đứa đứng một góc để ´n bao giờ bình tĩnh lại ra xin lỗi mẹ, xin lỗi nhau thì cho chơi chung.
- 3. Trẻ con khóc là chuyện đương nhiên, cách bố mẹ xử lí cái khóc lóc đấ y mới làm nên cá tính!
- 4. Con không nói lời cảm ơn thì không bao giờ mình đưa. Con không nói "giúp con" mình không bao giờ làm. Mình bảo mình không

hiểu. Con ăn nói thô lỗ cũng vậy, mình bảo con không biế t cách nói thì mẹ không thể hiểu được con.

5. "Chị ơi, phạt em â y đứng góc có mà nó chạy đi ngay, chặ c phải cho vào một phòng tương đô i sạch sẽ và không có đô chơi ạ, mà như nhà em thì khéo chỉ có cái nhà tấ m".

Em sẽ chạy đi, 10 là `n mẹ cũng phải bế lại chỗ cũ. Thế mới thành phạt được. Mẹ thua thì con sẽ thắ ng. Đấ y là lẽ tự nhiên.

6. "Chị ơi nế u em phạt con đứng góc nó cứ lăn ra nhà ăn vạ thì làm thế nào? Huhu. Em bế con vào góc nó lại lăn ra".

Để con nă mở đâ y, nói với con bă ng giọng bình tĩnh nhấ t có thể: "Con sẽ đứng ở đây để n khi nào con bình tĩnh lại, con nín khóc, con xin lỗi mẹ thì con mới được ra". Lăn đùng giẫy đành đạch là chuyện đương nhiên, nhưng mẹ mà thua thì con sẽ giẫy tiế p lâ n sau. Mà mẹ mặc kệ (đôi khi mấ t cả tiế ng đấ y) thì sau con biế t là mình giẫy không làm thay đổi thế giới được. Con sẽ học!

- 7. Trong những trường hợp thế này, bạn câ n luôn nói với con bă ng chủ ngữ CON, nói ngắ n gọn dễ hiểu, để con hiểu sự lựa chọn là ở CON chứ không phải ở ME!
 - 8. Tuyệt đố i không bao giờ nên gọi con là MÀY!
- 9. Khi kế t thúc phạt, bạn thơm con, hoặc bảo con thơm mẹ. Ôm một cái thật chặt để biế t ră ng khi con ngoan, con biế t lỗi thì mẹ vẫn luôn yêu con.
- 10. Còn nữa. Mẹ không phải là người duy nhấ t có thể phạt con, bấ t cứ một người lớn nào cũng có thể phạt con, để con biế t tôn trọng người khác. Nế u bố /ông/bà phạt con thì người đó sẽ là người QUYÊ T ĐỊNH con hế t bị phạt và con sẽ phải xin lỗi người đó. Tránh trường hợp mẹ phạt bố tha.

HổI:

"Con em hay có kiểu gào thét khi đòi đô`. Đang chơi vui vẻ thì bám chân mẹ đòi bê´ rong, khóc lóc vật vã. Trường hợp này em nên bê´ con, đáp ứng nhu câ`u của con hay để kệ con khóc khi nào nín mới vỗ về`, giảng giải ạ? Điển hình là chiê`u qua khi mẹ đang nâ´u nướng thì con ra bám chân khóc lóc đòi be´. Lâ`n đâ`u em cũng be´ lên dỗ dành. Lâ`n hai mẹ điên lă´m rô`i nên không be´ con mà ra ngô`i một góc. Con cũng ra ngô`i cạnh mẹ khóc lóc một hô`i thì nín. Lâ`n ba lại the´. Em kệ con khóc chán một lúc sau bò đi chỗ khác. Mẹ tha´y con quay đít bò đi thì ngoảnh mặt nhìn. Nó quay lại tha´y mẹ nhìn theo nó the´ là nó lại gào toáng lên." (Mẹ My Sun)

ĐÁP:

Trước tiên mình câ n khẳng định một điệ u với bạn là trẻ dưới 6 tuổi vê bản năng là chỉ biế t đế n nhu câ u của bản thân mình. Vì thể việc giáo dực trẻ dưới 6 tuổi là ở mức giới thiệu công việc và nhu câ u của người khác cùng cách thỏa hiệp để các nhu câ u của mọi người được đáp ứng. Con câ n và thích chơi cùng mẹ, điệ u này là dễ hiểu. Mình thường dành thơi gian chơi với trẻ con, không lâu, chừng 30 - 45 phút không điện thoại, không phân tán, đọc sách... còn lại con tư chơi. Con cũng câ n được học vệ nhu câ u của mẹ câ n làm những việc của mẹ, và công việc gia đình, ngoài thời gian mẹ dành hoàn toàn cho con như trên. Con quấ y khóc như con mẹ My Sun, mình sẽ cúi xuố ng nhìn vào mặ t con, giải thích là bây giờ mẹ bận việc, mẹ làm xong mẹ mới có thể chơi với con, con bình tĩnh và con tự chơi. Nế u con tiế p tục khóc mình sẽ mặc kệ chừng 10 phút sau đó mình nói con không bình tĩnh được me buộc phải cho con đứng góc đâ y. Nê u đã cho ra góc, bạn nói bao giờ con bình tĩnh, nín khóc và xin lỗi me mới được ra.

Trẻ con thường không khóc lâu vì bản tính tò mò thích khám phá, nế u bạn đặt con vào môi trường kích thích con khám phá, con sẽ tìm tòi và "quên" mẹ. Lúc này bạn làm việc của bạn, con làm việc của con. Cuố i buổi nế u con chơi ngoạn đừng quên ghi nhận thái độ tố t để tạo tiế `n đề ` cho những lâ `n sau.

Việc làm này đòi hỏi một thời gian lặp đi lặp lại nhiê `u lâ `n đế ´n khi con hiểu và chấ ´p nhận thông điệp mà cha mẹ gửi đế ´n con.

Khi con học được khuôn khổ về thời gian, giới hạn không gian, con sẽ tự tin hơn với chính bản thân con và con học được các chia sẻ thời gian và sự quan tâm của cha mẹ. Điề u này rấ t có ý nghĩa khi mẹ có em bé nhỏ hơn hay nhà có bạn để n chơi.

Cuố i cùng, mình thường dành 30 phút cuố i ngày để đọc truyện cho con, chỉ một mẹ một con, tập trung vào nhau hoàn toàn và toàn vẹn. Lúc này là lúc con ăn no và thư giãn nhấ t, mình thường đọc sách xong, tấ t đèn và kể chuyện hôm nay mẹ - bố - con - em làm gì. Những lúc như thế : bình tĩnh thư giãn, mình sẽ giải thích tại sao con khóc, tại sao mẹ phạt và làm thế nào để không bị phạt. Ngắ n gọn 2 - 3 phút thôi. Cuố i cùng hôn con tạm biệt, bố /mẹ yêu con và hẹn sáng mai, chúc giấ c mơ đẹp, kế t thúc ngày!

HổI:

Tình hình là Kent nhà em bắ t đâ u có những triệu chứng mà em bố i rô i chưa biế t giải quyế t thế nào, mấ y chị chỉ em cách dạy con hiệu quả.

- 1. Dạy cái gì không bao giờ làm, không thích là hét lên, ngô ì xuố ng đấ t bắ t đấ u khóc (em đã trị bắ ng cách ngô ì xem con khóc đế n khi nào con nín thì nói chuyện với con, nhưng em thấ y không tác dụng).
- 2. Con hay tát vào mặt người lớn (em đã nói "Con nựng phải nhẹ nhàng thôi" và dạy cách vuố t mặt nhẹ nhàng nhưng cả tỉ lâ n con vẫn cứ tát).
 - 3. Con rấ t thích chơi son phấ n, soi gương, chải lược.
- 4. Con hay ăn vạ chố n đông người, ở nhà thì không dám nhưng cứ để n chỗ đông người là con như được nước làm liê u, không cho làm thì ăn vạ.

- 5. Mỗi khi ở nhà dạy con thì không nói, nhưng khi qua nhà ông bà thì con hư mẹ dạy, chưa được 3 giây là đã có người bênh và ẵm đi dụ cho nín bă ng đủ trò.
- 6. Bố hay dùng bạo lực (la lớn, đánh) để dạy con. Em phải làm thế nào để thay đổi cách dạy con của chố ng? Chố ng em hay nói bố mẹ hố i xưa cũng hay đánh anh nên giờ anh mới được như vậy. (Mẹ Nguyễn Thị Ngọc Thúy)

ĐÁP:

Mâ y cái này không phải riêng Kent thế đâu, mà em nào cũng qua giai đoạn này hế t, và quan trọng là thái độ của người lớn như thế nào để sau đó bé chấ m dứt hay tiế p tục những hành động này tới lớn. Có những trẻ 4 - 5 tuổi vẫn ăn vạ thế, có những bé thì chỉ một thời gian. Tấ t nhiên cùng một cách cư xử của người lớn thì cũng có đứa nhanh đứa lâu, ví dụ lúc đấ u thường con trai sẽ lâu hơn con gái (khó đào tạo hơn hehe) vì chúng nó lì lợm hơn, nhưng sau này thì mấ y em gái lại dễ nhõng nhẽo ỷ ôi hơn con trai (vì bản chấ t của tụi mình nó thể). Giờ đi sâu vào thảo luận:

1. Dạy cái gì không bao giờ làm, không thích là hét lên, ngô i xuố ng đấ t bắ t đã u khóc.

Dạy là tố t nhưng đừng nên hi vọng là con sẽ làm theo hoặc sẽ làm tố t ngay từ đâ `u. Em cứ dạy, cứ nói chuyện, và hãy nghĩ là mình giố `ng như đang bị "dở hơi", nói chuyện một mình vậy, đừng nên mong đợi là con sẽ biế ´t làm theo ngay lúc â ´y. Đế ´n một ngày đẹp trời nào đó khi em chả bảo con sẽ làm theo. Em đang theo BLW mà, tức là con sẽ tự quyế ´t, không chỉ trong ăn uố `ng mà trong mọi thứ. Nên em cứ dạy, con làm theo hay không kệ con. Thực ra con nhớ hế ´t, biế ´t hế `t mà lúc nào con thích con mới làm.

Còn vụ mà khóc, la hét thì cũng không nên để mặc con quá lâu. Em nên để cho con ngô i một mình khóc khi đòi hỏi vô lý, nhưng chỉ trong thời gian ngắ n (1 - 2 phút), sau đó em nói: "Con hế t giận chưa? Me con mình chơi cái này nhé" và hướng con qua chơi một trò gì khác để con quên vụ kia đi. Nế u con vẫn còn giận, còn ném đô , khóc lóc em lại để con khóc tiế p 1 - 2 phút nữa...

2. Con hay tát vào mặt người lớn (Em đã nói: "Con nựng phải nhẹ nhàng thôi", và dạy cách vuố t mặt nhẹ nhàng nhưng cả tỉ lâ n con vẫn cứ tát).

Cứ dạy thêm 3 tỷ là n nữa nhé... KIÊN NHẪN, KIÊN NHẪN. Em Nhím tới bây giờ (hơn 18 tháng) mới bắ t đâ u biế t là đánh mẹ đau (tự con nói khi con lỡ tay đập mẹ mạnh: Đau, khóc). Trước đó chị nói hoài: "Mẹ đau", rô i hướng dẫn con này nọ... con cũng có đỡ hơn, chủ yế u là mình thấ y con thế thì tránh đi luôn.

3. Con rấ t thích chơi son phấ n, soi gương, chải lược.

Bình thường. Nế u tiế c son phấ n thì cấ t cho kỹ. Soi gương, chải lược là một kĩ năng đế n tuổi con thích học, giố ng như mặc quâ n áo vậy không phải là lệch lạc giới tính nhé. Các chuyên gia còn khuyên là nên cho cả bé trai và bé gái chơi bán đô hàng và búp bê nữa, vì nó luyện tính chia sẻ, chăm sóc người khác.

4. Con hay ăn vạ chố n đông người, ở nhà thì không dám nhưng cứ để n chỗ đông người là con như được nước làm liề u, không cho làm thì ăn va.

Càng đi ra ngoài em càng phải kiên quyế t không tỏ thái độ nhượng bộ. Nhím có bữa còn nă m ăn vạ ngoài đường (sân nhà), chị liê n bảo: "Con nă m đó ăn vạ đi, không ai thương đâu, mẹ đi vào nhà đây" rô i chị vào nhà, đóng cửa luôn, con đứng phá t dậy ra đập cửa gọi "mẹ mẹ". Càng ra đường và ra chỗ đông người em càng phải thể hiện là em KHÔNG SỌ con, nế u em nhượng bộ là con biế t điểm yế u của em liê n, là con sẽ làm tới.

5. Mỗi khi ở nhà dạy con thì không có vấ n đề gì, nhưng qua nhà ông bà khi con hư thì mẹ dạy, chưa được 3 giây là đã có người bênh và ằm đi dụ nín bă ng đủ trò.

Điề `u này phải cương quyế ´t, con mình mình dạy. Ai bế ´con là chị yêu cầ `u: "Để cháu xuố ´ng", sau hai lượt yêu cầ `u không được thì

chị sẽ ra bế con lại, mang ra một chỗ khác hoặc ngô i luôn đó, dạy bảo con tiế p.

6. Bố hay dùng bạo lực (la lớn, đánh con) để dạy.

"Bố mẹ hay đánh anh nên giờ anh mới có tư tưởng lúc nào cũng mang roi vọt ra dọa con vậy. Nế u bố mẹ dạy anh bă ng ngọt ngào thì có lẽ giờ anh sẽ biế t cách nói chuyện nhẹ nhàng với con hơn".

Chô ng chị thỉnh thoảng cáu lên cũng hay la Nhím, chị chả nói gì nhiệ u chỉ bảo: "Thôi anh, la con làm gì, làm lo con đi cho nó tự suy nghĩ". Xong. Chô ng chị cũng hế t cãi gì được vì mình cũng đâu có bệnh nó.

HổI:

Phạm Như Quỳnh: Nó - 13 tháng 20 ngày, đang trong giai đoạn thích tát người, khi nó tát mẹ, mẹ nghiêm mặt nói: "Sao con lại tát mẹ, mẹ đau, mẹ có làm gì con đâu, giờ mẹ phạt con ngô ì trong góc 5 phút và không ai nói chuyện với con." Thế là nó ngô ì im trong góc, cúi mặt, tay nghịch chân nghịch, mặt tí lại ngẳng lên nhìn mẹ cười cười. Giờ thì nó không sợ gì.

Hạnh Nguyên: Thă ng nhà em cũng thế, còn thích cấ u cơ, em toàn bắ t úp mặt vào tường nhưng mặt nó cứ nhơn nhơn ra, úp thì úp nhưng thỉnh thoảng quay ra nhìn mẹ cười nịnh, giờ lớn hơn thì cũng không biế t sợ gì.

ĐÁP:

Đâ ù tiên mình khẳng định với bạn là ở lứa tuổi 14 tháng là lứa tuổi khám phá, con chưa học được nguyên nhân và kế t quả nên mình phản đố i việc đánh con khi con chưa thực sự hiểu và học được nguyên nhân - kế t quả như thế . Đây là đánh không đạt được hiệu quả, bước đâ ù tạo lố i mòn xấ u, là nế u con làm thế con sẽ nhận được sự quan tâm của con, dù sự quan tâm là tiêu cực từ phía cha mẹ.

Trong trường hợp này, bạn nên làm như bạn Quỳnh đã làm, nói không, giữ tay con 10 giây, cảnh cáo bă ng lời nói. Đặt con vào chỗ riêng. Việc này để NGĂN CHẶN hành động đánh mẹ của con chứ không phải là phạt. Và nế u con quên, con chơi cái khác, đấ y là lúc bạn kệ cho con chơi tự lập trong môi trường an toàn. Con chưa học được nguyên nhân kế t quả, nhưng con cũng học được là hành động này con sẽ không được làm, vì khi làm một hành động con bị mẹ "ngăn chặn" bă ng việc cho chơi một mình hoặc con không có cơ hội để tiế p diễn.

HổI:

Bạn ơi, mình thực sự lao vào cuộc chiế n nuôi con rô ì. Con mình hơn 15 tháng, đi học chưa đâ y 2 tuâ n, vào lớp thì ngô ì im thin thít, cô đặt đâu ngô ì đấ y, chả đi bước nào, dù đã biế t đi và chạy. Vậy mà vê nhà nhõng nhẽo kinh khủng. Lại cái tật kiế m chuyện. Đang chơi vui, thấ y ba mẹ, ông bà... là cho ngay ngón tay vào miệng mút lấ y mút để, mắ t liế c dòm chừng. Người lớn rút tay ra là khóc toáng lên ăn vạ. Nhiê u khi mình để cho khóc, thì khóc không chịu nín. Mình tâm niệm không đánh con, nhưng cứ đà này sợ con sẽ hư mấ t thôi. Giúp mình với.

ĐÁP:

- 1. Mình thấ y việc bé đi nhà trẻ mà ngô ì im thin thít, đặt đâu ngô ì đấ y chưa chặ c là tín hiệu chứng tỏ bé ngoạn... mà chỉ chứng tỏ là môi trường ở lớp làm bé bỡ ngỡ, chưa quen và có thể sợ hãi. Đố i với mình khi cho con đi học, mình muố n bé được tự do vui chơi chứ không phải "ngoạn ngoãn" ngô ì im một chỗ, bảo gì nghe nấ y.
- 2. Do bé ở lớp bị áp lực, sợ, nên khi vê `nhà bé muố n được chú ý, muố n được mọi người quan tâm để bù đấ p lại. Do đó, bé sẽ cố tình làm những hành động để gây chú ý, kể cả hành động bé biế t là người lớn không thích. Trong trường hợp này, cách xử lý là bạn "tảng lờ" và chờ một lúc khác, con ăn no tấ m mát dặn dò con: "Mẹ thích miệng xinh để con ăn cơm, chứ không phải để mút tay, tay nhiê `u vi khuẩn, mút nhiê `u đau bụng đâ ´y".

Mặc khác, bạn cũng câ nhiều tâm lý của trẻ, nhiề u trẻ em (và người lớn) că n móng tay, ngậm tay như một trị liệu để trấ n an khi đô i đâ u với stress. Việc bạn ngăn chặn con tự trấ n an có thể làm bé càng thêm sợ hãi và không tự tìm được giải pháp cho mình, vô vọng trong việc tự điề u chỉnh cảm xúc, đấ y là lúc con gào khóc và ăn vạ không thể kiểm soát được. Nế u là bạn, mình sẽ không coi việc mút tay là vấ n đề quá lớn và chờ thời gian con điề u chỉnh với trường lớp mới ổn định sẽ loại bỏ dâ n thói quen xấ u này. Nên nhớ, phương Tây họ chấ p nhận cho con ngậm ti giả, ngậm ngón tay khi con câ n giải quyế t nhu câ u giảm stress của bản thân và khi tự ngủ, độ tuổi họ bắ t đâ u cai "sở thích" này là 4 - 6 tuổi, khi con có khả năng điề u khiển và gọi tên cảm xúc của mình tố t hơn, và học cách giải quyế t các trạng thái cảm xúc đó.

3. Tố t hơn hế t khi bé đi học về , cả nhà nên dành nhiề u thời gian vui chơi với bé hơn, mẹ nên nói chuyện và kể cho bé nghe hôm nay ở nhà mẹ đã làm gì, ba làm gì, ông bà làm gì để bé vẫn hình dung được hoạt động của mọi người trong gia đình khi bé vă ng mặt. Mình tin là nế u bé được chú ý và quan tâm đâ y đủ sẽ ít có những hành động như bạn kể.

HổI:

BÀI HỌC VỀ CHIA SỂ - XẾ P HÀNG CHỜ ĐỂ N LƯỢT

Em chưa biế t đố i phó với bé 13 tháng của nhà em thế nào chị ơi, bé đi đâu chơi với ai cũng tranh đô , giành bă ng được.

ĐÁP:

Trường hợp 1: Nế u đô chơi là của bạn và bạn đang chơi với đô chơi của bạn.

Bạn yêu câ`u con trả lại bạn và hỏi bạn một cách lịch sự nế´u con có thể mượn bạn một lúc để chơi được không. Nế´u con từ chố´i, bạn có thể lâ´y trả cho bạn. Đây là bài học về` sở hữu. Đô`ng thời bạn có thể giúp con hỏi bạn nế´u bạn có thể cho con mượn chơi một lúc được không, con bạn có thể nhút nhát, nhưng nế´u có mẹ làm gương, con

sẽ hiểu cách thức để có được cái mình câ `n trong cộng đô `ng: hỏi trước khi lâ y. Việc này có thể làm việc chơi của con chậm lại mâ y chục giây nhưng sẽ giúp con có thói quen và nê p số ng tôn trọng tài sản của người khác.

Thường bọn trẻ con có khi để đô chơi cả ngày chả thèm động đế n nhưng có người muố n chơi là giữ như vàng. Việc cho con 5 phút để con mình phân tán sang cái khác, đứa kia cũng "nguội" cơn giữ của, khả năng mượn được cao hơn rấ t nhiệ u so với giành nhau, cả hai đứa khóc và không có đứa nào được chơi. Trong lúc 5 phút chờ, giả vờ thứ đô chơi khác thật siêu việt, siêu hấ p dẫn thì bạn nó bị kích thích tính tò mà mới nhanh nhả đô chơi.

Trường hợp 2: Nế u đô chơi bạn đang chơi là của con

Khi con giành đô chơi vì nó là của mình, con bảo vệ "của cải" của bản thân. Cách xử trí của bạn là bạn câ m lại đô chơi, đưa lại cho bạn và yêu câ u con "lịch sự xin lại bạn" và chờ bạn đô ng ý trước khi giật đô từ tay người khác.

Trong trường hợp bạn không trả lại, bạn có thể đặt luật là đô ng hô (điện thoại) kêu "Bing" tức là khi phải đổi lượt, và khi đó sẽ đế n lượt con được chơi chính đô chơi của mình.

Trường hợp 3: Trong trường hợp đô `chơi ở khu vui chơi công cộng

Bạn dạy con xế p hàng và chờ đế n lượt khi bạn chơi xong sẽ đế n lượt con và bạn xế p hàng cùng con. Đây là thói quen tố i thiểu của xã hội văn minh: xế p hàng và kiên nhẫn. Nế u có trẻ tranh lượt, bạn nên nhẹ nhàng nói với bé đó: Em bé này đã xế p hàng chờ được chơi từ rấ t lâu, nế u cháu muố n chơi, cháu đứng xế p hàng chờ đế n lượt nhé. Điể u này không những khẳng định kĩ năng xế p hàng của con, còn dạy con biế t biế t lên tiế ng khi có sự bấ t công bă ng trong xã hội nhỏ bé của con.

HổI:

Đứa con 3 tuổi của em, mỗi là n tìm đô chơi không thấ y là la hét khóc hoặc đánh cả mẹ luôn. Em có nói nhẹ nhàng là tìm chỗ này chỗ kia mà bé càng khóc to hơn, em phải làm như thế nào?

Con mình 19 tháng rô ìi. Đợt gâ ìn đây tự dưng có trò ném đô ì chơi, đô ì vật, điện thoại xuố ng đấ t. Ví dụ chơi chán rô ìi không cấ t, không để lại chỗ cũ mà lại câ ìm lên ném ra xa. Mình quát bắ t nhặt lên thì cậu ta để lại tử tế , nhẹ nhàng thì thă ìng tiểu quỷ ngó lơ, giả vờ không hiểu, đi chơi hoặc lảng ra làm trò khác. Mình nhấ t quyế t lặp lại việc bé phải nhặt và để lại chỗ cũ. Một lúc sau cũng chịu làm. Dù từ trước đế n nay mình để ý con khi lấ y đô ìra xem, lấ y đô ìtrên bàn hay trong tủ mà không thích, không chơi thì bé để lại. Nhưng lại có những lúc bé hành động như kể trên. Mọi người có trải qua tình huố ng này chưa ạ? Và nên dạy thế nào? Phạt thế nào để bé không làm thế nữa?

ĐÁP:

Đây là lúc bạn dạy con kĩ năng tố t nhấ t: dọn dẹp sau khi chơi. Bạn mua cho con một cái sọt và cho đô chơi của con vào đó, khi con chơi xong yêu câ u con cấ t gọn nế u không mẹ sẽ vứt vào thùng rác. Một vài là n đâ u mẹ làm cùng con, sau này bạn chỉ câ n cho con 5 phút để dọn đô chơi, con muố n dọn lúc nào con sẵn sàng nhưng sau 5 phút, đô ng hô kêu boong mẹ sẽ vứt hế t những thứ ngoài sọt vào thùng rác.

Vì thế khi con không tìm được đô chơi, bạn sẽ hỏi con để ở đâu, con dọn chỗ nào. Đô chơi của con là con bảo quản nế u con không thấ y tức là mẹ đã vứt thùng rác vào rô i, lâ n sau nhớ dọn dẹp kỹ nhé!

Nế u bé khóc to hãy để cho bé khóc, ăn vạ thì không có thuố c chữa, chỉ có chờ khóc hế t cơn thôi, trừ khi bạn muố n đào tạo em bé thành "chuyên gia ăn vạ" thì trường hợp trên mình khuyên bạn giả vờ điể c và làm tiế p việc của bạn. Nế u con đánh mẹ, con hư, sẽ bị phạt

góc. Khi bình tĩnh lại, con xin lỗi mẹ, ôm hôn mẹ thật lâu để "ép hệ t cái hư ra ngoài", lúc đó con sẽ hệ t phạt và được ra khỏi góc.

Bạn đừng coi thường cái ôm "ép hế t cái hư ra ngoài" nhé, với trẻ nhỏ khi trẻ chưa học được cách kiểm soát cảm xúc, việc ôm mẹ làm trẻ bình tĩnh và cảm thấ y an toàn, khi đó trẻ sẽ hiểu và "thuâ n" lại nhanh hơn bạn tưởng rấ t rấ t nhiệ `u.

HOI:

Bệnh của con em là thế này:

- 1. Đi tắ m hôm nào cũng khóc. Vật ngửa ra là hét toáng lên. Em không biế t làm sao đành nghe nó khóc mà tắ m tiế p.
- 2. Hay nghịch, mở tủ bế p lục lọi, lôi hế t đô ra chơi. Nó nghịch gì em cho, nhưng cứ đòi vác rượu của bố ra nghịch. Nên em nói nhẹ nhàng "con không được chơi ở đây" rô i đóng cửa. Nó hét rô i ngô i ỳ ở đó. Mẹ nói còn không thèm dừng lại nghe, cứ hét thôi. Em nói xong ra chỗ khác ngô i. Nó vẫn hét inh ởi như cái còi 15 phút, đâ u ướt sũng, được một lúc chạy lại gâ n mẹ nhưng vẫn khóc hét, "con nín mẹ sẽ bế con". Bạn cố gắ ng kìm nén, hạ tông xuố ng (vẫn ư ử). Mẹ bế lên chơi với nó, cho ăn lại vui cười như thường...

ĐÁP:

1. Tấ m: Cho con ngô ì vào bô `n/chậu chơi. Khi gội đâ `u cho xà phòng trong khi con mải chơi nước tấ m, để n lúc phải xả thì chơi trò chơi để m đèn, chỉ đèn đâu (để con ngửa cổ ra mình xả nước không rơi vào mấ t) làm gì cứ phải vật ngửa nhau ra, vừa lạnh vừa khó chịu. Các mẹ cứ thử nă `m lên giường dố c đâ `u xuố ng đấ t xem cảm giác có khoan khoái không mà bấ t con làm? Hoặc mẹ có thể tấ m hoa sen cho con. Mình tấ m hoa sen cho con từ khi con biế t bò. Ba mẹ con một buô `ng tấ m hoa sen, nhanh vui tiế t kiệm thời gian và tiế t kiệm nước. Tấ m là lúc khám phá và chơi với nước. Có thể mua đô chơi đô `hàng nấ u nướng â m chén để đổ nước. Tấ m là khoảng thời gian vui thú chứ không là cực hình.

2. Khoá tủ lại! Cái này là cơ bản nhấ t của NGUYÊN TẮ C AN TOÀN NGÔI NHÀ CHO TRÉ.

Còn sở vào đô Tộc hại hay làm vỡ vật dễ vỡ bởi cha mẹ không để quá tâ m chứ không phải tại con!

HOI:

Bé nhà em hiện được hơn 21 tháng, đã nói được nhiề u và hiểu, nhận thức được hế t lời bố mẹ nói, tuy nhiên em thấ y bé bướng lắ m, có mấ y điề u em đang gặp bế tắ c với bé:

- 1. Mặc dù hiểu hế t yêu câ ù của bố mẹ nhưng bé thường không nghe lời mà cố tình lờ đi hoặc làm ngược lại, bé rấ t hiế u động, nghịch ngọm và có nhiề u thứ bé nghịch mà có thể nguy hiểm cho bé như nghịch ổ điện, tủ bế p, nổ i cơm điện, trèo leo, nghịch nước, vặn nút máy giặt, mở tủ lạnh lôi hế t đô ra,... em biế t trẻ thích khám phá thế là bình thường nhưng dù em giải thích, dọa nạt bé vẫn không nghe, vẫn cố tình tiế p tục nghịch, để n khi nào em lấ y roi tét vào mông cho một cái thì mới chịu thôi. Em cũng tham khảo nhiề u cách dạy con, ví dụ như khi bé nghịch tủ lạnh, em nghiêm mặt và nói lặp đi lặp lại 3 4 lâ n giọng nghiêm nghị: "Con không mở tủ lạnh nghịch đô của mẹ", nhưng thường bé vẫn cố lờ đi không nghe, nhiề u khi bực quá em hay tét vào mông bé thì bé mới nghe. Em biế t là không nên đánh bé nhưng nhiề u khi nói mãi mà con không nghe em lại không kiề m chế được.
- 2. Làm thế nào để tập tính kiên trì, kiên nhẫn cho trẻ? Khi chơi một trò chơi gì đó như xế p hình mà không làm được thì bé nhà em thường nổi cáu, khóc và đôi khi còn ném đô chơi đó đi; làm thế nào để khắ c phục tình trạng này?
- 3. Tập tính gọn gàng ngăn nă p cho bé: chơi đô chơi xong bé thường bày bừa khắ p nhà và không chịu thu dọn lại vào giỏ. Em đã dạy bé và làm cùng bé để hướng dẫn bé nhiê u là n nhưng vẫn không hiệu quả, bé vẫn bày bừa như thế.

