



Sở tay hướng dẫn sức khỏe

# Thai sản và nuôi dạy con dành cho người bố



Năm xuất bản: Năm 2023



# Chào mừng bạn gia nhập **làm bố** hàng ngũ

## Hướng dẫn sử dụng sổ tay

**Ông bố thân mến, chúc mừng bạn sắp bước sang hành trình mới trong cuộc đời!**

Mang thai và nuôi dạy con cái là công việc chung của hai vợ chồng, thoạt đầu bạn sẽ vui mừng hạnh phúc nhưng cũng có chút bối rối, không biết nữa kia sẽ có những thay đổi gì trong quá trình mang thai, không biết mình nên làm gì, và lo lắng trong tương lai không thể chăm sóc con tốt. hực ra, chỉ cần hai vợ chồng hỗ trợ lẫn nhau, cùng học tập, thì bạn có thể trở thành người bố tốt.

Nhằm trợ giúp bạn, Sở Sức khỏe Quốc dân- Bộ Y tế - Phúc lợi đã đặc biệt biên soạn cuốn "Sổ tay hướng dẫn sức khỏe Thai sản và nuôi dạy con dành cho người bố", để bạn có thể cùng tìm hiểu quá trình mang thai và sinh nở, đồng thời cung cấp những kiến thức quan trọng về nuôi dạy con trước một tuổi, giúp bạn nắm được bí quyết nuôi dạy con!

Sau cùng, cũng muốn chia sẻ với bạn rằng, không có chuẩn mực làm bố nhất định, đôi khi bạn sẽ khó tránh khỏi cảm giác thất vọng, nhưng chỉ cần tận tâm tận lực, bạn sẽ là chiếc ô che chở tốt nhất cho người bạn đời và các con của mình, là chỗ dựa đáng tin cậy nhất của họ.



# Mục lục



<b>Chương 1</b>	／ Ghi chép về quá trình phát triển của bé	<b>02</b>
<b>Chương 2</b>	／ Người bạn đời đã mang thai rồi! Những điều tôi muốn biết nhất	<b>04</b>
<b>Chương 3</b>	／ Người bạn đời sắp sinh rồi! Cần chuẩn bị những gì?	<b>14</b>
<b>Chương 4</b>	／ Người bạn đời sinh con rồi! Phải chăm sóc cô ấy thế nào?	<b>22</b>
<b>Chương 5</b>	／ Con đã chào đời rồi! Học cách làm bố	<b>26</b>
<b>Chương 6</b>	／ Bí quyết cân bằng giữa công việc và gia đình dành cho các ông bố	<b>40</b>
<b>Chương 7</b>	／ Tận dụng nguồn lực hỗ trợ nuôi dạy con	<b>44</b>
<b>Chương 8</b>	／ Bảng theo dõi hành động của ông bố bím sữa	<b>52</b>
<b>Chương 9</b>	／ Bạn đã chuẩn bị sẵn sàng chưa? Chiến lược chuẩn bị mang thai đưa con tiếp theo	<b>58</b>
<b>Phụ lục</b>	／ Trang ghi chép	<b>62</b>
	／ Chia sẻ của người đi trước dành cho người mới làm bố	<b>63</b>

## Ghi chép về quá trình phát triển của bé

**Giai đoạn 1** thai kỳ  
Dưới 13 tuần

**Giai đoạn 2** thai kỳ  
13-29 tuần

**Giai đoạn 3** thai kỳ  
29 tuần trở lên

Thay đổi của mẹ và bé

### Người mẹ

Mất kinh, khoảng 5-6 tuần có thể thử thai.

### Thai nhi

6-8 tuần sẽ có tim thai.

### Người mẹ

Ôm nghén giảm đi, giai đoạn dễ chịu nhất trong thai kỳ.

### Thai nhi

Thời kỳ phát triển nhanh.

### Người mẹ

37-42 tuần đều là thời kỳ sinh nở bình thường.

### Thai nhi

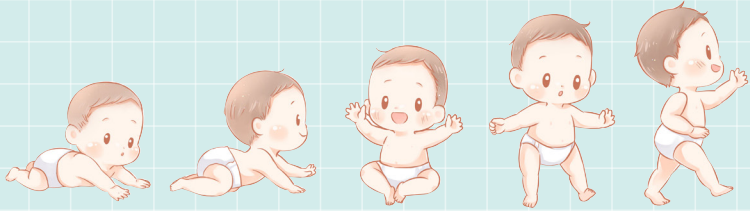
34-36 tuần ngôi thai sẽ cố định.

Người bố cần ghi nhớ

Tuần thứ 8 - 12 bạn sẽ nhận được Sổ tay dành cho thai phụ và ông bố, hãy đọc kỹ nội dung và nhớ khám thai định kỳ!

Bắt đầu chuẩn bị đồ dùng cho bé, lên kế hoạch về phương pháp sinh nở, ở cữ (chi tiết xem tại trang 24), kế hoạch cho con bú và tham gia lớp học dành cho phụ huynh.

Chuẩn bị sẵn giỏ đồ đi sinh, tìm hiểu các dấu hiệu sinh nở và làm tốt công tác chuẩn bị, thu xếp công việc với đồng nghiệp ở nơi làm việc.



### Bé 0-3 tháng

### Bé 4-6 tháng

### Bé 7-12 tháng

#### Sự phát triển của bé

##### Bé

Trẻ sơ sinh ngủ không theo quy luật nhất định, cho trẻ bú theo nhu cầu, trẻ thường muốn bú sữa sau 1-4 giờ.

##### Bé

Sau 4 tháng với thói quen sinh hoạt tương đối ổn định, có thể xuất hiện hiện tượng chán sữa.

##### Bé

7 tháng tập ngồi, 8 tháng tập bò, 10 tháng tập đứng, 1 tuổi tập đi.

#### Người bố cần ghi nhớ

Chăm sóc thai nhi và người bạn đời chu đáo, bản bạc và phân công việc nhà với người nhà.

Khoảng 4-6 tháng chuẩn bị đồ ăn dặm cho bé, điều chỉnh thói quen sinh hoạt của bé.

Có thể tương tác nhiều hơn với bé, chơi cùng và chú ý đến an toàn của bé.

## Những điều người bố có thể làm khi chuyển đổi vai trò

Trong quá trình mang thai 280 ngày, thể chất và tinh thần của người mẹ sẽ có sự thay đổi rất lớn, đa số các ông bố ban đầu có thể không thấu hiểu được sự vất vả của người bạn đời khi mang thai, nhưng nếu các ông bố có thể toàn tâm toàn ý, có sự tò mò và tích cực tham gia vào từng chi tiết nhỏ trong quá trình mang thai, thì điều này không chỉ có ý nghĩa to lớn đối với người mẹ, mà còn là nền tảng quan trọng cho hạnh phúc của trẻ sau khi chào đời! Để đẩy nhanh tốc độ nắm vững vai trò làm bố, hãy ghi nhớ kỹ 7 điểm chính! Để bạn cùng người bạn đời của mình vui vẻ mong đợi sự ra đời của em bé!



### 1 Cùng đi khám thai

Chính phủ cung cấp 14 lần khám thai bằng chi phí công, và có các hạng mục khám thai tự trả phí khác, để biết nội dung hoàn chỉnh, vui lòng xem tại phần “Đọc thêm”.

Khuyến khích các ông bố tận dụng ngày

nghỉ khám thai sẵn để đi khám thai cùng mẹ bầu, cùng nhau quyết định các hạng mục khám thai sau khi nghe tư vấn của bác sĩ, nhân viên hộ sinh. Thông qua khám thai hiểu rõ hơn về sự phát triển của thai nhi và sự thay đổi cơ thể người mẹ ở từng giai đoạn, cùng nhau trải nghiệm sự diệu kỳ và thần bí của việc mang thai, và cũng để đổi phương cảm nhận được sự chăm sóc ân cần của bạn.

Đọc thêm



Bộ Y tế-  
Phúc lợi  
“Nhật ký  
mang thai  
Phần 2”

### 2 Tìm hiểu thông tin mang thai và sinh sản

Hiện nay các kênh truyền tải thông tin đều rất phát triển, thông qua sách, tạp chí, website, đều có thể tiếp cận với những thông tin kiến thức phong phú và đa dạng. Cuốn “Sổ tay dành cho người bố” này có thể làm kim chỉ nam cho bạn, cũng có thể vào “Website chăm sóc thai phụ và sản phụ” của Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc lợi hoặc vào “Góc mẹ bầu” tại website “Sức khỏe 99+”, giúp các ông bố tìm hiểu và học hỏi thêm.

Đọc thêm



Website chăm  
sóc thai phụ và  
sản phụ

Đọc thêm



[Sức khỏe  
(Health) 99+]  
Góc mẹ bầu

### 3 Chú ý cân bằng dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai

Sau khi mang thai, do ảnh hưởng của hormone, thói quen ăn uống có thể khác với trước đây, có một số bà mẹ vì ốm nghén mà ăn uống kém đi, một số bà mẹ khác thì lại ăn uống ngon hơn trước khi mang thai. Khi thai phụ hấp thụ thức ăn quá ít hoặc quá nhiều, đều có thể dẫn đến sự mất cân bằng dinh dưỡng. Người bố có thể quan tâm hơn đến tình trạng dinh dưỡng của người bạn đời để chuẩn bị thức ăn phù hợp. Nếu cần bổ sung chất dinh dưỡng, thực phẩm chức năng, nên xin tư vấn của bác sĩ chuyên môn, dược sĩ, chuyên viên dinh dưỡng.

### 4 Cải thiện những thói quen sinh hoạt không tốt

Thuốc lá gây nguy hại cho thai phụ và thai nhi, hút thuốc thụ động, hút thuốc gián tiếp cũng vậy, nếu bạn có thói quen hút thuốc, hãy vì bản thân và những người thân yêu của mình mà nỗ lực cai thuốc nhé! Giúp bản thân mình khỏe mạnh hơn, cũng có thể khiến cho người bạn đời của mình yên tâm mang thai trong môi trường không thuốc lá.

Ngoài ra, người bố và người bạn đời của mình cũng nên rèn luyện thói quen ăn uống lành mạnh, ví dụ không nên ăn thực phẩm nhiều calo, ít ăn thực phẩm chiên rán, thức ăn có chất tạo độ sệt, thực phẩm chế biến sẵn, hạn chế ăn khuya, uống đồ uống có đường, v.v.; hãy lựa chọn thực phẩm tự nhiên, theo mùa, thực phẩm toàn phần, cùng nhau đón chào cuộc sống mới lành mạnh.



### 5 Tham gia lớp học dành cho phụ huynh

Rất nhiều bệnh viện, phòng khám sản đều tổ chức các lớp học dành cho phụ huynh, có mời các nhân viên y tế chuyên nghiệp, các chuyên gia giảng dạy những kiến thức về thai sản, nuôi con, bao gồm kiến thức mang thai sinh sản, bài học giảm đau khi sinh, nuôi con bằng sữa mẹ, chăm sóc trẻ sơ sinh. Xin hãy sắp xếp thời gian cùng người bạn đời đến lớp học tập kỹ năng đồng hành và chăm sóc, và cùng tham gia vào quá trình mang thai và sinh nở.

### 6 Chuẩn bị đồ dùng khi mang thai, sinh nở và nuôi con

Trong thời kỳ mang thai cần chuẩn bị những vật dụng cho thai kỳ, sau khi sinh và khi nuôi con; trong quá trình này người bố cũng có thể biết được mục đích sử dụng của những vật dụng đó đồng thời học tập các kỹ năng nuôi con, chuẩn bị tốt cho việc nuôi con trong tương lai.

### 7 Thảo luận về kế hoạch sinh nở, cho con bú và nuôi con

Đối mặt với những thay đổi trong cuộc sống sau khi trẻ chào đời, khuyến nghị các cặp vợ chồng trong giai đoạn giữa và cuối thai kỳ, cần thảo luận về kế hoạch sinh, cho con bú và nuôi con, ví dụ phương pháp sinh, người bố ở bên cạnh khi sinh, ở cứ như thế nào, cách cho con bú, nghĩ việc không lương tạm thời hoặc xin nghỉ phép nuôi con nhỏ, cách chăm sóc con về sau này và phân chia việc nhà như thế nào... Những điều này đều cần sắp xếp trước, hai bên cần có sự thống nhất, trao đổi và chuẩn bị kỹ càng trước.

## Sự thay đổi của mẹ và bé vào tuần thứ 40 của thai kỳ

Bắt đầu tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh cuối cùng, thời gian mang thai tổng cộng là 40 tuần (280 ngày) Đủ 37 tuần sinh con được coi là đủ tháng, ngày dự sinh là vào ngày đủ 40 tuần, sinh trong vòng trước 3 tuần và 2 tuần sau ngày dự sinh đều được coi là bình thường. Nhưng để quyết định thời điểm sinh thích hợp, vợ chồng bạn vẫn cần trao đổi với bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh khoa sản của bạn.

Thời gian mang thai dưới đây chia làm 3 giai đoạn thay đổi chủ yếu là đầu, giữa, cuối thai kỳ, nhằm cung cấp cho các ông bố một góc nhìn toàn diện để tham khảo. Muốn hiểu một cách đầy đủ về sự thay đổi mỗi tuần của mẹ và bé, hãy tham khảo nội dung giới thiệu về các chu kỳ trên Website chăm sóc thai phụ và sản phụ của Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc Lợi.

Đọc thêm



[Website chăm sóc  
thai phụ và sản phụ]  
Thai phụ và sản phụ  
- Chu kỳ mang thai

Số tuần

### Giai đoạn đầu (dưới 13 tuần)



- Tuần thứ 3 sau khi hành kinh là thời kỳ rụng trứng, nếu tinh trùng gặp trứng sẽ kết hợp thành hợp tử.
- Nếu thử thai ở tuần thứ 6, có thể nhìn thấy rõ ràng que thử thai có hai vạch.
- Thời kỳ đầu mang thai dễ bị đi tiểu nhiều lần, buồn nôn do ốm nghén, mệt mỏi.
- Có thể ra một chút máu màu cà phê hoặc màu hồng.

Sự thay đổi của người mẹ

Sự thay đổi của thai nhi

- Thai nhi ở tuần thứ 3 sau kỳ kinh, tuần thứ 4 hợp tử sẽ làm tổ trong tử cung.
- Thai nhi sẽ xuất hiện nhịp tim vào tuần thứ 6-8.
- Các cơ quan, cơ, dây thần kinh bắt đầu phát triển vào tuần thứ 9.
- Tuần thứ 11 có thể nhìn thấy đường viền cột sống, dây thần kinh cột sống của thai nhi đang bắt đầu phát triển.
- Tuần thứ 12- 13, đầu của thai nhi to bằng một nửa cơ thể, hình dạng mắt và tai đã nhìn thấy rõ.

