

Khi chúng tôi ra ngoài...

Ghi chú Dành cho Người giữ trẻ Gia đình

Chúng tôi sẽ ở: -----

Điện thoại Di động #: -----

Chúng tôi sẽ về nhà khoảng: -----

Trong trường hợp cấp cứu

Địa chỉ:-----

Nếu không gặp được chúng tôi, xin gọi ----- số -----

Xin nhớ

•-----

•-----

•-----

•-----

Quy tắc ở nhà

•-----

•-----

•-----

•-----

LÀM GÌ KHI EM BÉ KHÓC

Hãy nhớ, không phải các cách đều luôn có tác dụng. Và điều đó cũng được. Có nhiều cách khác quý vị có thể thử. Khóc KHÔNG có nghĩa là có điều gì không ổn với quý vị hoặc em bé!

Đôi khi cảm thấy bức bối là điều bình thường. Nếu quý vị bức dọc, quý vị nên đặt em bé ở một nơi an toàn, như nôi của bé. Quý vị đi tản bộ trong vài phút, hít thở sâu để bình tĩnh lại hoặc gọi cho bạn bè nếu cần. Điều này cũng được. Em bé an toàn trong nôi. Hãy nhớ kiểm tra bé mỗi 5-10 phút.

Hãy thử điều gì đó đơn giản:

1. Cho bé bú. Đôi thường là lý do chính bé khóc.
2. Cho bé ợ. Khi đầy hơi có thể rất đau.
3. Kiểm tra tã lót của bé. Xem có cần thay không?
4. Cho bé cái gì đó để mút chẳng hạn như núm vú giả.
5. Nhìn vào mắt bé và cười.

Cho bé thoải mái:

6. Bọc bé gọn gàng trong một cái chăn mỏng. (Điều này được gọi là quấn em bé.)
7. Cho bé tắm nước ấm. Trông chừng bé trong suốt thời gian đó.
8. Massage nhẹ trên lưng, cánh tay hay chân bé.
9. Hát êm dịu. Người ở khắp thế giới hát các bài ru con khi em bé khóc.
10. Yên lòng bé với những lời ngọt ngào như "Không sao đâu." (Điều này có thể giúp an ủi cho cả quý vị và bé.)
11. Áp nhẹ vào đầu bé ngăn nga êm dịu.

Làm bé phân tâm:

12. Mở máy hút bụi hay máy rửa chén để tạo "tạp âm." (white noise) Điều này có thể làm bé phân tâm quên khóc.
13. Đưa bé trong chiếc ghế xích đu. Điều này có thể thoải mái cho cả hai.
14. Đưa bé đi chơi trong xe đẩy.
15. Đặt bé trong xích đu dành cho trẻ em có nhịp điệu đu đưa chậm.
16. Đặt bé dưới trục đi động đồ chơi có nhạc và đèn ở trên nôi.
17. Bé bé vừa đi vừa đu đưa nhẹ nhàng... và thư giãn!