4. Tập tính tự lập: Em đã đọc rấ t nhiề u bài của chị và nhớ là chị tập tính tự lập cho con bă ng cách để cho con tự tă m, tự mặc quâ n áo, tự ăn. Vấ n đề ăn uố ng thì bé nhà em cũng khá tự chủ, tự ăn, ngô i ăn ngoan ngoãn, nhưng em muố n hỏi chị ví dụ như việc để bé tự tắ m hay mặc quâ n áo thì nên thực hiện vào thời điểm nào, khi bé được bao nhiều tháng? Đấ y là mấ y vấ n đề mà lâu nay em gặp phải và tìm cách khắ c phục mãi không được, đâm ra rấ t hay quát nạt và đôi khi đánh con, mong chị tư vấ n giúp em.

ĐÁP:

- 1. Bé nhà em chưa hiểu và nhớ được những dọa nạt nên em đang làm khó một đứa trẻ không có khả năng. Cách xử trí tố t nhấ t là làm các thiế t bị bảo vệ trẻ trong nhà để đảm bảo an oàn cho bé.
- 2. Nế u con không kiên nhẫn thì đừng giúp vội. Hãy nói con bình tĩnh, mẹ kiên nhẫn làm gương ngô i xuố ng hỏi con có câ n mẹ làm cùng hoặc giúp không. Tuổi này kĩ năng tay chân chưa tinh, đương nhiên cảm thấ y tuyệt vọng. Mẹ kiên nhẫn con mới học được kiên trì.
- 3. Tuổi này rủ con cùng dọn như một trò chơi: Hai mẹ con nhặt đô `chơi cho vào sọt.
- 4. Mình tấ m cùng con. Tấ m xong và quẳng quâ n áo ra cho chơi tự do. Trẻ tò mò sẽ bấ t chước tấ m và muố n thay mẹ tự mặc quâ n áo cho mình.

Chương 8 Con đi nhà trẻ



I. CHON TRƯỜNG PHÙ HỢP CHO CON

Khi chọn trường để gửi con đi học 9 tiế ng một ngày, 6 ngày một tuâ n, phâ n lớn các bậc cha mẹ thường cố gặ ng chọn cho con một ngôi trường TỐ T NHÂ T, nổi tiế ng nhấ t mà nhiề u khi quên đi một điề u quan trọng đó là *sự phù hợp*. Quyế t định gửi con đi học là một quyế t định có tính lâu dài vì chặ c chặ n cả bạn và bé sẽ không thích cảnh mỗi vài ba tháng lại chuyển sang một ngôi trường mới với các cô giáo mới, bạn bè mới và làm quen lại từ đâ u. Vì vậy, một trường học được coi là TÔ T, là nổi tiế ng chưa chặ c đã là một trường học phù hợp cho bé và gia đình bạn. Chọn được một trường

học phù hợp sẽ là tiê`n đê` giúp cho bé và bạn dễ cảm thấ y hài lòng và gắ n bó lâu hơn với trường.

Có rấ t nhiệ ù trường học TÔ T, nhưng thế nào là TÔ T thì mỗi người lại có sự đánh giá khác nhau. Có người thích một trường học với đã y đủ tiện nghi, có nhiề ù đô chơi, con được ăn thức ăn đã t tiề n và được chăm sóc để n tận răng, học tập không quá quan trọng. Có những người khác lại đánh giá một trường học với chương trình học dày đặc, với thẻ học toán, học chữ, học năng khiế u từ nhỏ là một trường học TÔ T. Một số người lại chỉ quan tâm tới việc con sẽ được chơi gì, con có được tự do phát triển, được khuyế n khích tìm tòi khám phá thế giới xung quanh hay không, con có được tôn trọng, được quan tâm đúng mức hay không thôi. Bởi vậy, một định nghĩa về trường TÔ T có thể đúng với người này nhưng chưa chắ c đúng với người khác. Một trường học PHÙ HỌP là ngôi trường mà bạn nên tìm kiế m!

Vậy đâu là tiêu chí để xác định một trường học phù hợp?

1. Phương châm giáo dục phù hợp với quan điểm của bạn và gia đình

Trước tiên, bạn câ n xác định bạn muố n con mình được nuôi dạy như thế nào? Một ngôi trường với các giáo viên có cùng quan điểm nuôi dạy với bạn và gia đình sẽ tạo hiệu quả tố t hơn là một ngôi trường TỐ T nhưng có quan điểm nuôi dạy hoàn toàn trái ngược với bạn. Hãy tham khảo các thông tin vê chương trình dạy, học, chơi, dinh dưỡng cũng như quan điểm tổng thể của ban giám hiệu cũng như các giáo viên của trường trước khi đưa ra quyế t định.

Bạn cũng nên trao đổi với ban giám hiệu và các cô giáo về quan điểm giáo dục và chăm sóc con của bạn và thử xem thái độ phản ứng của họ. Một số trường học có thể có quan điểm khác với bạn nhưng lại biế t lă ng nghe và chấ p nhận thay đổi cho phù hợp cũng có thể là một lưa chon tố t.

Tuy nhiên, bạn nên nhớ ră `ng việc giáo dục và chăm sóc trẻ không thể giao hoàn toàn cho các cô giáo ở trường mâ `m non mặc dù thời

gian hàng ngày bé ở trường là khá nhiệ `u. Bạn không nên cố gặ ´ng tìm cho con một ngôi trường với các cô giáo nghiêm khắ ´c hoặc có nhiệ `u kinh nghiệm và hi vọng các cô sẽ giúp mình "huấ ´n luyện" lại em bé "khó bảo" của bạn, biế ´n bé trở thành một đứa trẻ "ngoan" hoàn toàn nhờ vào các cô. Trên thực tế ´, giáo dục tại gia đình và thái độ của cha mẹ đô ´i với bé cũng như với mọi người xung quanh mới chính là kim chỉ nam cho các thái độ, hành vi cũng như nhận thức của bé. Vì vậy, chọn một ngôi trường nuôi dạy phù hợp nhưng phải đi kèm với sự giáo dưỡng chăm sóc đúng đặ ´n của gia đình thì mới có thể đạt được hiệu quả như ý. Hãy dành nhiệ `u thời gian chơi với bé, chăm sóc và dạy dỗ bé khi bé ở nhà cũng như thường xuyên trao đổi với các cô giáo về `tình hình của con ở lớp để có sự kế ´t hợp giáo dưỡng phù hợp giữa gia đình và nhà trường.

2. Thái độ và cách cư xử của giáo viên và trẻ tại trường

Con của bạn sẽ theo học tại trường ít nhất 8 tiế ng một ngày, 5 ngày một tuầ n. Bé sẽ thường xuyên giao tiế p và quan sát, học hỏi mọi điệ u từ các cô giáo và các bạn cùng lớp, các anh chị lớp lớn hơn. Do đó, hãy cố gắ ng sắ p xế p để n thăm trường vào buổi sáng giờ các bé tới lớp hoặc buổi chiệ u giờ tan trường, lúc này bạn có thể quan sát được một phâ n thái độ cư xử của các cô với trẻ cũng như thái độ, hành vi của các bé trong trường. Bạn sẽ biế t được cách các cô nói chuyện với các bé, cách xử lý khi các bé khóc lóc, không vui, có thái đô xấ u, cách cô giao tiế p, trao đổi thông tin với phu huynh. Ban cũng có thể quan sát được thái đô của các trẻ đã học tại trường – các bé có thích đi học mỗi sáng không, các bé vui vẻ vào lớp hay còn khóc lóc nhiệ u, chiệ u vệ các bé vui vẻ chào tam biệt cô ra vệ hay có cảm giác được đi vê là thoát khỏi "địa ngục", các bé có tự giác không, có biế t cách tự phục vụ bản thân hay không (tự lấ y đô dùng, giày dép, biế t chào hỏi...). Nế u có thể, bạn cũng nên dành thời gian đế n thăm trường vào giờ các bé học hoặc chơi, vào giờ ăn để quan sát được kỹ hơn. Tấ t nhiên những gì bạn thấ y và đánh giá của bạn cũng chỉ thể hiện một phâ n thực tế, tuy nhiên bạn càng quan sát kỹ bao nhiêu bạn sẽ càng có nhận định chuẩn xác và quyế t định đúng đặ n hơn bấ v nhiều.

3. Chế độ ăn uống và dinh dưỡng phù hợp với bé

Phâ `n lớn các trường công lập hiện nay có chế ´độ ăn uố ´ng và dinh dưỡng theo tiêu chuẩn chung và thường không chấ ´p nhận các trường hợp đặc biệt câ `n chế ´độ ăn uố ´ng riêng. Chỉ có một số 'trường mâ `m non tư thục, bán công sẽ chấ ´p nhận cho con bạn ăn theo chế ´độ ăn riêng nế u gia đình bạn có yêu câ `u.

Tôi đã gặp khá nhiệ ù khó khăn khi đi tìm trường phù hợp cho Nhím chính vì vâ n đề ăn uố ng này. Nhím ăn dặm do bé chỉ huy hoàn toàn từ 6 tháng tuổi, và tới 1 tuổi bé đã có thể ăn cơm và thức ăn như người lớn. Tại thời điểm bắ t đâ u đi học lúc 18 tháng tuổi, Nhím đã có thể tự xúc cơm và đô ăn bă ng thìa rấ t gọn gàng mà không cầ n sự hỗ trợ của người lớn. Tuy nhiên, phâ n lớn các trường mâ m non công lập cũng như tư thực không chấ p nhận việc một em bé 18 tháng ăn cơm nguyên hạt, đô ăn nguyên miế ng và lại còn tự xúc. Họ cho rã ng tôi nói quá lên về khả năng của con. Cho tới khi tôi cho họ xem các video quay lại giờ ăn của Nhím thì họ lại đưa ra đủ thứ lý do như "lo lắ ng về sự an toàn, sức khỏe, tăng cân của bé" hoặc là "không phù hợp với quy định của cơ quan chức năng" và "ưu đãi" lớn nhấ t họ có thể dành cho con gái tôi là cho bé ăn "cơm nát" (mà theo tôi được biế t là cơm nấ u nhão rô ì được dâ m nát ra trước khi cho bé ăn).

Rấ t may mắ n, sau khi đi xem và tham khảo trên dưới 10 trường, cuố i cùng tôi cũng tìm được một trường cho con – tuy rã ng quy mô trường khá nhỏ - nhưng quan điểm về giáo dục cũng như ăn uố ng hoàn toàn phù hợp với gia đình tôi. Các cô giáo ở đây tỏ ra khá ngạc nhiên và có chút "khâm phục" khi biế t được khả năng ăn uố ng của Nhím, nhưng họ không tỏ thái độ phản đố i mà trái lại hoàn toàn hoan nghênh để bé tự lập trong bữa ăn của mình. Thậm chí sau này, có một thời gian bé được ăn cơm chan canh và không chịu nhai mà chỉ nuố t, tôi đã đề nghị các cô cho bé ăn cơm khô, ăn canh sau khi ăn cơm – và các cô cũng vui vẻ thực hiện cho tới tận bây giờ. Lúc này đây, nhìn lại ngôi trường nhỏ bé của con mình và so sánh với các trường "hoành tráng", lộng lẫy, lung linh trước đây tôi đã tìm hiểu, tôi càng cảm thấ y hoàn toàn hài lòng với sự lựa chọn của mình, bởi tôi biế t rằ ng mình đã lựa chọn được một ngôi trường phù hợp với bé.

Chế độ dinh dưỡng cho bé - một lầ n nữa – cũng không thể hoàn toàn giao trách nhiệm cho các giáo viên và nhà trường. Nhiề ù gia đình gửi con đi học với mong ước các cô giáo sẽ có cách "nhô ì", "ép" hay "phù phép" khiế n con mình chịu ăn, ăn nhiề ù, lên cân trong khi bản thân tại gia đình cha mẹ bấ t lực với việc ăn uố ng của con, cũng như không cố gắ ng tạo cho con một tinh thâ n ăn uố ng vui vẻ và giảm áp lực trong chuyện ăn uố ng của con, biế n mỗi bữa ăn thành "cực hình". Tố t nhấ t, bạn nên tìm hiểu về các phương pháp ăn dặm kiểu mới và cố gắ ng thay đổi quan điểm, biế n bữa ăn của con thành niề m vui và tạo hứng thú cho con trong việc ăn uố ng trước khi gửi con đi học.

4. Học Phí nằm trong khả năng chi trả

Tấ t nhiên nế u gia đình bạn có điệ u kiện dư dả thì phâ n này bạn không câ n quá quan tâm. Tuy nhiên nế u mức thu nhập của gia đình bạn chỉ vừa phải thì bạn nên tính toán cẩn thận vê khoản học phí hàng tháng cũng như các phụ phí phát sinh khi gửi con đi trẻ. Hãy tính toán và đưa ra khoảng kinh phí bạn có thể chi trả mỗi tháng tố i đa cho việc đi học của con để có thể khoanh vùng trường học với học phí phù hợp. Tôi biế t rấ t nhiề u gia đình vì mong muố n cho con học một trường tố t mà gửi con tới một trường có học phí vượt khả năng chi trả của gia đình. Hệ quả là ba mẹ phải cố gặ ng "cày cuố c" làm thêm, kiế m thêm để trang trải chi phí học tập của con, việc này dẫn tới thời gian cha me dành cho con cũng ít hơn, các bé gâ n như không có thời gian được chơi hay trò chuyên với cha me, và lúc này việc nuôi dạy con được giao hoàn toàn cho nhà trường. Thêm nữa, việc con đi học là một quá trình dài chứ không phải chỉ một thời gian ngă n, vì vậy như dân gian hay nói "cô quá thành quá cô ", bạn có thể cố gố ng gánh trong một vài tháng nhưng tới vài năm thì rấ t đáng phải suy nghĩ. Xin nhặ c lại, một ngôi trường dù tố t và phù hợp để n đâu cũng câ n phải có sự phố i hợp của gia đình, vì vậy thay vì cố gặ ng cho con đi học ở một trường đặ t tiê n, hãy lựa chọn một trường vừa phải hợp với điệ u kiện gia đình và dành nhiệ u thời gian cho con khi bé ở nhà.

5. Cơ sở vật chất phù hợp với yêu cầu của bạn

Khi đi thăm quan trường, bạn hãy chú ý quan sát những chi tiế t của trường học:

Tổng quan trường, sân trường và các lớp học: Trường được thiế t kế dạng nhà nhiệ ù tâ ng hay dãy lớp học 1 tâ ng? Các phòng học có được bố trí hợp lý, đủ ánh sáng, thoáng đãng không, có bị hấ t nă ng, bị bí, ẩm thấ p không? Các lố i ra vào, lố i lên câ ù thang có được bảo vệ, có thanh chă nan toàn không? Nế u có sự cố xảy ra, việc thoát hiểm có dễ dàng? Có các dụng cụ phòng cháy chữa cháy không? Sân trường có rộng rãi, sạch sẽ, an toàn và mát mẻ không?

Phòng học của con: Cách sắ p xế p và bố trí đô đạc trong phòng có gọn gàng, ngăn nắ p không? Các giá để đô chơi, đô dùng có vừa tâ m tay với hay nguy hiểm gì không? Thảm trải sàn có sạch sẽ và an toàn không?... Trong lớp học có thể có nhiệ u đô chơi hoặc nhiệ u học liệu hoặc cũng có thể có rấ tít đô chơi, học liệu nhưng lại có không gian thoáng cho các con chạy nhảy, vui đùa. Do đó hãy hỏi các cô giáo về mục đích sắ p đặt phòng học của các con xem liệu có phù hợp với suy nghĩ và yêu câ u của bạn hay không.

Bế p và phòng ăn: Bế p có sạch sẽ, gọn gàng không? Đô dùng còn mới và đảm bảo an toàn không? Bế p có xa các lớp học và có thanh chă n bảo vệ cho các bé ra vào hay không? Nguô n nước dùng và nước thải của bế p như thế nào, chỗ để rác có gâ n chỗ chế biế n đô ăn không?...

Chỗ ngủ, giường đệm, chăn gố i: Chỗ ngủ của bé có sạch sẽ, mát mẻ không? Giường đệm, chăn gố i có thoải mái, còn mới và được vệ sinh thường xuyên không? Các bé có được sử dụng chăn gố i riêng hay chung? Nơi cấ t sau khi sử dụng?...

Trang thiế t bị khác, đô chơi, học liệu: Các trang thiế t bị khác có an toàn, có phù hợp với lớp mâ m non, có phù hợp với yêu câ u của bạn không (đèn, quạt, máy lạnh, camera v.v...)? Đô chơi, học liệu có phải là chấ t liệu an toàn không, mua sẵn hay tự làm, sử dụng vào mục đích gì, dùng thường xuyên hay lâu lâu mới dùng tới?...

Các thiế t bị an toàn, phòng chữa cháy nổ, cấ p cứu, tủ thuố c y tế ... có sẵn sàng và đâ y đủ hay không?

6. Sự thuận tiện trong việc đưa đón bé

Trường của bé nên nă m tại một trong ba vị trí: Ở gâ n nhà bạn, ở gâ n chỗ làm của bạn hoặc ở giữa quãng đường từ nhà đế n chỗ làm (nế u bạn không đi làm thì bạn có thể bỏ qua phâ n này). Tùy vào điề u kiện của gia đình mà bạn quyế t định lựa chọn vị trí của trường cho phù hợp:

Trường gâ `n nhà: Trường gâ `n nhà thường là lựa chọn tố i ưu nhấ t dành cho bé. Hãy tưởng tượng những ngày mùa đông gió rét, những ngày mùa hè nóng 39 độ hay những ngày trời mưa tâ `m tã, nế u bé học quá xa nhà thì việc đưa đón bé sẽ rấ t khổ cực. Bé sẽ phải cùng bạn đi suố t quãng đường dài trong gió rét, mưa bão hay dưới cái nă ´ng hâ `m hập và hứng chịu đủ thứ bụi đường, tiế ´ng còi xe. Chưa kể tới vấ ´n đề `an toàn giao thông và những bấ ´t trắ ´c khác bạn sẽ gặp trên quãng đường đi. Một trường học ở gâ `n nhà sẽ giải tỏa hâ `u hê ´t những vấ ´n đề `kể trên và đây là lựa chọn lý tưởng nhấ ´t nê ´u bạn có thể tìm thấ ´y một trường vừa ý và chỗ làm của bạn không quá xa nhà hoặc bạn có thể sắ ´p xế ´p được người đi đón bé đúng giờ.

Trường học gâ `n chỗ làm: Trường học gâ `n chỗ làm của bạn sẽ có đâ `y đủ các yế `u điểm kể trên: mưa gió, nă 'ng nóng, khói bụi, tai nạn trên đường đi... Nhưng bù lại, mỗi khi có chuyện gì gâ p xảy ra như con bị ô 'm số t hay bạn có việc bận đột xuấ t sau giờ làm thì bạn có thể đón bé dễ dàng. Vị trí của trường gâ `n chỗ làm thường phù hợp nế u nhà bạn và chỗ làm gâ `n nhau (bé sẽ không phải đi quá xa), hoặc là rấ t xa nhau (ban sẽ tiên về `đón bé hơn).

Trường học nă mở giữa đoạn đường từ nhà tới chỗ làm: Vị trí này được coi là giải pháp trung gian giữa hai lựa chọn trên, nó mang một nửa ưu điểm và khuyế t điểm của cả hai vị trí gâ n nhà và gâ n chỗ làm. Bạn hoàn toàn có thể chọn phương án này nế u tìm thấ y một ngôi trường ưng ý phù hợp.

Trường học ngược đường đi, không nă m trên cung đường đi hàng ngày: Đôi khi bạn tìm thấ y một ngôi trường rấ t phù hợp cho con nhưng nó lại nă m ngược đường bạn đi lại hàng ngày. Bạn có thể hi sinh vì con, cho con học ngôi trường đó, nhưng vê lâu dài bạn có thể gặp nhiê u rắ c rố i. Tấ t nhiên, nế u buổi sáng bạn có thể thức dậy và ra khỏi nhà từ rấ t sớm, buổi chiế u cũng sắ p xế p vê sớm hơn được thì chuyện ngược đường cũng không ảnh hưởng lắ m tới ban.

Các bước chọn trường cho con:

- ♣ Lập một *danh sách các tiêu chí* lựa chọn trường *phù họp* theo quan điểm của bạn và gia đình dựa trên những tiêu chí để kể bên trên.
- ♣ Nghiên cứu và thu thập 01 danh sách các trường trong thành phố bạn đang ở.
- ♣ Lọc ra các trường phù hợp với danh sách các tiêu chí ở bước 1 (Ít nhấ t 3 5 trường).
- ♣ Liên hệ và tới thăm quan các trường trong danh sách đã lọc ra. Tiế p tục lựa chọn ra 2 3 trường bạn vừa lòng nhấ t.
- ♣ Tới thăm thêm 1 2 lâ `n nữa các trường này vào các giờ khác nhau để quan sát kỹ hơn.
 - ♣ Đăng ký học thử 2 3 ngày (1/2 buổi) cho bé.
- ♣ Quan sát ứng xử của cô với bé và bé với trường, lớp ở trong và sau buổi học thử cũng như trao đổi nhiệ `u với các cô để nă m được.
- ♣ Nê u không chắ c chắ n, bạn hãy tiế p tục cho bé học thử thêm
 2 3 trường còn lại trong danh sách đã chọn để thực sự tìm được
 trường phù hợp cho con. Mỗi là n đổi trường nên cách nhau ít nhấ t
 1 tuầ n.
- ✿ Khi đã chọn được trường như mong muố n, bạn sẽ bắ t đâ u cho con học đâ v đủ nguyên ngày.

II. CHUẨN BỊ TÂM LÝ

1. Chuẩn bị tâm lý cho mẹ

Dù bạn có chọn trường lớp cho con kỹ để n đâu, dù bạn là một người mẹ mạnh mẽ hay yế u đuổ i, dù con bạn là một em bé dễ thích nghi với môi trường mới hay là một em bé rụt rè, nhút nhát thì ngày đâ u tiên gửi con đi học đổ i với bạn bao giờ cũng là một ngày dài với đâ y sự lo lă ng, bô n chô n và một cái đâ u đâ y ắ p những câu hỏi và sự sợ hãi. Bạn sẽ lo bé không ăn được, không ngủ được, không hòa nhập với các bạn, sợ các cô giáo hoặc tệ hơn bạn sẽ nghĩ ră ng có thể sẽ có vấ n đề gì nghiệm trọng xảy ra với con ở trường.

Tôi có biế t khá nhiệ u bà mẹ là n đâ u gửi con đi nhà trẻ và phâ n lớn tâm lý của họ ban đâ u đê u giố ng nhau (ngay cả tôi cũng vậy). Khi quyế t định cho con đi trẻ, mẹ thường rấ t quyế t tâm và hoàn toàn tin ră ng đây là một quyế t định đúng đấ n (mà thực sự thì đúng là vậy), tới lúc bắ t đâ u tìm trường cho con là một lâ n sự quyế t tâm của mẹ giảm xuố ng, trường học nào cũng có vẻ "có vấ n đê `" và bạn không cảm thấ y yên tâm cho con rời xa vòng tay gia đình. Tới ngày cho con đi học, cảm giác lo lă ng và bấ t an của bạn sẽ càng tăng nhanh và mạnh hơn, bạn sẽ nghĩ ra 1001 tình huố ng trớ trêu có thể xảy ra với con, bạn sẽ nghĩ ră ng có lẽ mình đã chọn sai trường, bạn sẽ dán mặ t vào màn hình máy tính để xem camera ở lớp của bé và cảm giác ră ng có thể con đang bị "hành hạ" mỗi khi bé ở một góc khuấ t camera không quay tới. Khi bé ngô i một mình không chơi với bạn hoặc cô giáo không quan tâm tới bé, bạn sẽ lo lă ng ră ng bé bị tổn thương tinh thâ n, lâu ngày dẫn đế n "tự kỷ". Đế n giờ ăn, bạn sẽ lại ngô i nhớ tới mấ y cảnh nhô i nhét ép ăn, tát các con bôm bố p trong một đoạn video quay lén ở một trường mâ m non tư thục một dạo xì xèo dậy sóng và cảm thấ y sợ hãi cho con mình. Và tấ t nhiên bạn chỉ muố n lao ngay tới lớp và đón con vê nhà, không bao giờ quay lại nơi â y nữa. Mỗi buổi sáng đưa con tới lớp và mỗi buổi chiệ u tới đón con thấ y con òa khóc, tay ôm lấ y mẹ chặt cứng và giọng như có chút tủi hòn... trái tim bạn sẽ trở nên mê m nhũn và bạn sẽ thấ y lòng trào dâng một chút sự xót xa xen lẫn tội lỗi, ân hận và thương xót đứa con bé bỏng bị "bỏ rơi".

Thực ra, tấ t cả những diễn biế n tâm lý này không phải là vô căn cứ. Em bé của bạn trong những ngày đâ u tiên đi học thường sẽ không ăn uố ng được nhiệ u, có bé còn bỏ ăn, bé cũng không ngủ được giấ c sâu, thường ngô i một mình hoặc chơi đùa một mình và tấ t nhiên sẽ khóc một chút hoặc rấ t nhiệ u. Điệ u này là hoàn toàn bình thường, nó giố ng như cảm giác ngày đâ u tiên bạn đi làm vậy, một môi trường hoàn toàn mới với những con người hoàn toàn xa lạ, lịch sinh hoạt bị xáo trộn và phải tuân theo sự chỉ đạo của các "sế p" đâ y uy lực. Bạn sẽ mấ t bao lâu để thích nghi với công việc mới? 1 tuầ n, 2 tuầ n hay 1 tháng? Bé cũng vậy! Bé cầ n thời gian để làm quen với môi trường mới, với các "đô ng nghiệp" mới, với các "sê p" cô giáo và với lịch "làm việc" ăn ngủ chơi học mới. Vì vậy, tố t hơn hệ t ban hãy tặ t màn hình camera đi, hãy để lai số điện thoại liên lạc của bạn cho cô giáo để nế u có gì "nghiêm trọng", cô sẽ gọi thông báo với bạn, và hãy cho cả bạn và con một khoảng thời gian để thích nghi với sự thay đổi, có thể là 1 tuâ n, 2 tuâ n hoặc 1 tháng. Đừng đòi hỏi ră ng con sẽ làm quen và vui vẻ ngay từ ngày đâ u tiên, điệ u này là quá sức với một đứa trẻ lâ n đâ u lạc trong một thế giới đâ y lạ lẫm, xa vòng tay gia đình.

Sau giờ học và ngày cuố i tuấ n, bạn và gia đình hãy cố gặ ng dành nhiệ u thời gian hơn để trò chuyện và chơi với bé. Hãy luôn khích lệ bé, tạo cảm giác vui vẻ cho bé để bé thấ y rã ng việc đi học không phải là điề u kinh khủng mà đơn giản đó là một thói quen hàng ngày.

Thường thì sau 1 - 2 tuầ n, bé sẽ bắ t đầ u quen với nề nế p mới và trở nên vui vẻ hơn, tấ t nhiên một số bé sẽ mấ t thời gian lâu hơn nhưng thường không quá 1 tháng. Nế u sau 1 tháng đi học bé vẫn khóc nhiề u và tâm trạng không ổn định thì bạn hãy xem xét lại liệu bạn đã đủ quan tâm đế n bé chưa? Nế u câu trả lời là CÓ thì lúc này bạn nên xem xét thêm về trường lớp và cô giáo của con.

Bạn cũng nên nhớ ră ng việc con đi học không phải là giao hoàn toàn trách nhiệm nuôi dạy con cho cô giáo và nhà trường. Thái độ và

cách đố i xử, dạy dỗ của bạn ở nhà - ngược lại - lại chính là yế u tố quan trọng quyế t định tới kế t quả của việc bạn gửi bé đi học. Hãy cố gă ng thố ng nhấ t cách cư xử và các quy tắ c chung giữa ở nhà và ở trường để bé sớm đi vào nề nế p và không có những thái độ tiêu cực. Bạn cũng không nên đặt quá nhiề u kỳ vọng hoặc áp lực về sự phát triển của bé lên các cô giáo và nhà trường bởi vô tình chính những áp lực này sẽ đẩy các cô tới việc đố i xử không tố t với bé hoặc gây áp lực ngược lại lên các bé. Việc đi học ở lứa tuổi mẫu giáo nên đặt sự vui vẻ và thoải mái cho bé lên ưu tiên hàng đâ u, sau đó mới là các kỳ vọng về sự nề nế p, về kiế n thức và sự phát triển thể chấ t. Một khi bé vui vẻ và thoải mái ở trường thì chắ c chắ n bé sẽ có sự tiế n bộ về các điề u còn lại mà bạn kỳ vọng. Trái lại, một em bé sợ đi học, sợ cô giáo, buô n bã và lo lắ ng sẽ không thể phát triển tố t dù có sự cố gắ ng của các cô và nhà trường tới đầu đi chăng nữa.