Nội dung chú ý

- Thời kỳ đầu mang thai cần lưu ý dấu hiệu sảy thai, nếu bị xuất huyết âm đạo, bụng dưới liên tục đau âm ỉ, tử cung liên tục co thắt, hãy lập tức đưa vợ bạn đi khám.
- Sau khi mang thai tránh uống rượu, trước khi sử dụng thuốc hãy hỏi ý kiến bác sĩ.
- Trong thời kỳ đầu mang thai tránh sinh hoạt tình dục quá mạnh.



### Giai đoạn giữa (13-29 tuần)



- Tình trạng mang thai đã ổn định dần.
- Sau 13 tuần cảm giác buồn nôn do ốm nghén sẽ biến mất dần.
- Có thể gặp các phiền toái như chóng mặt, da xấu đi.
- Vùng bụng bắt đầu nhô ra rõ rệt.
- Mang thai con đầu lòng đại đa số trong vòng 20-24 tuần

là có thể cảm nhận được cử động thai máy, mang thai lần thứ 2 thì thời gian sẽ sớm hơn.

- Tuần thứ 14, thai nhi dài khoảng 8 cm, có thể nhận ra hình dạng ngũ quan.
- Tuần thứ 17 -20, phổi bắt đầu hoạt động, não phát triển nhanh.
- Tuần thứ 21 -24 bắt đầu tập thở và cũng nghe thấy âm thanh.
- Tuần thứ 24, mắt đã phát triển hoàn toàn, đến tuần thứ 28 sẽ biết mờ mắt và khép mắt.
- Tuần thứ 29, tử chi hoạt động liên tục, thai nhi rất hoạt bát.

- Người vợ có thể duy trì các hoạt động thường ngày, nhưng không nên quá mệt mỏi, người bố hãy tham gia làm việc nhà.
- Cùng người bạn đời chuẩn bị trang phục bà bầu phù hợp.
- Thai nhi có thể cảm nhận được sự kích thích bởi âm thanh bên ngoài, hãy nói chuyện nhiều hơn với thai nhi.
- Cần lưu ý kiểm soát cân nặng của người mẹ bầu, chú ý ăn uống hợp lý.

### Giai đoạn cuối (29-40 tuần)



- Cân nặng sẽ tiếp tục tăng lên, nhìn ngoại hình có thể thấy rõ là thai phụ.
- Bầu ngực to ra, quầng vú to ra, màu sắc đậm hơn.
- Vì thai nhi lớn lên, cảm giác khó chịu như đau lưng, phù nề, tức ngực, v.v. ngày càng rõ rệt.
- Càng gần đến ngày dự sinh, tình trạng co thắt tử cung sẽ càng thường xuyên hơn.

- Tuần thứ 29-32, cảm thấy chân tay của thai nhi khô hơn.
- Tuần thứ 30-31, cân nặng của thai nhi tăng nhanh chóng, không gian tử cung hơi chật.
- Tuần thứ 32-33, màu da của thai nhi từ đỏ chuyển sang hồng.
- Tuần thứ 34, thai nhi xuất hiện tư thế đầu hướng xuống dưới, về cơ bản ngôi thai đã cố định.
- Tuần thứ 36, các cơ quan đường như đã phát triển hoàn thiện.
- Tuần thứ 38-40, làn da mịn và căng, ngón chân và ngón tay phát triển hoàn thiện.

- Vì bụng to lên, đi lại khó khăn, cần lưu ý sự an toàn của bà bầu.
- Khoảng 32 tuần cần chuẩn bị sẵn giỏ đồ đi sinh và hai vợ chồng cùng thảo luận kế hoạch sinh nở.
- Người bạn đời sẽ có chút lo lắng về sinh nở, hãy học hỏi nhiều hơn các kiến thức liên quan

## Trọng tâm dinh dưỡng trong thai kỳ

Thai nhi từ phôi thai bé bằng hạt đậu xanh lớn lên từng ngày, việc ăn uống lành mạnh và cân bằng có thể giúp thai nhi và người mẹ được khỏe mạnh. Người bố có thể nắm bắt những trọng tâm dưới đây, hiểu được nhu cầu dinh dưỡng trong các giai đoạn khác nhau của thai kỳ.

### Giai đoạn đầu thai kỳ

- ✓ Lựa chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng và cân bằng, có ích cho sự phát triển của thai nhi.
- ✓ Lòng đỏ trứng, rau lá màu xanh đều là nguồn thực phẩm tốt để bổ sung axit folic.
- ✓ Sử dụng muối bổ sung i-ốt và ăn vừa đủ thực phẩm có chứa i-ốt.
- ✓ Người ăn thuần chay cần bổ sung thực phẩm giàu vitamin B12.
- ✓ Thai nhi còn trong giai đoạn phôi thai, không cần đặc biệt tăng thêm calo, ốm nghén chán ăn cũng không cần cố ăn, nếu triệu chứng ốm nghén gây ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày, hãy hỏi ý kiến bác sĩ.
- ✓ Nếu lo lắng ốm nghén gây mất nước, hãy bổ sung thêm nước và ăn nhiều thức ăn dạng lỏng, ví dụ: sữa đậu nành không đường, sữa tươi, sữa chua không đường... để bổ sung dinh dưỡng.



### Giai đoạn giữa thai kỳ

- ✓ Bắt đầu từ giai đoạn giữa của thai kỳ, mỗi ngày có thể tăng thêm 300 Kcal.
- ✓ Khuyến nghị mỗi ngày hấp thụ 1000 mg canxi và 355 mg ma-giê, có lợi cho sức khỏe bà mẹ và thai nhi, cũng có thể phòng ngừa chuột rút bắp chân.
- ✓ Nên phơi nắng nhiều hàng ngày có lợi cho việc tổng hợp vitamin D hoặc bổ sung ít nhất 400IU vitamin D mỗi ngày.

### Giai đoạn cuối thai kỳ

- ✓ Khuyến nghị mỗi ngày hấp thụ 45mg sắt, bổ sung nhiều thực phẩm giàu chất sắt, như thịt nạc đỏ, gan lợn, huyết lợn...
- ✓ Cần phải kiểm soát lượng thực phẩm nhiều calo, nhiều đường, thực phẩm làm từ tinh bột tinh chế, để tránh mất kiểm soát cân nặng.

Thời gian mang thai  
Chất dinh dưỡng  
quan trọng



#### Axit folic

Lòng đỏ trứng, gan gà, hàu, rau chân vịt

#### Sắt

Thịt bò, huyết vịt, ngao, rau màu xanh lục đậm

#### I-ốt

Hải sản, (mắm) tảo bẹ, rong mứt

#### Canxi

Các sản phẩm từ sữa (như pho mát), cá cơm than, đậu phụ khô, vừng đen

#### Vitamin B12

Protein động vật, ví dụ như cá, trứng, thịt, sản phẩm từ sữa; rong biển, miếng rong mứt

#### Vitamin D

Cá thu, cá thu đao, lòng đỏ trứng, mộc nhĩ đen, các loại nấm đã phơi nắng

#### Chất xơ

Rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu

Đọc thêm



[Số Sức khỏe quốc dân]  
Số tay dinh dưỡng khi mang thai và sinh con

Đọc thêm



[Số khỏe 99+]  
Số tay ăn uống khi mang thai - Ăn đúng dưỡng chất để mẹ và bé đều khỏe

## 3 “ĐƯỢC” 4 “KHÔNG” đối với sinh hoạt tình dục trong thai kỳ

Trong thời kỳ mang thai, khó tránh khỏi lo lắng rằng việc âu yếm thân mật sẽ ảnh hưởng đến thai nhi, nhưng thực ra trong thời kỳ mang thai vẫn có thể duy trì sinh hoạt tình dục. Chỉ cần vợ chồng trao đổi trước những động tác cần tránh, trong quá trình sinh hoạt tình dục nếu xuất hiện bất kỳ sự khó chịu nào, phải lập tức dừng lại. Duy trì sinh hoạt tình dục tạo quan hệ thân mật tốt đẹp, cũng là đó một khâu vô cùng quan trọng trong thời gian mang thai. Hy vọng người bố có thể hiểu được nhu cầu và suy nghĩ của người bạn đời về tình dục, tôn trọng cảm nhận của nhau.

### ĐƯỢC

- 1 Hành vi thân mật có thể kích thích tiết hormone, khiến các bà mẹ cảm thấy được yêu thương và hạnh phúc.
- 2 Giai đoạn giữa thai kỳ có tình trạng ổn định nhất, cũng là giai đoạn dễ chịu nhất của sinh hoạt tình dục trong thai kỳ.
- 3 Có thể áp dụng tư thế nằm nghiêng, tư thế bình thường, tư thế từ phía sau, v.v., với nguyên tắc dễ chịu không bị chèn ép.

### Không

- 1 Nếu thai phụ bị viêm nhiễm vùng kín, cần dừng ngay sinh hoạt tình dục.
- 2 Trong quá trình sinh hoạt tình dục cần tránh chèn ép bụng, cũng nên tránh hành động quá mạnh.
- 3 Khuyến nghị giảm thiểu việc không đeo bao cao su mà xuất tinh trực tiếp vào trong âm đạo, vì trong tinh dịch có Prostaglandin, có thể gây ra co thắt tử cung.
- 4 Khi có rủi ro như xuất huyết, co thắt tử cung nghiêm trọng, nhau tiền đạo, hở eo tử cung, sinh non..., cần dừng ngay sinh hoạt tình dục.

## Cách giúp bà bầu giảm bớt sự khó chịu khi mang thai



Mẹ bầu  
khó chịu

**Thường xuyên ốm nghén buồn nôn, không muốn ăn**

Chồng  
nên làm

1. Luôn chuẩn bị sẵn túi ni lông, thùng rác để đề phòng muốn nôn.
2. Sau khi nôn xong, mang nước lọc ấm cho vợ súc miệng, để khử mùi trong khoang miệng, tránh làm tổn thương thực quản.
3. Bánh quy giòn, bánh mì khô hoặc ngũ cốc, giúp giảm sự khó chịu do buồn nôn.
4. Trong giai đoạn này, việc giữ vệ sinh khoang miệng vô cùng quan trọng, khuyến nghị có thể chuẩn bị loại bàn chải đánh răng của trẻ em, tránh há miệng to gây buồn nôn.

Mẹ bầu  
khó chịu

**Cuộc sống và cơ thể bà bầu có thay đổi lớn, tâm trạng dễ chán nản**

Chồng  
nên làm

1. Nói chuyện nhiều với vợ, thu thập những câu chuyện thú vị chia sẻ với vợ.
2. Tránh xem những cuốn sách hoặc tivi, phim ảnh quá thương tâm.
3. Hãy có những hành động ân cần và nói nhiều lời ngọt ngào.
4. Khi tâm trạng hay thất thường quá mức, hãy hỏi ý kiến nhân viên y tế khi khám thai.

Hôm nay đỡ  
nghén chút nào  
chưa em?



Mẹ bầu  
khó chịu

**Đau mỗi lưng, chỉ muốn sinh con thật mau**

Chồng  
nên làm

1. Có thể sử dụng đai đỡ bụng, gối bà bầu.
2. Tránh việc để bà bầu đứng lâu, ngồi lâu, xách đồ nặng.
3. Hàng ngày giúp vợ mát xa, chườm nóng.



Mẹ bầu  
khó chịu

### Giai đoạn giữa và cuối thai kỳ, hai chân phù nề

Chồng  
nên làm

1. Chuẩn bị đôi giày thoải mái, rộng rãi, đế bằng, chống trơn trượt.
2. Buỗi tối chuẩn bị nước ấm cho vợ ngâm chân, giúp mát xa chân.
3. Khi bà bầu nằm ngửa, dùng gối nâng cao chân để thúc đẩy tuần hoàn máu.
4. Lưu ý chế độ ăn, giảm thiểu hấp thụ muối.

Mẹ bầu  
khó chịu

### Bị táo bón, thật bực bội khó chịu

Chồng  
nên làm

1. Chuẩn bị rau quả nhiều chất xơ.
2. Hàng ngày bổ sung đủ nước, với lượng nước = cân nặng (kg) X 30ml/ngày hoặc 2000ml/ngày.
3. Cùng bà bầu vận động vừa phải, ví dụ như đi bộ sau khi ăn, tập yoga, tập giãn cơ đơn giản.
4. Nếu nghiêm trọng, hãy xin ý kiến của nhân viên y tế.



[Sở Sức khỏe quốc dân], Chương 10  
"Chỉ dẫn hoạt động thân thể toàn dân"



Mẹ bầu  
khó chịu

### Ban đêm ngủ không sâu giấc, trằn trọc ngủ không ngon

Chồng  
nên làm

1. Trước khi ngủ không nên ăn bữa khuya hoặc ăn đồ ngọt, tránh gia tăng cử động thai máy gây ảnh hưởng đến giấc ngủ của mẹ.
2. Bố trí một môi trường ngủ dễ chịu, bao gồm yếu tố nhiệt độ và ánh sáng.
3. Nếu nghiêm trọng, có thể hỏi ý kiến nhân viên y tế.

Mẹ bầu  
khó chịu

### Mắc tiểu đi vệ sinh hoài, thật bực mình

Chồng  
nên làm

1. Có một số bà mẹ vì bị đi tiểu nhiều lần nên giảm uống nước. Cần nhắc nhở bà bầu, vào ban ngày đi vệ sinh tiện hơn, thì cần bổ sung lượng nước hợp lý.
2. Khi lái xe hoặc đi đường dài, cần chú ý nhu cầu đi vệ sinh của bà bầu.
3. Cần chú ý sự an toàn khi đi vệ sinh ban đêm, ví dụ chuẩn bị đèn ngủ.

## Kỹ năng giao tiếp với người bạn đời

Mang thai và nuôi con không hề dễ dàng, khi bụng to lên thường buồn nôn, đi tiểu nhiều lần, táo bón..., cơ thể khó chịu cộng thêm ảnh hưởng của nội tiết tố, thai phụ khó tránh khỏi tâm trạng biến đổi thất thường, có thể khóc chỉ vì một việc rất nhỏ, hoặc tức giận vô cớ. Nào! Cung cấp cho các ông bố một số kỹ năng nói chuyện đơn giản, tạo năng lượng tích cực, thúc đẩy sự giao tiếp tốt đẹp giữa hai vợ chồng!

Xin **Không**  
đừng nói

### Những điều cần làm để tốt cho thai nhi.....

“Để tốt cho con, nên kiểm soát cân nặng”, “để tốt cho con, không nên ăn đồ lạnh”... Mặc dù mọi người đều là vì tốt cho đứa con, nhưng những lời nói như vậy có vẻ có ý trách móc, người vợ nghe thấy có thể sẽ không vui! Nên biến lời nói thành hành động, chuẩn bị đồ ăn thích hợp cho vợ, đến giờ đi ngủ, thì vỗ về cô ấy ngủ và giúp tắt đèn!

