

## GIẢI MÃ TIẾNG KHÓC CỦA BÉ

Nếu bé khóc khi đang nằm trong nôi, bạn hãy kiểm tra xem, nếu bé không có vẻ là đã ngủ thì nguyên nhân có thể là bé buồn ngủ, bé đói hoặc cần có người bên cạnh.

Tiếng khóc của trẻ sơ sinh là sự thể hiện một nhu cầu cơ bản nào đó chưa được thỏa mãn như bé đói, buồn ngủ, cần được vỗ về... Khi nghe bé khóc, bạn đừng vội lo lắng, mà trước tiên hãy tìm hiểu nguyên nhân để đáp ứng ngay cho trẻ.

Bạn nên dành khoảng 5-10 phút để tìm nguyên nhân. Vượt quá thời gian đó, con bạn sẽ có nguy cơ hiểu động quá mức nếu bé nhạy cảm với sự ấm ức. Bạn có thể áp dụng phương pháp “thử - sai”: Chỉ cần thử theo thứ tự để nhanh chóng tìm được giải pháp khả thi và tốt nhất. Giai đoạn đầu là nắm bắt thời điểm: Bé khóc trong bữa ăn, khi ở một mình trong nôi hoặc giường hay khi đang được bế.

### Tiếng khóc bắt đầu trong bữa ăn

Hãy ngưng cho bé ăn và thử dỗ bé. Nếu bé không ngưng khóc, hãy cho bé một núm vú giả. Nếu bé nín khóc trong vài phút và ăn lại bình thường, có thể bé bị đau thắt ruột. Nếu bé nín, sau đó khóc lại cho tới khi bạn đưa bình sữa hoặc cho ngậm vú mẹ, nên xem xét về các khả năng sau đây:

- Nếu bé bú mẹ và vú mẹ hết sữa (hoặc bé đã bú hết bình sữa một cách nhanh chóng), có thể bé còn đói. Hãy cho bé thêm một bình sữa nữa và quan sát xem bé có uống không?
- Nếu bé còn chừa lại một chút sữa trong bình và ngưng khóc, chứng tỏ bé đã no.
- Nếu bé từ chối bình sữa và tiếp tục khóc, hãy thử cho bé một núm vú giả.

### Tiếng khóc bắt đầu khi bạn đang bế trẻ

Có thể xảy ra ba trường hợp:

- Bé có vẻ mệt. Đặt bé lên giường trong tư thế thoải mái. Nếu tiếng khóc giảm trong vài phút, đó là dấu hiệu bé rất mệt và sắp ngủ. Nếu tiếng khóc kéo dài, bạn có thể nâng bé dậy, đưa cho bé một núm vú. Nếu bé vẫn không nín, hãy xem bé có đói hoặc cần kích thích không.
- Bé có thể đói (bữa ăn cuối đã quá 2 giờ hoặc hơn). Nếu đã cho bé bú mẹ hoặc bú bình nhưng bé vẫn khóc, có thể bé cần được kích thích hoặc bé mệt.
- Nếu bé có vẻ không buồn ngủ, không đói, có thể bé cần được kích thích (trò chuyện, nghe nhạc, chơi đồ chơi) hoặc cần mút núm vú. Nếu không thành công, hãy thử cho bé bú hoặc đặt bé lên giường.

### Tiếng khóc bắt đầu khi trẻ ở một mình trong nôi

Có thể xảy ra hai trường hợp:

- Bé ngủ và bạn nghe bé khóc trong nôi, trước khi bế bé lên, hãy chắc chắn xem bé đã thức chưa? Thỉnh thoảng, bé có thể khóc trong giấc ngủ, nếu vậy đừng can thiệp, cứ để bé tự ngủ lại. Nếu bé thật sự thức, hãy bế bé lên. Nếu bé vẫn khóc, bạn tự hỏi xem bé có đói hoặc cần những nhu cầu khác.

- Bé đã ngủ trong vòng tay bạn, nhưng vừa đặt vào nôi lại khóc. Nếu tiếng khóc giảm thì không có vấn đề gì vì bé sẽ ngủ trở lại. Còn nếu tiếng khóc tăng, bạn chỉ cần nâng bé dậy và dỗ cho ngủ lại.

- Bé không ngủ: Có thể bé đói, buồn ngủ hoặc cần có người bên cạnh.

Nếu bé vẫn không nín? Bạn nên nghĩ đến những nguyên nhân khác như bé khát, lạnh, ướt hoặc cần được bế.