2. Chuẩn bị tâm lý cho bé

Lâ n đâ u tiên bé đi học cũng giố ng như lâ n đâ u tiên bạn đi du lịch nước ngoài vậy. Càng chuẩn bị kỹ lưỡng, tìm hiểu các thông tin một cách chi tiế t, đâ y đủ thì càng ít bỡ ngỡ, hoang mang, sợ hãi và cuộc hành trình càng có nhiê u niê m vui, sự phâ n khích và cảm giác khám phá.

Trước khi cho bé đi học một tuầ n, bạn nên bắ t đầ u nói chuyện với bé về trường học, cô giáo, bạn bè và các hoạt động ở trường. Bấ t kể là bạn bắ t đầ u gửi con tới trường ở thời điểm nào - khi con được vài tháng tuổi hay khi con đã lớn - hãy luôn nói chuyện và chuẩn bị tâm lý trước cho bé. Bé cầ n được biế t mình sẽ đi tới đầu, làm gì, gặp ai và vì sao để không cảm thấ y quá hoảng sợ và lo lắ ng.

Hãy nói cho bé lý do vì sao bé câ n phải đế n trường và cảm giác khi bé đi học. Hãy nói với bé rã ng bạn rấ t yêu bé và việc gửi bé tới trường không có nghĩa là bạn không còn yêu thương bé. Hãy kể cho bé nghe rã ng các cô giáo sẽ yêu thương bé ra sao, tới lớp sẽ có các bạn chơi và sinh hoạt cùng bé vui vẻ thể nào. Nế u có thể bạn hãy đưa bé tới tham quan trường lớp, chơi ở sân trường và gặp mặt các cô giáo, các bạn để chào hỏi trước khi bắ t đâ u thực sự đưa bé đi học.

Khi nói chuyện với bé, bạn phải luôn tỏ thái độ vui vẻ, hào hứng và chứng tỏ cho bé thấ y rã `ng trường học là một nơi rấ t vui vẻ với nhiề `u hoạt động hứng thú và các bạn bè đông vui. Bạn cũng không nên đưa ra các lý do khiế ´n bé cảm thấ ´y việc bé đi học là vì "bấ ´t đã ´c dĩ" hoặc tạo cảm giác rã `ng bé bị cha mẹ "bỏ rơi", ví dụ như là: ba mẹ quá bận, con quá nghịch ngợm nên phải đi học cho các cô giáo dục, mẹ không thể chịu đựng được con nữa... Dù lý do bạn cho trẻ đi học là gì, hãy nói với con rã `ng: "Con đã lớn rô `i và đã tới lúc phải đi học, bởi vì đế ´n lớp rấ ´t vui và con sẽ học được nhiê `u điê `u mới lạ". Rõ ràng, một cuộc hành trình lý thú tới lớp học với tư cách "người lớn" sẽ khiế ´n bé cảm thấ ´y hào hứng và vui vẻ hơn là việc bị tố ´ng đi học vì quá quậy phá hoặc vì cha mẹ quá bận rộn.

Bạn cũng nên kể cho bé nghe thật nhiê `u vê `trường học và các bạn mới mà con sẽ gặp. Bạn có thể mua một vài cuố n truyện nói vê việc các bạn Thỏ, bạn Gâ ´u đi đế ´n lớp, hoặc tự bạn nghĩ ra các câu chuyện vê `nơi con să ´p đi học. Bạn có thể miêu tả cho bé biế ´t ở trường có những gì, bé sẽ được chơi gì, học gì v.v... và luôn nhớ hãy tỏ ra thật vui vẻ và háo hức như thể chính bạn sẽ được đi học vậy.

Những ngày đâ u tiên cho bé tới trường, nế u trường cho phép và bạn không quá bận rộn thì bạn nên ở lại lớp cùng bé học nửa buổi, sau đó đưa bé về nhà, dâ n dâ n bạn cho bé ở lại một mình nửa buổi và cuố i cùng là cho bé ở lại nguyên ngày. Việc này giúp bé làm quen từ từ với việc tới trường và gặp những người bạn mới.

Buổi sáng trước khi đi học, bạn nên thông báo cho bé biế t là bố mẹ sẽ đưa bé để n lớp học và bé sẽ được vui chơi với các bạn và có các cô giáo chăm sóc bé. Trước khi bạn rời đi, bạn nên ôm hôn bé và nói "con là một em bé ngoan, con sẽ chơi ở lớp rấ t vui phải không, chiế `u mẹ sẽ đón con về `sớm" và sau đó chào tạm biệt bé rô `i ra về dứt khoát.

Buổi chiế `u, hãy cố gặ ng thu xế p tới đón bé sớm một chút và trò chuyện với cô giáo để biế t thêm về tình hình của bé cũng như các hoạt động của bé trong ngày. Nế u có thể hãy hỏi cô giáo về `các bạn trong lớp của bé. Trao đổi với cô giáo mỗi ngày cũng khiế n các

cô cảm thấ y bạn quan tâm tới trẻ và các hoạt động ở trường, vì vậy các cô sẽ chú tâm hơn trong việc chăm sóc bé.

Khi vê nhà, dù đó có là một ngày rấ t tệ đố i với bạn hoặc với bé thì bạn cũng nên gác những việc không vui lại và tận hưởng những giây phút vui chơi, trò chuyện cùng bé. Bé đã xa bạn suố t cả ngày, có thể bé đã buổ nhoặc khóc rấ t nhiề u, có thể bạn đã có nhiề u rấ c rố i trong công việc, nhưng bạn sẽ không muố n vài tiế ng ít ởi buổi tố i với bé cũng trở nên ảm đạm phải không? Hãy kể cho bé nghe hôm nay bạn đã làm gì, đã vui ra sao (dù thực tế có thể bạn không vui đế n thế), mọi người trong nhà đã làm những gì... Điề u này sẽ khiế n bé hiểu được rã ng mọi người đề u có công việc khi bé đi học, và việc bé đi học cũng là một công việc hàng ngày của bé. Hơn nữa, việc kể cho bé nghe bạn và mọi người đã làm gì trong ngày giúp bé cảm thấ y không còn thấ c mắ c và có cảm giác bị bỏ rơi ở lớp nữa.

Mỗi buổi tô i trước khi đi ngủ, bạn nên để bé cùng chuẩn bị đô dùng cho ngày hôm sau tới lớp, dặn con đi ngủ sớm để mai còn đi học, tới trường gặp các bạn, các cô và vui chơi. Hãy cùng trò chuyện với con về buổi học ngày hôm đó. Đây là lúc ban sử dụng để n những thông tin có được khi nói chuyên với cô giáo lúc chiệ u. Dù bé còn nhỏ hay đã lớn, bạn hãy cùng bé nói chuyện vê một ngày của bé ở lớp. Nế u bé của bạn còn nhỏ chưa biế t nói, bạn có thể là người kể lại chuyện cho con nghe thông qua các câu hỏi và tự trả lời, như là "hôm nay ở lớp con được học vẽ ông mặt trời vui lă m phải không? Ông mặt trời hình gì nhi? Hình tròn à? Cô day con vẽ thể nào? Các bạn vẽ có đẹp không? Học vẽ thật là vui nhỉ!". Hãy tránh hỏi con các câu hỏi dạng lựa chọn Có/Không và có ý dò xét: "Con có vui/buô n không? Con có bị cô đánh/mặ ng không? Các bạn có đánh con không?...", khi đặt những câu hỏi dang này, vô tình ban đang tạo cho con suy nghĩ và nghi ngờ về việc đi học sẽ bị cô giáo đánh/mă ng, bị các bạn bă t nat, không vui... và tạo cho bé những suy nghĩ tiêu cực. Hãy nhớ, luôn luôn nói với bé ră ng ĐI HỌC THẬT LÀ VUI.

3. Chuẩn bị đồ dùng mang đi học



- ☐ Quâ `n áo tùy theo mùa (3 4 bộ, có thể mang nhiê `u hơn nế `u bé đang tập ngô `i bô).
 - □ Tấ t + khăn, mũ (vào mùa đông).
 - ☐ Bim (4 5 cái nê u chưa cai bim, 1 2 cái nê u đang tập cai).
 - ☐ Sữa bột, bình sữa hoặc sữa tươi.
 - □ Nước muố i sinh lý.
 - ☐ Có thể mang gấ u bông hoặc đô `vật bé yêu thích.
 - ☐ Túi đựng đô` bẩn cho bé hàng ngày.

Lưu ý: Quâ n áo, ba lô phải đê tên rõ ràng. Ưu tiên các loại quâ n áo đơn giản, thấ m hút mô hôi.

Nế u ba lô quá nặng so với bé, chuẩn bị thêm một ba lô nhỏ để bé đeo giúp bé có thói quen tự mang đô khi tới trường.

Chương 9 Bé đi du lịch



I. Sức khỏe

Sức khỏe là vấ n đề các bậc phụ huynh lo lă ng nhấ t khi cho con đi du lịch, đặc biệt với các em dưới 1 tuổi. Thật ra đây là vấ n đề khá nhạy cảm, không ai dám đưa ra một cơ sở khoa học nào đảm bảo ră ng con bạn đi du lịch sẽ không bị ố m hoặc có cách để con không bị ố m. Tuy nhiên, nế u cứ lo sợ thì đế n bao giờ bạn mới có thể cùng con đi chơi, khả năng con bị bệnh ở khắ p mọi nơi, kể cả khi bạn ở nhà, giữ con như giữ vàng thì con cũng vẫn có thể bị bệnh cơ mà?

Vậy thì hãy:

- ♣ Đảm bảo trước khi đi du lịch ít nhấ t 5 ngày con khỏe mạnh. Nhà bạn Sâu đã từng liê u cho con đi du lịch khi con vừa mới hế t ô m và kế t quả là bạn tuy không bị bệnh thêm nhưng dư âm của trận ô m cũng làm con khó chịu trong người, lại thay đổi môi trường, áp lực khi đi máy bay nên quấ y khóc và không hào hứng chơi như những lâ n trước.
- ♣ Với bé dưới 12 tháng hãy chọn đi những địa điểm du lịch gâ`n bệnh viện.
- Mang đâ y đủ các loại thuố c dự phòng các bệnh cơ bản. Dù hiệu thuố c có thể có rấ t nhiê u ở nơi bạn đi tới, nhưng nế u con ố m giữa đêm thì cũng khó mà đi mua. Chuẩn bị kiế n thức tố t vê sơ cấ p cứu tình huố ng khẩn cấ p và các bệnh thông thường (cái này cực kỳ quan trọng, dù mẹ không đi du lịch nhưng cũng câ n phải học).
- ♣ Khi chọn khách sạn, hãy chú ý tìm hiểu những địa điểm thuận tiện cho việc di chuyển để n bệnh viện trong tình huố ng khẩn cấ p. Khách sạn sạch sẽ, không ẩm thấ p.
- ♠ Nế u đi biển, hãy nhớ mang kem chố ng nă ng cho con. Nế u cho con xuố ng tă m hãy chú ý tới nhiệt độ nước, tránh cho con tă m khi ánh nă ng mặt trời yế u, không ngâm mình quá lâu nế u nước quá lạnh. Khi lên bờ cầ n ủ ấ m và thay đô cho con trong chỗ kín gió, tránh để con ngấ m nước lâu.

- ✿ Tìm hiểu thời tiế t những nơi mình sẽ đế n để mang quâ n áo phù hợp cho con.
- ✿ Tiê`n trong trường hợp bấ´t khả kháng con câ`n phải lưu lại bệnh viện.

II. PHƯƠNG TIỆN ĐI LẠI

1. Giúp bé tránh bị ù tai khi đi máy bay

Các mẹ thường rấ t quan tâm để n vấ n đề ù tai và thường được khuyên là cho con bú/ uố ng nước/ mút tay/ mút ti giả và che tai con khi máy bay cấ t và hạ cánh. Các cách này đề ù đúng cả.

2. Giúp bé không bị buồn chán khi đi máy bay

Việc con bị ù tai tưởng là việc nan giải hóa ra lại đơn giản đúng không các mẹ, nhưng mà việc làm thể nào để con không khó chịu vì ngô i quá lâu trên máy bay mới là một vấ n đê dau đâ u!

7 tháng tuổi, bạn Sâu đi Nha Trang, vì còn quá nhỏ nên chưa chơi được gì mấ y, lúc ở sân bay bạn không được hoạt động gì lại vừa ngủ dậy nên lên máy bay chẳng ngủ được, chỉ thức và gào vì khó chịu. Lý do là bạn muố n bò, muố n chơi mà không được, bố mẹ mang cho bạn đô chơi nhưng chơi một tí là chán vì bạn không được vận động. Nên kinh nghiệm dành cho những gia đình có con chưa biế t đi là hãy căn giờ bay vào giờ con ngủ giấ c ngày hoặc đêm (nế u bay 10 tiế ng trở lên) mà đặt vé, hoặc tìm hiểu thật nhiê u trò tiêu khiển mới lạ cho bé trong thời gian đi máy bay giúp bé đỡ khó chịu.

Rút kinh nghiệm là `n đi chơi sau, vì bạn đã biế ´t đi, mẹ cho bạn ra sân bay từ sớm, chạy nhảy chán chê la hét cười đùa inh ỏi ở sân bay, lên máy bay dù không trùng giờ ngủ thì bạn vẫn ngủ tít thò lò từ lúc lên đế ´n lúc xuô ´ng.

Nhưng mà... người tính không bă `ng trời tính, cũng có là `n dù nghịch vô cùng ở sân bay nhưng lên máy bay bạn vẫn không chịu ngủ mà ngô `i chơi, may mă ´n là mẹ đã chuẩn bị sẵn một số ´ trò chơi cho bạn rô `i nên dù cũng có lúc bạn đòi đi xuố ´ng để "tập thể dục" nhưng đa số ´ thời gian kế ´t thúc êm đẹp.

Các trò chơi giúp trẻ bận rộn khi đi máy bay, đi tàu, xe sẽ được đề cập để n trong mục sau.

Một lý do khiế n bé khó chịu khi ở trên máy bay có thể là do nhiệt độ, có thể nóng hoặc lạnh quá so với bé.

Kinh nghiệm cho con đi máy bay của mẹ Bubu Hương "Nhím đi máy bay 2 là `n, 1 là `n hô `i 4 tháng và 1 là `n hô `i 14 tháng, đê `u râ ´t vui vẻ thoải mái không vâ ´n đê `gì. Có 2 cách:

- 1. Là để bé đói và buô `n ngủ khi lên máy bay. Tức là mẹ điê `u chỉnh giờ ăn ngủ trước đó làm sao đấ ´y để tới lúc lên máy bay là bé đói + buô `n ngủ, lúc này thì chờ tới lúc chuẩn bị cấ ´t cánh là bắ ´t đâ `u cho bé bú + ngủ là đẹp nhấ ´t. Tố ´t nhấ ´t là cho bé chạy chơi trong sân bay lúc ngô `i phòng chờ â ´y ạ, chạy nhiê `u mệt lên máy bay ngủ, thế là xong.
- 2. Nhiê `u khi người tính không bă `ng trời tính. Gặp phải siêu quậy như Nhím thì bạn ăn xong không ngủ. Khi máy bay cấ t cánh, mẹ ôm bé trong lòng (Nhím còn quậy không chịu đeo dây bảo hiểm cơ) và làm động tác, tiế 'ng động kiểu như đi xe máy ấ 'y. Mẹ ôm Nhím xong bảo máy bay chạy nè Nhím, rừm rừm rừm... Lúc máy bay cấ t cánh thì mẹ ôm bé ngả lưng ra xong bảo "Bay lên nào", coi như là một trò chơi ấ 'y, hai mẹ con chơi với nhau là bé thích lắ 'm, chả thấ 'y ù tai nữa. Ngoài ra có thể cho con coi báo trên máy bay, rô `i cho nghịch cái điề `u khiển màn hình, tắ 't bật đèn đọc sách trên trâ `n, nói chung là bày trò cho bé quên đi. Lúc hạ cánh thì mẹ lấ 'y 2 ngón tay ấ 'n 2 cái vành tai vào lỗ tai rô `i bỏ ra ngay, miệng nói "Òa"... bé tưởng là mẹ trêu, thích lǎ 'm. Như thê ' vừa làm bé đỡ bị ù tai mà bé cũng quên đi nữa. Tùy cơ ứng biế 'n các mẹ ạ.

Những cách hiệu quả nhấ t tránh bị ù tai là cho bé ngủ, trêu cho bé cười, cho uố ng nước/sữa. Nế u đi có 2 - 3 người lớn thì lúc máy bay ổn định rô i mẹ giở cái tay vịn ở giữa ghế lên cho thoải mái, để bé bò qua bò lại."

3. Các trò chơi cho bé trên máy bay, ô tô, tàu hỏa...

- ♣ Các trò chơi âm thanh: Tiế ng máy bay brum brum khi máy bay cấ t/hạ cánh tiế ng gió ù ù ù... kèm theo câu chuyện vui nhộn (nế u mẹ có thể nghĩ ra). Với các em bé mẹ có thể mang theo xúc xă c, trố ng bỏi.
- ♣ Các trò chơi dân gian: Chi chi chành chành, nu na nu nô ng, kéo cưa lừa xẻ, ú òa.
- ♣ Các trò chơi tận dụng đô `có sẵn trên máy bay: Túi nôn có thể làm thành cái loa, gâ ´p giâ ´y, xé giâ ´y (mẹ nhớ thu gọn lại sau khi chơi nha) các sách báo trên máy bay để bé chỉ trỏ hình nút tắ ´t bật đèn bàn ăn trên máy bay chơi trò gập ra gập vào, chỉ cho bé xem khung cảnh ngoài máy bay, có thể cùng bé tưởng tượng hình dạng các đám mây...
 - ✿ Mẹ mát xa cho bé.
- ♣ Hát các bài hát thiế u nhi cho bé hoặc cùng nhau, đọc thơ, kể chuyện. Mẹ hãy mang sẵn ít nhấ t hai cuố n sách/truyện tranh nhiề u hình ảnh hấ p dẫn: Một cuố n sách bé thích nhấ t và một cuố n mới tinh để bé nghiên cứu. Hoặc dùng rố i tay để kể chuyện cho bé.
 - ✿ Sách tô màu, giấ y trặ ng, bút màu.
- ♣ Đấ t nặn và 1 2 cái khuôn, chỉ câ n mang 1 màu hoặc mỗi màu một ít thôi là được.
- ♣ Chơi trò dán hình (sticker) lên ghế , tay bố mẹ hoặc dán vào 1 tờ giấ y.
 - ☆ Trò chơi xâu hạt (dành cho bé 1 tuổi trở lên).
- ♣ Trò chơi xế p hình, ghép hình không câ n mang cả bộ, chỉ câ n vài cái là đủ vì trẻ rấ t nhanh chán.

- ♣ Một vài lọ nhỏ có nă p với các kích cỡ khác nhau, ô ng hút để bé chơi trò vặn mở nă p, xê p chô ng, cho ô ng hút vào lọ.
- ♣ Ô tô nhỏ xíu có thể lên dây cót, hoặc các con vật nhỏ có thể phát ra tiế ng/chuyển động. Thú bông và đô chơi yêu thích của bé.
 - ✿ Đô` ăn vặt.
- ♣ Ipad hoặc điện thoại, cho bé xem video trong vòng khoảng 10 15 phút, chơi trò chơi đoán người qua ảnh, chơi trò chơi với mèo giả tiế ng người.
- ❖ Với những chuyế n bay dài, nế u buô n ngủ cha mẹ có thể ngủ và để con luyện tập thời gian chơi độc lập bă ng sự sáng tạo trò chơi của riêng bé.

4. Kinh nghiệm xử lý khi bé bị mệt mỏi sau chuyến bay xa

Là thành viên của một gia đình ham "phượt", chân ưa chạy hơn đi bộ, việc có con không ngăn trở những chuyế n du lịch dài của gia đình tôi. Hơn nữa, hoàn cảnh gia đình đi tha hương, mỗi bên nội ngoại cách nhau 7 - 8 múi giờ, gia đình lại ở một múi giờ hoàn toàn khác, nên dù đi thăm ông bà nội ngoại hay đi du lịch, gia đình "phượt" đề `u gặp phải trở ngại của lệch múi giờ.

Xử lí lệch múi giờ rấ t khó, đòi khỏi sự kiên nhẫn và khôn khéo không khác gì việc dạy ăn ngủ cho các con. Việc này đòi hỏi các cha mẹ dành thời gian tìm hiểu nhiề u hơn về an toàn ngủ, về kĩ năng cho ăn ngủ trên chuyể n bay từ điểm đi đế n điểm đế n, xác định lệch múi giờ ngược hay lệch múi giờ xuôi và từ đó có phương án điề u chỉnh cho con. Đương nhiên, đi sẽ bị lệch múi giờ khi đi, về lại lệch múi giờ khi về , vì thể các cha mẹ "phượt" còn phải nghiên cứu thêm về khoảng thời gian trụ tại một múi giờ nào đó đủ dài để con điề u chỉnh và ngủ đủ trước khi bay tiế p đế n chân trời mới. Bởi con khỏe con ngoạn thì việc du lịch - du hí mới đạt được thành công.

Nhiê u người cho ră ng, câ n điệ u chỉnh cho trẻ trước chuyế n du lịch 1 - 2 ngày, theo tôi đấ y là điệ u hoàn toàn không câ n thiế t. Tuy nhiên, việc đặt vé để thời gian bay rơi vào ban đêm sẽ giúp cho phụ huynh đỡ vấ t rấ t nhiê u trong thời gian bay. Những ngày ở điểm đi con vẫn được sinh hoạt như bình thường, chú trọng cho con ngủ đủ để có sức thực hiện chuyế n đi dài.

Thời điểm đi, cha me nghiên cứu thời điểm cấ t cánh, trừ đi 3 - 4 giờ cho con ăn một bữa. Sau đó cố gặ ng trong thời gian 3 – 4 giờ trước khi đi cho con uố ng nước để đế n đúng thời điểm cấ t cánh, con đủ đói để muố n bú me/bú bình. Khi cấ t cánh là khi cơ trưởng sẽ yêu câ`u T´T CẢ mọi người cài dây an toàn. Các em nhỏ thường sẽ quẫy và khóc rấ t nhiệ u nế u bị bó buộc vào cái dây trên lòng mẹ/cha. Khi cấ t cánh, đó là khi mẹ cho con bình sữa/ti mẹ với hai tác dung cực lớn: việc con mút + nuô t làm giảm áp lực tại khi máy bay thay đổi độ cao nên con không đau tai và hơn nữa lúc này con sẽ nă m trên người mẹ để bú, do đó sẽ không quâ y đạp khỏi dây an toàn, không gào khóc từ ngay khi mở đâ u cuộc hành trình. (Bạn nhớ, có nhiệ u chuyệ n bay phải chờ cất cánh rất lâu ở đường băng, lúc nào nghe thấ y máy bay chạy cấ t cánh hẵng cho con ti, bởi cho ti sớm quá máy bay chưa bay con đã uố ng xong rô i thì việc lên kế hoach sẽ đổ bể hệ t). Sau bình sữa đâ v và sư rung lặ c của đường băng, hy vong con sẽ đi vào giâ c ngủ.

Cha mẹ áp dụng tương tự với việc thay đổi độ cao khi hạ cánh, để con nă m im và tránh bị đau tai. Trong trường hợp con không hợp tác uố ng sữa, cha mẹ có thể cho con dùng ti giả.

Khi đế n điểm đế n, tức là ở một múi giờ hoàn toàn khác, con sẽ theo nhịp sinh học mà sinh hoạt theo múi giờ từ ở nhà, giờ cha mẹ phải làm sao?

Những cách làm dịu nhẹ tác dụng của lệch múi giờ:

Khi để n múi giờ mới, cha mẹ cho con ra ánh sáng mặt trời tự nhiên càng nhiề u càng tố t. (Nhớ bôi kem chố ng nă ng cho bé). Ánh sáng mặt trời tự nhiên là liề u thuố c hiệu nghiệm nhấ t để điệ u chỉnh đô ng hô sinh học của con người, điệ u này đúng cả với người lớn và trẻ em.

Nế u cha mẹ đi du lịch ở nơi chỉ lệch dưới 3 múi giờ thì không câ n điề u chỉnh gì cả, cho con sinh hoạt như lịch ở nhà, căn thời gian thức và thời gian ngủ qua đêm như ngày thường, con sẽ ngủ muộn đi một chút và dậy muộn thêm một chút. Với những trường hợp nế u giờ ngủ ở nhà áp theo lịch tại điểm đế n sớm hơn 5 tiế ng thì bạn có thể đặt 5h30 là thời điểm đi ngủ đêm sớm nhấ t tại điểm đang đi du lịch.

Nế u cha mẹ đi du lịch nơi lệch trên 3 múi giờ thì câ n điề u chỉnh từ từ mỗi ngày lùi sớm/hoặc muộn (tùy theo nơi du lịch là ngược hay xuôi chiề u kim đô ng hô) đi so với giờ đi ngủ chừng 30 phút. Việc con dậy đêm đòi ăn mặc dù đã ngủ qua đêm từ rấ t lâu rô i, cha mẹ không nên quá lo lă ng (vì bé vẫn có nhịp sinh học từ bên trong theo múi giờ cũ), hãy đáp ứng nhu câ u của con. Bé có thể chơi và tự ngủ lại nhưng tuyệt đố i cha mẹ không nên kích động chơi và nói chuyện với con vào ban đêm, hãy để con tự điề u chỉnh. Thông thường, nế u bạn du lịch đế n nơi cách nơi ở cũ 5 múi giờ thì trẻ sẽ mấ t 5 hôm thức đêm để tự điề u chỉnh về múi giờ mới và ổn định nế p sinh hoạt trước khi đi du lịch. Biế t được điề u này để cha mẹ xác định cho những di chuyển nội vùng (cùng một múi giờ) khi đi phượt mà không làm con quá mệt.

Nế u bạn du lịch ngược hướng mặt trời, từ Đông sang Tây, bé sẽ buô n ngủ từ đâ u giờ chiế u tại điểm đế n, cố gặ ng duy trì nế p sinh hoạt là không cho bé ngủ ngày quá 2h mỗi giấ c và không đi ngủ muộn quá lúc 4h30 chiế u. Đêm con sẽ dậy ăn và chơi nói chuyện, lúc này bạn nên duy trì môi trường ngủ: phòng tố i và tĩnh lặng.

Nế u bạn du lịch ngược lại, từ Tây sang Đông, bạn có thể cho bé ngủ muộn so với thời gian thường bé ngủ ở nhà, đêm bé có thể dậy 1 là n đòi ăn, bạn cho ăn và duy trì môi trường ngủ. Thường sau số ngày bă ng số múi giờ chênh lệch, con sẽ không dậy nữa và bạn có thể dâ n điệ u chỉnh vê mức giờ ngủ sớm hàng ngày khi con còn ở nhà.

Chúc các bạn những chuyế n đi an toàn.

5. Chuẩn bị hành lý cho bé khi đi du lịch

Nê u gia đình ban đi máy bay, ban câ n mua thêm ít nhấ t 10 kg hành lý khi bay các hãng hàng không giá rẻ như Vietjet Air, Air Asia, Jet Star... - Các hãng khác đã có kèm 10 - 20 kg trong vé rô i. Nế u đi tàu, hạn chế số lượng túi linh kinh, tố t nhất là mang 1 vali (vali kéo được) để khoang trên và 1 - 2 túi hoặc ba lô nhỏ để ở ghế hoặc giường. Chọn khoang cấ m hút thuố c, nên mua riêng 1 ghế /giường cho bé dù bé còn nhỏ. Nế u có điệ u kiên thì ban nên mua phòng có hai giường thôi. Nế u đi ô tô khách, tránh mang những thực phẩm có nguy cơ bị hỏng hoặc không chịu được sự va đập. Ô tô hiện nay đa số đề u để hành lý ở khoang phụ nên bạn cũng không câ n vướng bận hành lý la m, chỉ câ n nhớ mang theo túi/ba lô có đâ y đủ dụng cụ câ n thiế t bên người. Ban cũng nên mua riêng 1 ghế /giường cho bé. Để n sớm để chon chỗ hoặc chon trước với nhân viên. Nế u đi xe giường nă m tuyết đố i không cho con nă m ở tâ ng trên, tố t nhấ t là chọn hàng cuố i cùng vì thường hàng cuố i sẽ được ba giường nă m canh nhau.