Xin **Không**  
đừng nói

### Hình như em béo lên đấy, bụng em có vẻ rất to

Khi vợ hỏi bạn, cô ấy có béo lên không, nên nhẹ nhàng trả lời cô ấy rằng: “Như vậy tốt mà, nhiều bà bầu đều như vậy”, “Mang thai vốn dĩ sẽ có chút thay đổi mà”, hãy trả lời cô ấy bằng những lời nói tích cực, khích lệ. Nhưng nếu như vượt quá phạm vi hợp lý, hoặc người bạn đời rất để ý đến việc bị tăng cân, hãy trả lời rằng: “Không sao đâu, khi khám thai chúng ta sẽ cùng hỏi ý kiến bác sĩ”.

Xin **Không**  
đừng nói

### Em hình như rất dễ khóc, hơi mắt kiểm soát tâm trạng

Khi cảm xúc của vợ rất bất ổn, hãy an ủi cô ấy nhiều hơn, hãy ôm cô ấy nhiều hơn, không nên nói: “Sao em cứ hơi tí là khóc thế”, dùng hành động thay lời nói, giúp cô ấy lau nước mắt, người vợ có lúc chỉ là muốn nói chuyện, không nhất thiết phải được trả lời.

Khi bạn cảm thấy tâm trạng của vợ thay đổi thất thường, mà bạn cũng không thể chịu đựng nổi, hoặc bản thân bạn cũng xuất hiện nhiều cảm xúc tiêu cực, hãy nhớ có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ nhà tư vấn chuyên nghiệp. Trong quá trình người bạn đời mang thai, người chồng cũng sẽ có áp lực, cảm xúc lo lắng, hãy nghỉ ngơi vào lúc thích hợp, và có thể đọc trang 43 của cuốn sổ tay này để tìm kiếm kỹ năng điều tiết áp lực tâm lý.

Hình như em  
béo lên rồi



không đâu, như  
vậy rất vừa



## Vì sao bị sảy thai? Bí quyết chăm sóc người bạn đời

Trong quá trình mang thai, thỉnh thoảng sẽ có những tình huống bất ngờ xảy ra, theo thống kê nghiên cứu cho thấy, trong quá trình mang thai có khoảng 10-15% tỷ lệ sảy thai tự nhiên, và hơn một nửa trường hợp sảy thai là do bản thân phôi thai bị bất thường, thuộc cơ chế đào thải tự nhiên! Do đó, sảy thai là thường xảy ra hơn so với tưởng tượng.

Thông thường tuổi tác càng cao tỷ lệ sảy thai càng lớn, không phải cứ tránh làm điều gì đó, hoặc tránh ăn thứ gì đó thì sẽ không bị sảy thai; sảy thai không nên tự trách mình, nắm tay nhau vượt qua, chính là sự đồng hành tốt nhất.

### Chuẩn bị mang thai tiếp vào lúc nào sẽ tốt hơn

Cơ thể và tâm lý cần thời gian điều chỉnh và hồi phục, khuyến nghị thảo luận với bác sĩ, đợi cơ thể hồi phục tốt, mới chuẩn bị kế hoạch mang thai lần tiếp theo.

Nếu là sảy thai thường xuyên, từng xảy ra từ 3 lần trở lên khi thai dưới 12 tuần, hoặc do bệnh đặc biệt gây sảy thai, thì hai vợ chồng hãy cùng phối hợp với bác sĩ để làm kiểm tra, tìm ra nguyên nhân thực sự để điều trị.

### Cách chăm sóc người bạn đời bị sảy thai

1. Đón nhận cảm xúc của đối phương, không nhất thiết phải nói những lời an ủi, đôi khi một cái ôm ấp ấm áp còn hơn cả lời nói.
2. Cho phép nhau có những lúc được buồn, nói ra những tâm sự trong lòng, cổ vũ khích lệ nhau.
3. Bổ sung các loại protein tốt để phục hồi thể lực như: trứng gà, thịt gà, cá, thịt bò hoặc các chế phẩm từ đậu nành.
4. Có thể xin ý kiến bác sĩ Đông y, chuẩn bị món canh hầm thuốc Bắc phù hợp.
5. Đi du lịch, ngắm phong cảnh thiên nhiên, cùng người bạn đời thay đổi tâm trạng.

## Lựa chọn phương pháp sinh phù hợp

Ngoài sinh tự nhiên và sinh mổ thực hiện tại bệnh viện, cũng còn có những cách thức sinh con khác. Tùy theo tình trạng sức khỏe của thai phụ, khi khám thai có thể thảo luận với bác sĩ hoặc nhân viên hộ sinh về kế hoạch sinh con an toàn mà cả hai vợ chồng cùng mong muốn.

Trong điều kiện cơ thể người mẹ bình thường, thông thường sẽ lựa chọn sinh tự nhiên. Còn trong trường hợp có chỉ định sinh mổ, ví dụ như: ngôi thai bị lệch, sinh mổ thai trước, thai phụ có bệnh nặng, chuyển dạ chậm..., thì sau khi thảo luận với bác sĩ mới quyết định có lựa chọn sinh mổ hay không.

Khuyến nghị lên kế hoạch về phương pháp sinh con phù hợp, không lựa chọn sinh mổ nếu không có chỉ định về y tế.

Đồng thời trước khi sinh hãy tham khảo bản kế hoạch sinh nở của cơ sở y tế, thảo luận phương pháp sinh con mà bạn cảm thấy an toàn, thoải mái và dễ chịu.

Đọc thêm



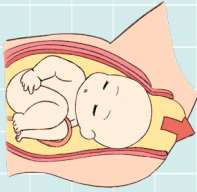
Bản kế hoạch  
sinh nở của cơ  
sở y tế



Phương pháp

## Sinh tự nhiên

Sinh con qua đường sinh sản



Ưu điểm

- Vết thương tầng sinh môn thông thường đỡ đau hơn vết thương mổ.
- Phục hồi nhanh sau khi sinh, rất mau được xuống giường.
- Thông qua việc chịu sức ép của đường sinh sản giúp phổi của bé phát triển.

Khuyết điểm

- Khó kiểm soát thời gian sinh.
- Sẽ có những cơn đau chuyển dạ, nhưng có thể kết hợp giảm đau không dùng thuốc và giảm đau có dùng thuốc để chuyển dạ.
- Trong quá trình sinh nở, khả năng xảy ra tình huống bất ngờ sẽ cao hơn so với sinh mổ.

Số ngày  
nằm viện

Thông thường  
3-5 ngày

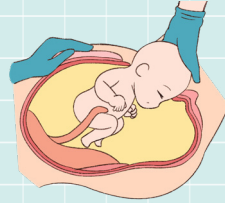
Đọc thêm



[Sức khỏe 99+]  
Làm quen với quá trình sinh nở  
Sinh qua đường  
âm đạo

## Sinh mổ

Phẫu thuật để lấy thai nhi ra khỏi tử cung



- Thời gian sinh dễ kiểm soát hơn.
- Không cần trải qua những cơn đau chuyển dạ.
- Giảm bớt tình huống bất ngờ có thể xảy ra trong quá trình sinh con.

- Vùng bụng sau sinh có vết mổ, không thể xuống giường ngay được.
- Vùng bụng có khả năng để lại vết sẹo.
- Nhiều biến chứng sau mổ.
- Số ngày nằm viện dài.
- Có thể tăng nguy cơ rui ro khi mang thai tiếp theo.
- Có nguy cơ bị dính vết mổ sau mổ.

Thông thường  
5-7 ngày

Đọc thêm



[Sức khỏe 99+]  
Làm quen với quá trình sinh nở  
Sinh mổ

## 3 dấu hiệu chuyển dạ chính: đau chuyển dạ, vỡ ối, dịch nhầy màu hồng

Người bạn đời sắp sinh rồi ư? Lúc nào phải chuẩn bị đến bệnh viện chờ sinh? Khi người bạn đời sắp đến ngày dự sinh, và xuất hiện ba dấu hiệu chuyển dạ chính dưới đây thì hãy chú ý, nhưng xuất hiện dấu hiệu chuyển dạ không có nghĩa phải lập tức đến bệnh viện. Bạn có thể tham khảo những khuyến nghị dưới đây. Ba dấu hiệu chuyển dạ chính, không nhất thiết theo đúng trình tự trước sau, cũng có thể không có dịch nhầy màu hồng và vỡ ối, mà vào luôn giai đoạn đau từng cơn.

### Đau chuyển dạ

Khi sinh đứa con đầu, cứ khoảng 7~8 phút thai phụ lên cơn đau chuyển dạ có quy luật thì có thể chuẩn bị đi viện, khi sinh từ đứa con thứ hai trở đi thì cứ lên cơn co thắt có quy luật là phải đến bệnh viện ngay, vì quá trình chuyển dạ của sản phụ tương đối nhanh, thời gian sinh nở tương đối ngắn.

### Vỡ ối

Từ âm đạo chảy ra nhiều dịch trong suốt, cảm thấy chảy ra một cách không tự chủ, có thể đệm băng vệ sinh trước, sau đó nhanh chóng đến bệnh viện chờ sinh.

### Dịch nhầy màu hồng hoặc ra máu

Xuất hiện một chút dịch nhầy màu hồng, không có nghĩa là sẽ sinh ngay lập tức, có thể đợi tới khi lên cơn đau từng cơn có quy luật hoặc dấu hiệu chuyển dạ vỡ ối thì hãy đến bệnh viện. Nếu dịch nhầy màu hồng chảy ra nhiều, cần lập tức đến bệnh viện kiểm tra.

**Lo lắng đến bệnh viện không đúng thời điểm, có thể tư vấn trước**



1. Nếu không xác định được có nên đến bệnh viện chờ sinh hay không, 24 giờ trong ngày đều có thể gọi điện thoại đến phòng sinh của bệnh viện dự kiến sinh tại đó, để hỏi ý kiến của điều dưỡng hoặc bác sĩ trực ban.
2. Nếu xuất hiện những bất thường khác, như chảy nhiều máu, cử động thai máy giảm ..., hãy nhanh chóng đến bệnh viện khám.
3. Khi xuất phát đi viện, nhớ mang theo đồ dùng cần thiết, như giấy tờ, giỏ đồ đi sinh..., và luôn đặt chúng ở vị trí quen thuộc.

## Cách giúp bạn đời giảm đau lúc chờ sinh ?

Người chồng đồng hành với vợ trong quá trình sinh nở, ngoài cùng đi khám thai, cũng cần chủ động tìm hiểu quá trình mang thai, sinh nở, cùng vợ lên kế hoạch sinh nở, coi mang thai sinh con là “việc lớn trong đời” của cả vợ và chồng.

### Cung cấp cho ông bố vài khuyến nghị dưới đây để tham khảo khi đưa vợ đi sinh

1

Tìm hiểu trước kiến thức về sinh con, quá trình sinh nở, kỹ năng giảm đau, tránh bối rối khi đưa vợ đi sinh, không biết bản thân có thể làm gì.



2

Khi sinh tự nhiên, sản phụ có thể sẽ có sự thay đổi cảm xúc rất lớn, hãy khích lệ họ bằng lời nói tích cực.

3

Bản thân người đưa vợ đi sinh phải biết tự chăm sóc chính mình, quá trình chờ sinh có thể kéo dài mấy tiếng đồng hồ, cũng có thể là mấy ngày, do đó bắt buộc phải chăm sóc tốt bản thân trước, tranh thủ thời gian để nghỉ ngơi và ăn uống.

4

Khi đưa vợ đi sinh hãy nhắc nhở và giúp đỡ sản phụ thư giãn, nếu người bạn đời sinh tự nhiên, có thể sử dụng 6 “bí kíp” ở trang sau để giúp họ giảm đau, nhưng với điều kiện là vẫn cần hỏi nhân viên y tế trước xem, vợ mình có nên xuống giường không?



## 6 bí kíp giúp giảm đau khi sinh

Cả hai vợ chồng hãy cùng tìm hiểu những cách giảm đau phổ biến khi sinh, và nhắc nhở bạn trước khi áp dụng cần thảo luận với nhân viên y tế.



### Thay đổi tư thế

Trong tình huống sản phụ chưa vỡ ối, người chồng có thể giúp vợ thay đổi tư thế tương đối dễ chịu trên giường hoặc ra khỏi giường vận động. Ngoài ra, có thể sử dụng quả bóng cho bà bầu để thay đổi tư thế, ví dụ: ngồi lên trên bóng, đứng dựa vào bóng hoặc quỳ và áp người lên trên bóng, thả lỏng cơ thể, phân tán sự chú ý bằng cách lắc lư từ trái qua phải. Ngồi lên trên quả bóng hai chân cần dang rộng, eo giữ thẳng, điều này có thể làm tăng độ mở của xương chậu, giảm sưng tấy khó chịu ở vùng đáy chậu, giảm đau vùng thắt lưng, người chồng cần đỡ vợ hoặc giúp vợ xoa bóp bất cứ lúc nào.

#### Bí kíp 1

### Mát xa

Khi vợ đau đớn khó chịu, người chồng có thể dùng dụng cụ mát xa, lăn trên lưng, eo, chân, cổ và vai, để giảm bớt đau đớn. Nếu dùng tay mát xa cho vợ, có thể sử dụng kem dưỡng da hoặc dầu mát xa, ấn bằng lòng bàn tay hoặc ngón tay cái hay bàn tay nắm lại, dùng lực tay mà vợ cảm thấy dễ chịu để nắn bóp, đẩy nhẹ...



#### Bí kíp 2

### Tắm, chườm nóng

Khi được sự cho phép của nhân viên y tế, người chồng có thể giúp sản phụ tắm xối bằng nước ấm hoặc giúp sản phụ chườm nóng phần lưng (hãy sử dụng túi chườm nóng loại có thể kiểm soát nhiệt độ, không sử dụng túi giữ nhiệt cầm tay, để tránh bị bỏng). Có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, giảm thiểu căng cơ, giúp giảm nhẹ cảm giác đau đẻ.



#### Bí kíp 3

**Bí kíp 4**

### Âm nhạc

Âm nhạc có thể giúp thư giãn, giảm thiểu áp lực do đau đẻ, người chồng có thể chuẩn bị những bản nhạc mà sản phụ yêu thích. Nếu lo lắng ảnh hưởng đến người xung quanh, có thể chuẩn bị tai nghe không dây.

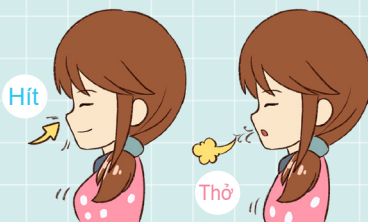


**Bí kíp 5**

### Hít thở chậm và sâu

Cách hít thở giảm đau thích hợp chính là cách thở mà sản phụ cảm thấy dễ chịu. Thời gian hít thở không hạn chế, có thể cố gắng hít thở chậm và sâu, không nhất thiết phải qua mũi hoặc miệng. Điều quan trọng là thông qua tập trung hít thở để quên đi cảm giác đau.

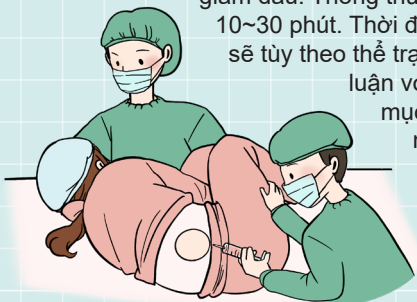
Ngoài ra, cách hít thở nên kết hợp với biện pháp giảm đau khác, ví dụ như mát xa, thay đổi tư thế..., hiệu quả sẽ rõ rệt hơn.



