

Nếu lo lắng về chuyện con mình khóc quá nhiều hoặc thấy khó dỗ được con nín, quý vị nên đến gặp một y tá ở trung tâm y tế ấu nhi tại địa phương (Early Childhood Health Centre), để hỏi ý kiến. Muốn biết Trung Tâm Bảo Mẫu (Tresillian Family Care Centre) giúp mình được những gì, xin quý vị gọi điện thoại số (02) 9787 0800. Muốn hỏi ý kiến thêm về việc dỗ con, quý vị nên liên lạc với Settling Groups, điện thoại số (02) 9436 4086. Ngoài ra, Hội Nghệ Thuật Làm Mẹ (Karitane Mothercraft Society) cũng thực hiện những công tác giúp đỡ tương tự như Trung Tâm Bảo Mẫu. Hội cũng có đường dây giúp đỡ phụ huynh, hoạt động thường xuyên 24 giờ một ngày (Karitane Care Line) ở số (02) 9794 1852.

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

**REVIEWED**  
November 2001  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

## Làm sao dỗ cho con ngủ

Settling baby to sleep

## Làm sao dỗ cho con ngủ?

### Settling baby to sleep

Một trong những khó khăn nhất của những bà mẹ mới có con lần đầu tiên là phải nghe tiếng con khóc vào lúc ba giờ sáng. Cái khó khăn là mình đã thiếu ngủ, mà con dỗ thế nào cũng không chịu nín.

Có nhiều lý do tại sao các em không chịu ngủ, và phụ huynh cần phải đoán xem con mình "muốn" gì. Dưới đây là những lời khuyên của Trung Tâm Bảo Mẫu (Tresillian Family Care Centre), một trung tâm có nhiệm vụ hướng dẫn cho phụ huynh nghệ thuật làm cha, mẹ. Cơ quan này còn tổ chức các buổi hướng dẫn để dạy phụ huynh và ông bà nội, ngoại của các em phương pháp dỗ và ru các em ngủ nữa.

### Nếu dỗ cho con ngủ mà đứa bé cứ khóc mãi không chịu nín thì phải làm gì?

Nên nhớ khi đặt các em vào nôi, không phải chỉ một phút sau là các em sẽ tự động nhắm mắt lại ngủ ngay. Có nhiều em phải cá nửa tiếng sau mới chịu ngủ. Cách tốt nhất là đặt các em vào nôi khi còn thức. Một em bé đang ngủ trong tay mẹ sau khi được cho bú, lúc giật mình thức giấc thấy mình nằm trong nôi sẽ hoang mang không biết mình đang ở đâu và do đó, khó ngủ ngay trở lại được. Ngoài ra, còn có những lý do khác có thể khiến cho các em cứ khóc hoài không chịu nín, đó là tã ướt, đói, hoặc bị đầy bụng. Chưa kể đến trường hợp các em bị khát nước vì trời quá nóng, quần áo quá ấm hoặc vì khóc nhiều quá làm các em bị khát nước. Vì thế, cho uống một hai thìa nước đun sôi để nguội có thể sau đó sẽ làm các em ngủ ngon lành. Đa số các em sẽ ngủ say hơn nếu được quấn tã lót cẩn thận. Nó làm cho các em thấy an tâm hơn. Nếu trời nóng quý vị nên dùng chăn làm bằng sợi bông loại mỏng đắp cho con, thay vì dùng loại bằng len. (Để tránh trường hợp bị Hội Chứng Chết Thình Lình Ở Trẻ Sơ Sinh, quý vị nên đặt con nằm ngửa và dùng để đầu các em bị vùi dưới chăn hay tấm đắp)

### Cách dỗ các em ngủ

Đong đưa nhẹ, qua lại; mở nhạc êm dịu, hoặc dùng thủ thuật xoa bóp (massage) hoặc tắm cho các em trước khi đặt vào giường ngủ. Quý vị cũng có thể dùng loại dầu chế từ thảo mộc để xoa bóp cho con trong một căn phòng yên tĩnh và ấm cúng (dùng các loại dầu như ô-liu, hạnh nhân, hay dầu mơ tốt hơn loại dầu chế tạo cho trẻ em). Khi tắm cho các em, muốn cho các em được thoải mái, quý vị nên đặt con nằm úp bụng trong bồn nước ấm (nên thử độ ấm trước), dùng tay nhẹ nhàng giữ cho đầu các em ở trên mặt nước. Vừa để con đập chân, đập tay trong nước, quý vị vừa nhỏ nhẹ trò chuyện với con. Đừng bao giờ để con một mình trong bồn tắm. Ngoài ra, nếu không mệt lắm, quý vị có thể bỏ em vào xe đẩy, rồi cùng đi dạo một vòng trong khu xóm hay lái xe đưa con đi chơi.

### Nếu làm đủ cách vẫn không có kết quả thì phải làm gì?

Tiếng khóc là phương tiện duy nhất để các em nhỏ chuyển trò với cha mẹ hay biểu lộ các cảm xúc của mình, chứ không phải các em cố tình khóc để gây bức bối cho quý vị đâu. Nếu cảm thấy quá mệt mỏi và tức giận, quý vị nên đặt con vào trong nôi rồi bước ra khỏi phòng để tránh phải nghe tiếng khóc. Đừng vì quá nóng giận mà muốn vỗ vào mông đứa bé hoặc lắc cho các em nín, vì làm như vậy quý vị có thể gây thương tích trầm trọng cho con mình hay có khi còn giết con nữa. Nhớ cẩn thận đặt con vào một nơi an toàn, trước khi bước ra khỏi chỗ có tiếng khóc, thí dụ để sang một phòng khác, vào buồng tắm hay ra ngoài vườn. Nếu có chồng hay bạn bè ở gần, quý vị có thể nhờ họ trông con hộ mình, trong lúc đi tìm chỗ nghỉ ngơi hay đi bách bộ một vòng trong khu vực mình ở. Chỉ cần xa các em chừng vài phút, quý vị sẽ bình tĩnh trở lại. Nếu không có ai ở gần bên, quý vị có thể điện thoại mời một người bạn đến giúp mình, hoặc liên lạc với Đường Dây Giúp Đỡ Phụ Huynh (Tresillian 24 Hour Parent Help Line) thường trực 24 giờ một ngày, nhờ giúp. Số điện thoại của cơ quan này là (02) 9787 5255, hoặc 1800 637 357.