6. Danh sách cần chuẩn bị

Thuô´c: QUAN TRỌNG NH´T

☐ Thuố c hạ số t dạng cố m và dạng đặt hậu môn (loại đặt hậu môn chỉ câ n mua 1 - 2 viên để đề phòng, còn đâu đế n nơi thì đi mua ngay lập tức vì câ n bảo quản tủ lạnh)
□ Oresol: Bù điện giải
□ Nước muố i sinh lý
☐ Bộ xử lý vế t thương: Bông - gạc - băng cá nhân - các loại kem/thuố c bôi sát trùng (cô `n, oxy già, betadine) - thuố c bỏng - găng tay y tế . Nế u có điề `u kiện, hay mua hẳn một bộ sơ cấ p cứu mini chuyên dùng cho đi du lịch, nó sẽ bao gô `m tấ t cả những thứ bạn câ `n
□ Men vi sinh

	□ Dâ`u tràm hoặc dâ`u khuynh diệp
	□ Cặp nhiệt độ
	□ Kem/Xịt chố ng muỗi và kem trị côn trùng că n
	□ Thuố c trị bỏng
	□ Dung dịch rửa tay khô
	□ Siro ho
	□ Kem trị hăm
thı	Bạn Sâu còn câ`n mang theo hút mũi, nước muố i biển xịt và ıố c nhỏ mũi nữa.
	Vật dụng cá nhân
nă	☐ Nế´u bạn cho con đi biển hoặc đế´n những khu vực có thời tiế´t ´ng nóng: KEM CHÔ´NG NĂ´NG loại dành cho trẻ em.
đê ng bại	Bim (với những bé chưa cai bim), nế u tới những thành phố thì bạn chỉ câ n mang độ 5 - 7 cái để đỡ tố n diện tích, sau đó n nơi mua thêm. Nế u bim của con thuộc loại khó mua, hoặc bạn hĩ việc mua bim ở nơi bạn đế n là khó khăn hãy tính số bim con đang dùng trong 1 ngày cộng thêm 3 - 4 cái. Mở bọc bim ra và ộn tròn từng cái bim lại sẽ tiế t kiệm diện tích hơn.
	□ Giâ´y ướt và giâ´y khô.
giặ	☐ Sữa tắ´m + kem hặm + bàn chải + kem đánh rặng + xà phòng t cho bé (các loại châ´t lỏng nên chiê´t ra lọ nhỏ hơn).
hú	□ Bát, thìa dành cho bé. Bình nước cho những bé biế t hút ông t, các bé đã ăn dặm trở lên.

Dịu và xe đẩy. Tùy thuộc vào nơi bạn đế n và phương tiện bạn dùng chủ yế u khi đi lại tại nơi đó để quyế t định phù hợp. Nế u bạn đi taxi là chủ yế u, hãy dùng xe đẩy. Nế u gia đình bạn thuê xe máy, đi bộ và đi tàu điện ngâ m, địu là phương án tiện lợi hơn cả.
☐ Quâ`n áo: Mang đô` phù hợp với thời tiế´t của nơi bạn đế´n, nế´u bạn đi biển hãy chú ý mang theo một áo khoác mỏng vừa có tác dụng chố ng nóng cho con ban ngày vừa để phòng lạnh cho con vào buổi tố´i.
Số lượng quâ náo phụ thuộc vào: số ngày bạn đi + tháng tuổi + độ nghịch ngợm của bé + độ chăm chỉ của mẹ. Các bé nhỏ ít lễ la hoặc ngịch nước hoặc những bé ít ra mô hôi thì sẽ câ n mang ít quâ náo hơn. Vì khách sạn thường không có nước giặt dành riêng cho quâ náo của em bé, vì thể nế u bạn có thể giặt quâ náo cho con mỗi ngày thì chỉ câ n mang vừa phải, nế u không thì hãy mang nhiề u quâ náo cho con. <i>Mẹ</i> yên tâm quâ náo các bé rấ t nhẹ và gọn, nên để được rấ t nhiề u. Một mẹo rấ t hay để tiế t kiệm thời gian chọn đô cho các mẹ, đó là các mẹ hãy cuộn quâ náo của bé lại và cho vào túi ziplock (1) (giả sử đi 5 ngày), mỗi túi 3 - 4 bộ, có ghi chú từng ngày vào, vậy là khi để n nơi, mỗi ngày bạn chỉ câ n lấ y ra 1 túi để sử dụng là xong, không hê mấ t công soạn đô . Đô bắn, đô sạch sau đó cũng hãy phân loại vào túi và ghi chú.
Các phụ kiện đi kèm
□ Khẩu trang (2 chiế c)
□ Mũ (2 chiế c)
□ Kính
☐ Giày/dép (mang dư một đôi)
☐ Tấ t + gặng tay (nế u trời lạnh)
☐ Áo bơi (2 - 3 cái, những bé chưa bỏ bỉm câ`n nhiê`u hơn), phao bơi (loại phao tay)

☐ Ba lô nhỏ cho bé (để thực hành tự lập)
☐ Quâ`n chip (với những bé lớn, số lượng = số ngày đi, thêm hai hoặc ba chiế c)
□ Khăn quàng cổ (vài cái).
□ Yê´m ăn.
☐ Ô và áo mưa: Để che khi trời nă ng hoặc mặc khi mưa (với các bé lớn).
☐ Các loại khăn: Khăn sữa (tùy thuộc nhu câ`u sử dụng của bé + số ngày đi) + khăn xô (lau người cho bé mang độ 2 - 3 cái rô`i giặt là vừa) + khăn choàng tấ m nế u đi biển hoặc không muố n dùng khăn của khách sạn: 2 - 3 cái.
☐ Túi ziplock, túi nilon để đựng đô` bẩn hoặc rác.

Thức ăn

Với những bé o - 7 tháng và bú mẹ hoàn toàn: Không câ n chuẩn bị gì hế t (thế nên sau này mới vỡ lẽ trái ngược với truyề n thuyế t trẻ dưới 1 tuổi đi du lịch rấ t phiê n phức, hóa ra cho con đi du lịch tâ m này là ba mẹ nhàn hạ nhấ t).

Với những bé o - 7 tháng bú bình: Sữa công thức + bình sữa (nên mang thêm 1 - 2 cái) + nước tiệt trùng + cọ rửa bình sữa + bình ủ nước nóng mini (để pha sữa) - bạn có thể tiế t kiệm thời gian bà ng cách chia sữa sẵn ở nhà. Nế u bạn cho con bú mẹ vấ t ra bình thì mang thêm: Máy hút sữa + Túi trữ sữa.

Với bé 6 - 9 tháng đã ăn dặm: Tùy quan điểm mỗi mẹ. Bản thân tôi nghĩ đi du lịch là tạo sự thoải mái cho cả gia đình nên không muố n để sự ám ảnh của ăn dặm làm hỏng chuyế n đi. Tôi cũng coi ăn dặm dưới 1 tuổi chỉ vui là chính, sữa mới là quan trọng nhấ t nên đi du lịch mấ y ngày nghỉ ăn dặm cũng chả sao. Nế u mẹ nào con quá háu

ăn sợ con đói thì có thể mang theo các loại thức ăn đóng lọ, các loại cháo ăn liê `n dành cho bé, đảm bảo an toàn cho đỡ lích kích.

Với các bé ăn dặm theo BLW từ 9 tháng trở đi: Ba mẹ ăn gì con ăn nâ y.

Với các bé trên 1 tuổi: 1 - 2 lố c sữa tươi tiệt trùng. Cháo, đô $\check{}$ ăn đóng lọ nế u bé không theo BLW.

Có thể mang theo một ít hoa quả.

Đô	•	ch	o
t)()		ch	M

☐ Một đô` chơi, đô` vật bấ t ly thân của bé, thứ này sẽ giúp bé cảm thấ y an toàn khi làm quen với môi trường mới.
☐ Một món đô `chơi mới, nhỏ nhỏ xinh xinh thôi, có cũng được không có thì tự chế ´. Ví dụ ô tô đô `chơi chẳng hạn.
☐ Sách vải/ sách có hình/ truyện tranh: Một quyển bé ưa thích và một quyển sách mới tinh.
□ Bút sáp/dạ, tranh để tô màu.
□ Tranh dán.
□ Xế p hình, ghép hình nhỏ.
□ Bộ xâu chuỗi.
☐ Bộ đô` chơi xúc cát (nê´u bé đi biển)
Giấ´y tờ câ`n thiế´ t
☐ Bản sao giấ y khai sinh của con, có công chứng (2 bản, để vào hai nơi khác nhau đề phòng bị mấ t).
☐ Vé máy bay của con (nê ´u con có vé riêng).

	☐ Hộ chiế u của con (nế u đi du lịch ngoài nước).
	□ Thẻ bảo hiểm của con (nế u có).
m	☐ Một tờ giấ y ghi tên con - tên bố mẹ và số điện thoại của bố e. để trong balo hoặc túi quâ n/túi áo của con hoặc đeo vào cổ con.

7. Trong chuyến đi

Để giúp con không bị nôn, tránh cho con ăn quá nhiê `u và quá sát thời gian đi máy bay, tàu, xe.

Lệch nhịp sinh hoạt: Nhịp sinh hoạt cố định của bé sẽ bị lệch là điề ù hiển nhiên khi đi du lịch. Việc này sẽ kéo theo 2 vấ n đề là con thiế u ngủ và mải chơi nên ăn ít đi và có thể sẽ quấ y hoặc mải chơi quá quên cả quấ y.

Giải pháp rấ t đơn giản: Tận dụng tố i đa thời gian di chuyển để cho con ngủ. Cho ăn theo nhu câ `u. Khi con ngủ đủ, năng lượng được hô `i phục nhanh chóng, con sẽ đỡ mệt và bớt quấ 'y hơn. Khi di chuyển trên các loại phương tiện giao thông như ô tô, xe máy, trẻ em rấ 't dễ được ru ngủ nên bạn chỉ câ `n làm cho ô tô tố 'i đi, bật tiế 'ng ô `n tră 'ng và không nói chuyện, với những bé khó hoặc chưa biế 't tự ngủ, mẹ có thể vỗ để bé ngủ dễ hơn. Đi xe máy thì càng đơn giản, mẹ chỉ câ `n đội mũ để bé không bị chói mă 't là bé có thể ngủ ngon lành. Đó là giờ ngủ ngày, giờ ngủ đêm thì hãy để con ngủ, đừng bă 't con đi chơi đêm với ba mẹ nha. Nế 'u bé được ngủ đêm đúng như giờ ở nhà thì tố 't nhâ 't, nế 'u không thì hãy chỉ nên xê dịch trong khoảng 30 phút đế 'n 1 tiế 'ng mà thôi.

Cho trẻ ăn theo nhu câ`u, tố t nhấ t là cho trẻ chạy chơi khám phá nhiê`u khắ c sẽ đói và đòi ăn thôi. Trong thời gian đi du lịch, nế u bé không ăn TUYỆT ĐỐ I KHÔNG ÉP BÉ (chả đi du lịch cũng không nên ép í), nên để khoảng thời gian này là thời gian thư giãn chứ không phải thời gian đong đế m lượng ăn của con. Tuy nhiên hãy cho con uố ng thật nhiê`u nước.

Đô i với những bé nhạy cảm, khi để n một nơi xa lạ có thể cũng khiế n bé khó chịu. Vậy tố t nhấ t, bố mẹ nên thông báo việc được đi chơi với con từ mấ y ngày trước, có thể nói về nơi sắ p để n, kèm ảnh thì càng tố t. Mang theo những đô vật thân thiế t với bé để bé có cảm giác an toàn. Chọn những khách sạn có không gian vui chơi thoải mái để bé có cơ hội khám phá thì sẽ làm quen nhanh hơn.

Nghiên cứu kĩ lịch trình để đưa ra những lựa chọn phù hợp với sức khỏe và tinh thâ n của bé.

Với các bé lớn: Dạy bé quy tắ c an toàn trên máy bay, tàu xe... để đảm bảo an toàn cho trẻ.

Luôn luôn để mặ t đế n bé.

8. Cho con trải nghiệm

Khi có con đi cùng, bạn sẽ không thể vui chơi thỏa thích giố ng như lúc trước. Sẽ có những hạn chế nhấ t định như khó có thể thoải mái tham gia các trò chơi cảm giác mạnh, khó có thể thỏa sức đi phượt những vùng cao núi non hiểm trở nế u con còn quá nhỏ hay thảnh thơi ngắ m đường phố và ăn vặt đủ món. Vậy thì lập kế hoạch để con và bố mẹ cùng nhau trải nghiệm theo một cách khác thì sao nhỉ? Con thì được khám phá, bố mẹ thì được vui chơi theo phong cách mới, cả nhà dành thời gian chấ t lượng cho nhau, quá tuyệt vời phải không ạ!

Đừng bế hay cho con ngô i xe đẩy, xe ô tô quá nhiê u. Hãy cho con tự cảm nhận cái nă ng, cái gió, cái lạnh của nơi con đế n. Nhìn ngă m cảnh vật bă ng chính những bước chân của mình. Khi các con được tự bò, tự đi thì các con cũng sẽ tự khám phá theo cách của mình. Dừng lại ngắ m bông hoa, sò viên đá, xem con kiế n đang bò, đi trên gò đá sẽ khiế n con rấ t thích thú. Hoặc để con tự bò trên bãi cát, chắ c chắ n là một hoạt động tuyệt vời để rèn luyện cảm giác.

Chỉ cho con thật nhiệ u thứ trên đường đi, kể cho con nghe vê sự tích các danh thă ng, vê màu să c, hình dáng của biển, của núi, của hô, của các công trình kiế n trúc. Mở rộng tâ m mắ t cho con càng

nhiê `u càng tố ´t với những phương tiện mà ở thành phố ´không có, cho con đi cano, đi khinh khí câ `u, đi cáp treo, đi thuyê `n trên sông hay đi tàu điện ngâ `m khi đi nước ngoài... (Với những bé còn quá nhỏ, hãy hỏi vê `độ tuổi bé được đi những phương tiện này trước khi cho con tham gia).

Cho con được sở và cảm nhận. Điệ u tuyệt vời nhấ t khi đi du lịch đó là dược hòa mình vào với thiên nhiên vì thế hãy tận dụng lợi thế đó càng nhiệ u càng tố t, đừng suố t ngày chỉ cho con đóng đô ở khách san hay khu nghỉ dưỡng sang trong hay các trung tâm thương mai để mua să m mà hãy cho con hòa mình vào với cuộc số ng thật khác biệt ở nơi ban để n: tham gia một chuyể n du lịch sinh thái hay đi chợ cá hay để n các công viên ở trong thành phố . Tham quan các di tích lịch sử, tham gia vào các hoạt động đường phố đề u kích thích trí tò mò và đam mê khám phá của trẻ. Ăn các đặc sản vùng miê n cũng là một trải nghiệm hế t sức tuyệt vời. Cùng chế ra những trò chơi mà khi ở nhà không thể chơi được như thả diê uở trên biển, trên cánh đô ng - chơi cát - nhảy sóng, tập bơi - thả đèn hoa đăng chơi trò leo xuố ng đố c đô i/núi - cưỡi trâu - cưỡi voi - leo lên leo xuố ng các bậc thang ở các khu di tích - thu hoạch rau quả ở các miệt vườn, có thể bày cho con khám phá theo các chủ đê (như biển, núi, sông...)

Tóm lại, cho con trải nghiệm khi đi chơi chỉ đơn giản là tận dụng hế t mọi cơ hội để kích thích năm giác quan của con. Đơn giản vậy thôi!

9. Kết thúc chuyến đi

Thường sau khi kế t thúc chuyế n đi, lịch sinh hoạt của bé về nhà sẽ bị đảo lộn. Bạn đừng số t ruột mà bắ t bé vào lại nế p ngay lập tức, mà hãy chỉnh đố n dâ n dâ n. Với những bé đã biế t tự ngủ, thời gian đi du lịch nế u được ngủ cùng bố mẹ chắ c sẽ "đổ đố n" một chút là đòi có mẹ mới ngủ được. Bạn hãy luyện lại cho con như cách bạn đã từng luyện. Đừng lo lắ ng quá, thời gian luyện này nhanh hơn là n trước rấ t nhiề u, mấ t 1 - 2 ngày là bé lại tự ngủ ngoạn như cũ. Sau khi đi chơi về , chắ c hẳn bé sẽ có rấ t nhiề u kỉ niệm và trải nghiệm. Bạn chắ c hẳn cũng chụp cho bé rấ t nhiề u ảnh. Hãy rửa

những tấ mảnh đó ra và làm cho bé một quyển nhật kí hành trình, ghi lại thời điểm chụp bức ảnh, có điể `u gì đặc biệt về `nó không, kỉ niệm hay câ `n ghi lại, những bài học rút ra... Và sau đó khi bé lớn hãy cho bé xem hoặc ôn lại kỉ niệm vào một dịp đặc biệt nào đó. Với những bé khoảng tâ `m 1 tuổi rưỡi trở lên thì chúng ta đã có thể làm nhật ký cùng bé, biể ´n thời gian đó thành thời gian chấ ´t lượng, cho bé chọn ảnh, dán ảnh, trang trí cuố ´n sách và kể lại những điề `u hay ho từ bức ảnh đó, sau đó khi bé muố ´n hãy cùng nhau xem và kể những câu chuyện hấ ´p dẫn từ ảnh cho bé.

Cách đây mấ y tháng, tôi đã tham gia một khóa học *Làm cha mẹ* tổ chức tại Hà Nội. Tại đó, tôi được giảng viên kể câu chuyện về em bé 1 tuầ n tuổi đi chơi Disney Land cùng mẹ, về em bé 1 tháng tuổi đi du lịch cùng gia đình, về em bé được bố địu trên lưng cùng đi leo núi - cô nói đó là cách họ giúp cho em bé được trải nghiệm với cuộc số ng, được hòa mình vào thiên nhiên và cộng đồ ng ngay từ khi mới sinh và đó là cách họ tận hưởng cuộc số ng ngay cả khi đã vướng bận con cái. Có con không có nghĩa là vứt đi mọi thú vui của bản thân - không có nghĩa là chỉ quanh quẩn góc nhà chờ chồ ng chăm con - Có con là lúc chúng ta học cách dung hòa giữa thú vui và trách nhiệm như khi chúng ta học cách đi du lịch vui vẻ cùng với con. Ba mẹ hạnh phúc thì con mới hạnh phúc, ba mẹ thoải mái thì con cũng sẽ cảm nhận được mà vui tươi. Vậy nên, các bà mẹ trẻ tiế n bộ, còn chấ n chờ gì nữa mà không xách va li và đi thôi nào!!!!

DI DU LICH CÒNG BÉ

Vệ sinh cá nhân

□ Bàn chải	□ Kem đánh	□ Kem dưỡng
□ Bâ´m móng tay	răng	da
□ Sữa tă´m	□ Bông ngoáy	□ Khăn mặt
□ Lược	tai	

r r r r r o		□ Dâ`u xả		
lọ		☐ Phụ kiện tóc		
		□ Dâ`u gội		
Quâ`n áo				
□ Áo T-shirt	□ Áo	dài tay	□ Váy	đâ`m
□ Áo lạnh	□ Áo khoác		□ Đô` chơi	
□ Quâ`n short	□ Quâ`n dài □ Khẩu tr		u trang	
□ Quâ`n áo lót	□Đô	` ngủ		
□ Mũ, kính		t (vớ)		
□ Giày/dép	□ Áo	mưa/dù nhỏ		
Thuô´c				
□ Thuố c hạ số t		□ Thuố c ho		□ Kem bôi
\square Oresol		□ Nước muố	i	bỏng
□ Nhiệt kế ́		sinh lý		
□ Kem bôi hăm		□ Dung cụ hứ	ıt	
☐ Xịt chố ng côn trùng		mũi		
□ Băng keo cá nhân (Urgo)		□ Kem chô ng		
hoặc bông băng gạc		nă ng		
		□ Bôi côn trù	ng	
		că´n		
		□ Thuố c đặc	biệt	
		khác		
Ăn uố ng				
□ Bát ăn nhựa		□ Ly nhựa		□ Thìa nĩa
□ Bình sữa		□ Sữa		

 □ Dụng cụ rửa bình □ Yê m ăn □ Bánh ăn dặm □ Một ít đô `ăn đóng gói sẵn/snach □ Nước uố ng trên đường đi 	 □ Nước rửa tay □ Ghế ăn (nế u câ n) □ Ruố c (Chà bông) 	
Đô` chơi		
□ Sách/truyện □ Xê´p/ghép hình □ Flashcard □ Màu vẽ và giâ´y/tranh tô màu □ Thú bông		
Đô` dùng khác		
 Gô´i ghiê`n Bim Khăn giâ´y Xe đẩy Giâ´y tờ của bé (Giâ´y khai sin Túi nilong/ziplock dự phòng 	h, hộ chiế u, sổ y tế)	

SÁCH NÊN ĐỌC



GILL RAPLEY & TRACEY MURKETT

Baby-led Weaning PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM

BECHILLY



Phương pháp ăn dặm kiểu Nhật (ADKN) và phương pháp Baby-led Weaning (BLW) đề `u là những phương pháp tiên tiế ´n, khoa học nế ´u được áp dụng đúng cách. Cả hai phương pháp đề `u khuyế ´n khích bé tự ăn theo nhu câ `u và tạo điề `u kiện để bé thưởng thức các loại đô `ăn khác nhau một cách riêng biệt. Tuy nhiên, điểm khác biệt chính là ADKN trải qua các giai đoạn từ mịn đế ´n thô, khởi đâ `u là đút muỗng và sau đó để bé tự xúc ăn; còn BLW thì bé được ngô `i ăn chủ động, tự quyế ´t định và tiế ´p xúc với thức ăn thô ngay từ đâ `u. Phương pháp BLW không đòi hỏi sự chế ´ biế ´n tỉ mắn và câ `u kỳ như ADKN, đô `ng thời tạo điề `u kiện cho bé phát huy tính tự lập và tự chịu trách nhiệm với quyế ´t định của bản thân từ khi còn bé.

- "Helen Keller (1880–1968): người viết hồi ký và là nhà giáo dục nổi tiếng người Mỹ. Bị mù và điếc bẩm sinh nhưng bà đã học đọc, học viết và trở thành giáo viên dạy những người khiếm thị."
- "Gary Warren Hart (sinh năm 1936): Thượng nghị sĩ bang Colorado, hai lần ra tranh cử làm ứng cử viên Tổng thống của đảng Dân chủ năm 1984 và 1988, nhưng đều phải bỏ cuộc vì bê bối."
- "Eleanor Roosevelt (1884–1962): nhà ngoại giao, nhà văn, vợ Tổng thống Franklin D. Roosevelt. Là đại biểu tại Liên Hợp Quốc (1945–1952 và 1961–1962), bà đã mạnh mẽ đấu tranh bảo vệ nhân quyền."
- "David Koresh (1959–1993): người sáng lập ban nhạc Branch Davidians tại Waco, Texas"
- "Michael Robert Milken (1946): nhà tài chính Mỹ, nổi tiếng với các vụ đầu tư chứng khoán tại Phố Wall."
- "Alan Greespan (1926–): nhà kinh tế học Mỹ, được bổ nhiệm làm Giám đốc Cục dự trữ Liên bang Mỹ từ năm 1987 cho đến nay."
- "Karan Donna, (1948–): nhà thiết kế thời giang nổi tiếng của Mỹ."
- "Carl Celian Icahn (1936–): tỷ phú, nhà tư bản tài chính Mỹ."
- "1\. Pat Riley, The Winner Within, Nhà xuất bản Berkley, New York, 1994 trang 175"
- "2\. "Bác Sam cần anh và Pepsi cũng vậy" Jennifer Merritt, Business Week (Tháng 4 năm 2000), trang 52"
- "1\. Pamela Kruger "A Leader's Journey", Fast Company (Tháng 6 năm 1999, trang 116."
- "2\. James Collins "Build to Flip", Fast Company (Tháng 3 năm 2000), trang 131–143."
- "3\. J. Richard Hackman "Work Design", Improving Life at Work (1977), trang 129."
- "4\. "State of the industry", Training (Tháng 10 năm 1999), Hiệp hội đào tạo và phát triển Mỹ, trang 37–38."
- "5\. Robert O. Brinkerhoff và Stephen Gill, The learning Alliance: Systems Thinking in Human Resource Development (New York: Jossey–Bass, năm 1994)."
- "6\. Regina Fazio Maruca "Voice", Fast Company (Tháng 9 năm 2000 New York: Warner Books Inc), trang 105–144."
- "7\. Báo cáo của Nicholas Lemann; "The Word Lab", The New Yorker (Số ngày 16 và 23 tháng 10 năm 2000), trang 100–112."

- "8\. Roger Ailes You are the message: Getting what you want by being who you are (New York: Doubleday Books, 1989), trang 16" "9\. Dacher Keltner, "Reading their lips", Psychology Today (tháng 9–10 năm 2000), trang 52–53 Ailes, op.cit."
- "Daniel Irvin Rather (sinh năm 1931): là nhà báo Mỹ, làm việc cho Bản tin tối của Hãng CBS từ năm 1981 đến tháng 3 năm 2005" "Peter Charles Jennings (1938 – 7/8/2005): phụ trách Bản tin World News Tonight của Hãng ABC kể từ năm 1978 cho tới tận đầu năm 2005."
- "James Douglas Muir Leno (sinh năm 1950): là nhà hài kịch Mỹ, chủ nhiệm chương trình The Tonight Show rất đông độc giả của Hãng NBC."
- "Johnny Carson (sinh năm 1925): nhà hài kịch Mỹ, đồng chủ nhiệm chương trình The Tonight Show (1962–1992)."
- "10\. Christopher Peterson và Fiona Lee, "Reading between the Lines", Psychology Today (Tháng 9–10 năm 2000), trang 50–51."
 "James Leonard Farmer (1920–1999): nhà lãnh đạo quyền con người, người sáng lập Tổ chức Bình đẳng Chủng tộc (1942)."
 "Jesse Louis Jackson (1941–): nhà lãnh đạo quyền con người của Mỹ, hai lần thất bại khi ra tranh cử làm ứng cử viên chức tổng thống của đảng Dân chủ (1984 và 1988)."
- "Gloria Steinem (1934–): người đấu tranh cho quyền phụ nữ, sáng lập tạp chí Quý bà (1972)."
- "Elizabeth Cady Stanton (1815–1902): người đấu tranh cho quyền phụ nữ Mỹ và là nhà cải cách xã hội. Bà tham gia thành lập hội nghị bàn về quyền của phụ nữ lần đầu tiên tại Seneca Falls, New York (1848)."
- "Susan Brownell Anthony 1820–1906: người đấu tranh cho quyền phụ nữ. Năm 1869, bà tham gia sáng lập Hiệp hội Tranh đấu cho Quyền bỏ phiếu của Phụ nữ (National Woman Suffrage Association)."
- "Vallabhbhai Jhaverbhai Patel (1875–1950): chính khách Ấn Độ, lãnh tụ của Đảng Quốc đại, Phó Thủ tướng trong nội các đầu tiên của Ấn Đô."
- "1\. John Bowe, Marisa Bowe và Sabin Streeter Gig Americans Talk about their Jobs at the Turn of the Millenium, (New York: Crown, 2000)."

- "Adlai E Stevenson. (1835–1914): Chính khách hàng đầu của Mỹ trong thế kỷ XX, Thống đốc bang Illinois, Đại sứ Mỹ tại Liên Hợp Quốc. Hai lần làm ửng cử viên tổng thống của Đảng Dân chủ cạnh tranh với Dwight D. Eisenhower, năm 1952 và 1956, nhưng đều thất bai."
- "1\. Còn được gọi là Khu tưởng niệm Quốc gia Mount Rushmore, nằm ở Dakota. Tại đây, khuôn mặt của bốn cố tổng thống Mỹ là Washington, Jefferson, Lincoh và Roosevelt được khắc nổi trên đá" "Patton, George Smith, Jr. 1885–1945: viên tướng Mỹ nổi tiếng trong Chiến tranh Thế giới thứ Hai, người chỉ huy đạo quân thứ Ba vượt qua Pháp và tiến vào Đức (1944–1945)."
- "Montgomery, Tử tước (1887–1976): tướng Anh trong Chiến tranh thế giới thứ hai, người mang lại những chiến thắng của Anh trước các lực lượng Đức ở Bắc Phi (1942) và quân Đồng minh tại Normandy (1944)."
- "1\. Warren Blank, The Nine Natural Laws of Leadership (New York: AMACOM, 1995)"
- "2\. Dean Hamer và Peter Copeland, Living with Our Genes (New York: Doubleway Books, 1998)."
- "3\. Geoffrey Colvin, "Những công ty được ngưỡng mộ nhất nước Mỹ", tạp chí Fortune (ngày 21/2/2000), trang 108–112."
- "Vince Lombardi (1913–1970): huấn luyện viên bóng bầu dục, người dẫn dắt đội Green Bay Packers nhiều lần vô địch bang và liên bang Mỹ."
- "4\. Meenakshi Ganguly, "Speaking Her Mind", Số đặc biệt về Môi trường của tạp chí Time (tháng 4–5/2000), trang 47."
- "Jackson, Jesse Louis (sinh năm 1941): chính khách và nhà lãnh đạo tranh đấu cho quyền dân sự ở Mỹ, từng hai lần ra tham gia ứng cử cho chức ứng cử viên Tổng thống của Đảng Dân chủ (năm 1984 và 1986)."
- "1\. Joshua Cooper Ramo, "A Two-man network", Time (24/1/2000), trang 50."
- "2\. Jerry Oppenheimer, Martha Steward Just Desserts: The unauthorized Biography (New York: William Morrow and Co., 1997)."
- "3\. John Douillard, Body, Mind and Sport (New York: Crown, 1995)."
- "4\. Henry Mintzberg, "Planning on the Left Side and Managing on the Right", Harvard Business Review (Tháng 7–8/1976)."

- "5\. Charles Thompson, What a Great Idea! (New York: Nhà xuất bản HarperCollins, 1992), trang 83."
- "6\. Peter Russell, The Brain Book (New York: E. P. Dutton, 1979)." "Chỉ số Myers–Briggs Type (MBTI) là bài thử nghiệm tâm lý được thiết kế nhằm đánh giá tính cách và thiên hướng cá nhân. Thử nghiệm này do Katherine Briggs và con gái là Isabel Myers lập ra trên cơ sở phát triển các lý thuyết của Carl Jung trong cuốn Tâm lý học."
- "7\. Howard Gardner, Frames of Mind (New York: Basic Books, 1985)."
- "1\. Elliott Masie, "Time to Walk in the Shoes of e-Learners", trên Internet. Các xu hướng học hỏi công nghệ
- www.techlearn.com/trends (ngày 16/10/2000)" id="188,"
- "2\. Madelyn Burley–Allen, Listening: The Forgotten Skill (Lắng nghe: Một kỹ năng bị bỏ quên). Xuất bản lần thứ hai. (New York: John Wiley & Sons Inc., 1995), trang 2–3."
- "3\. Tom Peters, The Circle of Innovation: You Can't Shrink Your Way to Greatness (New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1997)"
- "4\. Masie, Online, TechLearn Trends (Ngày 19/10/2000)"
- "5\. Ken Blanchard và Spencer Johnson, The One Minute Manager (New York: William Morrow and Company, Inc., 1982), trang 39"
- "1\. Marcus Buckingham và Curt Coffman, First, Break All the Rules: What the World's Greatest Managers Do Differently (New York: Simon and Schuster, 1999)"
- "2\. R. Charon và G. Colvin, "Why CEOs fail", tạp chí Fortune (21/6/1999), trang 68–71"
- "3\. "Fast Pack 2000", Fast Company (tháng 3 năm 2000), trang 247"
- "John Hagelin (sinh năm 1954): là nhà vật lý lý thuyết, từng 3 lần tranh đua làm ứng cử viên chức Tổng thống Mỹ."
- "Pat Buchanan (sinh năm 1938): chính khách, nhà bình luận chính trị của đài CNN, nổi tiếng là bảo thủ, cố vấn chính trị cho Tổng thống Nixon, Giám đốc Truyền thông cho Tổng thống Reagan. Sau này, ông ba lần ra ứng cử chức Tổng thống Mỹ (1992, 1996, 2000) nhưng đều thất bai."
- "4\. Christopher Peterson và Fiona Lee, bài báo "Reading between the lines". tạp chí Tâm lý học ngày nay (tháng 9–10 năm 2000),

- trang 50."
- "5\. Gary Hamel, Leading the Revolution (Boston: NXB Trường kinh doanh Harvard, tháng 8 năm 2000)"
- "6\. Peterson và Lee, tác phẩm đã trích dẫn."
- "1\. Frederic Golden, "A Century of Heroes", Tạp chí Time, ấn bản về môi trường, tháng 4–5 năm 2000, trang 54"
- "2\. Barbara Ward, The Rich Nations and the Poor Nations (New York: W. W. Norton & Co., 1962)"
- "3\. Gary Klein, Sources of Power: How People Make Decisions (Boston: MIT Press, 1998)"
- "4\. Daniel Okrent, "Happily Ever After?", tap chí Time (24/1/2000), trang 39–43"
- "5\. Ibid."
- "6\. The Motivational Manager, bản tin của Lawrence Ragan Communications, năm 2000"
- "7\. David Welch, "Cadillac Hits the Gas", tap chí BusinessWeek (4/9/2000), trang 50"
- "8\. Ronald Grover và David Polek, "Millionaire Buys Disney Time", tạp chí BusinessWeek (26/6/2000), trang 141–144"
- "9\. Josua Cooper Ramo, "A Two Man Network", tạp chí Time (24/1/2000), trang 46–50"
- "10\. Patricia Sellers, "These Women Rule", tap chí Fortune (25/10/1999), trang 94–1"
- "1\. Charles Fishman, "Whole Foods Is All Teams", Fast Company (tháng 4– 5/1996), trang 103–109"
- "2\. Joseph Nocera, "I Remember Microsoft", tạp chí Fortune (tháng 10/2000), trang 123–131"
- "3\. James C. Collins và Jerry I. Porras, Build to Last (New York: Happer Business, 1994)"
- "4\. Gail Meredith, "Breaking Down Barriers", iQ, trang 510-514"
- "5\. Michael LeBoeuf, How to Win Customer and Keep Them for Life, (New York: Berkley Publishing Group, tháng 3/1989), trang 13–14"
- "6\. Martha McNeil Hamilton, "Blockbuster Branches Out", to Washington Post (19/9/2000), trang E1, E7"
- "7\. Michael Arndt, "The Industry Will Pay for United's Deal with Pilots", tap chí BusinessWeek 18/9/2000, trang 52"

- "8\. Nanetter Byrnes, "The New Calling", Tap chí BusinessWeek (18/9/2000), trang 137–148"
- "Michael Jeffrey Jordan (sinh năm 1963): cầu thủ bóng rổ nổi tiếng nhất trong lịch sử Mỹ với đội Chicago Bulls (1985–1993, 1995–1999), bốn lần là cầu thủ xuất sắc nhất do hiệp hội NBA bình chọn." "Rudolf Hametovich (1938–1993): nghệ sĩ trượt băng nghệ thuật nổi tiếng người Nga."
- "Joe DiMaggio (1914–1999): cầu thủ bóng chày nổi tiếng nhất của Mỹ, chơi cho đội New York Yankees (1936–1951), chồng của Marilyn Monroe."
- "Luciano Pavarotti (sinh năm 1935): người Ý, một trong những ca sĩ opera nổi tiếng nhất thế giới."
- "Roger Ailes (sinh năm 1940): Chủ tịch, Tổng Giám đốc hãng tin FOX News. Ailes từng nói: "Anh chỉ có 60 ngày để chứng tỏ bản thân trong một công việc mới, nhưng chỉ có 7 giây để thể hiện ấn tượng tốt cho lần đầu tiên. Bảy giây đó là tất cả những gì mà mọi người cần để đánh giá về anh. Nếu anh không thể chứng tỏ sự nhiệt tình của mình trong ngày đầu tiên, anh sẽ bị nghiền nát"."
- "1\. Geoffrey Colvin, "CEO Supper Bowl", tap chí Fortune (2/8/1000), trang 238"
- "2\. Hiệp hội quản trị Kinh doanh Hoa Kỳ, 1601 Broadway, New York, NY 10019, www.amanet.org"
- "3\. Stephanie N. Mehta, "What Minority Employees Really Want", tap chí Fortune (10/7/2000), trang 181–200"
- "4\. Warren Blank, The Nine Natural Laws of Leadership (New York: AMACOM, 1995)"
- "Trung úy Constance Atwork: Một biện pháp tu từ (chơi chữ) của tác giả, chỉ một con người luôn làm việc cần mẫn (constantly at work)." "Trung úy Malcolm Tent, người lo chuyện "lều trại" (tent) và xe cộ ở Tiểu hành tinh số 3."
- "CIA: Chữ viết tắt được nhiều người biết, chỉ Cục Tình báoTrung ương Mỹ (Central Intelligence Agency). Đây là một trong các phép luyện trí nhớ (chọn những chữ viết tắt phổ biến và gợi nhớ) thường được nhiều người áp dụng."
- "Purgatory, theo Cơ đốc giáo, là nơi các linh hồn bị đày đọa (có thể hiểu như địa ngục)."
- "Oprah Winfrey, nữ MC nổi tiếng nhất nước Mỹ hiện nay."

- "1\. Tiếng Latin, trích từ một bài thánh ca của W.A. Mozart (1756-1791): [Con hãy ngồi bên phải của ta,] cho tới khi ta bắt được kẻ thù của con, đặt làm ghế đẩu dưới chân con."
- "2\. Tác giả chú thích: 'Par Dieu! Monsieur mon amy, magis magnos clericos non sunt magis magnos sapientes' (Rabelais, livre I, chap. XXXIX) nghĩa là: 'Lạy Chúa! Thưa ông bạn của tôi, những cha cố to xác nhất đâu phải là những kẻ sáng suốt nhất."
- "3\. Kinkin: một kẻ săn bắn trộm thường say bét nhè nào đấy (xem thêm Chương 'Bữa tiệc trong rừng')."
- "4\. Rượu áp xanh hay rượu khố ngải."
- "5\. Thuốc lá hít: loại để dân ghiền hít vào mũi, thay vì hút bằng miệng, khi muốn tránh làm phiền người chung quanh."
- "1\. Otto von Bismark (1815 1898): thủ tướng Phổ, người đã thống nhất nước Đức."
- "2\. Nguyên văn: Chớ vội bán bộ da gấu khi ta chưa hạ được gấu"
- "3\. Tiêu ngữ của nước Pháp kể từ cách mạng 1789."
- "4\. Tạm dịch 'Alboche', từ miệt thị chỉ người Đức."
- "1\. Bầy ngựa gió (cavale du vent): tác giả ví gió như ngựa."
- "2\. Adonis: nhân vật đẹp trai trong thần thoại Hy Lạp"
- "1\. Áo các linh mục mặc khi làm lễ."
- "2\. Lourdes: thành phố nhỏ ở gần rặng Pyrénées, nơi đồn rằng Đức Bà Maria từng hiện ra nhiều lần (năm 1858). Hàng năm rất đông người mộ đạo hành hương đến đây để cầu khỏi bệnh nan y và xin 'nước thánh'."
- "3\. Fenimore Cooper (1789 1851), nhà văn Mỹ nối tiếng, tác giả quyển 'Người Mohican cuối cùng'."
- "4\. 'Nông thôn thức tỉnh' và 'Đốm lửa'."
- "5\. Trẻ em đạo Thiên Chúa chỉ được nhận bánh thánh trong những buổi thánh lễ sau khi đã qua được kỳ 'sát hạch' về giáo lý lần đầu tiên."
- "1\. Thật ra chỉ có một sợi còn tốt, sợi kia đứt (xem Chương 'Cọc trói hành hình')."
- "2\. Nhà văn Gabriel Mirabeau (1749 1791)"
- "1\. Pantheáon: Lăng các vĩ nhân Pháp."
- "2\. Bas de Cuir: một nhân vật trong truyện tranh của Georges Ramaioli."

- "3\. Georges Danton (1759 1794), một trong những lãnh tụ của cách mạng Pháp 1789."
- "4. Ở phương Tây, khi xong phần thô, chủ nhà và thợ xây dựng cây nêu, liên hoan bằng đôi ba ly rượu, gọi là 'lễ xong phần thô'."
- "1\. François Rabelais (1494, cũng có thể là 1483 1553): nhà thơ lớn nhất của Pháp thời Phục hưng. Trừ một vài chú thích của tác giả (được ghi rõ), mọi chú thích khác đều là của người dịch (LCC)."
- "2\. Ý nói thứ văn chương bác học và mẫu mực."
- "3\. Celte: một tộc người cổ xưa ở Tây Âu, từng có mặt ở Đức, Pháp, Tây Ban Nha, Anh và Ireland, sau bị những tộc khác như German, Anglo-Saxon đẩy lùi. Một nhánh quan trọng là Gaulois (tổ tiên dân tộc Pháp) chịu ảnh hưởng mạnh của văn hóa Latin. Nhánh còn lại ở Ireland, Wales, Scotland và Bretagne (Pháp) vẫn giữ được ngôn ngữ Celte cổ. Cho đến giữa thế kỷ 20, người vùng Bretagne (cũng như người đảo Corse) vẫn bị nhà nước Pháp cấm dùng ngôn ngữ của mình."
- "4\. Jean Racine (1639 1699): một trong những tác gia nổi tiếng nhất của văn học cổ điển Pháp."
- "5\. Tôi coi đây là điều tiên quyết (chú thích của tác giả)."
- "1\. Tôi rất mong ba hãng nêu trên sẽ cám ơn tôi đã tự phát quảng cáo cho họ bằng cách mỗi hãng gửi cho tôi một hộp thuốc ngon nhất (chú thích của tác giả)."
- "2\. La Joconde, hay Mona Lisa, là bức danh họa người đàn bà với nụ cười 'bí ẩn' của Leonardo da Vinci (1452 1519)."
- "3\. Isis: nữ thần Ai Cập thời cổ đại."
- "1\. Trừ Lebrac không tự hoan hô đề nghị của mình, còn 44 đứa! Có vài chỗ tác giả nhầm giữa 45 và 40 đứa."
- "2\. Tiếng Pháp là 'Passe tes cornes' (Chuyền cái sừng của bà/ông đi!) Tác giả chuthích: Hẳn là Pax tecum! (tiếng Latin, nghĩa là: Cầu cho ông/bà được an lành)."
- "3\. Estitut và Patéon: do Camus phát âm sai Institut (de France) là Viện Hàn lâm Pháp và Panthéon, ở Paris, là nơi thờ các vĩ nhân Pháp."
- "1\. Murie: có lẽ là tên do tác giả tự đặt cho một thứ bệnh dịch mùa viêm nhiệt, nên không thấy trong nhiều Từ điển tiếng Pháp."
- "2\. Ý Camus muốn nói 'con chiên' (Tác giả)."

- "1\. Judas: theo Kinh thánh (Tân ước) thì Judas, nguyên là một đồ đệ của Chúa Jésus, đã bán Chúa cho quân La Mã. Do đó, Judas đồng nghĩa với phản bội."
- "1\. Louis de Crillon, một viên tư lệnh nổi tiếng thế kỷ 16, bạn và chiến hữu của vua Henri IV. Sau chiến thắng ở Arques, nhà vua viết cho Crillon: 'Hãy treo cổ đi, hỡi Crillon dũng cảm. Quân ta thắng trận Arques, còn người vắng mặt!'"
- "2\. Chiều thứ Năm các trường tiểu học thường nghỉ."
- "3\. Ám chỉ các ông cố đạo (vì họ mặc áo đen)."
- "1\. Chéroub: thiên thần ánh sáng canh giữ vườn địa đàng, sau khi 'tổ tông loài người' là Adam và Eve bị Chúa Trời đuổi vì đã dám cãi lời, ăn trái cấm (Kinh thánh Cựu Ước)."
- "1\. Ở Âu Mỹ nhà cửa thường đóng im ỉm, nên có nhà làm một ô trống ở cửa chính có tấm che chắn đủ lớn cho mèo có thể ra vào bất cứ lúc nào."
- "2\. Tiếng Do Thái là ngày lễ thờ phụng Chúa Trời; với đạo Hồi là ngày thứ Sáu, với đạo Do Thái là ngày thứ Bảy, với đạo Thiên Chúa là ngày Chủ nhật."
- "1\. Thuở tôi còn bé hầu như nhà nông nào cũng chứa nước trong bồn gỗ, rồi múc ra chậu đồng. Khi khát, người ta uống nước từ chậu ấy (chú thích của tác giả)."
- "2\. Một tộc da đỏ ở Bắc Mỹ."
- "3\. Một thứ lính đánh thuê chuyên cướp bóc của đế quốc Ottoman (nay là Thổ Nhĩ Kỳ) vào thế kỷ 15, 16."
- "4\. Trong bản tiếng Pháp tác giả dùng từ 'bacul' là miếng dây da thòng dưới đuôi ngựa kéo xe. Ở đây tạm dịch là cái lỗ cho tượng hình và dễ hiểu."
- "1\. Braque: môt giống chó săn."
- "2\. Người cộng hòa là người chống chế độ quân chủ, chứ không theo nghĩa đảng phái như ở một số nước chẳng hạn ở Mỹ."
- "3\. Léon Gambetta (1838 1882): chính trị gia Pháp, chống lại đế chế thứ hai."
- "4\. O'-rê-ka (Eureka): 'Tôi tìm ra rồi', tương truyền Archimède đã reo lên như thế khi phát hiện ra định luật về sức đẩy."
- "5\. Archimède (287 212 trước CN): tương truyền rằng nhà thông thái Hy Lạp này đã dùng thấu kính hội tụ ánh sáng mặt trời đốt chiến thuyền La Mã (gần đây đại học Athène đã thử nghiệm bằng cách hội

- tụ ánh sáng phản chiếu của nhiều tấm khiên đánh bóng và quả thật đã đốt được thuyền). Thấu kính hay đậu lăng trong tiếng Pháp đều là lentille, nhưng Lebrac chỉ biết một nghĩa đậu lăng!"
- "6\. Giày đế gỗ, hiện vẫn còn ở một số vùng quê... nhưng là loại không dây."
- "1\. Asperges me (tiếng Latin): xin vẩy nước thánh cho con cũng là tên bài thánh ca được hát lên vào lúc này."
- "2\. Don Juan: một nhân vật tiểu thuyết nổi tiếng trăng hoa."
- "3\. Aztec: tên một bộ tộc da đỏ ở Mexico."
- "4\. Bệnh Murie: tên bệnh này có lẽ do tác giả tự đặt ra xem thêm Chương IV, Phần III, 'Chuyên thời quá khứ oai hùng'."
- "1\. Vae victis (tiếng Latin): Khốn khổ cho những kẻ chiến bại."
- "2\. Xứ Gaulois bị đế quốc La Mã đô hộ từ năm 225 đến 190 trước Tây lịch."
- "3\. Le con: tiếng lóng chỉ bộ phận sinh dục phụ nữ."
- "4\. Chúa tể các thần (thần thoại Hy lạp)."
- "5\. Piê bằng khoảng 0,3208 m và pút bằng 0,027 m là những đơn vị đo lường ở châu Âu, cho tới thế kỷ 19, định tùy tiện bằng chiều dài bàn chân (pied) hay ngón chân cái (pouce) của một ông hoàng, bà chúa nào đấy, nên mỗi thời mỗi khác, mỗi nước mỗi khác."
- "1\. Myria (litre): van (lít)."
- "2\. Tác giả."
- "1\. Trò nhảy cừu: một người cúi thấp để người khác nhảy qua ở Việt Nam trẻ em cũng chơi trò tương tự và gọi là nhảy vô."
- "2\. Nhà địa lý học người Pháp (1845-1918)."
- "3. Myriagram: đơn vị trọng lượng cố, bằng 10.000 gram."
- "Một loại trống được làm bằng da linh dương xuất xứ từ xứ châu Phi, được gõ bằng tay. (ND)"
- "Nữ thần của sự hoang vu, điệu tàn, ma thuật, yêu thuật. (ND)" "Dấu bằng sắt nung đóng vào vai tội nhân. (ND)"
- "Froot Loops là nhãn hiệu của loại ngũ cốc ăn sáng được sản xuất bởi Kellogg's và được bán ở Áo, Ấn Độ, Úc, Canada, New Zealand, Mỹ, Hàn Quốc, Đức, Trung Đông, các nước vùng biển Caribbea, Nam Phi và các nước châu Mỹ Latinh. (ND)"
- "Là một quả bóng bằng thép nặng, thường được treo đầu cần cẩu, được sử dụng để phá dỡ công trình lớn. Nó đã được phổ biến nhất trong những năm 1950 và 1960. (ND)"

"Là thần của các giấc mơ theo thần thoại Hy Lạp, người đứng đầu Oneiroi. Morpheus có khả năng biến thành bất cứ hình dáng con người nào và xuất hiện trong các giấc mơ. (ND)"

"Đảo Alcatraz (đôi khi gọi đơn giản là Alcatraz hay Núi Đá) là một hòn đảo nằm giữa vịnh San Francisco, thuộc địa phận San Francisco, tiểu bang California, Hoa Kỳ. Hòn đảo này từng là hải đăng, sau đó là một đồng lũy quân đội, sau nữa là nhà tù quân đội, nhà tù liên bang nổi tiếng của Hoa Kỳ. Năm 1972, hòn đảo này trở thành một khu vực giải trí quốc gia, là nơi du lịch. Ngày nay, hòn đảo này là một phần của khu giải trí quốc gia Cổng Vàng. (ND)"
"Là một trong các vị thần ban sơ, được người Hy Lạp tôn thờ là "đất mẹ", tượng trưng cho mặt đất. Gaea là vị thần thuở ban sơ và được coi như một vị thần âm phủ trong thần thoại Hy Lạp. Bà được tôn kính như nữ thần vĩ đại hay như nữ thần mẹ. (ND)"

"Trong thần thoại Hy Lạp ông được coi là "cha trời", bản thân ông là con và cũng là chồng của Gaea, mẹ đất. Ouranos và Gaea được coi là tổ tông của hầu hết các vị thần Hy Lạp nhưng không được thờ cúng. (ND)"

"Frank Lloyd Wright (1867-1959) là một trong những kiến trúc sư có ảnh hưởng nhất trong thế kỷ 20. Phong cách kiến trúc của ông thể hiện rõ nhất qua kiến trúc của Viện bảo tàng Guggenheim ở New York. Phong cách của ông được xác định là một phong cách kiến trúc mang lại nhiều cảm xúc và sự nhạy cảm với môi trường xung quanh. Là một trong những người sáng lập của kiến trúc hiện đại ở Bắc Mỹ, Frank Lloyd Wright chú trọng vào việc sử dụng các công nghệ mới, nguyên vật liệu và kỹ thuật để tạo nên công trình, là hình mẫu cơ bản của các công trình xây dựng trong thế kỷ 20. Trong suốt cuộc đời ông đã thiết kế trên 1000 đồ án trong đó có 400 đồ án đã được đưa vào xây dựng. (ND)"

"Arachne là tên một cô thợ dệt tài hoa trong thần thoại Hy Lạp – La Mã. Quá kiêu ngạo với tài năng của mình, cô khoe khoang rằng tài năng của mình lớn hơn cả nữ thần trí tuệ, và phủ nhận khi những bạn dệt nói rằng tài năng của mình một phần là sự ban ân của thần linh. Nữ thần đã đến thăm cô trong hình dạng một bà lão để khuyên nhủ. Bị xúc phạm bởi cô gái, nữ thần quyết định mở một cuộc thi đấu giữa hai thợ dệt. Sau cùng cô đã bị biến thành một con nhện. (ND)"

"Núi lửa St Helens cao 2.250 mét, nằm trong "vòng cung lửa" bao quanh Thái Bình Dương, cách Portland 88 km về phía đông bắc và là núi lửa hoạt động mạnh nhất trong số 12 núi lửa còn hoạt động của Cascade Range, chuỗi núi lửa trải dài từ bang California đến bang Washington. (ND)"

"Enchiladas, phát xuất từ Mexico, sau này thì phổ biến sang nhiều nước dùng tiếng Tây Ban Nha khác nữa. Enchiladas được làm bằng tortilla cuộn với rau củ/thịt/hải sản/... sau đó nướng/bỏ lò cùng với pho mát & sốt tương ớt. Khi ăn thì người ta thường dọn kèm với cơm & đậu hầm nhuyễn. (ND)"

"Trong thần thoại Hy Lạp, nữ thần Hestia còn có tên Vesta, là 1 trong 12 vị thần trên đỉnh Olympus. Hestia là con của hai vị thần Rhea và Kronos thuộc dòng dõi Titan, và là chị cả của thế hệ các vị thần thứ nhất trên đỉnh Olympus. Nữ thần là người mà nữ thần Rhea sinh ra đầu tiên và cũng là người mà thần Kronos nôn ra cuối cùng. Nữ thần Hestia là vị thần của bếp lửa, sự quây quần của mọi thành viên trong gia đình, sức khỏe gia đình và nội trợ..., nhưng trước kia là nữ thần của đạo đức, sự tôn trọng, tốt bụng, ngoạn đạo và thiện chí. (ND)"

"Harriet Tubman (sinh Araminta Ross; khoảng 1820 hoặc 1821 – 10 tháng 3 1913) là một người Mỹ gốc Phi, nhà hoạt động nhân đạo hoạt động chống lại chế độ nô lệ người Mỹ gốc Phi, là một điệp viên Liên bang trong nội chiến Hoa Kỳ. Sau khi thoát khỏi ách nô lệ, nơi bà được sinh ra, bà đã tiến hành 13 phi vụ giải cứu hơn 70 nô lệ bằng cách sử dụng mạng lưới các nhà hoạt động chống chế độ nô lệ và các nhà an toàn được gọi là đường sắt ngầm. Sau đó bà đã giúp John Brown tuyển dụng người cho cuộc tấn công của ông ở bến phà Harpers. Thời kỳ sau chiến tranh, bà là nhà đấu tranh cho quyền bầu cử của phụ nữ. (ND)"

"Carlsbad Caverns là công viên quốc gia của Mỹ, nằm gần Carlsbad, bang New Mexico. Động đá vôi thiên nhiên này có diện tích 1219 m x 190 m và cao 107 m (điểm cao nhất của động). Đây là động lớn thứ 7 trên thế giới với cách bài trí độc đáo của những loại đá có nhiều hình dạng tuyệt đẹp. (ND)"

"14. Herman Miller: Tập đoàn sản xuất thiết bị và nội thất văn phòng và gia đình của Mỹ."

- "15. Yum!: Tập đoàn ăn nhanh lớn nhất thế giới, sở hữu các thương hiệu Taco Bell, KFC, Pizza Hut, Wingstreet và Long John Silver's."
- "16. Volkswage: Tập đoàn sản xuất xe hơi Đức, sở hữu các thương hiệu Audi, Bentley, Skoda, Lamborghini, Bugatti, SEAT, Porsche và Volkswagen."
- "17. Wal-Mart: Công ty bán lẻ hàng tiêu dùng lớn nhất Mỹ."
- "18. Target: Công ty bán lẻ hàng tiêu dùng lớn thứ hai tại Mỹ."
- "19. Vogue: Tạp chí về thời trang, thiết kế và cuộc sống xuất bản tại hơn 18 nước trên thế giới."
- "79. USP Unique Selling Position: Đặc tính bán hàng độc nhất."
- "80. Polo: Một môn thể thao trong đó người chơi cưỡi ngựa và dùng cái chày có cán dài đánh quả bóng vào cầu môn."
- "81. Ralph Lauren: Công ty thời trang cao cấp dành cho cả nam và nữ của nhà thiết kế người Mỹ Ralph Lauren có trụ sở tại thành phố New York, Mỹ."
- "82. Steve Jobs (sinh năm 1955): Tổng giám đốc điều hành công ty máy tính Apple. Ông là một trong những người có ảnh hưởng lớn nhất trong ngành công nghiệp vi tính."
- "83. Jeff Bezos (sinh năm 1964): Là nhà sáng lập, giám đốc điều hành kiêm chủ tịch hội đồng quản trị của trang web amazon.com."
- "84. Michael Dell (sinh năm 1965): Là nhà sáng lập và giám đốc điều hành tập đoàn máy tính Dell."
- "85. W.L.Gore: Công ty tư nhân chuyên sản xuất những sản phẩm làm từ flo-polyme, có trụ sở tại bang Delaware, Mỹ."
- "86. Levi Strauss: Công ty quần áo tư nhân nổi tiếng thế giới với thương hiệu quần bò Levi."
- "87. Blacker & Decker: Công ty chuyên thiết kế và nhập khẩu dụng cụ điện và phụ kiện, dụng cụ sửa sang nhà cửa và hệ thống khóa công nghệ, có trụ sở tại bang Maryland, Mỹ."
- "88. Costco: Chuỗi cửa hàng bách hóa bán buôn dành cho hội viên lớn nhất tại Mỹ."
- "89. Zagat's: Trang web đánh giá và xếp hạng các nhà hàng tại Mỹ."
- "90. Nielsen BASES: Một dịch vụ của công ty nghiên cứu thị trường Nielsen giúp khách hàng đạt mức tăng trưởng cần thiết thông qua quá trình đổi mới sản phẩm thành công."
- "91. Ernst & Young: Một trong những công ty dịch vụ chuyên nghiệp lớn nhất thế giới có trụ sở tại London, Anh."

- "92. Charles Shaw: Thương hiệu rượu cao cấp giá hợp lý nay thuộc sở hữu của công ty rượu Bronco. Một chai rượu có giá 1,99 đô la nên còn được gọi là Two-Buck Chuck (đồ uống giá hai đô-la)."
- "93. Trader Joe's: Chuỗi cửa hàng tạp hóa tư nhân, có trụ sở chính tại bang California, Mỹ."
- "94. Newman's Own: Công ty thực phẩm do diễn viên Paul Newman và nhà văn Hotchner sáng lập vào năm 1982."
- "96. World Series: Giải vô địch bóng chày chuyên nghiệp thường niên có thứ hạng cao nhất tại Mỹ và Canada."
- "97. Carly Fiorina (sinh năm 1954): Là doanh nhân người Mỹ và hiện đang đại diện cho bang California làm ứng cử viên Đảng Cộng hòa cho Thương nghi viên Mỹ."
- "98. Franchise (nhượng quyền kinh doanh): Hoạt động thương mại mà bên nhượng quyền cho phép và yêu cầu bên nhận quyền tự mình tiến hành việc mua bán hàng hóa, cung ứng dịch vụ theo một số điều kiện nhất định."
- "99. Curves: Trung tâm thể dục và giảm cân được thiết kế dành riêng cho phụ nữ do Gary và Diane Heavin đồng sáng lập vào năm 1995."
- "100. Andrea Bocelli (sinh năm 1958): Nam ca sĩ người Ý nổi tiếng với chất giọng nam cao. Ông bẩm sinh có tật ở mắt, và hoàn toàn mù năm 12 tuổi vì tai nạn. Từ khi bắt đầu sự nghiệp năm 1994 với album đầu tay II mare calmo della sera, ông đã có hơn chục album nhạc pop và nhạc cổ điển."
- "101. Kinh doanh mềm (Soft sell): Chiến dịch quảng cáo sử dụng thông điệp bán hàng tự nhiên, thân thiện và tinh tế."
- "102. Kinh doanh cứng (Hard sell): Chiến dịch quảng cáo sử dụng thông điệp bán hàng công khai, trực tiếp và đầy sức thuyết phục." "103. Chứng rối loạn cương dương (Erection dysfunction): Chứng rối loạn tình dục biểu hiện tình trang mất khả năng cương cứng
- rối loạn tình dục biểu hiện tình trạng mất khả năng cương cứng dương vật hoặc duy trì trạng thái cương cứng cần thiết để có một cuộc ái ân trọn ven."
- "104. Khóa dán (Hook and loop): Khoá của áo quần gồm có hai dải bằng sợi nilông, một nhám một trơn, khi ép lại sẽ dính chặt với nhau."
- "105. Xe hybrid: Loại xe có hai môtơ khác nhau cung cấp năng lượng cho bánh xe hoạt động. Cơ cấu phổ biến nhất là một động cơ

xăng gắn với một môtơ điện cho phép động cơ ngắt định kỳ để tiết kiệm nhiên liệu."

- "106. Tiến sỹ James Wetherbe: Giám đốc điều hành Viện nghiên cứu hành vi người tiêu dùng trên Internet tại Trường đại học công nghệ Texas. Ông còn là tác giả của 18 cuốn sách nổi tiếng và hơn 200 bài báo về kinh doanh và công nghệ thông tin."
- "107. Tiến sỹ Joseph Michelli (sinh năm 1960): Là tác giả của nhiều cuốn sách kinh doanh bán chạy nhất. Bên cạnh đó, ông còn là diễn giải quốc tế chuyên nghiệp và là nhà tư vấn kinh doanh."
- "108. Larry Bossidy (sinh năm 1935): Là doanh nhân và nhà văn người Mỹ. Ông từng giữ chức những chức vụ điều hành cấp cao tại General Electric trong 30 năm."
- "109. Ram Charan (sinh năm 1939): Là nhà tư vấn doanh nghiệp, nhà diễn thuyết và nhà văn người Mỹ."
- "110. Shirley Clarke Franklin (sinh năm 1945): Là chính trị gia người Mỹ, thành viên Đảng Dân chủ và giữ chức Thị trưởng thành phố Atlanta, bang Georgia, Mỹ."
- "111. Vevey: Một thị trấn thuộc khu vực nói tiếng Pháp của Thụy Sỹ và là nơi đặt trụ sở chính của công ty thực phẩm Nestlé."
- "112. Chỉ số giá tiêu dùng (CPI Consumer Price Index): Là chỉ số tính theo phần trăm để phản ánh mức thay đổi tương đối của giá hàng tiêu dùng theo thời gian. Sở dĩ chỉ là thay đổi tương đối vì chỉ số này chỉ dựa vào một giỏ hàng hóa đại diện cho toàn bộ hàng tiêu dùng."
- "113. Tổng sản phẩm quốc nội (GDP Gross Domestic Product): Là giá trị thị trường của tất cả hàng hóa và dịch vụ cuối cùng được sản xuất ra trong phạm vi một lãnh thổ quốc gia trong một thời kỳ nhất định (thường là một năm)."
- "114. Webvan: Công ty bán tạp phẩm trực tuyến của Mỹ đã phá sản vào năm 2001. CNET, một trang web hàng đầu chuyên cung cấp các đánh giá và so sánh về các sản phẩm công nghệ thông tin, gọi sự phá sản của Websan là một trong những thảm họa lớn nhất trong lịch sử ngành công nghiệp kinh doanh trực tuyến. Ngày nay, Webvan được sở hữu và vận hành bởi Amazon."
- "115. Charles R. 'Chuck' Schwab (sinh năm 1937): Là sáng lập viên và chủ tịch tập đoàn Charles Schwab, một trong những công ty môi giới giảm giá lớn nhất thế giới."

- "116. Kevin A. Plank (sinh năm 1972): Là doanh nhân người Mỹ nổi tiếng vì đã sáng lập ra thương hiệu thời trang thể thao Under Armour."
- "117. Lawrence Joseph 'Larry' Ellison (sinh năm 1944): Là trùm kinh doanh người Mỹ. Ông là đồng sáng lập viên và giám đốc điều hành của tập đoàn phần mềm doanh nghiệp Oracle."
- "118. Jim Koch (sinh năm 1949): Doanh nhân người Mỹ đã từ bỏ sự nghiệp tư vấn kinh doanh của mình để nối nghiệp nấu bia của gia đình và sáng lập ra công ty Boston Beer vào năm 1984."
- "119. Acetaminophen (hay paracetamol): Là thuốc có tác dụng hạ sốt và giảm đau, tuy nhiên không như aspirin nó không hoặc ít có tác dụng chống viêm. Thuốc có rất ít tác dụng phụ với liều điều trị nên được cung cấp không cần kê đơn ở hầu hết các nước."
- "120. Peter Drucker (sinh năm 1909 mất năm 2005): Chuyên gia hàng đầu thế giới về tư vấn quản trị. Ông được coi là cha đẻ của ngành Quản trị kinh doanh hiện đại và được tạp chí Financial Times bình chọn là một trong bốn nhà Quản lý bậc thầy của mọi thời đại."
- "121. Ram Charan (sinh năm 1939): Là nhà tư vấn, nhà diễn thuyết và nhà văn về kinh doanh."
- "122. Hillary Rodham Clinton (sinh năm 1947): Là thành viên Đảng Dân chủ, hiện giữ chức Bộ trưởng Ngoại giao đương nhiệm của Hoa Kỳ. Năm 2006, tên của Hillary Clinton được đưa vào danh sách 100 phụ nữ nhiều quyền lực nhất thế giới của tạp chí Forbes."
- "123. Barack Hussein Obama II (sinh năm 1961): Là tổng thống thứ 44 Hoa Kỳ và là người Mỹ gốc Phi đầu tiên thắng cử chức vụ này. Năm 2009, ông được Ủy ban Nobel Na Uy tuyên bố trao giải Nobel Hòa bình 'nhờ những nỗ lực xuất sắc nhằm củng cố ngoại giao quốc tế và hợp tác giữa các dân tộc'."
- "124. John Sidney McCain III (sinh năm 1936): Là Thượng nghị sĩ thâm niên của Hoa Kỳ được Đảng Cộng hòa đề cử ra tranh chức tổng thống trong kỳ bầu cử tổng thống Hoa Kỳ năm 2008."
- "125. Orville Wright (1871 1948): Nhà sản xuất người Mỹ nổi tiếng với việc phát minh và lắp ráp thành công chiếc máy bay đầu tiên trên thế giới cùng anh trai Wilbur Wright."
- "20. General Motor: Tập đoàn sản xuất ô tô của Mỹ."
- "21. Daimler AG: Công ty sản xuất ô tô của Đức và là nhà sản xuất ô tô lớn thứ 13 thế giới. Công ty sản xuất ô tô và xe tải dưới các

- thương hiệu Mercedes-Benz, Maybach, Ssmart, Freightliner và nhiều thương hiệu khác."
- "22. Absolut: Thương hiệu rượu vodka sản xuất tại Thụy Điển, hiện do hãng Pernold Ricard của Pháp sở hữu."
- "23. Smirnoff: Thương hiệu rượu vodka của Nga, hiện do công ty Diageo của Anh sở hữu."
- "24. Grey Goose: Thương hiệu rượu vodka cao cấp sản xuất tại Pháp."
- "25. Barcadi Ltd: Công ty rượu gia đình của Cuba."
- "26. Pernod Ricard: Công ty sản xuất đồ uống có cồn của Pháp."
- "27. Suzuki: Tập đoàn đa quốc gia của Nhật chuyên sản xuất ô tô xe máy"
- "28. Lying Joe: Nhân vật phát ngôn viên hư cấu trong loạt phim quảng cáo ô tô và xe tải của Isuzu trên truyền hình."
- "29. Isuzu: Công ty sản xuất ô tô và xe tải của Nhật."
- "30. Briney Spears (sinh năm 1981): Ca sĩ nhạc pop, nhạc sĩ và diễn viên người Mỹ."
- "31. Lindsay Lohan (sinh năm 1986): Diễn viên và ca sĩ hát nhạc pop người Mỹ."
- "32. Paris Hilton (sinh năm 1981): Người thừa kế của tập đoàn khách sạn Hilton."
- "33. Peugeout: Thương hiệu xe Pháp của PSA Peugeot Citroën, nhà sản xuất ô tô lớn thứ hai tại châu Âu."
- "34. Yogo: Thương hiệu xe thuộc tập đoàn Zastava của Serbia."
- "35. Daihatsu: Công ty sản xuất các loại xe nhỏ và xe đường trường của Nhật."
- "36. Daewoo: Tập đoàn sản xuất ô tô và đồ điện tử của Nhật."
- "37. Subara: Công ty con chuyên sản xuất ô tô thuộc tập đoàn Fuji Heavy Industries (FHI) của Nhật."
- "38. Saab: Thương hiệu sản xuất ô tô của Thụy Điển, hiện do công ty Spyker Cars NV của Hà Lan sở hữu."
- "39. Mitsubishi: Tập đoàn công nghiệp lớn của Nhật Bản"
- "40. Microsoft Window: Tập đoàn Công nghệ máy tính đa quốc gia tầm cỡ thế giới của Mỹ."
- "41. Apple: Tập đoàn công nghệ máy tính của Mỹ."
- "127. Charles Augustus Lindbergh (1902 1974): Là một phi công, nhà văn, nhà phát minh và nhà thám hiểm người Mỹ, nổi tiếng toàn

cầu sau khi thực hiện thành công chuyến bay không nghỉ từ New York tới Paris trên chiếc phi cơ một ghế, động cơ đơn Spirit of St. Louis."

"128. Jack C. Taylor (sinh năm 1923): Doanh nhân người Mỹ và nhà sáng lập của công ty Enterprise Rent-A-Car. Với tài sản ước tính khoảng 9,5 tỷ đô-la, ông được Forbes xếp hạng là người giàu thứ 18 tại nước Mỹ và giàu thứ 40 trên thế giới."

"129. Frank Frederick Borman, II (sinh năm 1928): Phi hành gia kiêm kỹ sư NASA đã nghỉ hưu, nổi tiếng với vai trò Chỉ huy tàu Apollo 8 lần đầu tiên bay quanh Mặt trăng. Sauk hi rời NASA, ông làm CEO của hàng hàng không Eastern từ năm 1975 đến năm 1986."

"130. Ralph Lifshitz (sinh năm 1939): Tên khai sinh của Ralph Lauren, nhà thiết kế thời trang và giám đốc kinh doanh người Mỹ. Ông nổi tiếng với thương hiệu quần áo Polo Ralph Lauren."

"131. Jennifer Lynn López (sinh năm 1969): Diễn viên, vũ công, nhà thiết kế thời trang và ca sĩ Latin pop nổi tiếng đã từng hai lần được đề cử giải Grammy. Cô kết hôn với ca sỹ Marc Anthony."

"132. Thomas Cruise Mapother IV (sinh năm 1962): Một diễn viên, đạo diễn phim người Mỹ, từng được đề cử chính thức cho 3 Giải Oscar và 3 lần nhận giải thưởng Quả cầu vàng. Tạp chí Forbes xếp anh vào một trong những nhân vật có ảnh hưởng nhất trên thế giới trong năm 2006."

"133. Kate Noelle 'Katie' Holmes (sinh năm 1978): Diễn viên người Mỹ, nổi tiếng chủ yếu nhờ mối quan hệ đình đám với Tom Cruise." "134. William Bradley Pitt (sinh năm 1963): Diễn viên Mỹ và nhà sản xuất phim, từng nhận được hai đề cử cho giải Oscar và nhận được một giải Quả Cầu Vàng trong số bốn đề cử. Brad Pitt được bình chọn là một trong những người đàn ông hấp dẫn nhất thế giới." "135. Angelina Jolie (sinh năm 1975): Nữ diễn viên điện ảnh người Mỹ, cựu người mẫu thời trang, đại sứ thiện chí của Cao uỷ Liên hiệp quốc về người tỵ nạn (UNHCR). Cô đã nhận ba giải Quả cầu vàng, hai giải Hôi diễn viên điện ảnh và một giải Oscar."

"136. Xe hẩy (scooter): Một loại xe hai bánh của trẻ con có chỗ đứng một chân, còn một chân để hẩy."

"137. Tina Brown (sinh năm 1953): Tổng biên tập tạp chí, nhà báo, dẫn chương trình kiêm tác giả cuốn sách The Diana Chronicles (Biên niên sử công nương Diana)."

- "138. Harvey Weinstein (sinh năm 1952): Nhà sản xuất phim kiêm chủ tịch trường quay người Mỹ. Ông được biết đến như nhà đồng sáng lập hãng phim Miramax và đồng chủ tịch công ty sản xuất phim The Weinstein Company cùng em trai Bob kể từ năm 2005."
- "139. Robert "Bob" Weinstein (sinh năm 1954): Nhà sản xuất phim kịch người Mỹ, sáng lập viên kiêm chủ tịch của Dimension Films, cựu chủ tịch của Miramax Films và hiện là đồng chủ tịch của The Weisntein Company."
- "140. Michael Dammann Eisner (sinh năm 1942): Doanh nhân người Mỹ từng là giám đốc điều hành công ty Walt Disney từ năm 1984 đến năm 2005."
- "141. Stephen McConnell 'Steve' Case (sinh năm 1958): Doanh nhân người Mỹ nổi tiếng nhất trong vai trò đồng sáng lập viên kiêm cựu CEO và cựu chủ tịch của American Online (AOL)."
- "142. Mark Vincent Hurd (sinh năm 1957): Đồng chủ tịch, giám đốc và thành viên hội đồng quản trị tập đoàn Oracle. Ông từng là chủ tịch kiêm giám dốc điều hành của Hewlette-Packard."
- "143. Ngài Howard Stringer (sinh năm 1942): Doanh nhân người Mỹ gốc xứ Wale, Anh và là chủ tịch kiệm CEO của tập đoàn Sony. Ông được nữ hoàng Anh Elizabeth II phong tước Hiệp sĩ vào năm 1999." "144. William Henry Gates III (sinh năm 1955): thường được biết
- "144. William Henry Gates III (sinh năm 1955): thường được biết dưới tên Bill Gates, là một doanh nhân người Mỹ, người đi tiên phong trong lĩnh vực phần mềm máy vi tính. Cùng Paul Allen, ông đã sáng lập nên tập đoàn Microsoft, một công ty phần mềm được coi là lớn nhất thế giới."
- "145. Betty Cohen (sinh năm 1956): Chủ tịch kiêm giám đốc điều hành của Công ty dịch vụ giải trí Lifetime từ năm 2005 đến năm 2007. Bà từng được Advertising Age bình chọn là một trong 100 nhà marketing giỏi nhất nước Mỹ và hiện đang là nhà tư vấn quảng bá thương hiệu cho nhiều công ty truyền thông."
- "146. Thomas "Tom" Curley (sinh năm 1948): Hiện là giám đốc điều hành của Associated Press, một cơ quan thông tấn của Mỹ."
- "147. John Skipper (sinh năm 1956): Giám đốc điều hành kiêm phó chủ tịch của EPSN, chịu trách nhiệm sáng tạo, viết chương trình và sản xuất nội dung của kênh ESPN và ABC Sports trên mọi nền tảng truyền thông."

- "148. Ann S. Moore (sinh năm 1950): Chủ tịch kiêm giám đốc điều hành của Time Inc. Bà trở thành CEO nữ đầu tiên của công ty khi được bổ nhiệm vào chức vụ này tháng 7 năm 2002."
- "149. Harold 'Hal' Sydney Geneen (sinh năm 1910 mất năm 1997): Doanh nhân người Mỹ nổi tiếng với vai trò là chủ tịch của Tập đoàn ITT"
- "150. Roberto Críspulo Goizueta (1931 1997): Doanh nhân người Cuba nổi tiếng với vai trò Chủ tịch và Giám đốc điều hành của công ty Coca-Cola."
- "151. Philip Kotler (sinh năm 1931): Giáo sư danh dự khoa Marketing quốc tế của Trường quản lý Kellog thuộc đại học Northwestern, Mỹ."
- "152. Carl Philipp Gottfried von Clausewitz (1780 1831): Là một binh sĩ nước Phổ, nhà lịch sử học quân sự, lý luận học quân sự có tầm ảnh hưởng lớn. Ông được biết đến nhiều nhất với luận thuyết Bàn về chiến tranh."
- "153. CPA Certified Public Accountant: Ké toán viên công chứng."
- "154. MBA Master of Business Administraion: Thạc sỹ quản trị kinh doanh."
- "42. IBM: Tập đoàn công nghệ máy tính của Mỹ."
- "43. Kodak: Nhà sản xuất phim ảnh và thiết bị in ấn của Nhật."
- "44. Interbrand: Công ty chuyên về xây dựng và phát triển thương hiệu."
- "45. Petters Group: Công ty kinh doanh đa ngành có trụ sở tại bang Minnesota, Mỹ."
- "46. Chiquita Brands: Công ty sản xuất và phân phối chuối và các sản phẩm nông nghiệp, có trụ sở tại bang Ohio, Mỹ."
- "47. J.D.Power & Associates: Công ty dịch vụ thông tin marketing toàn cầu do James David Power III sáng lập năm 1968, có trụ sở tại bang California, Mỹ."
- "48. SUV (Sport Utility Vehicle): Xe thể thao đa dụng."
- "49. Guru: Người có uy tín lớn trong cộng đồng người Hindu."
- "50. Procter&Gamble: Công ty đa quốc gia chuyên sản xuất các sản phẩm tiêu dùng, có trụ sở tại bang Ohio, Mỹ."
- "51. General Instruments: Nhà sản xuất điện tử có trụ sở chính tại Pennsylvania, Mỹ, chuyên sản xuất thiết bị bán dẫn và thiết bị truyền hình cáp."

- "52. American Airlines: Hãng hàng không lớn của Mỹ đồng thời cũng là hãng hàng không đứng thứ hai thế giới về vận chuyển hành khách, kích thước máy bay chở khách và doanh thu hoạt động."
- "53. United Parcel Service (UPS): Công ty vận chuyển bưu kiện của Mỹ với khối lượng vận chuyển mỗi ngày là 15 triệu bưu kiện đến 6.1 triệu khách hàng trên hơn 200 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới. Công ty cũng hoạt động trong lĩnh vực hàng không."
- "54. Houston: Thành phố lớn thứ tư của Mỹ thuộc bang Texas."
- "55. Honolulu: Thủ phủ bang Hawaii của Mỹ."
- "56. Delta: Hãng hàng không của Mỹ cung cấp các tuyến bay khắp thế giới."
- "57. Northwest Airlines: Công ty con 100% sở hữu của Delta Air Lines, Inc. và là một hãng hàng không lớn của Mỹ."
- "58. Qantas: Hãng hàng không quốc gia của Úc và là hãng hàng không lớn thứ 11 thế giới."
- "59. Song: Thương hiệu hàng không giá rẻ cho Delta Air Lines sở hữu và điều hành."
- "60. Ted: Một trong hai thương hiệu hàng không giá rẻ của United Airlines tập trung vào những điểm đến vào kỳ nghỉ lễ."
- "61. Eos: Hãng hàng không hạng thương gia của Mỹ đã thông báo kế hoạch nộp đơn xin bảo hộ phá sản trên website vào 26 tháng 4 năm 2008 và ngừng vận chuyển hành khách kể từ 27 tháng 4"
- "62. MaxJet: Hãng hàng không hạng thương gia của Mỹ chuyên bay qua biển Đại Tây Dương."
- "63. Dalas: Thành phố lớn thứ ba của bang Texas, Mỹ."
- "64. San Antonio: Thành phố lớn thứ hai của bang Texas, Mỹ."
- "65. New Orleans: Một cảng lớn của Mỹ và là thành phố đông dân nhất thuộc bang Louisiana, Mỹ."
- "66. Oklahoma City: Thủ phủ và là thành phố lớn nhất thuộc bang Oklahoma, Mỹ."
- "67. Tulsa: Thành phố lớn thứ hai của bang Oklahoma, Mỹ."
- "68. Chương 11: Khi một công ty nộp đơn xin phá sản theo chương 11, Luật phá sản Mỹ thì công ty được bảo hộ khỏi sức ép trả nợ để có thời gian tái cấu trúc hoạt đông."
- "69. Taj Mahal: Một trong những sòng bạc lớn nhất tại thành phố Atlantic từng thuộc sở hữu của gia đình Crosby."

- "70. Holiday Inn: Thương hiệu khách sạn thuộc tập đoàn khách sạn InterContinental của Anh."
- "71. Harrah's Marina: Khách sạn và sòng bạc đặt tại khu vực cảng biển của thành phố Atlantic City thuộc bang New Jersey, Mỹ."
- "72. Overture: Công ty công cụ tìm kiếm trên Internet được Yahoo! mua lại để cung cấp những sản phẩm tìm kiếm marketing trên Yahoo."
- "73. AOL (American Online): Công ty cung cấp dịch vụ Internet toàn cầu có trụ sở tại Mỹ thuộc quản lý của tập đoàn Time Warner."
- "74. Bartle & James: Sản phẩm đồ uống làm từ lúa mạch, rượu và hoa quả có nhiều vị do công ty xuất khẩu rượu E & J Gallo Winery của Mỹ sản xuất."
- "75. Clearly Canadian: Sản phẩm đồ uống có ga có đường nhiều vị do tập đoàn Clearly Canadian Beverage Corporation của Canada sản xuất."
- "76. Cabbage Patch Dolls: Sản phẩm búp bê có tên gọi ban đầu là "Người lùn" do Debbie Morehead và Xavier Roberts thiết kế vào năm 1978."
- "77. Kmart: Chuỗi trung tâm mua sắm bán hàng giá rẻ của Mỹ, nay thuộc Sears Holdings Corp."
- "78. Edward Lampert: Nhà đầu tư, tài chính và doanh nhân người Mỹ, chủ tịch Sears Holding Copr. và là nhà sáng lập, chủ tịch kiêm CEO của quỹ đầu tư ESL."
- "95. Barilla: Công ty thực phẩm tư nhân lớn tại Ý cũng như tại châu Âu. Công ty sản xuất nhiều loại mỳ pasta và hiện là nhà sản xuất mỳ pasta hàng đầu thế giới, chiếm 45% thị phần tại Ý và 26% thị phần tại Mỹ."
- "4. Spencer Stuart: Một trong những công ty tư nhân về tìm kiếm lãnh đạo cấp cao hàng đầu thế giới."
- "126. Ounce: Đơn vị đo khối lượng trong hệ đo lường của Mỹ. Một ounce bằng 0.45359237 kilogam."
- "5. General Electric: Tập đoàn đa quốc gia của Mỹ hoạt động trong các lĩnh vực như cơ sở hạ tầng ngành năng lượng, cơ sở hạ tầng ngành công nghệ, công ty truyền thông và giả trí NBC Universal, tài trợ vốn và tiêu dùng và công nghiệp."
- "6. Walt Disney: Công ty truyền thông và giải trí của Mỹ đứng đầu thế giới về doanh thu."

- "7. Hewlett-Packard: Tập đoàn công nghệ thông tin đa quốc gia của Mỹ có trụ sở tại bang California, Mỹ."
- "8. Deloitte: Công ty dịch vụ chuyên nghiệp lớn nhất thế giới về kiểm toán, thuế, tư vấn rủi ro và tài chính."
- "9. Chrysler: Công ty sản xuất ô tô của Mỹ có trụ sở tại bang Michigan. Năm 1998, tập đoàn ô tô Daimler-Benz AG đã mua lại Chrysler cùng các công ty con để lập nên tập đoàn DaimlerChrysler AG."
- "10. Cerberus Capital Management: Một trong những tập đoàn quản lý vốn tư nhân lớn nhất nước Mỹ."
- "11. Home Depot: Nhà bán lẻ các dịch vụ và sản phẩm xây dựng và trang trí nhà của Mỹ."
- "12. Federal Express: Tập đoàn giao nhận kho vận Mỹ"
- "13. Emery Air Freight: Công ty Mỹ hàng đầu thế giới về vận tải hàng không."
- "1. Chứng khó đọc (tiếng Anh: Dyslexia): Là chứng tật bẩm sinh. Người bị tật này thiếu khả năng đọc và viết mặc dầu đã phát triển đầy đủ trí thông minh, hiểu biết."
- "2. Stefan Stern (sinh năm 1967): Nhà báo chuyên viết về tài chính, kinh doanh và quản lý. Ông phụ trách chuyên mục quản lý trên báo Financial Times."
- "3. Steve Jobs (sinh năm 1955): Tổng giám đốc điều hành công ty máy tính Apple. Ông là một trong những người có ảnh hưởng lớn nhất trong ngành công nghiệp vi tính."
- "1 James O'Toole, Lãnh đạo từ A đến Z (San Francisco: Jossey-Bass, 1999), tr. 95."
- "2 Stuart Crainer, 75 quyết định cấp quản lý trọng đại nhất thời đại (New York: AMACOM, 1999), tr. 44"
- "3 Báo cáo thường niên của General Electric, 1997."
- "4 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 291."
 "5 Sđd., tr. 79."
- "6 Ben Cohen và Jerry Greenfield, Ben&Jerry's Double Dip (New York: Simon và Schuster, 1997), tr. 167."
- "7 Geoffrey Colvin, Larry Bossidy sẽ không ngừng lại, Fortune, số ra ngày 13 tháng 1 năm 1997, tr. 135-137."

- "8 Emily Duncan, Thực tế mới, Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo [ấn phẩm ra hàng quý của Quỹ Drucker], mùa Đông năm 2000, tr. 9-11."
- "9 Anita Roddick, "Lãnh đạo là người chủ trương: Xây dựng doanh nghiệp bằng cách xây dựng cộng đồng, Bài phỏng vấn với Anita Roddick", Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Hè năm 2000, tr. 21."
- "10 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/ Doubleday, 2001), tr. 145"
- "11 Lee G. Bolman và Terrence E. Deal, Lãnh đạo bằng tâm hồn (San Francisco: Jossey-Bass, 2001), tr. 231-232."
- "12 David Bollier, Muc tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr. 172."
- "13 Robert F. Dennehy, Tự thuật của nhà quản trị, Tạp chí Quản lý, tháng Ba năm 1999, tr. 42-43."
- "14 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 160."
- "15 C. William Pollard, "Sứ mệnh của mục tiêu tổ chức", Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Xuân năm 2000, tr. 17-21."
- "16 "Tiền thưởng không chỉ dành cho ông chủ", Công ty tốc độ, tháng 12 năm 2000, tr. 74."
- "17 Phỏng vấn Gary Heavin qua điện thoại, tháng 8 năm 2001."
- "1 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 226-227."
- "2Robert Knowling, Vì sao Tầm nhìn lại quan trọng, Từ Lãnh đạo tới Lãnh đạo, Mùa thu năm 2000, tr.38."
- "3 Richart Daft, Khả năng lãnh đạo: Lý thuyết và Thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press), tr.168."
- "4 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.336."
- "5Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/ Doubleday, 2001), tr.330"
- "6 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.97."
- "7 Bill Capodagli và Lynn Jackson, Dẫn đầu với tốc độ thay đổi (New York: McGrawHill, 2001), tr.59-60, 70."

- "8 Janet Lowe, Những lời nói của Warren Buffet (New York: Wiley, 1997), tr.68-69."
- "9 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, (New York: Currency/Doubleday,2001) tr.311."
- "10 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, (New York: Currency/Doubleday,2001), tr.25."
- "11 Sđd., tr.22."
- "12 Janet Lowe, Những lời nói của Jack Welch (New York: Wiley & Sons, 2001), tr.65."
- "13 Daft, Khả năng lãnh đạo: Lý thuyết và Thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press), tr.200."
- "14 Robert F. Dennehy, Chuyện kể của các nhà Quản lý, Tạp chí Quản lý, tháng 3 năm 1999, tr.42."
- "15 Peter Krass, ed., Cuốn sách về Sự thông thái trong Lãnh đạo (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr.248."
- "16 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.251."
- "17 Sđd., tr.375."
- "18 Lowe, Những lời nói của Jack Welch, tr.65."
- "19 Phỏng vấn qua điện thoại với Gary Heavin, tháng 8 năm 2001"
- "20 Suzy Wetlaufer, "Tổ chức trao quyền lực: Một bài phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES", Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 1-2 năm 1999, tr.112."
- "21 Jeffrey L. Seglin, Thiện, Ác và Doanh nghiệp của bạn (New York: John Wiley & Sons, năm 2000), tr. 13"
- "22 Lowe, Những lời nói của Jack Welch, tr.35-36."
- "23 Peter Senge, Nguyên tắc thứ Năm (New York: Currency/ Doubleday, 1990), tr.143"
- "1 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr.123."
- "2 Phỏng vấn qua điện thoại với Gary Heavin, tháng 8 năm 2001."
- "3 David Bollier, Nhám đến"
- "4 Phỏng vấn Mark Elliott, tháng 9 năm 2001."
- "5 Bollier, Nhắm đến mục tiêu cao hơn, tr.111-121."
- "6 Brent Bowers và Deidre Leipziger, biên soạn, Cấm nang quản lý New York Times (New York: Times Books, 2001), tr.85-186."
- "7 Sđd, tr.186-187."
- "8 Bollier, Nhắm đến mục tiêu cao hơn, tr.28-35."