**Bí kíp 6**

### Giảm đau khi sinh nở

Được bác sĩ gây mê thực hiện, bằng cách tiêm thuốc gây tê vào khoang ngoài màng cứng để giảm đau, giúp làm chậm và cắt đứt dẫn truyền thần kinh ở phần dưới cơ thể để đạt được hiệu quả giảm đau. Thông thường, quá trình tiêm mất khoảng 10~30 phút. Thời điểm thực hiện giảm đau khi sinh sẽ tùy theo thể trạng của từng người, có thể thảo luận với bác sĩ. Biện pháp này là hạng mục tự trả phí, nếu bạn đang cân nhắc áp dụng biện pháp giảm đau khi sinh thì nên hỏi trước bệnh viện nơi sinh.



## Những việc người bạn đời có thể làm trong giai đoạn sinh nở

### Giai đoạn chuyển dạ thứ 1

Đau từng cơn cho đến khi cổ tử cung mở hoàn toàn

- Nếu cảm thấy vẫn có thể, thì thử đi lại nhiều hơn.
- Sử dụng những cách khác nhau để giảm đau khi sinh.
- Thử tìm tư thế dễ chịu nhất.

### Giai đoạn chuyển dạ thứ 2

Cổ tử cung mở hoàn toàn cho đến khi thai nhi được đẩy ra đời

- Phối hợp theo yêu cầu của nhân viên y tế, rặn nhẹ theo cơn co thắt tử cung.
- Tập trung sự chú ý, nghĩ rằng đây là hành trình cuối cùng đón em bé sắp chào đời.

### Giai đoạn chuyển dạ thứ 3

Thai nhi ra đời cho đến khi nhau thai được đẩy ra ngoài

- Mở to mắt nhìn bé.
- Bé cuối cùng đã chào đời, đã có thể được thư giãn.
- Trẻ sơ sinh và mẹ tiếp xúc da kề da trên bàn để.

Quá trình

Sản phụ có thể làm gì

Người bạn đời có thể làm gì?

- Ở bên cạnh vợ, giúp cô ấy thay đổi các tư thế khác nhau.
- Áp dụng mát xa, âm nhạc..., giúp vợ bớt khó chịu.
- Nói chuyện với vợ, khích lệ cô ấy nhiều hơn, để phân tán sự chú ý đối với cảm giác đau.

- Nắm chặt tay vợ, cùng tiếp sức và thả lỏng với cô ấy.
- Nhẹ nhàng khích lệ vợ, nói cho cô ấy biết cô ấy đã làm rất tốt, tiếp tục cố lên.
- Xoa vào đầu, mặt vợ.

- Khi trẻ với mẹ thực hiện tiếp xúc da kề da, giúp bé trẻ cảm thấy an toàn.
- Cảm ơn sự vất vả của vợ.
- Cùng với vợ cảm nhận niềm vui trước sự ra đời của sinh mệnh mới.



Từ khi đau từng cơn đến khi thai nhi và nhau thai được đẩy ra, thời gian sinh nở của mỗi người là khác nhau, bình quân sản phụ sinh lần đầu là khoảng 14~16, tiếng, sản phụ sinh (từ) con thứ 2 trở đi khoảng 7~8 tiếng.

Đọc thêm



[Liên minh hành động cải cách sinh sản Đài Loan]  
10 buổi học về mang thai và sinh nở



## Danh sách đồ dùng trong giỏ đồ đi sinh

Là đồng minh tốt nhất trong việc chăm sóc bạn đời và em bé, khuyến nghị vào khoảng tuần thứ 32 của thai kỳ hãy bắt tay chuẩn bị giỏ đồ đi sinh. Trước khi chuẩn bị, hãy hỏi bệnh viện nơi sinh xem có cung cấp những đồ dùng nào, những đồ nào nên tự chuẩn bị, để tránh bị trùng lặp.

Giấy tờ Tiền mặt	<input type="checkbox"/>	Chứng minh thư, thẻ bảo hiểm y tế
	<input type="checkbox"/>	Sổ tay sức khỏe thai phụ
	<input type="checkbox"/>	Thẻ tín dụng, tiền mặt...
Đồ rửa Đồ dùng	<input type="checkbox"/>	Đồ dùng tắm gội
	<input type="checkbox"/>	Lược, sản phẩm chăm sóc da
	<input type="checkbox"/>	Tắm lót sản phụ
	<input type="checkbox"/>	Lót ngực chống thấm
	<input type="checkbox"/>	Khẩu trang, dụng cụ khử trùng
Thay giặt Quần áo	<input type="checkbox"/>	Quần áo mặc khi xuất viện, quần áo giữ ấm
	<input type="checkbox"/>	Áo ngực cho con bú
	<input type="checkbox"/>	Đai thắt bụng (dùng cho sinh mổ)
	<input type="checkbox"/>	Quần lót dùng 1 lần
	<input type="checkbox"/>	Dép lê
Bộ đồ ăn	<input type="checkbox"/>	Dụng cụ ăn uống thân thiện với môi trường
	<input type="checkbox"/>	Cốc, bình giữ nhiệt
Đồ dùng cho trẻ sơ sinh	<input type="checkbox"/>	Quần áo trẻ em, khăn quấn
	<input type="checkbox"/>	Ghế ngồi ô tô an toàn phù hợp với lứa tuổi
Khác	<input type="checkbox"/>	ĐT di động, sạc dự phòng, dây sạc
	<input type="checkbox"/>	Máy hút sữa, bình sữa (tùy theo nhu cầu cá nhân)
Dụng cụ giảm đau khi sinh	<input type="checkbox"/>	Dụng cụ mát xa
	<input type="checkbox"/>	Túi chườm nóng
	<input type="checkbox"/>	Âm nhạc
	<input type="checkbox"/>	Gối (chuẩn bị thêm cho bản thân)

## Chăm sóc người bạn đời vừa mới sinh con

Chúc mừng bạn! Đã gặp gỡ đứa con mong đợi suốt 10 tháng! Bạn và người bạn đời của mình nhất định cảm thấy trong lòng vô cùng xúc động, mong bạn hãy khẳng định sự cố gắng của vợ một lần nữa, thời gian này người vợ mới sinh con cũng cần nghỉ ngơi hợp lý, hãy lưu tâm đến nhu cầu của cô ấy, ân cần chăm sóc và đồng hành với vợ.

### Giữ ấm

Sản phụ dù là sinh tự nhiên hay sinh mổ thì đều phải giữ ấm sau khi sinh.

Hãy chuẩn bị bít tất hoặc áo khoác mỏng cho vợ. Ngoài ra, một số sản phụ vài ngày sau sinh có thể ra nhiều mồ hôi, bạn hãy giúp vợ thay quần áo khô ráo và giúp vợ lau mồ hôi kịp thời.



### Ăn uống

Có thể chuẩn bị đồ ăn theo khẩu vị của sản phụ,

ngoài việc kịp thời bổ sung nước thông thường sản phụ sau khi sinh con xong sẽ ngủ no giấc và khi thức dậy sẽ muốn uống một bát canh nóng hoặc thức ăn ấm dạng lỏng, người chồng cần lưu ý có thể mua đồ ăn gần bệnh viện hay không hoặc nhờ người nhà giúp chuẩn bị.



### Xuống giường

Các bà mẹ sinh tự nhiên có thể quyết định thời gian ra khỏi giường tùy theo thể lực của mỗi người,

khi lần đầu tiên ra khỏi giường cần chú ý hiện tượng chóng mặt và gây đau do thay đổi tư thế. Người chồng hãy đỡ vợ ngồi bên giường một lát, xuống giường từ từ hoặc đi vệ sinh. Sinh mổ sẽ ra khỏi giường muộn hơn do vết mổ bị đau. Nói chung, khuyến khích các bà mẹ sau khi vết mổ đã bớt đau, thông thường vào ngày hôm sau có thể xuống giường. Trước khi ra khỏi giường, tương tự như thể phải đảm bảo rằng người bạn đời không cảm thấy chóng mặt, rồi hãy chậm chậm xuống giường để vận động.



### Mát xa Tử cung



Sản phụ sinh tự nhiên, điều dưỡng viên sẽ hướng dẫn sản phụ hoặc người chồng cách mát xa tử cung, để đẩy nhanh quá trình cơ bóp tử cung, giúp sản dịch thuận lợi tiết ra khỏi cơ thể. Người chồng có thể giúp vợ mát xa tử cung.



## sau sinh và kiến thức chăm sóc sau sinh

Có thêm sinh mệnh mới, đồng thời cũng chính là sự bắt đầu của một cuộc sống mới; những đồ dùng cần thiết để đón chào bé, tin rằng các bố mẹ đều đã chuẩn bị đầy đủ trước khi sinh. Nhắc nhở các ông bố, nếu có lái xe, thì “Ghế ngồi ô tô an toàn trên xe” là vật dụng không thể thiếu. Theo quy định pháp luật của Đài Loan, trẻ em dưới 2 tuổi cần đặt trong chiếc nôi di động hoặc trên chiếc ghế trẻ em quay mặt về sau đặt ở hàng ghế sau xe, sau khi lắp đặt phải được cố định, không rung lắc và phải thắt dây an toàn.

### Giúp người bạn đời chú ý thời gian tái khám

Sau khi sinh, nên sắp xếp quay lại bệnh viện tái khám sau sinh, để xác nhận tình trạng phục hồi cơ thể của người mẹ, các ông bố hãy nhớ kỹ ngày để đưa vợ đến bệnh viện tái khám. Trong thời gian ở cũ, nếu vợ thấy cơ thể không khỏe, ví dụ vết mổ nhiễm trùng, sốt hoặc hiện tượng xuất huyết bất thường, thì cần sớm quay lại bệnh viện khám.

#### Trọng tâm kiểm tra khi tái khám



Cơ thể  
hồi phục

- Tử cung hồi phục
- Đánh giá lượng sản dịch
- Tình hình liền vết thương
- Xử lý vấn đề bầu ngực

Xét nghiệm  
Pap

Xét nghiệm phết tế bào cổ tử cung

Khác  
Giáo dục  
sức khỏe

- Thảo luận phương pháp tránh thai
- Thảo luận sinh hoạt tình dục sau khi sinh
- Thảo luận và điều trị bệnh khác



Em sẽ ôm chặt con, không cần đặt vào ghế có được không?

“Khoảng cách gần như vậy, em ôm chút là được thôi”, cách nghĩ như vậy là không ổn, cần phải biết rằng khi xảy ra va chạm xe cộ, lực va đập tức thì thậm chí có thể đạt tới hàng trăm kg! Để tránh sự việc đáng tiếc, bắt buộc phải tuân thủ nguyên tắc ngồi ghế an toàn trên xe.

## Cách thức ở cữ và những việc sắp xếp trước

Ở cữ sau sinh là một việc quan trọng, hai vợ chồng có thể lựa chọn ở cữ tại nhà, do người nhà giúp đỡ, đặt thức ăn ở cữ bên ngoài, mời người chăm sóc ở cữ... hoặc tiếp nhận dịch vụ chăm sóc tại cơ sở chăm sóc sau sinh. Cách thức ở cữ tùy theo nhu cầu khác nhau mà có sự lựa chọn khác nhau, khuyến nghị người bố sớm thảo luận với người bạn đời, và tiến hành sắp xếp lên kế hoạch trước.

### Lựa chọn

#### Ở cữ tại nhà

1. Cần nhắc việc chuẩn bị bữa ăn ở cữ, muốn do người nhà lo liệu hay đặt bên ngoài mang đến.
2. Lưu ý vì chăm sóc trẻ mà lỡ bữa ăn, thực phẩm để dưới nhiệt độ phòng quá lâu có thể bị hỏng.
3. Nếu do người nhà giúp đỡ, có thể bàn bạc trước việc phân công chăm sóc mẹ và bé như thế nào.
4. Khuyến nghị xem xét quan điểm về ở cữ có giống với người lớn tuổi không, để tránh nảy sinh mâu thuẫn do bất đồng quan điểm.
5. Cần hẹn trước người chăm sóc ở cữ, và trao đổi rõ nội dung dịch vụ mà người chăm sóc ở cữ cung cấp.

### Lựa chọn

#### Cơ sở chăm sóc sau sinh

1. Thông thường chúng tôi khuyến nghị rằng sau 4 tháng mang thai, có thể sớm tìm kiếm cơ sở chăm sóc sau sinh.
2. Ngoài việc cần lưu ý đến hạ tầng cơ sở, môi trường và tìm hiểu có phải đó là cơ sở hợp pháp hay không, cũng có thể quan sát nhân viên phục vụ có tận tâm hay không.
3. Khuyến nghị địa điểm không nên ở quá xa nơi làm việc của người chồng, nhà ở hoặc người chăm sóc chính, nhằm giảm thiểu thời gian đi lại.



#### Đọc thêm



"Website chăm sóc thai phụ và sản phụ"  
Thận trọng lựa chọn cơ sở chăm sóc sau sinh hợp pháp,  
Bảo đảm sức khỏe cho mẹ và bé

## Quan tâm nhiều hơn, nhận biết về trầm cảm sau sinh

Sinh mệnh mới ra đời, vốn là việc tràn đầy niềm vui, nhưng đôi khi trầm cảm sau sinh sẽ âm thầm gõ cửa, khiến bóng tối bao trùm lên tâm trạng của người mẹ.

### Vì sao xảy ra trầm cảm sau sinh?

Người mẹ sau khi sinh có sự thay đổi lớn về thể chất và tinh thần, thêm vào đó là áp lực chăm sóc trẻ sơ sinh, sự rối loạn nhịp sống đều khiến tâm trạng của người mẹ chán nản. Thông thường tâm trạng bất ổn sau sinh thường bắt đầu xuất hiện sau 3-4 ngày, và trong vòng 2 tuần sẽ biến mất dần, tình trạng như vậy rất phổ biến, nếu không ảnh hưởng đến sinh hoạt thường ngày thì không cần quá lo lắng.

Tuy nhiên người bố nếu phát hiện thời gian bất ổn cảm xúc của người bạn đời ngày càng dài, hãy đề cao cảnh giác, “**Tâm trạng thường xuyên chán nản**”, “**Vô cớ khóc và tự trách mình**”, “**Không ngừng nói ra những suy nghĩ tiêu cực**”, đây đều là những triệu chứng điển hình của trầm cảm sau sinh. Trầm cảm sau sinh thường liên quan đến nhiều phương diện sinh lý, tâm lý, gia đình và xã hội, có thể sử dụng “Thang đánh giá trầm cảm sau sinh **“Edinburgh** (tổng cộng có 10 câu hỏi)”, để tự đánh giá chỉ số trầm cảm, nếu vượt quá tiêu chuẩn, hãy đưa người bạn đời tới gặp bác sĩ chuyên môn hoặc bác sĩ tâm lý để được trợ giúp, sớm điều trị sẽ tốt hơn cho sản phụ.



### Bạn có thể trở thành nguồn hỗ trợ cho người bạn đời

Khi người bạn đời xuất hiện cảm xúc chán nản, người chồng có thể nói rằng “Anh thấy em dạo này hay khóc thầm”, “Khó chịu chỗ nào thì cứ nói với anh”, để vợ giải tỏa tâm trạng, tâm sự nỗi lo lắng. Cũng có thể chia sẻ nhiều hơn công việc nhà và việc chăm con, để vợ có thời gian nghỉ ngơi. Nếu vẫn không được cải thiện, hãy cùng vợ tìm kiếm sự trợ giúp về điều trị y tế chuyên nghiệp.

Bản thân bạn vì nhìn thấy sự vất vả của người bạn đời cũng có thể xuất hiện tâm trạng lo lắng, ngoài việc lưu ý tâm trạng của người bạn đời, nếu phát hiện thể chất và tinh thần của mình bất thường, có thể tìm người khác hỗ trợ. Đừng quên, bạn cũng cần tìm kiếm sự hỗ trợ của bác sĩ chuyên môn hoặc bác sĩ tâm lý.

Đọc thêm



[Website chăm sóc  
thai phụ và sản phụ]  
Cơ sở tư vấn tâm  
trầm cảm sau sinh  
Edinburgh

Đọc thêm



[Website chăm sóc  
thai phụ và sản phụ]  
Cơ sở tư vấn tâm  
lý cộng đồng tại các  
huyện thị  
Bảng danh mục  
dịch vụ

## 5 kỹ năng cần thiết trong chăm sóc trẻ sơ sinh

Chăm sóc trẻ sơ sinh không khó, hãy thành thạo những kỹ năng không thể thiếu dưới đây, bạn có thể trở thành ông bố bím sữa siêu đỉnh đây tự tin!

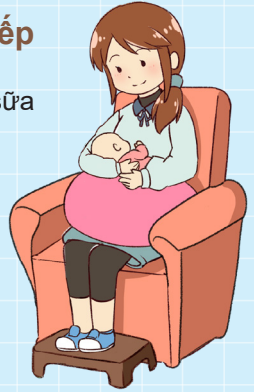
### 1

#### Bú sữa mẹ trực tiếp và bú bình

Trẻ há miệng, thè lưỡi, đầu di chuyển như đang tìm kiếm gì đó, là dấu hiệu trẻ muốn bú sữa. Nhưng nếu là do bố mẹ dùng ngón tay chấm nhẹ vào khóe miệng kích thích “phản xạ tìm sữa”, thì biểu hiện này chưa chắc là vì trẻ muốn bú sữa, bởi phản xạ tìm sữa là phản ứng tự nhiên của trẻ. Về cơ bản, nên quan sát khoảng cách thời gian giữa các lần bú sữa của trẻ để phán đoán trẻ đói hay không sẽ chính xác hơn.

#### Hỗ trợ bú sữa mẹ trực tiếp

Mặc dù người chồng không thể thay thế vợ để cho con bú sữa mẹ, nhưng có thể ở bên hỗ trợ, để quá trình cho bú sữa mẹ trở nên thuận lợi hơn.



##### 1. Tư thế dễ chịu

Chuẩn bị gối cho bú hoặc gối dựa, hỗ trợ vợ tìm ra tư thế dễ chịu rồi bắt đầu cho bú.



##### 2. Chống tràn, trớ sữa

Chuẩn bị khăn gạc hoặc khăn bông nhỏ, phòng ngừa không kịp trở tay khi bị tràn, trớ sữa.

##### 3. Vệ sinh khoang miệng

Nếu trẻ ở trạng thái tỉnh táo cho phép, sau khi bú sữa xong khuyến nghị sử dụng miếng gạc dùng 1 lần chấm nước đun sôi để nguội, vệ sinh khoang miệng cho trẻ.

##### 4. Mát xa thư giãn

Có thể giúp bà mẹ mát xa da đầu và vai gáy, xoa dịu tâm trạng của người mẹ.

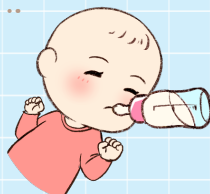


## Hỗ trợ cho bú bình

Người mẹ vắt sữa để dành ra trước, sau đó có thể giao cho người bố cho con bú bình, để mẹ có thêm thời gian làm việc khác.

### 1. Chạm nhẹ vào môi

Đưa bình sữa chạm nhẹ vào môi trẻ, lúc này trẻ sẽ há miệng, núm bình đặt hoàn toàn vào trong miệng trẻ.



### 2. Để nghiêng bình sữa

Để nghiêng bình sữa khiến cho sữa chảy đầy vào núm bình, để trẻ liên tục bú sữa mà không bị nuốt phải không khí.



### 3. Tạm dừng để vỗ cho ợ hơi

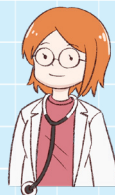
Lượng sữa mà trẻ sơ sinh uống được là có hạn, khi trẻ không muốn uống, có thể vỗ nhẹ cho ợ hơi, xác nhận lại trẻ còn muốn uống tiếp hay không. Không nên ép buộc trẻ uống nốt sữa còn lại khi trẻ đã không muốn uống nữa.



### 4. Vệ sinh khoang miệng

Nếu trẻ ở trạng thái tỉnh táo cho phép, sau khi bú sữa xong khuyến nghị sử dụng miếng gạc dùng 1 lần chấm nước đun sôi để nguội, vệ sinh khoang miệng cho trẻ.

Khi bú bình hãy chú ý tốc độ dòng sữa, thử đổ ngược bình sữa, cỡ lỗ trên núm bình sao cho sữa chảy ra "1 giọt 1 giây" là thích hợp nhất cho trẻ sơ sinh bú và nuốt.



Đọc thêm



[Sở Sức khỏe  
quốc dân] Sổ tay  
nuôi con bằng  
sữa mẹ của

**2**

**Vỗ cho  
ợ hơi**

**1. Bế bé thật chắc**

Đỡ bé ngồi ngả trên đùi người lớn, người bố dùng một tay đỡ cằm, cổ và vai trẻ từ phía trước.

**2. Bàn tay khum lại vỗ nhẹ**

Bàn tay còn lại hơi khum lại tạo độ rỗng và vỗ nhẹ lên lưng em bé.

**3**

**Tắm**

**Nội dung chú ý**

- Bất kể mùa nào, khi tắm giữ nhiệt độ phòng tắm ở mức 25-28°C là thích hợp nhất.
- Nên đổ nước lạnh vào trước rồi mới pha thêm nước nóng, để đảm bảo an toàn cho bé.
- Nước tắm thích hợp nhất là vào khoảng 37-38°C, có thể dùng nhiệt kế để đo. Nếu sau khi tắm xong toàn thân trẻ đỏ bừng, hoặc có hiện tượng nổi mẩn đỏ, có nghĩa là nước quá nóng, hãy giảm dần nhiệt độ nước để tìm được nhiệt độ thích hợp.
- Tránh tắm khi trẻ quá đói hoặc quá no.

**Bé kiểu ôm bóng bầu dục**



**1. Bế bé thật chắc**

Bé trẻ nghiêng sang một bên dưới nách theo tư thế bóng bầu dục, để trẻ nằm trên cánh tay cùng phía đồng thời đỡ gáy, dùng ngón tay cái ấn nhẹ vào tai.



**2. Rửa mặt trước**

Tay kia cầm lấy chiếc khăn vải đã giặt sạch vắt khô lau rửa mặt nhẹ nhàng.



**3. Rồi mới gội đầu**

Lấy chút dầu gội, thoa nhẹ lên da đầu trẻ, rồi dùng nước sạch xối sạch, nhẹ nhàng lau khô.



**4. Tắm phần thân sau cùng**

Cuối cùng cho xuống nước để tắm thân người, lưu ý các nếp gấp để bám bản như ở gáy, dưới nách, bộ phận sinh dục.

# 4

## Thay tã



### 1. Rửa mông

Dùng nước ấm sạch rửa sạch mông cho trẻ (khi không tiện, có thể lau bằng khăn ướt).

### 2. Hai chân giơ cao

Đề trẻ nằm xuống, một tay cầm hai chân nhấc lên.

### 3. Đặt tã

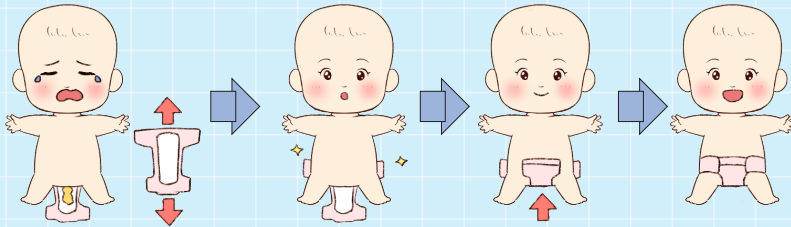
Tay còn lại đặt miếng tã sạch vào vị trí thích hợp, sau đó đặt hai chân xuống.

### 4. Dán tã lại

Gỡ băng dính gai hai bên tã và dính chặt lại.

### 5. Kiểm tra lần cuối

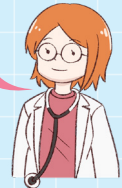
Xác nhận độ chặt vùng eo có vừa vặn không, và chỉnh lại tã ở phía bên cạnh đùi.



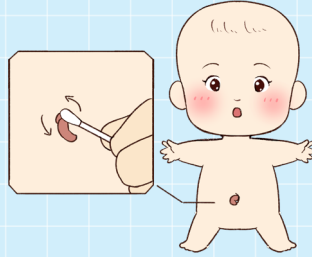
### Trẻ mặc bao nhiêu áo mới đủ

Thân nhiệt của trẻ sơ sinh tương đối không ổn định, khuyến nghị “cách mặc đồ kiểu hành tây”, kiểm tra nóng lạnh bằng cách sờ vào gáy; số lượng quần áo gần giống như người lớn là được, ngoài ra cũng có thể chú ý trẻ có ra mồ hôi hay không để quyết định cần mặc ít đi hay không. Khi ngủ cần giữ ấm, có thể sử dụng áo ngủ kiểu túi ngủ hoặc dùng khăn quấn lại, để lộ cánh tay ra ngoài, tránh trùm vào mặt.

Các ông bố khi đưa con ra ngoài, có thể chú ý những nơi công cộng có phòng chăm sóc trẻ sơ sinh, nhà vệ sinh dành cho người đưa trẻ nhỏ đi cùng hay không, để tiện lợi cho các ông bố có thể giúp con pha sữa, cho con uống sữa hoặc thay tã.



Nếu trẻ hơi đỏ mông, trước tiên có thể hỏi trước bác sĩ hoặc dược sĩ có cần dùng thuốc mỡ kẽm oxit hay không.



**5**

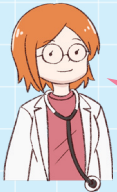
**Chăm sóc  
dây rốn**

**1. Khử trùng trước**

Dùng tăm bông đã khử trùng thấm một lượng cồn 75% vừa đủ, lau 1 vòng xung quanh cuống rốn từ trong ra ngoài.

**2. Làm khô sau**

Lấy một que tăm bông đã khử trùng khác, thấm một lượng cồn 95% vừa đủ, lau 1 vòng xung quanh cuống rốn từ ngoài vào trong.



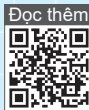
Nguyên tắc chăm sóc dây rốn cho trẻ là giữ sạch và khô, bố mẹ hãy chăm sóc dây rốn theo lời chỉ dẫn của bác sĩ. Khi dây rốn chưa rụng, cho trẻ mặc quần áo rộng rãi và gập ngược tả lại để giữ cho rốn luôn khô ráo, nếu có dấu hiệu viêm dây rốn như mọc polyp, tiết dịch có mùi hôi, da xung quanh tấy đỏ, hãy quay lại bệnh viện để khám và điều trị.

**Lưu ý chấn thương đầu kiểu ngược đãi**

Làm đầu trẻ sơ sinh bị lắc trong điều kiện chăm sóc bình thường hoặc khi chơi với trẻ, thì cũng sẽ không gây tổn thương não cho trẻ, bố mẹ không nên tạo áp lực quá lớn cho mình. Hiện nay, trong y học đã loại bỏ thuật ngữ dễ gây hiểu nhầm "hội chứng rung lắc ở trẻ", đổi tên thành "chấn thương đầu kiểu ngược đãi", thường do người chăm sóc mất kiểm soát cảm xúc, lắc trẻ quá mạnh gây ra.



[Sở Sức khỏe quốc dân]  
Bảng đánh giá môi trường  
an toàn tại nhà



[Sở Xã hội và Gia đình]  
Ơ! Con đã ợ hơi rồi



[Sở Xã hội và Gia đình]  
Tắm rửa thơm tho:  
Tắm và vệ sinh khoảng  
miệng cho trẻ



## Danh sách đồ dùng cho bé

Để chào đón sự ra đời của em bé, cần chuẩn bị các đồ dùng cho bé, nên bắt đầu chuẩn bị vào khoảng giữa thai kỳ, có thể hỏi xin đồ dùng trẻ em từ bạn bè người thân, như vậy vừa thân thiện với môi trường vừa giúp giảm chi phí. Hiện nay mua sắm rất thuận tiện, không cần phải mua quá nhiều một lúc, tránh mua sắm bốc đồng.

Quần áo Đồ dùng	<input type="checkbox"/>	Áo sơ sinh	Chăn ga gối đệm Đồ dùng	<input type="checkbox"/>	Cũi
	<input type="checkbox"/>	Áo quần mỏng		<input type="checkbox"/>	Đệm giường chắc chắn
	<input type="checkbox"/>	Áo khoác		<input type="checkbox"/>	Ga giường
	<input type="checkbox"/>	Tất		<input type="checkbox"/>	Áo ngủ dạng túi ngủ hoặc khăn quấn
	<input type="checkbox"/>	Mũ		<input type="checkbox"/>	Khác
	<input type="checkbox"/>	Khăn quấn			
	<input type="checkbox"/>	Khác			
Tắm Đồ dùng	<input type="checkbox"/>	Chậu tắm	Chăm sóc Đồ dùng	<input type="checkbox"/>	Tã
	<input type="checkbox"/>	Khăn gạc		<input type="checkbox"/>	Nhiệt kế đo tai
	<input type="checkbox"/>	Khăn bông, khăn tắm		<input type="checkbox"/>	Khăn giấy ướt
	<input type="checkbox"/>	Khác		<input type="checkbox"/>	Tăm bông cho trẻ sơ sinh
		<input type="checkbox"/>		Kéo cắt móng tay	
Cho bú sữa Đồ dùng	<input type="checkbox"/>	Gối cho con bú (theo nhu cầu cá nhân)	Ra bên ngoài Đồ dùng	<input type="checkbox"/>	Khác
	<input type="checkbox"/>	Núm vú bình sữa (theo nhu cầu cá nhân)		<input type="checkbox"/>	Ghế ô tô an toàn phù hợp lứa tuổi
	<input type="checkbox"/>	Dụng cụ làm sạch bình sữa		<input type="checkbox"/>	Xe đẩy em bé
	<input type="checkbox"/>	Máy tiệt trùng bình sữa		<input type="checkbox"/>	Khăn dụ
	<input type="checkbox"/>	Máy hút sữa	<input type="checkbox"/>	Khác	
	<input type="checkbox"/>	Máy pha sữa	Khác	<input type="checkbox"/>	Đồ chơi trẻ em
	<input type="checkbox"/>	Bình, túi trữ sữa		<input type="checkbox"/>	Túi của mẹ
	<input type="checkbox"/>	Áo ngực cho con bú		<input type="checkbox"/>	Sách đọc chung
	<input type="checkbox"/>	Miếng lót ngực		<input type="checkbox"/>	Khác
	<input type="checkbox"/>	Khác			

## Khi người mẹ nuôi con bằng sữa mẹ, vai trò của người bố rất quan trọng

Nuôi con bằng sữa mẹ là một trong những phương pháp giúp trẻ nhận được nguồn dinh dưỡng chất lượng, cũng có thể thúc đẩy sức khỏe cho người mẹ. Mặc dù người chồng không thể làm thay việc cho con bú, nhưng vẫn có thể ở bên cạnh, dành sự ủng hộ tinh thần quan trọng và hỗ trợ thực chất cho vợ.

### 1 Sự đồng thuận của người bạn đời là quan trọng nhất

Vợ chồng có thể trao đổi và thảo luận trước về kế hoạch cho con bú, việc cho con bú phải tôn trọng mong muốn của bản thân người cho bú. Nếu người vợ gặp trở ngại hoặc vì yếu tố sức khỏe, vì lý do công việc mà không thể tiếp tục cho con bú hoặc việc nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ có thể gây áp lực tinh thần rất lớn, thì người chồng hãy nói với người bạn đời rằng cô ấy đã làm rất tốt và là người mẹ tốt nhất rồi, bạn luôn tôn trọng và ủng hộ sự lựa chọn của cô ấy.

### 2 Chế độ ăn uống cân bằng dinh dưỡng hàng ngày

Trong thời gian cho con bú, việc hấp thụ đủ chất đạm, cân bằng dinh dưỡng và bổ sung nước là rất quan trọng. Ngoài ra, còn có thể thử các loại thực phẩm như sữa, sữa đậu nành, cá vược, ngao, nước mạch đen, nhãn và vừng... Người chồng có thể chuẩn bị thức ăn phù hợp cho người bạn đời.

### 3 Hành động chu đáo vắt sữa vào nửa đêm

Để tránh tắc tuyến vú, gây viêm tuyến vú, các bà mẹ cứ khoảng 1-4 tiếng phải cho con bú trực tiếp hoặc vắt sữa ra, trong đó sẽ có 1 lần rơi vào nửa đêm. Nếu nửa đêm thấy người bạn đời lặng lẽ thức dậy, hãy cố gắng dậy theo và bật đèn ngủ cho cô ấy, chuẩn bị gối cho con bú, giúp xoa bóp vai hoặc rót một cốc nước ấm cho cô ấy, để người vợ cảm thấy mình không cô đơn. Nếu đã có phân công trước là không cần phải dậy, thì vẫn cần bày tỏ sự quan tâm, chẳng hạn nói “Em vất vả quá!”, “Cần gì thì gọi anh nhé”.

### 4 Gặp rắc rối về cho con bú có thể nhờ chuyên gia trợ giúp

Trong thời kỳ tiết sữa, có thể xảy ra các vấn đề như quá nhiều sữa, không đủ sữa, tắc tuyến sữa và thậm chí là viêm tuyến sữa. Có thể sử dụng nhiều kênh để hỏi về vấn đề nuôi con bằng sữa mẹ, bao gồm: Cơ sở y tế- Đường dây tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ hoặc phòng khám tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ ; tư vấn qua điện thoại- Đường dây tư vấn chăm sóc thai phụ và sản phụ (0800-870-870) và thông tin trên Internet - website chăm sóc thai phụ và sản phụ. Nếu người vợ cảm thấy mệt, sốt, có thể là triệu chứng viêm tuyến sữa, hãy đưa vợ đi khám để được điều trị.

## 5 Không thể nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ thì cần sử dụng sữa công thức

Khi người mẹ không thể cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ vì lý do điều trị y tế hoặc lý do khác, nên sử dụng sữa công thức trước khi trẻ một tuổi. Hãy xin ý kiến bác sĩ nhi khoa, lưu ý cách dùng và pha sữa an toàn vệ sinh và chính xác, đặc biệt là sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh không phải là sữa tiệt trùng, có thể chứa vi khuẩn, phải pha với nước có nhiệt độ trên 70 độ C. Bạn có thể mua thực phẩm công thức dành trẻ em đã được Cục Quản lý Sở quản lý thực và dược phẩm Bộ Y tế kiểm tra và cấp phép đăng ký tại các cửa hàng uy tín, không mua sản phẩm không rõ nguồn gốc.

## 6 Điều chỉnh phân công việc nhà

Thời gian mẹ cho con bú và vắt sữa bình quân cần 30-60 phút, hơn nữa một ngày cần thực hiện nhiều lần, điều này ảnh hưởng nhiều đến chất lượng sống. Sự phân công việc nhà trước đây cần sắp xếp lại, người chồng cần chủ động làm nhiều việc nhà hơn, hoặc chịu trách nhiệm điều động nhân lực khác cùng hoàn thành.

## 7 Khéo léo ứng ứng xử trước những lời khuyên của người thân

Chào đón sinh mệnh mới là đại sự trong gia đình, người nhà có thể sẽ sốt sắng muốn chia sẻ lời khuyên nuôi con. Lúc này người chồng có thể đóng vai trò dung hòa, trao đổi với người nhà một cách phù hợp, bày tỏ sự ủng hộ của bạn đối với vợ.



Đọc thêm



[Sở Sức khỏe quốc dân]  
Nuôi con bằng sữa mẹ  
"Điều ông bố bím sữa cần biết"  
Túi lưới 4 việc

Đọc thêm



[Sở Sức khỏe quốc dân] Loạt phim  
ngắncho thấy người  
thân ủng hộ nuôi  
con bằng sữa mẹ 01  
- "Lời nói thật của bố  
bím sữa"

Đọc thêm



[Sở Sức khỏe quốc dân]  
Loạt phim ngắncho thấy  
người thân ủng hộ nuôi  
con bằng sữa mẹ 02 -  
"Phòng chat bí mật của  
bố bím sữa và con"

Đọc thêm



[Website chăm sóc  
thai phụ và sản phụ]  
Nuôi con bằng sữa  
mẹ- Thiếu sữa,  
Thông tin về viêm  
tuyến sữa

## Giải mã tiếng khóc

### Cách dỗ dành khi bé khóc

Khóc là cách thức giao tiếp của trẻ trước khi xây dựng năng lực ngôn ngữ, những người mới làm cha mẹ đừng hoảng sợ, thỉnh thoảng đoán nhầm nhu cầu của trẻ là rất bình thường, chỉ cần tương tác nhiều với trẻ, xác suất đoán trúng sẽ càng cao hơn! Quan sát trẻ kỹ càng, cùng học cách giải mã tiếng khóc của trẻ nhé!

#### SOP cơ bản xóa bỏ nguyên nhân trẻ khóc

- Đói rồi phải không?**  
 Hãy nhớ xem, bữa ăn trước cách đã bao lâu rồi, có thể bé đói rồi chăng?
- Tã bị ướt rồi phải không?**  
 Kiểm tra xem, có phải bé đã tè hoặc ị không, hay bé cảm thấy khó chịu?
- Bé muốn ngủ phải không?**  
 Có phải bé thức dậy hơi lâu rồi hay đã chơi mệt nên muốn ngủ?
- Bé bị đầy bụng phải không?**  
 Kiểm tra xem bụng bé có chướng lên không, có thể khó chịu vì bị đầy hơi?



**Hóa ra bé muốn nói : "Có thể ôm con được không? ", "Chơi cùng con được không?"**

Trước tiên loại trừ bốn nhu cầu cơ thể có thể xảy ra ở trên, nếu không phải là những vấn đề này thì đó có thể là nhu cầu tâm lý. Càng lớn lên, trẻ càng thường hay khóc làm nũng, hy vọng có người luôn bên cạnh. Bố có thể nói chuyện với bé, dùng món đồ chơi nhỏ để dịch chuyển sự chú ý, hoặc bế bé đi đi lại lại, vỗ về nhẹ nhàng, thỉnh thoảng thay đổi môi trường sẽ khiến trẻ bình tĩnh lại.

**Khi bé liên tục khóc không ngừng, người bố có thể làm như sau**

Đôi khi cho dù nỗ lực tới mức nào, trẻ vẫn không ngừng khóc, điều này có thể khiến ông bố cảm thấy bất lực, thậm chí muốn nổi cáu! Mong rằng người bố trước hết hãy hiểu được rằng "Khóc không phải là không tốt", mỗi đứa trẻ đều có khí chất bẩm sinh của riêng mình. Bố mẹ nếu chấp nhận việc trẻ có thể bày tỏ tâm trạng thông qua tiếng khóc, có thể giúp trẻ tạo cảm giác an toàn, nếu tỏ ra nóng nảy, hoảng hốt, sẽ khiến trẻ cảm thấy căng thẳng. Nếu lúc đó bạn không thể chịu đựng được, bạn có thể để cho người khác chăm sóc trẻ, tạm rời đi để bình tĩnh trở lại, kiên nhẫn ở bên cạnh cũng là một bài học quan trọng trong nuôi dạy con.

## Vì sao em bé không thể ngủ suốt đêm?

Rất nhiều bố mẹ cảm thấy bối rối về vấn đề giấc ngủ của trẻ, đặc biệt là giai đoạn trẻ sơ sinh 0-3 tháng tuổi, trẻ dường như ngủ và thức thăt thường, không có nhịp sinh học cố định, làm ảnh hưởng đến sinh hoạt và giấc ngủ ban đêm của người chăm sóc.

### Dưới 1 tháng

Ngủ khoảng  
15~20 tiếng

### 2-3 tháng

Ngủ khoảng  
15~18 tiếng

### 4-6 tháng

Ngủ khoảng  
14~18 tiếng

### 7-12 tháng

Ngủ khoảng  
12~15 tiếng



### Đừng vội vàng rèn cho bé ngủ thông đêm

Một số bố mẹ nhìn thấy người khác sẽ bài viết về con mình sau khi tròn 1 tháng tuổi có thể ngủ suốt đêm, bèn rất lo lắng, họ sẽ nghĩ tại sao con mình đã 3-4 tháng, thậm chí 8-9 tháng rồi mà vẫn chưa ngủ được suốt đêm.

Về cơ bản, trong 3 tháng đầu sau khi trẻ chào đời, không nên vội vàng rèn cho trẻ tự ngủ hoặc ngủ suốt đêm. Trẻ sơ sinh trong giai đoạn này vốn chỉ có ăn, ngủ và thức. Bố mẹ chỉ nên thiết lập chế độ nuôi con bằng sữa mẹ và tăng cường cảm giác an toàn cho trẻ. Đợi 3 đến 6 tháng mới xem xét điều chỉnh thói quen giấc ngủ của trẻ, dần dần kéo dài thời gian ngủ đêm của trẻ.

### Vấn đề ngủ không có đáp án tiêu chuẩn

Mỗi đứa trẻ đều có khí chất bẩm sinh của mình, và mức độ nhu cầu phụ thuộc khác nhau. Có một số trẻ chỉ cần nằm trong chiếc cũi quen thuộc là dễ dàng tự ngủ, nhưng có những đứa trẻ phải trải qua rất nhiều công đoạn mới có thể vào giấc ngủ.

Bố mẹ hãy thoải mái, quan sát kỹ sở thích của trẻ, chuẩn bị môi trường ngủ thoải mái, an toàn cho trẻ. Khi lớn dần lên theo năm tháng, trẻ sẽ dần dần kéo dài thời gian ngủ ban đêm.

## Trò chơi tương tác giữa bố và con

Bạn nên cung cấp cho trẻ một không gian an toàn, không nên cứ bế trẻ trên tay, để trẻ có thể tự chơi đùa, leo trèo, thúc đẩy phát triển trong khi chơi. Tại đây cung cấp vài trò chơi đơn giản, để người mới làm bố dễ dàng tương tác với trẻ.

### Trò chơi 1 **Cầm nắm 123**

**Thích hợp cho: 3 tháng tuổi trở lên**

Bố có thể đặt ngón tay của mình vào lòng bàn tay của trẻ và để trẻ nắm lấy ngón tay của người lớn, hoặc có thể di chuyển chậm chậm hai tay của mình để trẻ dùng mắt dõi theo ngón tay của bố, hoặc cầm món đồ chơi nhỏ để thu hút trẻ vươn ra nắm lấy.

**Lợi ích:** Cầm nắm là một phản ứng bản năng của con người, thông qua các trò chơi để tăng cường khả năng phối hợp giữa tay và mắt của trẻ.



### Trò chơi 2 **Trò chơi “Ai trong gương”?**

**Thích hợp cho: 6 tháng tuổi trở lên**

Bố có thể bế trẻ đứng trước gương và nói chuyện với trẻ, trẻ sẽ đưa tay ra muốn sờ, thoát đầu trẻ không biết người trong gương là bản thân mình, tới khi gần một tuổi trẻ sẽ biết cái tên mà bố mẹ vẫn gọi là tên mình, người trong gương chính là mình.

**Lợi ích:** Đa số trẻ đều thích soi gương, mà gương có ở khắp nơi! Soi gương có thể giúp làm tăng khả năng tự nhận thức của trẻ.



### Trò chơi 3 **Trò chơi chui qua hầm**

**Thích hợp cho: 8 tháng tuổi trở lên**

Chuẩn bị một thùng carton lớn, mở các lỗ phía trước và phía sau, đặt đồ chơi ở đầu kia của thùng carton, thu hút trẻ bò qua thùng carton sang đầu bên kia.

**Lợi ích:** Trò chơi thùng carton có thể luyện cho trẻ khả năng leo trèo, nếu mở lỗ trên hộp carton, có thể biến hóa ra nhiều trò chơi hơn.

Đọc thêm



[Sức khỏe 99+]  
Có thể chơi ở nhà,  
Trò chơi trong tư  
thế bò

Đọc thêm



[Sức khỏe 99+]  
Để đưa trẻ thích vẽ  
nguyệt ngọc  
thả hồ phát huy  
sáng tạo

## Cùng con đọc sách Lợi ích vô vàn

Khi bố mẹ và con cái cùng đọc sách có thể hoặc là thông qua đối thoại, ngữ điệu âm thanh, hoặc tương tác cơ thể... điều này sẽ thúc đẩy tương tác tình cảm giữa bố mẹ và con cái, khiến trẻ cảm nhận được tình yêu và sự quan tâm của bố mẹ, cũng có thể thúc đẩy phát triển não bộ, kích thích khả năng lý giải nhận thức và phát triển ngôn ngữ cho trẻ.

