

***Những ngày đầu đời của trẻ là “khoảng thời gian vàng” định hình sức khỏe và sự phát triển suốt cuộc đời. Đây cũng là giai đoạn cha mẹ - đặc biệt là những người lần đầu làm cha mẹ - thường lơ đãng, lo lắng. Việc chăm sóc trẻ sơ sinh đòi hỏi không chỉ tình yêu thương vô bờ mà còn cả kiến thức khoa học đúng đắn để giúp trẻ khởi đầu cuộc sống khỏe mạnh, an toàn.***

## **Nuôi con bằng sữa mẹ - Nền tảng vàng cho sự sống**

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) và Bộ Y tế Việt Nam khuyến cáo: nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu, sau đó tiếp tục bú mẹ kết hợp ăn dặm hợp lý đến 24 tháng hoặc lâu hơn.

Sữa mẹ không chỉ cung cấp đầy đủ dưỡng chất cần thiết mà còn chứa kháng thể tự nhiên giúp bảo vệ trẻ khỏi nhiều bệnh nguy hiểm. Việc cho trẻ bú sớm, đúng cách, đúng tư thế và theo nhu cầu không chỉ giúp tăng tiết sữa, gắn kết tình cảm mẹ con mà còn hạn chế tình trạng nứt cổ gà, tắc tia sữa, nôn trớ ở trẻ.

Cha mẹ nên chủ động nhờ tư vấn của nhân viên y tế để duy trì nguồn sữa ổn định, đồng thời được hướng dẫn các kỹ năng chăm sóc dinh dưỡng phù hợp từng giai đoạn phát triển của trẻ.



## Chăm sóc vệ sinh - Bảo vệ trẻ từ những điều nhỏ nhất

Rốn là cửa ngõ dễ nhiễm khuẩn nhất trên cơ thể trẻ sơ sinh. Cha mẹ cần vệ sinh rốn mỗi ngày bằng dung dịch sát khuẩn theo hướng dẫn, giữ rốn khô thoáng và không băng kín. Tuyệt đối không bôi thuốc dân gian hoặc đắp lá cây. Nếu phát hiện rốn

## CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH: HÀNH TRÌNH YÊU THƯƠNG VÀ KHOA HỌC

chảy máu, hôi, sưng đỏ lan rộng hoặc trẻ sốt, cần đưa trẻ đến cơ sở y tế ngay để phòng ngừa biến chứng nguy hiểm.

Bên cạnh đó, giấc ngủ đóng vai trò vô cùng quan trọng với sự phát triển của trẻ. Trẻ sơ sinh ngủ trung bình 16-18 giờ mỗi ngày. Cha mẹ nên tạo môi trường ngủ an toàn: nệm phẳng, không chần gối dư thừa, đặt trẻ nằm ngửa và tránh nằm chung giường để giảm nguy cơ hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS). Đồng thời, cần theo dõi các mốc phát triển như biết lẫy, biết ngồi, biết bò... để kịp thời phát hiện dấu hiệu chậm phát triển thần kinh.

Một số vấn đề thường gặp có thể xử trí tại nhà nếu được hướng dẫn đúng:

- Nôn trớ: Cho trẻ bú ít, chia nhiều cữ, bế thẳng trẻ sau bú 20-30 phút.
- Táo bón: Đảm bảo trẻ bú đủ, không pha sữa đặc hơn hướng dẫn, massage bụng nhẹ theo chiều kim đồng hồ.
- Sốt nhẹ: Theo dõi thân nhiệt, cho trẻ mặc thoáng, bú nhiều hơn; đưa đến cơ sở y tế nếu sốt  $\geq 38^{\circ}\text{C}$  hoặc kèm dấu hiệu bất thường.

## CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH: HÀNH TRÌNH YÊU THƯƠNG VÀ KHOA HỌC



### HÀNH TRÌNH CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH YÊU THƯƠNG & KHOA HỌC



Chăm sóc trẻ sơ sinh là hành trình thiêng liêng nhưng đầy thử thách. Cha mẹ đừng ngần ngại tìm đến bác sĩ nhi, nữ hộ sinh, chuyên gia dinh dưỡng hoặc các lớp học tiền sản, hậu sản để được trang bị kiến thức, kỹ năng và sự tự tin cần thiết trong vai trò mới của mình.

Một giấc ngủ an toàn, một bữa bú đúng cách, một cái ôm vỗ về - những điều nhỏ bé

CHĂM SÓC TRẺ SƠ SINH: HÀNH TRÌNH YÊU THƯƠNG VÀ KHOA  
HỌC

nhưng chính là món quà vô giá cha mẹ có thể trao cho con trong những ngày đầu đời, để vun đắp nền tảng khỏe mạnh và hạnh phúc cho tương lai.

**PHÒNG ĐIỀU DƯỠNG**