- "9 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.479."
- "10 Sđd, tr.48."
- "11 Ben Cohen và Jerry Greenfield, Ben & Jerry's Double Dip (New York: Simonand Schuster, 1997), tr.103."
- "12 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao Lessons from the Top (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr.262."
- "13 Trong Kinh Thánh (ND)"
- "14 Sdd, tr.153."
- "15 Sdd, tr.245."
- "16 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.485."
- "17 Bollier, Nhắm tới mục tiêu cao hơn, tr. 352-365."
- "18 David Welch, "Gặp gỡ gương mặt mới của Firestone Meet the New Face of Firestone," Tuần báo Kinh doanh Business Week, 3 tháng 4 năm 2001, tr.64-66."
- "19 Bowers và Leipziger, biên soạn, Độc giả quản lý của tờ New York Times The New York Times Management Reader, tr.72."
- "20 Quản lý con người: 101 Ý tưởng đã được chứng minh Managing People: 101 Proven Ideas (Boston: Inc. Magazine, 1992), tr.148."
- "21 Bollier, Nhắm tới mục tiêu cao hơn, tr.10."
- "22 Sđd, tr.66."
- "23 Claire Gaudani, "Thực thi sự công bằng Doing Justice," Từ quản lý đến quản lý Leader to Leader, mùa Thu 2000, tr.9-11."
- "24 Peter Senge, Nguyên tắc thứ năm The Fifth Discipline (New York: Currency/Doubleday, 1990), tr.5."
- "1 David Bollier, Hướng tới mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr.207."
- "2 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr.176."
- "3 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 204."

 "4 Sđd.. tr.233."
- "5 Erika Germer, "Giải quyết nhanh gọn!", Công ty Tốc độ, tháng 12 năm 2000, tr.86."

- "6 "Lãnh đạo trong những thời kỳ khó khăn: Bài phỏng vấn với Eric Schmidt của hãng Novell," Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 3 năm 2001, tr.119-120."
- "7 "Vụ kiện chống cải cách trong kinh doanh: Bài phỏng vấn với Peter Brabeck của Tập đoàn Nestle", Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 2 năm 2001, tr.117."
- "8 Sam Walton và John Huey, Sam Walton: Cuộc đời kinh doanh tại Mỹ (Made in American) (New York: Bantam Books, năm 1993), tr.200-213."
- "9 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.177."
- "10 Bollier, Hướng tới mục tiêu cao hơn, tr.169-182."
- "11 Suzy Wetlaufer, "Tổ chức trao quyền lực: Một bài phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES", Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 1-2 năm 1999, tr.117."
- "12 Jay Conger, "Hoạt động thuyết phục thiết yếu," Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 5-6 năm 1998, tr.93."
- "13 Sdd., tr.94-95."
- "14 Richart Daft, Khả năng lãnh đạo: lý thuyết và thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press), tr.165."
- "15 Tom Peters, "Lãnh đạo thật khó!" Công ty tốc độ, tháng 3 năm 2001, tr.138."
- "16 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.346"
- "17 Sđd., tr.291."
- "18 Sđd., tr.477"
- "19 Sđd., tr.360."
- "20 Andrew Grove, "Điểm chuyển đổi chiến lược," Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Đông năm 1999, tr.17-18."
- "21 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 158-159"
- "22 William J. Steere, "Phát triển bền vững", Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Xuân năm 2000, tr.37."
- "23 Công ty Tốc độ, tháng 12 năm 2000, tr.72."
- "24 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.80."
- "25 Robert F. Dennehy, "Tự thuật của nhà quản trị," Tạp chí Quản lý, tháng 3 năm 1999, tr. 40-41."

- "1 David Bollier, Hướng tới mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr. 171."
- "2 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr.171."
- "3 Sđd., tr.106."
- "4 "Lãnh đạo vượt qua những thời kỳ khó khăn: Bài Phỏng vấn Eric Schmidt của hãng Novell", Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 3 năm 2001, tr. 119-120."
- "5 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 145."
- "6 Sđd., tr.312."
- "7 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 155."
- "8 Suzy Wetlaufer, "Tố chức trao quyền lực: Một bài phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES", Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 1-2 năm 1999, tr.120."
- "9 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 172."
- "10 "Lãnh đạo Chủ trương Xã hội: Xây dựng doanh nghiệp bằng cách xây dựng cộng đồng, Bài phỏng vấn Anita Roddick", Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, Hè 2000, tr. 21."
- "11 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.270."
- "12 "Những bước đi khôn ngoan", Công ty tốc độ, tháng 3 năm 2001, tr.95."
- "13 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 59."
- "14 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.486."
- "15 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 331."
- "16 Sđd., tr. 44."
- "17 Sđd., tr.312."
- "18 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.192."
- "19 Robert Knowling, "Vì sao tầm nhìn quan trọng", Từ lãnh đạo tới lãnh đạo, mùa Thu năm 2000, tr.38"
- "20 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 141."
- "21 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 238."

- "22 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.223."
- "23 Bollier, Hướng tới Mục tiêu Cao hơn, tr.220."
- "24 Tom Peters và Nancy Austin, Đam mê xuất sắc (New York: Random House, 1985), tr.267."
- "25 Levering và Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.454."
- "26 Sđd., tr.420."
- "27 Noel Tichy, Động cơ lãnh đạo (New York: Harper Business, 1997), tr.113-113."
- "1 Richard Daft, Lãnh đạo; Lý thuyết và Thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press, 1999), tr.335."
- "2 Mark Boslet, "Big Blue After Lou", Tiêu chuẩn công nghiệp, 4/6/2001, tr.56-61."
- "3 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Bài học từ những người đứng đầu (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr.191"
- "4 Noel Tichy, Bộ máy Lãnh đạo (New York: Harper Business, 1997), tr.129"
- "5 James Kouzes và Barry Posner, Thách thức của Lãnh đạo (San Francisco: Jossey-Bass, 1995), tr.37"
- "6 Jennifer Steinhauer, "Giuliani chịu trách nhiệm và Thành phố coi ông là Người cần thiết", The New York Times, 14 tháng 9 năm 2001, tr.A2"
- "7 Tichy, Bộ máy Lãnh đạo, tr.136"
- "8 Warren Bennis và Burt Nanus, Những nhà lãnh đạo (New York: Harper Business, 1997), tr.35"
- "9 "Vụ kinh doanh phản cách mạng," Harvard Business Review, tháng 2 năm 2001, tr.117-118"
- "10 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr.125-126"
- "11 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr.278"
- "12 Trích trong những bình luận của tổng thống về việc điều tra những cuộc tấn công, The New York Times, 14/9/2001, tr.A8"
- "13 John Maxwell, Thất bại ở phía trước (Nashville: Thomas Nelson, 2000), tr.6"
- "14 Bill Capodagli và Lynn Jackson, Lãnh đạo với vận tốc của thay đổi (New York: McGraw-Hill, 2001), tr.5"
- "15 "Vụ kinh doanh phản cách mạng," tr.118"

- "16 Ben Cohen và Jerry Greenfield, Độ lún gấp đôi của Ben & Jerry (New York: Simon and Schuster, 1997), tr.93-100"
- "17 Warren Bennis, "Tiếng nói của Kinh nghiệm," Công ty tốc độ, tháng 5 năm 2001, tr.86"
- "18 Jan Carlzon, Thời khắc của Sự thật (New York: Harper & Row, 1987), tr.77"
- "19 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr.185"
- "20 "Lãnh đạo qua những thời kì khó khăn: Cuộc phỏng vấn với Novell's Eric Schmidt," Harvard Business Review, tháng 3 năm 2001, tr.116-123"
- "21 Richard Daft, Lãnh đạo: Lý thuyết và Thực hành (Fort Worth, Tex.: Dryden Press, 1999), tr.381"
- "22 Sđd, tr. 382"
- "1 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 458."
- "2 David Bollier, Hướng tới mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr.216."
- "3 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/ Doubleday, 2001), tr.330."
- "4 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 140."
- "5 Những hồ sơ tuyệt vời, video do hãng Enterprise Media, Cambridge, Mass., sản xuất, năm 1997."
- "6 Suzy Wetlaufer, "Tổ chức Trao quyền lực: Một bài Phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES", Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 1-2 năm 1999, tr.121."
- "7 Ben Cohen và Jerry Greenfield, Ben & Jerry's Double Dip (New York: Simon và Schuster, 1997), tr. 51."
- "8 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.231."
- "9 John Grossman, Cơn lốc nhân đạo, Bầu trời, Tháng 1 năm 1997, tr. 96-101."
- "10 Richart Daft, Khả năng lãnh đạo: lý thuyết và thực tiễn (Fort Worth, Tex.: Dryden Press), tr.352."
- "11 "Những phương thức cơ bản của Giám đốc điều hành là lợi ích của ngân hàng", Tạp chí Wall Street, 20/3/1995, B1-B2."
- "12 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.115."
- "13 Phỏng vấn qua điện thoại với Gary Heavin, tháng 8 năm 2001."

- "14 Stuart Crainer, 75 quyết định cấp quản lý trọng đại nhất thời đại (New York: AMACOM, 1999), tr. 86-87."
- "15 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.278-280."
- "16 Sdd., tr.56."
- "17 Sđd., tr.324."
- "18 Warren Blank, 108 kỹ năng của những nhà lãnh đạo bẩm sinh (New York: AMACOM, 2001), tr.62."
- "19 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr.334."
- "20 Sđd., tr.318."
- "21 Phỏng vấn qua điện thoại với Gary Heavin, tháng 8 năm 2001."
- "22 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.312."
- "23 Sđd., tr.131."
- "24 Lee G. Bolman và Terrence E. Deal, Lãnh đạo bằng tâm hồn (San Francisco: Jossey-Bass, 2001), tr. 225."
- "25 Levering và Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ, tr.156."
- "26 Bolman và Deal, Lãnh đạo bằng tâm hồn, tr. 226."
- "27 Pamela Coker, "Hãy để Khách hàng Biết Bạn Yêu quý Họ", Kinh doanh trong nước, tháng 8 năm 1992, tr. 9."
- "1 Noel Tichy, Bộ máy lãnh đạo (New York: Harper Business, 1997), tr. 6."
- "2 Janet Lowe, Jack Welch nói(New York: John Wiley & Sons, 1998), tr.198."
- "3 Tichy, Bô máy lãnh đao, tr. 46."
- "4 Sđd., tr. 41."
- "5 Dennis C. Carey và Dayton Ogden, Kế nhiệm Giám đốc điều hành (Oxford: Oxford Universiti Press, 2000), tr.15."
- "6 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 43."
- "7 Sđd., tr.133-143."
- "8 Sđd., tr. 296-297."
- "9 Robert Rosen, Lãnh đạo con người (New York: Viking, 1996), tr.192."
- "10 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 85."
- "11 Sđd., tr. 121, 169."

- "12 Frances Hesselbein, Marshall Goldsmith và Richard Beckhard, biên soạn, Nhà lãnh đạo của tương lai (San Francisco: Jossey-Bass, 1997), tr. 254-257."
- "13 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 46."
- "14 Jay Conger và Beth Benjamin, Tạo dựng những nhà lãnh đạo (San Francisco: Jossey-Bass, 1999), tr. 69."
- "15 Randall H. White, Philip Hodgson và Stuart Crainer, Tương lai của lãnh đạo (Lanham, Md.: Pitman, 1996), tr. 111."
- "16 Manfred Kets De Vries, Thuật lãnh đạo (London: Prentice Hall, 2001),tr. 283."
- "17 Brent Bowers và Deidre Leipziger, biên soạn, Cẩm nang quản lý New York Times (New York: Times Books, 2001), tr. 220."
- "18 Lowe, Jack Welch nói, tr. 198."
- "19 Carey và Ogden, Kế nhiệm Giám đốc điều hành, tr. 33-34."
- "20 Julie Fenster, biên soạn, Những lời nói của các nhà lãnh đạo kinh doanh vĩ đại (New York: John Wiley & Sons, 2000), tr. 309."
- "21 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr. 124."
- "22 Conger và Benjamin, Tạo dựng những nhà lãnh đạo, tr. 123."
- "23 Dave Ulrich, Jack Zenger và Norm Smallwood, Thành quả dựa vào sự lãnh đạo (Boston: Harvard Business School Press, 1999), tr. 214."
- "24 Lowe, Jack Welch nói, tr. 202."
- "25 De Vries, Thuât lãnh đao, tr. 118-119."
- "26 Tichy, Bộ máy lãnh đạo, tr.3."
- "27 Hesselbein, Goldsmith và Beckhard, Nhà lãnh đạo của tương lai, tr.258."
- "1 Peter Senge, Quy tắc thứ năm (New York: Currency/Doubleday, 1990), tr.139."
- "2 Tạp chí Kinh doanh Harvard phỏng vấn với các CEO (Boston: Harvard University Business School Press, 2000), tr.243."
- "3 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 Công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 122."
- "4 Sdd., tr. 138."
- "5 Sđd., tr. 398."
- "6 Deepak Sethi, "Học hỏi từ tầng lớp trung lưu," Từ lãnh đạo đến lãnh đạo, Mùa hè 2000, tr. 6."

- "7 Linh hồn của một cơ thể: cách chơi chữ của tác giả, cơ thể ở đây cũng được hiểu như một tập đoàn"
- "8 Những hồ sơ xuất sắc (băng video do Enterprise Media sản xuất, Cambridge, Mass.,1997); Thomas J. Neff và James M. Citrin, Bài học từ những người đứng đầu (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr. 192."
- "9 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr. 345."
- "10 Peter Krass, biên soạn, Cuốn sách về Trí tuệ Quản lý (New York: John Wiley &Sons, 1998), tr. 284–285."
- "11 Toàn văn câu trích trong Kinh Thánh, Romans 12 "Chúng ta có những đặc sủng khác nhau, tuỳ theo ân sủng Thiên Chúa ban cho mỗi người. Được ơn làm ngôn sứ thì phải nói sao cho phù hợ với đức tin. Được ơn phụng sự thì phải phụng sự. Ai dạy bảo thì cứ dạy bảo. Ai khuyên răn thì phải chân thành. Ai chủ toạ thì phải có nhiệt tâm. Ai làm việc bác ái thì hãy vui vẻ." [ND]"
- "12 Gordon Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu (New York: John Wiley & Sons, 1998), tr. 125."
- "13 Nguyên văn: "We're all working from the same playbook", playbook: tập sách kịch bản sân khấu [ND]"
- "14 Sđd, tr. 181."
- "15 Quản lý con người: 101 ý tưởng đã được chứng minh (Boston: Inc. Magazine, 1992), tr. 141-142."
- "16 "Marc Andreesen: Hồi II," Công ty tốc độ, tháng 2 năm 2001, tr. 114-118."
- "17 John Maxwell, Phát triển những nhà lãnh đạo quanh anh (Nashville: Thomas Nelson, 1995), tr. 152"
- "18 Tông đồ hay còn gọi là thánh tông đồ những tín đồ Ki Tô giáo, được Jesus chọn ra để giao cho giảng kinh Phúc âm"
- "19 Bethune, Từ hạng chót lên hàng đầu, tr. 170."
- "20 Búp bê Maruska"
- "21 Maxwell, Phát triển những nhà lãnh đạo quanh anh, tr. 47."
- "22 Elder: Kì mục hoặc Trưởng lão"
- "23 Tạp chí Kinh doanh Harvard phỏng vấn với các Giám đốc điều hành, tr. 242."
- "24 Jan Carlzon, Thời khắc của Sự thật (New York: Harper & Row, 1987), tr.11."
- "25 "Không chỉ để vui", Công ty Tốc độ, tháng 3 năm 2001, tr. 70."

- "26 Tony Schwartz, "Nếu bạn làm việc 20 giờ một ngày thì sản phẩm của bạn sẽ chẳng ra sao," Công ty Tốc độ, tháng 12 năm 2000, tr. 326-327."
- "27 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 115."
- "28 1 foot = 0,3048 mét."
- "29 1 gallon = 3,78 lít."
- "30 David Bollier, Nhắm tới mục tiêu cao hơn (New York: AMACOM, 1996), tr. 268-279."
- "31 "Vụ kinh doanh phản cách mạng," Harvard Business Review, tháng 2 năm 2001, tr. 119."
- "32 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr. 58."
- "33 Krass, Cuốn sách về Trí tuệ Quản lý, tr. 151–152."
- "34 Max De Pree, Lãnh đạo là một nghệ thuật (New York: Doubleday, 1989), tr. xxii."
- "35 Neff và Citrin, Bài học từ những người đứng đầu, tr. 74."
- "36 David Baron, Moses trong quản lý (New York: Pocket Books, 1999), tr. 102."
- "37 Senge, Quy tắc thứ năm, tr. 144"
- "1 Patrick Lencioni, "Rắc rối với Tính Khiêm nhường", Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Đông năm 1999, tr.44."
- "2 Richard Daft, Năng lực lãnh đạo: lý thuyết và thực tiễn (Fort Worth, Tex.: Báo Dryden, 1999), tr.74."
- "3 Sđd., tr.221"
- "4 Brian De Biro, Vượt lên thành công (New York: Cận điểm, 1997), tr. 189."
- "5 Thomas J. Neff và James M. Citrin, Những bài học từ đỉnh cao (New York: Currency/Doubleday, 2001), tr. 66."
- "6 Frances Hesselbein, Marshall Goldsmith, và Richard Beckhard, eds., Lãnh đạo trong tương lai (San Francisco: JosseyBass, 1996), tr.106."
- "7 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 273."
- "8 Sđd., tr.292."
- "9 Sđd., tr.149."
- "10 Sđd., tr.140."
- "11 Sdd., tr.312."
- "12 Sđd., tr.108."

- "13 Stuart Crainer, 75 quyết định cấp quản lý trọng đại nhất thời đại (New York: AMACOM, 1999), tr. 94."
- "14 Robert Levering và Milton Moskowitz, 100 công ty tốt nhất nên xin vào làm ở Mỹ (New York: Plume/Penguin, 1994), tr. 374."
- "15 Suzy Wetlaufer, "Tổ chức Trao quyền lực: Một bài phỏng vấn với Roger Sant và Dennis Bakke của công ty AES", Tạp chí Kinh doanh Harvard, tháng 12 năm 1999, tr.119."
- "16 Robert Townsend, Tiến tới tổ chức (New York: Knopf, 1970), tr. 115"
- "17 Rekha Balu, Đứng lên từ thất bại, Công ty Tốc độ, tháng 4 năm 2001, tr.156."
- "18 William J. Steere, "Phát triển bền vững", Nhìn nhận về lãnh đạo bằng quan điểm của lãnh đạo, mùa Xuân năm 2000, tr.37"
- "19 Neff và Citrin, Những bài học từ đỉnh cao, tr. 191."
- "20 Steven Covey, "Ba vai trò của lãnh đạo trong mô hình kiểu mới", Hesselbein, Goldsmith, và Beckhard, Lãnh đạo trong tương lai, tr.156."
- "21 Phỏng vấn Gary Heavin qua điện thoại, tháng 8 năm 2001."
- "22 Charles Pollard, "Lãnh đạo cũng phụng sự", Hesselbein,

Goldsmith và Beckhard, Lãnh đạo trong tương lai, tr.244-248"

- "1. Learjet: Một loại máy bay phản lực nhẹ mà sang của Mỹ (ND)."
- "2 Laguar: Một loại xe hơi bình dân của Mỹ (ND)."
- "1. Luật Jim Crow buộc người lái xe phải phân chia khu vực ngồi riêng biệt cho người da đen và người da trắng."
- "1 Bocce: Một trò chơi của Ý giống như bóng gỗ chơi trên thảm cỏ dài và hẹp."
- "2. Goteborg: Một thành phố của Thuỵ Điển."
- "3. Thường thì bể bơi dùng thi đấu quốc tế dài 50m. Lega phải bơi 7 lượt bể, có nghĩa là khoảng 350m. lượt bể"
- "4. Thường thì bể bơi dùng thi đấu quốc tế dài 50m. Lega phải bơi 7 lượt bể, có nghĩa là khoảng 350m. lượt bể"
- "1. Viết tắt của Professional Golfer's Association (Hiệp hội những nhà chơi gôn chuyên nghiệp)."
- "2. Một tập đoàn chuyển cố vấn về làm việc theo mạng lưới cho các công ty cũng như tổ chức trên thế giới."
- "3. Hãng hàng không Mỹ."

- "4. Falklands war: cuộc chiến tranh giành quyền kiểm soát quần đảo Falklands giữa hai nước Anh và Argentina."
- "5. Touchdown: Điểm ghi được do mang bóng qua đường biên ngang của đội kia (dùng trong môn bóng bầu dục)."
- "1. Chú Sam: Chính phủ Hoa Kỳ."
- "2. Nguyên văn: "The power of love or- LUV"."
- "Hồng nhan họa thủy: ý nói người con gái có nhan sắc sẽ làm nguy hại đến người con trai, hay gia đình, thậm chí quốc gia nơi mà cô gái đó sống."
- "Cont: viết tắt của từ container."
- "Chữ "Dương" trong tên "Cố Dương" có nghĩa là mặt trời. Chữ "Tinh" trong tên "Lương Tinh" có nghĩa là ngôi sao."
- "(1) Rip Van Winkle: Là nhân vật chính trong truyện ngắn cùng tên của nhà văn Mỹ Washington Irving, ông bị lạc vào rừng và mất tích sau 20 năm mới quay lại cuộc sống bình thường."
- "(2) Tên gọi này, được sử dụng lần đầu tiên trong phi đội Lockheed trong Chiến tranh Thế giới lần thứ 2, là một thuật ngữ chung chỉ công việc kỹ thuật không được ghi lại trong các báo cáo tài chính, được thực hiện một cách độc lập và không bị ngăn cản bởi thói quan liêu ngột ngạt trong công ty."
- "(1) Trên mạng, kết nối là những sợi cáp nối các máy tính với nhau; còn trên web, kết nối là những đường liên kết siêu văn bản. Trên mạng, bạn làm việc với các máy tính; còn trên web, bạn tìm được tài liệu, âm thanh, hình ảnh video..."
- "(2) SAT: Một trong những kỳ thi chuẩn hóa cho việc đăng ký đầu vào một số đại học ở Mỹ."
- "(3) Họp TGIF: Họp toàn công ty của Google, được tổ chức vào thứ Sáu hàng tuần, khi các nhân viên Google được đặt câu hỏi trực tiếp cho ban Giám đốc."
- "(1) Thiết bị đầu cuối: Máy (thường) gồm một bàn phím và màn hình để liên lạc với bộ xử lý trung tâm trong hệ thống máy tính."
- "(2) Động vật xã hội: Những người ham thích gặp gỡ mọi người."
- "(3) Hội chứng Asperger: Một bệnh sinh học thần kinh, mô tả những người có trí thông minh và ngôn ngữ phát triển bình thường nhưng mắc phải một dạng tự kỷ, dẫn đến kém khả năng giao tiếp trong xã hôi."
- "(4) Đều có nghĩa là những điều linh tinh, lặt vặt."

- "(5) Marcel Proust (1971-1922): Nhà văn người Pháp, tác giả cuốn Đi tìm thời gian đã mất được tạp chí Time bầu chọn là cuốn sách vĩ đại nhất mọi thời đại."
- "(6) GRE: Kỳ thi đầu vào bắt buộc cho hầu hết các khóa học đại học ở Mỹ."
- "(7) Bush, Nelson và Atkinson: ba nhà khoa học tiên phong trong lĩnh vực công nghệ thông tin của Mỹ."
- "(8) Ultimate Frisbee: Ném đĩa bay. Một môn thể thao ngoài trời phát triển rất nhanh và rộng rãi ở các nước như Mỹ, Anh, Nhật Bản..."
- "(9) Trường phái nghệ thuật tối thiểu: Phong cách nghệ thuật cực kỳ đơn giản để đạt hiệu ứng cao nhất."
- "(10) Arthur Clarke (1917-2008): Tác giả, nhà sáng chế người Anh."
- "(11) Terabyte: Đơn vị đo dung lượng bộ nhớ. 1 TB = 1024 GB."
- "(12) NBA (National Basketball Association): Giải bóng rổ uy tín hàng đầu tại Mỹ."
- "(13) Cyc: Một cơ sở tri thức với rất nhiều kiến thức về thế giới thực và khả năng suy luận lôgic."
- "(14) UN (United Nations): Liên Hợp Quốc."
- "(1) Chào bán cổ phiếu lần đầu ra công chúng."
- "(2) Netscape: Một công ty dịch vụ máy tính của Mỹ với sản phẩm được biết đến nhiều nhất là trình duyệt web."
- "(3) Steve Jobs từng được mệnh danh là thầy phù thủy xứ Cupertino nơi Apple đặt trụ sở chính."
- "(4) Bóng vợt (tên tiếng Anh là lacrosse): Là môn thể thao đồng đội phổ biến ở Bắc Mỹ."
- "(5) Thung lũng Silicon ở duyên hải miền Tây, còn Đại lộ Madison thuộc thành phố New York ở duyên hải miền Đông nước Mỹ. Hàm ý của Armstrong là muốn gắn kết trung tâm công nghệ cao và trung tâm quảng cáo hàng đầu thế giới với nhau."
- "(6) Consumer Reports: Một tạp chí Mỹ, xuất bản hàng tháng, đánh giá và so sánh các sản phẩm tiêu dùng dựa trên báo cáo và kết quả từ phòng thí nghiệm và trung tâm nghiên cứu khảo sát."
- "(7) Ma Bell (cách gọi chơi chữ của Mother Bell): Là cách người Mỹ gọi hệ thống chuông điện thoại độc quyền của AT&T."
- "(1) Oracle: Hãng phần mềm của Mỹ, ra đời từ đầu những năm 70 của thế kỷ 20."

- "(2) Demo: Đoạn trích ra từ một phần mềm để giới thiệu sơ lược về phần mềm đó."
- "(3) Traveling Salesman Problem TSP: Bài toán người bán hàng. Vấn đề được đặt ra: cho trước một danh sách các thành phố và khoảng cách giữa chúng, tìm chu trình ngắn nhất để thăm mỗi thành phố một lần."
- "(4) Condoleezza Rice (1954): Bộ trưởng Ngoại giao thứ 2 của Chính phủ Georgre W. Bush từ ngày 26/1/2009."
- "(5) Jared Diamond (1937): Nhà khoa học Mỹ, tác giả cuốn Loài tinh thứ ba (The Third Chimpanzee)."
- "(6) Alan Turing (1912 1954): Nhà toán học, lôgic học và mật mã học người Anh, thường được xem là cha để của ngành khoa học máy tính."
- "(7) Mensa: Tổ chức của những người có chỉ số IQ cao nhất thế giới."
- "(8) S-1 (bản cáo bạch): Một tài liệu chỉ rõ thông tin về tài chính, trích dẫn yếu tố rủi ro và tính toán rõ ràng nhưng được thoải mái tranh luận về tình hình thực tế của công ty."
- "(1) Gordon Earle Moore: sinh ngày 3/1/1929 tại San Francisco California. Ông là đồng sáng lập và hiện là chủ tịch danh dự của tập đoàn sản xuất chip hàng đầu thế giới: Intel. Về cơ bản, nội dung định luật Moore như sau: "Số lượng bóng bán dẫn trên mỗi inch vuông sẽ tăng gấp đôi sau mỗi năm.""
- "(2) Tu chính sửa đổi lần thứ nhất của Hiến pháp Mỹ (First Amendment) quy định: Mọi công dân có quyền tự do tôn giáo, ngôn luận, hội họp hay kiến nghị."
- "(3) Salon.com: Một tạp chí trực tuyến của Mỹ."
- "(4) Tạp chí Newsweek: Một tạp chí tin tức hàng tuần của Mỹ, xuất bản tại thành phố New York."
- "(5) Phu nhân Macbeth: Vợ của Macbeth, kẻ sát nhân trong vở kịch của Shakespeare, người luôn cố gắng rửa tay để làm sạch những vệt máu tưởng tượng."
- "(1) Thuật ngữ này ám chỉ việc để các nhân viên của Google sử dụng thử nghiệm các sản phẩm nguyên bản của Google trong cuộc sống hàng ngày để phát hiện sai sót, từ đó tìm ra cách cải tiến. Đây là một cách làm việc bất di bất dịch trong Google."

- "(2) MIT (Massachusetts Institute of Technology): Học viện Công nghệ Massachusetts là trường đại học và viện nghiên cứu hàng đầu về khoa học và công nghệ ở Mỹ."
- "(3) Thao tác đẩy ngang và nhúm: Người sử dụng ngón tay vuốt vào màn hình theo phương nằm ngang (swipe) hoặc tác động vào màn hình bằng cách chụm các ngón tay lại hay kéo giãn các ngón tay ra (pinch) để thực hiện các chức năng của điện thoại."
- "(4) Hurkey và Chen: Những người sáng lập YouTube."
- "(5) George Clooney (1961): Diễn viên từng đoạt giải Oscar và giải thưởng Quả Cầu Vàng."
- "(1) Đó là thuật ngữ mà những người bên ngoài dùng để ám chỉ công nghệ ẩn sau chính sách kiểm duyệt có tầm kiểm soát sâu rộng của Chính phủ Trung Quốc."
- "(2) Brainstorming (Họp động não): Thảo luận nhóm giúp nhanh chóng tìm ra ý tưởng mới."
- "(3) Crime Scene Investigation: Tên của một chuỗi chương trình truyền hình về điều tra hiện trường."
- "(1) Tên tiếng Anh là Superdelegates: Ý chỉ những đại biểu tự do, những người có thể bỏ phiếu cho bất kỳ ứng viên nào."
- "(2) Đi tìm Nemo (tại Việt Nam còn được gọi là Cuộc phiêu lưu của Nemo): Là một bộ phim hoạt hình của Mỹ, được công chiếu vào năm 2003. Phim nói về hành trình của chú cá Marlin đi tìm con trai là Nemo. Trên đường đi, Marlin hiểu ra một điều là con trai mình có thể tự chăm sóc lấy bản thân."
- "(3) Quảng cáo hiến thị là những hình ảnh chiếm một phần của trang web, nhà quảng cáo trả tiền dựa trên số lần quảng cáo "đập" vào mặt người dùng, chứ không phải theo số lần nhấp chuột."
- "(4) Giải vô địch của Liên đoàn Bóng bầu dục Quốc gia Mỹ."
- "(5) Thứ xe hai bánh của trẻ con, có chỗ đứng một chân, còn một chân để hẩy, giúp mọi người có thể di chuyển nhanh hơn giữa các đầu."
- "(6) Viên kim cương màu xanh đen (saphir) lớn nhất thế giới."
- "(7) Dữ liệu duy nhất mà hệ thống đích nhận được khi truyền tải thông tin trên mạng."
- "1 Trong chương này sử dụng khá nhiều thuật ngữ tiếng Anh. Việc sử dụng thuật ngữ tiếng Anh nhằm giúp cho các bạn thuận tiện hơn

khi cần tra cứu thêm thông tin, tài liệu trên mạng hoặc các tài liệu in ấn của nước ngoài."

"2 Catnap: Giấc ngủ quá ngắn vào ban ngày, thường chỉ dưới 45 phút, làm bé mệt mỏi khó chịu vì ngủ chưa đủ."

"3 Phương pháp rèn nếp ăn ngủ cho trẻ theo cuốn On Becoming Baby Wise - cuốn sách về lý thuyết chăm sóc trẻ sơ sinh nổi tiếng của bác sĩ Gary Ezzo và Robert Bucknam."

"4 Phương pháp rèn nếp ăn ngủ cho trẻ theo cuốn The Baby Whisperer Solves All Your Problems - cuốn sách cẩm nang chăm sóc trẻ sơ sinh nổi tiếng của Tracy Hogg."

"5 Waketime: Thời gian thức tối đa trong 1 chu kỳ EASY một ngày của bé. Ví dụ, 1 tháng tuổi, trong 1 chu kỳ EASY bé thức được tối đa 45 phút, sau đó bé CẦN NGỦ để nạp thêm năng lượng. (Nên bố mẹ cần cho bé vào giường khi bé thức được 25 - 30 phút, để bé trần trọc độ 15 - 20 phút là đến mức tối đa của thời gian thức, bé có thể ngủ luôn lúc đó)."

"6 Routine: Nếp sinh hoạt - Thói quen. Ví dụ: Thói quen buổi sáng: Dậy \rightarrow Gấp chăn \rightarrow Đánh răng, rửa mặt \rightarrow Ăn sáng \rightarrow Mặc quần áo \rightarrow Đi làm, là một Nếp sinh hoạt - Thói quen."

"7 Bedtime routine: Trình tự trước giấc ngủ đêm, đế làm tín hiệu cho bé đã đến giờ ngủ đêm. Ví dụ trước khi ngủ: Tắm → Đánh răng → Mặc đồ ngủ → Kể chuyện, hát → Thơm, chúc ngủ ngon → Ngủ." "8 Bữa sữa bổ sung để trẻ tích lũy thêm thức ăn trước khi vào giấc ngủ dài ban đêm. Thường bữa này cách bữa sữa cuối khoảng 2 tiếng, và chỉ nên tiến hành nếu trẻ dậy hay nếu bữa ăn này thực sự làm cho giấc ngủ đêm của trẻ dài ra. Nếu việc ăn bữa bổ sung làm gián đoạn giấc ngủ của con (khi dạ dày hoạt động, có bé ọc ạch khó ngủ, hoặc bị đầy hơi) hoặc giảm lượng ăn buổi sáng hôm sau thì cha mẹ được khuyên không nên cho ăn bữa này (và cắt bữa đêm - dream feed)."

"9 Tiếng ồn trắng kiểu như tiếng suối chảy, tiếng ti vi mở... giúp bé dễ đi vào giác ngủ, bạn có thể tải về từ trên mạng."

"1 Tham khảo cuốn sách Phương pháp giúp trẻ ngủ ngon giấc, Elizabeth Pantley, NXB Phụ nữ."

"2 Phương pháp luyện ngủ PUPD (Bế lên đặt xuống) được Tracy Hogg đưa ra trong cuốn The Baby Whisperer Solves All Your Problems. Lưu ý với phương pháp PUPD: • Khi bạn bế bé, dù bé còn khóc hay không thời gian bế không quá 1 phút. • Nếu khi bế bé lên bé có dấu hiệu phản đối như ưỡn lưng, giãy giụa, ngay lập tức đặt bé xuống và vuốt lưng bé. Với các bé đã biết đứng trong cũi không thực hiện phần bế lên mà chỉ đặt bé nằm xuống trong cũi và vuốt lưng bé. • Trong thời gian bế bé, chỉ vuốt lưng. • Áp dụng cho bé từ 4 tháng trở lên."

"3 Phương pháp luyện ngủ Khóc có kiểm soát được bác sĩ Richard Ferber dua ra trong cuốn sách Solve Your Child's Sleep Problems. Quy tắc như sau: • Đặt bé vào giường/ cũi khi bé đã buồn ngủ nhưng vẫn còn thức. • Nói chúc ngủ ngọn với con và ra khỏi phòng. Nếu bé khóc, để cho bé khóc trong một thời gian nhất định. Đêm đầu tiên: Chờ 3 phút lần thứ nhất, 5 phút lần thứ hai và 10 phút lần thứ ba, các lần sau tăng dần đều thời gian như vậy. • Đêm thứ hai: Chờ 5 phút, sau đó 10 phút, sau đó 12 phút. • Làm theo các khoảng thời gian lâu hơn trên mỗi đêm tiếp theo. Bạn có thể chọn bất kỳ độ dài thời gian nào mà bạn cảm thấy thoải mái, nhưng hãy theo nguyên tắc tăng dần thời gian giữa các lần. • Thời gian trấn an bé không quá 1 phút. Không nên bế bé. • Lặp đi lặp lại cho đến khi bé ngủ. Đêm đầu tiên tối đa 45 phút, các đêm sau tăng dần. • Trong hầu hết trường hợp, theo Ferber, con ban sẽ có thể tư ngủ sau đêm thứ ba hay thứ tư, hay một tuần là nhiều nhất. Nếu bé vẫn kháng cự sau nhiều đêm cố gắng, hãy đợi một vài tuần và sau đó thử lại." "4 Phương pháp của Richard Ferber gần giống với khóc có kiểm soát nhưng thay vì vào phòng trấn an bé, mẹ sẽ để bé tự xoay xở đến lúc tư ngủ được."

"5 Phương pháp luyện ngủ cho bé từ 0 - 6 tuần - phương pháp 5S được đưa ra bởi bác sĩ Harvey Karp trong cuốn The Hapiest Baby. 5S là trình tự để bé ngủ ngon theo thứ tự sau: • Swaddle: Quấn chặt bé. • Side or Stomach position: Đặt con nằm nghiêng. • Shush: Tiếng "Sù sù sù" tiếng mẹ xùy nhẹ vào tai bé . • Swing: Vừa shush (hoặc bật white noise) vừa đẩy bé nhẹ nhàng cho bé hơi lăn trên cũi, động tác nhanh và nhẹ. Nhớ bảo vệ, đầu, cổ bé, không rung lắc bé. • Suck: Cho bé mút tay hoặc mút ti giả."

"6 Dream feed - DF: Ăn lúc đang ngủ. Nhiều người không bế con lên và không cần ợ hơi, con nút theo bản năng. Nếu ăn xong con thức dậy thì đặt con xuống cho ngủ tiếp mà không cần ru lại. Nếu trẻ hay bị trở không nên làm DF."

- "7 Dummy là một con vật bằng vải được giặt sạch sẽ để các bé mút, tự xoa dịu bản thân, tự dỗ mình vào giấc ngủ."
- "1 Oxytocin hay còn gọi là hoóc môn tình yêu. Loại hoóc môn được tiết ra và chi phối não bộ trong quá trình liên quan đến tình cảm, nó được sản sinh khi con người thỏa mãn, khi cho con bú sữa mẹ."
- "2 Các bé giãn cữ cũng đều trải qua giai đoạn ARA."
- "3 Các bạn luyện ti bình/ti lúc thức đều trải qua ARA."
- "4 Các bé cai ti đêm cũng sẽ trải qua thời gian ARA."
- "1 Để tìm hiểu chi tiết về phương pháp ăn dặm bé chỉ huy, bạn có thể tìm đọc cuốn: Baby-led Weaning: Phương pháp ăn dặm bé chỉ huy (Gill Raply & Tracey Murkett) của Thái Hà Books."
- "1 Rear facing infant carseat."
- "2 Tính năng khoá cửa xe, là một nút nhỏ phía trong cửa xe."
- "1 Một loại túi bóng có khóa kéo, dùng để bảo quản thực phẩm trong tủ lanh."
- "(1) Louis L'Amour (1908-1988): Tiểu thuyết gia người Mỹ."
- "(1) Marshall McLuhan (1911-1990): Triết gia người Canada."
- "(2) Manuel Castells (1942-): Nhà xã hội học người Tây Ban Nha."
- "(3) Giờ làm việc chủ yếu ở các nước phương Tây."
- "(2) Thổ Bugs: Nhân vật trong loạt phim hoạt hình _Bugs Bunny_của hãng Warner Bros."
- "(1) John Ruskin (1819-1900): Nhà phê bình nghệ thuật hàng đầu ở Anh vào thời nữ hoàng Victoria."
- "(2) Ronald Reagan (1911-2004): Tổng thống thứ 40 của Hoa Kỳ."
- "(1) Mark Granovetter (1943-): Nhà xã hội học người Mỹ."
- "(1) Một loại da rắn."
- "(2) Khảo sát mù: Khảo sát mùi vị bằng cách bịt mắt."
- "(1) Bette Davis (1908-1989): Nữ diễn viên người Mỹ."
- "(2) Joseph Conrad (1857-1924): Tiểu thuyết gia người Ba Lan."
- "(1) H.L. Mencken (1880-1956): Nhà báo, nhà phê bình văn hóa và đời sống người Mỹ."
- "(1) Brian Kiley: Người viết kịch bản cho các chương trình khách mời của Conan Christopher O'Brien."
- "(2) Thiết bị kỹ thuật số hỗ trợ cá nhân Newton: Một sản phẩm của hãng Apple được thiết kế nhỏ gọn như một cuốn sổ tay cá nhân và được tích hợp nhiều chức năng như lịch, sổ địa chỉ, ghi chú cá nhân, máy tính..."

- "(3) Giải thưởng Văn học hư cấu Orange của Anh (The UK's Orange Prize for Fiction) là giải thưởng dành cho các nữ tác giả thuộc mọi quốc tịch sáng tác tiểu thuyết bằng tiếng Anh."
- "(4) Lý thuyết "Cái đuôi dài" về cơ bản nói về xu hướng chuyển dịch từ chỗ chỉ tập trung vào một vài mặt hàng được ưa chuộng sang việc đa dạng hóa tối đa các sản phẩm phục vụ các thị trường ngách, cùng với sự trợ giúp đắc lực của công nghệ, đặc biệt là internet."
- "(1) Avis Rent-A-Car: Một hãng cho thuê xe ô tô có trụ sở tại Parsippany-Troy Hills, New Jersey, Mỹ."
- "(1) William James (1842-1910): Nhà tâm lý học và triết học người Mỹ."
- "(2) William Hazlitt (1778-1830): Nhà văn người Anh."
- "(1) Téc là thùng lớn, có nắp kín để chứa chất lỏng."
- "(2) 1 foot (feet số nhiều) = 3,48cm."
- "(1) Foot = 30,48cm."
- "(2) Ounce: Đơn vị đo trọng lượng, bằng 1/16 pound, tức là bằng 28,35 gam."
- "(3) ROI: Return on Investment (Điểm hòa vốn)."
- "1. Cuốn sách được xuất bản bằng tiếng Việt với tên gọi là "Sức mạnh của sự tử tế" do Phương Nam Books hợp tác với NXB Trẻ, 2009."
- "3. Midwest: là khu vực xung quanh Great Lakes và thung lũng Mississippi; bao gồm các bang Ohio, Indiana, Illinois, Michigan, Wisconsin, Minnesota, Iowa, Missouri, Kansas, and Nebraska; nổi tiếng vì sự trù phú đất đai cho nông nghiệp và các khu công nghiệp."
- "2. Mission Impossible tên một bộ phim hành động do diễn viên điện ảnh rất nổi tiếng Tom Cruise thủ vai chính."
- "Tên một chuỗi khách sạn và khu nghỉ dưỡng năm sao quốc tế có tru sở ở Canada."
- "New York là một bang thuộc bờ Đông, California nằm ở bờ Tây nước Mỹ."
- "Tiểu bang nằm ở vùng Đông Bắc nước Mỹ."
- "Tiểu bang nằm ở miền Trung nước Mỹ."
- "Maine là một tiếu bang trong vùng New England của Mỹ, giáp với biên giới Canada."
- "Hệ thống Định vị Toàn cầu (Global Positioning System GPS) là hệ thống xác định vị trí dựa trên vị trí của các vệ tinh nhân tạo, do Bộ

Quốc phòng Hoa Kỳ thiết kế, xây dựng, vận hành và quản lý. Trong cùng một thời điểm, tọa độ của một điểm trên mặt đất sẽ được xác định nếu xác định được khoảng cách từ điểm đó đến ít nhất ba vệ tinh."

"Giống như các trang muachung, hotdeal hay nhommua ở Việt Nam."

"Tên một thương hiệu xe hơi cao cấp của Đức."

"Điểm tín dụng là một biểu thị bằng số dựa trên việc phân tích hồ sơ tín dụng của bạn và đại diện cho mức độ tín nhiệm của bạn. Điểm tín dụng chủ yếu dựa trên thông tin báo cáo tín dụng thường có từ trung tâm thông tin tín dụng. Những tổ chức cho vay như ngân hàng và các công ty thẻ tín dụng sử dụng điểm tín dụng để đánh giá nguy cơ rủi ro tiềm ẩn từ việc cho vay và giảm thiểu tổn thất do các khoản nợ xấu. Các tổ chức cho vay sử dụng điểm tín dụng để xác định những khách hàng đủ điều kiện cho vay, mức lãi suất và hạn mức tín dụng. Đồng thời các tổ chức cho vay cũng sử dụng điểm này để xác định những khách hàng mang lại doanh thu lớn nhất."

"Weight Watchers là công ty đa quốc gia có trụ sở tại Mỹ, chuyên cung cấp các sản phẩm và dịch vụ trợ giúp việc giảm cân, giữ cân. Mỗi loại thức ăn được cho một số điểm và thức ăn khiến bạn ăn no sẽ có điểm ít hơn thức ăn không có giá trị dinh dưỡng."

"Tên các nhà hàng nổi tiếng ở Mỹ."

"Làm ơn lưu ý rằng việc tôi gợi ý sống ở nhà với họ hàng không có nghĩa rằng tôi nghĩ bạn có thể ở miễn phí hay tạo ra căng thẳng về tài chính cho gia đình bạn. Tôi gợi ý rằng họ có thể trả tiền thuê nhà cho họ hàng với một mức giá hợp lý, có thể là ít hơn số tiền nếu bạn thuê một căn hộ riêng. Nếu gia đình cần tiền, họ sẽ sử dụng tiền thuê nhà, tuy nhiên, nếu gia đình không cần khoản thu nhập thêm đó, thì nó nên được đặt vào một tài khoản tiết kiệm của khách hàng để giúp anh/ cô ấy xây dựng quỹ tiền mặt của mình. (Chú thích của tác giả)"

"Pinterest là website chia sẻ ảnh theo dạng mạng xã hội, đăng tải và phân loại dưới dạng các tấm bảng dán ảnh (hoặc đính vào bằng kim). Người dùng tạo ra và quản lý các bộ sưu tập ảnh theo các chủ đề khác nhau, như theo các sự kiện, sở thích... Người dùng có thể xem các bộ sưu tập của người khác, repin (kéo về) đính vào các bộ

sưu tập của mình, hoặc "like" ảnh. Pinterest kết nối được với Facebook và Twitter."

"Xe hybrid, thường được gọi là xe lai hay xe lai điện, là loại xe sử dụng hai nguồn động lực: Động cơ đốt trong và động cơ điện. Sự hoạt động của xe này là sự kết hợp hoạt động giữa động cơ đốt trong và động cơ điện sao cho tối ưu nhất. Một bộ điều khiển sẽ quyết định khi nào động cơ đốt trong hoạt động, khi nào động cơ điện hoạt động và khi nào cả hai cùng hoạt động."

"Một thương hiệu thời trang có tiếng."

- "(1) Niccôlô Machiavelli (1469 1527), nhà chính trị tư tưởng, nhà lịch sử Italia, từng làm bí thư trưởng 'Hội đồng 10 người' nước Cộng hòa Florence, chủ quản quân sự và ngoại giao; chủ trương chấm dứt chia rẽ Italia, xây dựng nước quân chủ thống nhất hùng mạnh. Trong sách 'Bàn về quân chủ' (còn có tên dịch 'Bá Thuật') ông cho rằng: Quân chủ muốn đạt được mục đích thì không từ bất kỳ thủ đoạn gì. (Từ Hải, Trung Quốc N.D)"
- "(1): Chữ 'Tào' có âm đọc giống từ 'cái máng' (N.D)."
- "(1): Thuyết cấp độ nhu cầu (need hierarchy theory) do nhà tâm lý học Mỹ Abraham H.Maslow (1908-1970) nêu lên. Ông chia nhu cầu của loài người từ thấp đến cao làm 5 cấp độ như trên. Về sau đổi thành 7 cấp độ, tức là sau nhu cầu thứ tư, thêm nhu cầu thứ năm là nhu cầu tìm hiểu và nhu cầu thứ sáu là nhu cầu làm đẹp. Khi đó nhu cầu tự thực hiện chuyển thành nhu cầu thứ bảy. Ông cho rằng nhu cầu từ thấp lên cao. Khi nhu cầu cơ bản tối thiểu được thỏa mãn, thì nhu cầu cao mới có thể trở thành mục tiêu theo đuổi chủ yếu (Từ Hải, Trung Quốc N.D)"
- "(2): Hoặc nói 'Tán hoa thiên nữ', một nhân vật trong kinh Phật. Có Thiên nữ thấy đại nhân thuyết pháp hiện lên bèn lấy hoa trời rắc vào các bồ tát và đại đệ tử. Hoa rắc vào bồ tát thì rơi xuống, còn rắc vào đại đệ tử thì không rơi xuống. Thiên nữ nói: 'Hồng trần chưa dứt, hoa dính trên người vậy' (Từ Hải, Trung Quốc N.D)"
- "(1) Nguyên văn là 'vỗ mông ngựa'."
- "(2) Trận đánh Quan Độ là trận đánh điến hình lấy yếu thắng mạnh trong lịch sử Trung Quốc. Viên Thiệu cậy đất rộng, lính nhiều, lương thực dồi dào, Kiến An năm thứ 4 (năm 159 CN) dẫn hơn 10 vạn quân đánh phía Nam. Tào Tháo lính ít, lương thiếu, thế yếu, đóng quân cách xa Viên Thiệu ở Quan Độ. Tào Tháo thừa dịp quân Viên

Thiệu khinh địch, nội bộ bất hòa, tấn công, đốt cháy kho tàng quân Viên Thiệu - Quân Viên Thiệu hoảng loạn, tan rã, Tào Tháo tấn công toàn diện, thống nhất phía Bắc (Từ Hải - Trung Quốc)."
"(1): Chỉ trái cây ngoài cây biết thiện và ác trong Vườn Eden (theo kinh thánh Kitô giáo)."

Table of Contents

```
Muc Luc
   PHẦN 1 NUỐI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỐC CHIẾN
       CHƯƠNG 1: ĂN NGỦ TƯ LẬP - ME NHÀN CON
       NGOAN
       CHƯƠNG 2: TUẦN PHÁT TRIỂN KĨ NĂNG VÀ TINH
       THÂN
       CHƯƠNG 3: ĂN DĂM BÉ CHỈ HUY (BABY LED
       WEANING)
       CHƯƠNG 4: DINH DƯỚNG CHO BÉ
   PHẦN 2 DAY CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỐC CHIẾN
       CHƯƠNG 5: AN TOÀN CHO TRỂ, AN TÂM CHO ME
       CHA
       CHƯƠNG 6: TƯ LẬP TỪ TRONG NỔI
       CHƯƠNG 7: KỶ LUẬT TÍCH CỰC
       CHƯƠNG 8: CON ĐI NHÀ TRỂ
       CHƯƠNG 9: BÉ ĐI DU LICH
   Lời giới thiêu
    Lời tưa
PHẦN 1 NUỐI CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỐC CHIẾN
   Chương 1 Ăn ngủ tư lập Me nhàn con ngoạn
       I. NÊP SINH HOAT EASY(1)
           1. Ăn - chơi - ngủ - mẹ thư giãn (EASY)
           2. Lợi ích của EASY là gì?
           3. Chu kỳ EASY 3 giờ
           4. Chu kỳ EASY 4 giờ
           5. EASY 2 - 3 - 4
           6. EASY 5 - 6
           7. Hoc cách đoc tín hiệu của con
           8. Bảng tham khảo thời gian thức của trẻ theo đô
           tuối
           9. Giai đoan ARA
           10. Chờ đơi là vàng
       II. GIÚP TRỂ TƯ NGỦ
```

- 1. Ngủ và tầm quan trọng của giấc ngủ
- 2. Những hiểu nhầm về giấc ngủ của trẻ
- 3. Tập cho con tự ngủ
- 4. Vòng luẩn quẩn giữa ăn và ngủ
- 5. Luyện tự ngủ dành cho các bé bú mẹ trực tiếp
- 6. Ngủ gì mà ngủ sớm thế?

III. CHO BÉ BÚ (ĂN)

- 1. Số bữa ăn trong ngày của bé
- 2. Khi nào nên giãn cữ cho bé?
- 3. Luyện ti bình, ti lúc thức
- 4. Cai ti đêm

Chương 2 Tuần phát triển kĩ năng và tinh thần

- 1. Tuần phát triển kĩ năng và tinh thần (The wonder weeks) là gì?
- 2. Vì sao đến thời kì WW con tôi lại "Khó ở"?
- 3. Con tôi sẽ "Khó ở" vào những giai đoạn nào?
- 4. Thời gian "bão tố" sẽ kéo dài trong bao lâu?
- 5. Tóm tắt những biểu hiện "khó ở" và những kĩ năng bé sẽ học được trong WW
- 6. Các mẹ cần làm gì?
- 7. Thời kì phát triển thể chất và Thời kì phát triển tinh thần, kĩ năng

CHƯƠNG 3 Ăn dặm bé chỉ huy (Baby led Weaning)

- I. CHUẨN BỊ CHO VIỆC ĂN DĂM BÉ CHỈ HUY
 - 1. Ẩn dặm bé chỉ huy và các ưu điểm
 - 2. Chuẩn bị cho việc ăn dặm bé chỉ huy
 - 3. Bắt đầu ăn dặm từ 6 tháng tuổi
 - 4. Con đã sẵn sàng
 - 5. Các nguyên tắc cần nhớ
 - 6. Dưới 1 tuổi, sữa là dinh dưỡng chính
 - 7. Các vấn đề về tiêu hóa
- <u>II. CÁC GIAI ĐOẠN ĂN DẶM BÉ CHỈ HUY (BLW)</u>
 - 1. Giai đoạn tập bốc
 - 2. Giai đoạn bốc nhón
 - 3. Giai đoạn tập dùng thìa
 - 4. Giai đoạn hoàn thiện
- III. ĂN DĂM BÉ CHỈ HUY KHÔNG HOÀN TOÀN

1.	Kết	hơp	ăn	dặm	bé	chỉ	huy	và	đút	thìa

2. Ăn dặm bé chỉ huy cho bé bắt đầu muộn

Chương 4 DINH DƯỚNG CHO BÉ

I. CON BẠN CÓ THIẾU CHẤT KHÔNG?

II. CHO CON ĂN - ĐÚNG VÀ ĐỦ?

- 1. Tôi đã/sẽ dạy con tôi ăn uống thế nào?
- 2. Làm thế nào mẹ biết con no?
- 3. Sử dụng gia vị khi chế biến thức ăn cho con III. NHỮNG SAI LẦM CÁC MỆ THƯ ỜNG GẶP KHI CHUẨN BỊ THỨC ĂN CHO CON
 - 1. Cho ăn quá nhiều cơm, thịt mà hạn chế rau quả
 - 2. Lầm tưởng ngũ cốc chỉ là tinh bột và tinh bột chỉ có thể là gạo
 - 3. Chú trọng Protein động vật mà quên mất Protein thực vật
 - 4. Cho con ăn quá nhiều các thực phẩm chứa đường

IV. SỮA BỔ TƯƠI VÀ CÁC CHẾ PHẨM CỦA SỮA

- 1. Sữa tươi và các loại sữa tươi
- 2. Các chế phẩm từ sữa

PHẦN 2 DẠY CON KHÔNG PHẢI LÀ CUỘC CHIẾN

CHƯƠNG 5 An toàn cho trẻ An tâm cho mẹ cha

- 1. Quan điểm về bảo đảm an toàn cho trẻ
- 2. An toàn đi ô tô
- 3. Day con về an toàn
- 4. An toàn và sơ hãi

Chương 6 Tự lập từ trong nôi

I. KĨ NĂNG "TỰ TRẨN AN" BẢN THÂN

- 1. Tại sao bạn và con cần học về kĩ năng "tự trấn an"?
- 2. Thời điểm giúp bé học kĩ năng "tự trấn an"
- 3. Kĩ thuật giúp trẻ học cách tự trấn an

II. NÉP CHƠI ĐỘC LẬP

- 1. Tại sao trẻ em lại cần có một khoảng thời gian chơi một mình trong ngày?
- 2. Tập cho bé chơi độc lập như thế nào?
- III. GIAI ĐOẠN "LO SỢ XA CÁCH" CỦA TRỂ

- 1. Khái niêm
- 2. Thời gian xuất hiện "lo sợ xa cách"
- 3. Biểu hiện của giai đoạn "lo sợ xa cách"
- 4. Cách giúp con vượt qua giai đoạn "lo sợ xa cách"?

IV. TÂM QUAN TRONG CỦA NÉP SINH HOẠT

<u>V. KHÍCH LỆ BẢN NĂNG TỰ LẬP CỦA CON</u>

VI. KĨ NĂNG TƯ CHĂM SÓC BẢN THÂN

VII. TỰ XỬ LÝ TÌNH HUỐNG

- 1. Khi con bị ngã
- 2. Khi trẻ bị bạn bắt nạt
- 3. Khi tranh chấp với bạn

Chương 7 Kỷ luật tích cực

I. VÌ SAO TRỂ "GIỞ CHỨNG"?

- 1. Tôi cần sự chú ý
- 2. Tôi cần quyền lực
- 3. Tôi "trả đũa"
- 4. Tôi "kém tắm"

II. THƯỚC ĐO HÀNH VI CỦA CON CHÍNH LÀ PHẢN ỨNG CỦA CHA ME

- 1. Sự chú ý
- 2. Quyền lực
- 3. Trả đũa
- 4. "Tôi kém tắm" hành vi xấu để thể hiện sự yếu kém III. CHƯA NGOAN VÀ CÁCH CHÈO LÁI TRƯỚC KHI TRỞ THÀNH "HƯ"
 - 1. Khi con đòi hỏi sự chú ý
 - 2. Khi con hư để thể hiện quyền lợi quyền lực
 - 3. Khi con trả thù
 - 4. Khi con muốn tỏ ra yếu kém

IV. CHA ME NÊN HIỂU GÌ THÔNG QUA CÁC MỤC ĐÍCH TRỂ CẦN ĐẠT ĐƯỢC KHI HƯ?

Chương 8 Con đi nhà trẻ

<u>I. CHON TRƯỜNG PHÙ HỢP CHO CON</u>

1. Phương châm giáo dục phù hợp với quan điểm của bạn và gia đình

- 2. Thái độ và cách cư xử của giáo viên và trẻ tại trường
- 3. Chế độ ăn uống và dinh dưỡng phù hợp với bé
- 4. Học phí nằm trong khả năng chi trả
- 5. Cơ sở vật chất phù hợp với yêu cầu của bạn
- 6. Sự thuận tiện trong việc đưa đón bé

II. CHUẨN BỊ TÂM LÝ

- 1. Chuẩn bị tâm lý cho mẹ
- 2. Chuẩn bị tâm lý cho bé
- 3. Chuẩn bị đồ dùng mang đi học

Chương 9 Bé đi du lịch

I. Sức khỏe

<u>II. PHƯƠNG TIỆN ĐI LẠI</u>

- 1. Giúp bé tránh bị ù tai khi đi máy bay
- 2. Giúp bé không bị buồn chán khi đi máy bay
- 3. Các trò chơi cho bé trên máy bay, ô tô, tàu hỏa...
- 4. Kinh nghiệm xử lý khi bé bị mệt mỏi sau chuyến bay xa
- 5. Chuẩn bị hành lý cho bé khi đi du lịch
- 6. Danh sách cần chuẩn bi
- 7. Trong chuyến đị
- 8. Cho con trải nghiệm
- 9. Kết thúc chuyến đi