### Phương pháp cùng đọc sách theo độ tuổi khác nhau

#### Khoảng 0-3 tháng tuổi

Bố mẹ có thể ôm con trong lòng, hoặc nằm trên giường của trẻ, dùng âm thanh dịu dàng nhẹ nhàng kể chuyện hoặc nói chuyện với trẻ, để trẻ quen thuộc giọng nói ấm áp của bố mẹ, thiết lập quan hệ tốt đẹp giữa bố mẹ với con cái.

#### 3-6 tháng tuổi

Trẻ đặc biệt hứng thú với hình ảnh màu sắc sặc sỡ, có thể sử dụng sách vải mềm hoặc sách trẻ em có âm thanh, dùng giọng đọc ấm áp đọc nội dung bức tranh trong sách.

#### 6-12 tháng tuổi

Trẻ sẽ bắt đầu muốn bắt chước giọng nói và âm thanh của người khác, bố mẹ có thể chỉ vào hình ảnh nói ra tên của vật hoặc động vật. Trẻ sẽ xuất hiện động tác vứt sách, gặm sách hoặc dùng tay vỗ sách, đây đều là những hành vi bình thường.

### Thoải mái tận hưởng thời gian đọc sách chung của bố mẹ và con

- ✓ Không cần quy định cứng nhắc xem thời gian bao lâu, cũng có thể thường xuyên thay đổi cách thức bằng cách cùng đọc sách với con để tạo thêm niềm mới mẻ thú vị.
- ✓ Tìm nơi thoải mái để đọc sách, nằm trong vòng tay người lớn là cách đọc sách mà trẻ con rất yêu thích.
- ✓ Bản thân phụ huynh cần có thói quen đọc sách, mọi nơi trong nhà đều có sách, trẻ con tự nhiên sẽ thấy thích đọc sách.

2 tuổi không nên tiếp xúc sản phẩm điện tử, mong bố mẹ hãy cùng trẻ đọc sách giấy.



[Thư viện Quốc gia Đài Loan]  
Dự án thúc đẩy đọc sách cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



[Bước khởi đầu đọc sách - Bộ Giáo dục]  
Tài nguyên Thư viện Công cộng



Giới thiệu cơ bản



Đọc sách cùng con trước sinh



0-6 tháng tuổi

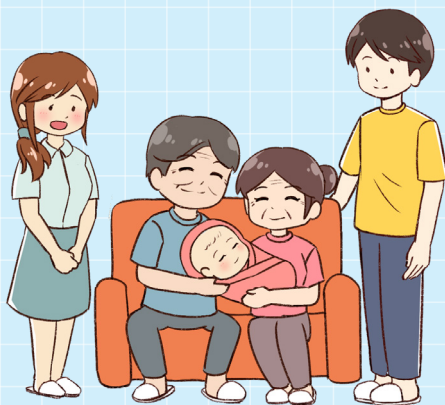


6-12 tháng tuổi

[Sở Sức khỏe quốc dân] Bộ kỹ năng cùng con đọc sách theo độ tuổi

## Trở thành cầu nối giao tiếp giữa người lớn tuổi với người bạn đời

Thời đại đang thay đổi, quan niệm nuôi dạy con cũng không ngừng tiến hóa cập nhật, bố mẹ thời đại mới có chủ trương nuôi dạy con của riêng mình, trên chặng đường nuôi dạy con rất sợ gặp phải sự bất đồng quan điểm với người lớn tuổi, khó trao đổi, khiến hai bên cảm thấy không vui. 4 kỹ năng dưới đây giúp người chồng trở thành cầu nối giao tiếp giữa người bạn đời với người lớn tuổi.



### Kỹ năng 1

#### Cha mẹ là người chịu trách nhiệm về việc giáo dục trẻ

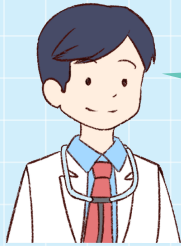
Sự ra đời của trẻ mang đến niềm vui và sức sống cho cả gia đình, người thân cũng sẽ muốn tham gia giúp đỡ chăm sóc, nhưng sự yêu thương quan tâm quá mức cũng có thể sẽ tạo ra sự rắc rối. Người mới làm cha mẹ phải hiểu rằng, bản thân mới là người chủ yếu chăm sóc trẻ, có thể truyền đạt quan điểm của mình cho người thân một cách nhẹ nhàng nhưng kiên quyết. Với những trường hợp rủi ro cao như ngồi ghế ô tô, ngủ trong tư thế nằm sấp, hai vợ chồng cần phải giữ vững nguyên tắc; nhưng với những quyết định không quan trọng khác, thì cũng có thể chấp thuận kiến nghị của người khác.

### Kỹ năng 2

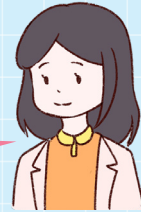
#### Lắng nghe một cách lý trí, thận trọng cân nhắc ý kiến của người lớn tuổi

Khi người lớn tuổi đưa ra nhiều ý kiến nuôi dạy con cái, bố mẹ có thể đối mặt với thái độ cởi mở nhưng thận trọng. Không nên lập tức phủ nhận lời khuyên của người lớn tuổi, trước tiên có thể lắng nghe và cảm ơn sự quan tâm của họ, bày tỏ với người thân rằng bản thân mình sẽ cân nhắc thận trọng những lời khuyên đó, tránh từ chối thẳng sẽ khiến đối phương cảm thấy thất vọng.





Hiện tại cháu đủ  
dinh dưỡng ạ,  
xin đừng lo lắng



Quần áo cho cháu có  
thể mặc kiểu hành tây ạ

### Kỹ năng 3

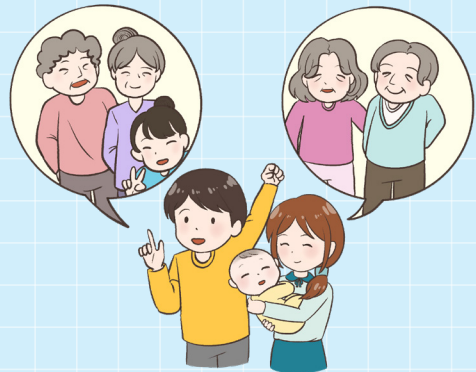
## Nhờ người có sức ảnh hưởng đến trao đổi những quan điểm mà người lớn tuổi kiên quyết phản đối

Người lớn tuổi đôi khi sẽ có quan điểm cố hữu, chẳng hạn như trẻ cần mặc nhiều quần áo hơn để không bị cảm lạnh, trẻ có thể xem phim hoạt hình, v.v. Lúc này, người thân, bạn bè, bác sĩ hay chuyên gia đều là "những người có sức ảnh hưởng" có thể được huy động. Người bố có thể nói mình đã từng hỏi bác sĩ hoặc bạn bè có kinh nghiệm, chẳng hạn: "Lần trước bác sĩ có nói rằng trẻ không sợ lạnh, mặc nhiều quá sẽ mọc rôm càng không tốt", "Có thầy cô giáo kia nói rằng, cho trẻ tiếp xúc với sản phẩm điện tử quá sớm sẽ ảnh hưởng đến thị lực hoặc làm tăng nhanh độ cận thị."

### Kỹ năng 4

## Hãy làm cầu nối cho các mối quan hệ thay vì làm chiếc loa phát thanh

Xuất thân từ những môi trường gia đình khác nhau nên thói quen sinh hoạt và cách thức giao tiếp khó tránh khỏi có sự khác biệt. Khi bạn đời và người lớn tuổi bắt đầu quan điểm, người chồng nên kịp thời đứng ra làm cầu nối; với những lời nói hay việc làm do cảm xúc tiêu cực thì bạn nên tự chuyển hóa và cho qua, tránh làm "loa phát thanh" truyền đạt nguyên vẹn lời nói tiêu cực đến cho người bạn đời hoặc người nhà. Ngoài ra, cả chồng và vợ đều nên trao đổi riêng với người thân phía gia đình mình để tránh hiểu lầm.



## Cách người bố tìm sự cân bằng trong cuộc sống?

Có câu nói như thế này: Khi làm cha, mới hiểu được làm cha là như thế nào. Khó có thể dùng từ ngữ đơn giản để diễn tả hết sự cay đắng ngọt bùi của vai trò người bố, sau khi thực sự trở thành bố, mới có thể thực sự thấu hiểu tình yêu, trách nhiệm và nghĩa vụ đối với gia đình, con cái.

Vợ chồng giống như một đội ngũ (team), cùng chăm sóc, nuôi dạy con cái, trong quá trình đó khó tránh khỏi mâu thuẫn, nhưng hai vợ chồng cần hỗ trợ nhau, tích cực trao đổi, bao dung lẫn nhau, khiến trẻ lớn lên hạnh phúc với sự đồng hành của bố mẹ.

Người bố làm thế nào để cân bằng giữa công việc, gia đình và bạn bè, đây là vấn đề khó khăn của nhiều người. Cách làm dưới đây, có thể giúp thích ứng nhanh chóng vai trò làm bố.



### 1. Giao tiếp với người bạn đời Sắp xếp nhiệm vụ của hai bên

Thảo luận với người bạn đời về mô hình “phân công” lý tưởng. Ví dụ, chồng có thói quen dậy sớm, thì chịu trách nhiệm đưa con đến nhà của bảo mẫu, còn vợ có thể tan ca làm đúng giờ, thì chịu trách nhiệm đón con. Gia đình là trách nhiệm của chung, giống như vận hành một hợp tác xã, có thể phân công việc nhà theo năng lực sở trường của từng người, khi bất cứ bên nào bận rộn, thì bên kia có thể hỗ trợ, không nên có quan điểm ai giúp ai, cùng nhau nỗ lực vì một gia đình hạnh phúc.

### 2. Lên kế hoạch cho hoạt động gia đình Chia sẻ kinh nghiệm nuôi con

Sau khi có gia đình, rất khó giống như trước đây, có thể tụ tập với đồng nghiệp, bạn bè bất cứ lúc nào. Vậy thì hãy lập thành nhóm bố mẹ con cái đi! Để con cái cùng tham gia vào nhóm cộng đồng xã hội này, còn người lớn cũng có thể giao lưu chia sẻ kinh nghiệm nuôi con, cổ vũ khích lệ lẫn nhau.



### 3. Tận dụng tốt người thân, bạn bè, đồng nghiệp

Người thân bạn bè là “trợ thủ” đắc lực trong việc nuôi dạy con, nếu có khó khăn thì hãy mở lời nhờ giúp đỡ, để người thân bạn bè tạm thời đến hỗ trợ. Đồng thời nếu có thể hình thành mạng lưới hỗ trợ chăm sóc lẫn nhau với đồng nghiệp, bạn bè có con cùng độ tuổi, cũng là nguồn hỗ trợ bạn trong việc nuôi dạy con. Ngoài ra, chương 7 trong cuốn sổ tay này cũng cung cấp các thông tin về nguồn lực nuôi dạy con, các ông bố có thể tham khảo.

## 4 cách nâng cao chất lượng nuôi con

Những người mới làm bố làm mẹ tựa như ngọn nến cháy cả hai đầu, vô cùng vất vả! Mặc dù đã rất nỗ lực tìm kiếm sự cân bằng giữa công việc và gia đình, nhưng đối mặt với nhiều thách thức liên tiếp, vẫn sẽ khiến người ta có cảm giác thất bại và mệt mỏi. Bạn nên sắp xếp lại thứ tự ưu tiên của công việc, mới có thể không rơi vào vũng lầy “thiếu hụt thời gian và sức lực”, hãy thông qua những cách dưới đây để nâng cao “chất lượng” tương tác với con nhé!

### 1 Thiết lập thời gian cố định dành cho gia đình

Trong thời gian biểu của bạn, tìm ra thời gian cố định có thể ở bên cạnh người thân, ví như cùng nhau ăn bữa sáng hoặc bữa tối, chiều tối đón con về nhà, cuối tuần đưa con đi mua đồ ăn sáng và đi công viên hóng gió..., trong thời gian này hãy hoàn toàn gác lại những việc bên ngoài, toàn tâm toàn ý dành thời gian với gia đình.



### 2 Tìm hiểu nhu cầu phát triển của trẻ

Người bố có thể hiểu được trọng tâm phát triển từng giai đoạn của trẻ là gì, tìm ra kỹ năng và nguồn lực giúp con trưởng thành, sẽ có ích cho việc nâng cao chất lượng nuôi dạy con.

### 3 Bỏ đồ điện tử xuống Hãy thực sự để tâm

Tương cùng con và người thân, cần phải “thực sự để tâm”, khi thảo luận hoặc nói chuyện với vợ, hãy tạm thời bỏ điện thoại di động xuống! Khi bạn chơi với con, cũng hãy tắt ti vi và máy tính, trân trọng thời khắc quý giá khi ở bên người thân, dành toàn tâm toàn ý!

### 4 Quan điểm nuôi dạy thống nhất

Người bố có quan niệm nuôi dạy con thống nhất với người bạn đời của mình, hoạt động gia đình như vậy mới có thể giảm bớt mâu thuẫn và xung đột, khi ý kiến bất đồng, hai bên có thể thảo luận, tìm ra quy tắc chung thích hợp nhất cho cả hai.

Đọc thêm



[Sức khỏe 99+]  
Dùng tình yêu thương để nuôi  
dạy đứa trẻ 0-6 tuổi hạnh phúc  
Sổ tay nuôi dạy con tích cực

## Thời kỳ nuôi con quá độ của bố mẹ có quãng thâm mắt

Sau khi có con, những người mới làm bố làm mẹ đều đối mặt với vấn đề thiếu ngủ, để phối hợp sinh hoạt của trẻ, bố mẹ bị gián đoạn giấc ngủ là việc bình thường; trong giai đoạn trẻ sơ sinh, thời gian ngủ bình thường của bố mẹ chỉ có 5-6 tiếng. Thông thường trước khi trẻ 6 tháng tuổi, vẫn chưa thể thiết lập thói quen ngủ một mạch đến trời sáng. Khi trẻ lớn dần lên, thói quen sinh hoạt của bố mẹ cũng sẽ được điều chỉnh dần, mất thâm quãng chỉ là dấu ấn của thời kỳ quá độ, bạn cũng có thể thử những cách dưới đây để cải thiện.



### Áp dụng kỹ năng kéo dài thời gian ngủ của trẻ

- Phản xạ thần kinh của trẻ sơ sinh còn non nớt và dễ bị đánh thức, có thể dùng khăn quấn hoặc chăn chống đập quần người bé lại, mô phỏng cảm giác như vẫn còn ở trong tử cung, trẻ có cảm giác an toàn mới có thể ngủ yên giấc.
- Trẻ sau 2-3 tháng mới dần dần nhận thức được sự khác biệt ban ngày và ban đêm, có thể thử rèn luyện “nghi thức” vào giấc ngủ, ví dụ nghe kể chuyện trước khi ngủ, vặn đèn cho tối hơn, mát xa... để trẻ thiết lập thói quen ngủ tốt.
- Khi trẻ lớn dần lên, điều chỉnh lượng sữa trước khi ngủ, để cảm giác no kéo dài khoảng cách giữa các lần bú của trẻ, giảm dần số lần bú sữa đêm.



### Tranh thủ thời gian nghỉ ngơi hoặc ngủ bù

- Cố gắng cùng đi ngủ với trẻ (cùng phòng nhưng không cùng giường), tạm thời gác việc nhà và để điện thoại sang một bên.
- Phân công hợp tác với người bạn đời, hai người luân phiên nghỉ ngơi và hỗ trợ chăm sóc con.
- Khi đi làm cố gắng tận dụng giờ nghỉ trưa để ngủ bù.

## Người bố làm thế nào để điều chỉnh áp lực tâm lý?

Mọi người thường sẽ thảo luận vấn đề trầm cảm của nữ giới khi mang thai và sau khi sinh, nhưng thực ra người bố cũng gặp vấn đề khó thích ứng, bị gia tăng áp lực, thậm chí xuất hiện khuynh hướng trầm cảm do sự thay đổi vai trò.

Duy trì gia đình là trách nhiệm hai bên, tâm trạng của người vợ cần được quan tâm, tâm trạng của người chồng cũng quan trọng như vậy! Việc lắng nghe và hỗ trợ lẫn nhau giữa hai vợ chồng là cách giải tỏa áp lực quan trọng, đồng thời cũng không nên sợ phải tìm kiếm sự trợ giúp; khi người bố xuất hiện các vấn đề cảm xúc nghiêm trọng, cũng có thể sắp xếp để được tư vấn tâm lý hoặc tư vấn hôn nhân, tìm ra cách giải tỏa áp lực.

### Kỹ năng giải tỏa áp lực

- Sắp xếp chuyến du lịch thư giãn cho cả gia đình.
- Dành thời gian để tập luyện thể thao, thông qua chạy mô hình để giải tỏa áp lực
- Không làm gì hết, để bản thân thả lỏng 10 phút mỗi ngày.
- Có thể chia sẻ với người bạn đời hoặc bạn bè người thân về áp lực, tâm sự, trao đổi để cùng nhau đổi mới.
- Khi áp lực nuôi con quá lớn, hãy giao con cho người nhà, tạm thời rời khỏi hiện trường.

### Nhiệt kế tâm trạng

Nhiệt kế tâm trạng (Thang đo sức khỏe đơn giản) có thể được sử dụng để tìm hiểu mức độ rối loạn cảm xúc. Khi bạn cảm thấy lo lắng bất an, tâm trạng chán nản hoặc thậm chí trầm cảm, hãy tự thực hiện kiểm tra. Khi rối loạn cảm xúc trở nên nghiêm trọng, khuyến nghị tìm kiếm điều trị tâm lý hoặc hỗ trợ y tế chuyên nghiệp.

Đọc thêm



[Sức khỏe 99+]  
Nhiệt kế tâm trạng

### Đường dây tư vấn liên quan đến nam giới

Khi đối mặt vấn đề hôn nhân, gia đình hoặc quan hệ bố mẹ với con cái, mà không biết tự điều chỉnh bản thân như thế nào, có thể sử dụng đường dây tư vấn liên quan đến nam giới của Bộ Y tế- Phúc lợi

**0800-013-999**

Cung cấp dịch vụ tư vấn trực tuyến miễn phí



## 7 ngày phép đưa vợ đi khám thai và đưa vợ đi sinh được hưởng lương.

Khám thai và sinh nở sau khi mang thai đều là thời khắc vô cùng quan trọng đối với cả hai vợ chồng, vì thế người chồng có thể xin “nghỉ phép đưa vợ đi khám thai và đi sinh”, cùng nhau yên tâm nuôi con.

Theo “Luật bình đẳng giới trong công việc”, trong thời kỳ người vợ mang thai, người chồng có thể xin “nghỉ phép đưa vợ đi khám thai và đi sinh” để tham gia vào việc khám thai, sau đó cũng có thể dùng số ngày nghỉ đó để đưa vợ đi sinh, chào đón sự ra đời của sinh mệnh mới, chăm sóc người bạn đời vừa mới sinh con. Ngoài ra, còn có thể xin nghỉ phép an thai dưỡng sức dành cho người mẹ, ngày phép chăm sóc gia đình dành cho cả bố và mẹ, có thể đọc thêm phần “Bình đẳng giới trong công việc” để tìm hiểu.



- Tổng cộng có 7 ngày phép hưởng lương để đưa vợ đi khám thai và đưa vợ đi sinh.
- Người chồng có thể tự quyết định số ngày đưa vợ đi khám thai hoặc đưa vợ đi sinh.
- Có thể lựa chọn đơn vị nghỉ phép là “ngày”, “nửa ngày” hoặc “tiếng”.



**Chủ sử dụng lao động không được từ chối người lao động xin nghỉ phép để đưa vợ đi khám thai và đi sinh.**

Nếu chủ sử dụng lao động từ chối cho người chồng xin nghỉ để đưa vợ đi khám thai, đi sinh và xin nghỉ việc không lương chăm con, sẽ bị phạt từ 20 nghìn đến 300 nghìn Đài tệ. Nếu có bất kỳ thắc mắc gì, có thể gọi điện thoại đến đường dây dịch vụ của Bộ Lao động:

**02-8995-6866**

sẽ có chuyên viên phục vụ bạn.

Đọc thêm



Bộ Lao động  
Chuyên mục Tạo môi trường làm việc thân thiện đối với sinh con và nuôi con

Đọc thêm



Bộ Lao động  
Bình đẳng giới trong công việc

## Nghỉ việc không lương chăm con, tiền trợ cấp và tiền hỗ trợ

Sau khi đưa con chào đời, thường khó lựa chọn giữa việc duy trì nguồn kinh tế ổn định và dành thời gian ở bên cạnh con, lúc này “nghỉ việc không lương chăm con” và “trợ cấp nghỉ việc không lương chăm con” sẽ là phúc lợi nuôi con mà người bố và người mẹ đều có thể đồng thời sử dụng.

### Xin nghỉ không lương chăm con

1. Sau khi làm việc đã đủ 6 tháng, trước khi mỗi đưa con tròn 3 tuổi, bố mẹ đều có thể xin nghỉ việc không lương chăm con, thời gian tối đa không được vượt quá 2 năm. Nếu bố mẹ có nhu cầu đồng thời chăm sóc con, cũng có thể cùng lúc xin nghỉ việc không lương chăm con.
2. Nếu đồng thời chăm sóc từ 2 con trở lên chưa đủ 3 tuổi, thì thời gian nghỉ việc không lương chăm con được tính gộp, thời gian tối đa là 2 năm tính theo đưa con nhỏ tuổi nhất.
3. Về nguyên tắc, thời gian xin nghỉ việc không lương chăm con mỗi lần không được ít hơn 6 tháng. Tuy nhiên, những người có nhu cầu dưới 6 tháng có thể xin chủ sử dụng lao động cho nghỉ trong khoảng thời gian không ít hơn 30 ngày và có thể xin 2 lần.

### Xin lĩnh trợ cấp nghỉ việc không lương chăm con

1. Trợ cấp nghỉ việc không lương chăm con là biện pháp hỗ trợ không thể thiếu đối với bố mẹ nghỉ việc không lương chăm con, có thể giúp bố mẹ yên tâm ở nhà chăm sóc con.
2. Nếu bạn là người có đóng bảo hiểm việc làm, số năm đóng bảo hiểm đã tròn 1 năm trở lên (không giới hạn cùng một công ty), trước khi con đầy 3 tuổi, nếu đã xin với công ty nghỉ việc không lương chăm con, thì có thể xin trợ cấp.

### Có thể lĩnh bao nhiêu tiền trợ cấp xin nghỉ việc không lương chăm con?

1. Trợ cấp nghỉ việc không lương chăm con được tính theo 60% mức lương đóng bảo hiểm tháng bình quân của 6 tháng trước tháng bạn nghỉ việc không lương chăm con, và được cấp theo tháng, mỗi đưa con có thể được cấp tối đa là 6 tháng.
2. Ngoài ra để tăng cường sự hỗ trợ kinh tế, chính phủ cấp thêm khoản hỗ trợ 20% tiền lương (tổng hai khoản trợ cấp và khoản hỗ trợ được lĩnh sẽ bằng 80% mức lương tháng đóng bảo hiểm bình quân).

Đọc thêm



Bộ Lao động  
Trợ cấp nghỉ việc nuôi  
con không lương

Đọc thêm



Bộ Lao động  
Trợ cấp tiền lương nghỉ  
việc nuôi con không lương

## Trợ cấp nuôi con và tiền hỗ trợ gửi trẻ

Sử dụng trợ cấp và tiền hỗ trợ để giúp giảm bớt gánh nặng nuôi con, giúp bố mẹ yên tâm hơn trên chặng đường nuôi con.

**Độ tuổi** 0- dưới 2.

**Điều kiện xin lĩnh** Mức thuế suất thu nhập tổng hợp của gia đình năm gần nhất dưới 20%.  
Chọn lĩnh một trong 2 loại tiền hỗ trợ gửi trẻ hoặc trợ cấp nuôi con.



### Phương án 1

#### Hỗ trợ gửi trẻ

Gửi trẻ đến các trung tâm gửi trẻ tư thực do nhà nước thành lập, nhà giữ trẻ công cộng, trung tâm giữ trẻ bán công và bảo mẫu bán công.

**Bắt đầu từ tháng 8 năm 2022**

#### Hàng tháng hỗ trợ phụ huynh

Loại hình gửi trẻ

Con thứ mấy

**Trung tâm gửi trẻ công/Nhà trẻ**

**Bảo mẫu và trung tâm gửi trẻ bán công**

**Hỗ trợ con đầu**

5.500 Đạì tậ

8.500 Đạì tậ

**Hỗ trợ con thứ 2**

6.500 Đạì tậ

9.500 Đạì tậ

**Hỗ trợ con thứ 3 trở lên**

7.500 Đạì tậ

10.500 Đạì tậ



## Phương án 2

### Tiền hỗ trợ gửi trẻ

Trung tâm giữ trẻ tư thục không ký hợp đồng, bảo mẫu/ tự chăm sóc

Bắt đầu từ tháng  
8 năm 2022

Số tiền cấp phát mỗi tháng

Hỗ trợ con đầu

5.000 Đài tệ

Hỗ trợ con thứ 2

6.000 Đài tệ

Hỗ trợ con thứ 3  
trở lên

7.000 Đài tệ

Đây là tiêu chuẩn cấp phát vào ngày 1 tháng 8 năm 2022, nội dung cấp phát có thể thay đổi. Để biết thông tin mới nhất, vui lòng tham khảo tại phần Đọc thêm - Chuyên mục trợ cấp nuôi con và gửi trẻ bán công.

Đọc thêm



[Số Xã hội và  
Gia đình]  
Trợ cấp nuôi  
con và gửi trẻ  
Chuyên mục  
bán công

### Giờ làm việc linh hoạt để chăm con

1. Được tuyển dụng bởi công ty có 30 nhân viên trở lên, người được tuyển dụng (bố mẹ) vì để chăm con chưa đủ 3 tuổi, mỗi ngày có thể giảm bớt 1 giờ làm việc (không lương) hoặc điều chỉnh giờ giấc đi làm.
2. Được tuyển dụng bởi công ty có dưới 30 nhân viên, người được tuyển dụng (bố mẹ) sau khi thỏa thuận với chủ sử dụng lao động, cũng được giảm 1 giờ làm việc (không lương) hoặc điều chỉnh giờ giấc đi làm.

## Nguồn hỗ trợ nuôi con đặc biệt

Nếu trong gia đình có trẻ sinh non hoặc sinh đa thai và cần nhiều sự hỗ trợ trên chặng đường nuôi con, thì có thể tham khảo các nguồn hỗ trợ dưới đây. Bạn cũng nên truy cập vào website Sở Xã hội và Gia đình để biết thêm thông tin.

### Trong gia đình có trẻ sinh non

Trẻ sinh non nếu sinh ra vào số tuần quá sớm, cân nặng quá thấp, có thể vì chức năng các cơ quan trong cơ thể chưa phát triển hoàn thiện, sau khi sinh cần chăm sóc cẩn thận hơn.

Trong gia đình có trẻ sinh non, bạn có thể thông qua Cục Xã hội của các huyện- thị để tìm hiểu các thông tin liên quan như tiền trợ cấp thai sản, trợ cấp nuôi con, tiền hỗ trợ gửi trẻ, trợ cấp sinh hoạt cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, tiền hỗ trợ điều trị cho trẻ em và thiếu niên có hoàn cảnh khó khăn... Sau khi được đơn vị y tế đánh giá, nếu có nhu cầu có thể thông qua thông báo giới thiệu để được điều trị sớm, tìm kiếm các nguồn hỗ trợ liên quan cho trẻ.



Đọc thêm



Tài đoàn Pháp nhân Đài Loan Quý trẻ em sinh non

Đọc thêm



[Sở Sức khỏe quốc dân] Sổ tay chăm sóc trẻ sinh non tại nhà

Đọc thêm



[Sở Sức khỏe quốc dân] Sổ tay sức khỏe trẻ sinh non

Đọc thêm



[Sở Xã hội và Gia đình] Thông báo trẻ chậm phát triển Và mạng dịch vụ quản lý từng trường hợp

## Trong gia đình có trẻ sinh đôi (đa thai)

Niềm hạnh phúc và nỗi vất vả khi chăm sóc song sinh (đa thai) tăng lên gấp bội, hai vợ chồng cần phân công hợp tác mới có đủ sức khỏe và thời gian để chăm sóc con. Xin cung cấp các nguồn hỗ trợ dưới đây để bố mẹ tham khảo.

### Số tiền thai sản được được lĩnh gia tăng theo tỷ lệ

Số tiền thai sản của bảo hiểm lao động được tính theo mức bình quân tiền lương tháng đóng bảo hiểm của 6 tháng kể từ tháng lao động nữ sinh con hoặc sinh non trở về trước (người sinh sau khi dừng đóng bảo hiểm thì tính từ tháng dừng đóng bảo hiểm), được chi trả một lần 60 ngày, người mẹ sinh đôi trở lên thì tăng số tiền thai sản theo tỷ lệ. Điều cần phải chú ý là, số tiền thai sản bắt buộc do phía nữ giới làm thủ tục, người chồng nhớ chu đáo nhắc nhở vợ, không nên bỏ lỡ quyền lợi của mình!

### Có con song sinh thì vợ và chồng mỗi người đều có thể lĩnh 1 năm trợ cấp nghỉ việc không lương chăm con và khoản hỗ trợ tiền lương

Nếu hai bên vợ chồng đều có đóng bảo hiểm việc làm, thì căn cứ quy định của Luật bình đẳng giới trong công việc, hai bên được đồng thời làm thủ tục xin nghỉ việc không lương để chăm con và xin lