

Sau Cơn Bão

Lời Khuyên cho
Cha Mẹ



Mọi trẻ thơ đều hay khóc. Khóc là phương thức hữu hiệu nhất để cho biết bé muốn gì. Nếu không thể dỗ con nín khóc, quý vị có thể bắt đầu thấy bức bối, tức giận, tủi thân, và đau khổ. Bất kể có cảm giác như thế nào đi nữa, quý vị vẫn phải luôn dịu dàng với con. Đừng bao giờ rung lắc trẻ sơ sinh hay trẻ em. Rung lắc trẻ thơ có thể gây thương tích hoặc ngay cả tử vong cho bé.

Cách tìm nơi giúp đỡ?

Gọi cho Đường Dây Cứu Sinh Ngăn Ngừa Nạn Tự Tử Toàn Quốc (National Suicide Prevention Lifeline) theo số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)



Trù hoạch cách ứng phó khi trẻ khóc

Sau đây là vài đề nghị về cách dỗ cho con nín khóc, cũng như giữ bình tĩnh, khi bé khóc.

- ❑ **Cố gắng đoán lý do con khóc.** Phải chắc rằng mọi nhu cầu căn bản của con (thực phẩm, tã lót, bị nóng nực, v.v...) đều được đáp ứng. Hơn nữa, cũng cần kiểm tra các dấu hiệu bé bị bệnh hoặc đau, thí dụ như bị sốt hay hăm ngứa do tã lót.
- ❑ **Dỗ dành con.** Thử chà lưng, đu đưa nhẹ nhàng, đưa cho bé núm vú giả, hát ru, hoặc trò chuyện với trẻ thơ để dỗ bé nín khóc.
- ❑ **Đẩy xe cho con đi dạo hay đi chơi bằng xe hơi.** Đẩy cho con đi dạo trong xe đẩy hoặc cho bé đi chơi bằng xe hơi **nếu điều này an toàn.** Luôn đặt trẻ vào ghế an toàn cho trẻ em được buộc chắc chắn trên ghế sau của xe hơi.
- ❑ **Dành thời gian nghỉ ngơi.** Dành thời gian để nghỉ ngơi và người dượng để giảm bớt cảm giác căng thẳng.
- ❑ **Tâm sự với người khác.** Tâm sự với bạn thân hay người trong gia đình về cảm giác của quý vị. Điều này sẽ giúp quý vị thấy thoải mái và người dượng.

Để biết thêm thông tin, hãy viếng thăm tại
<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/CMP/default.htm>.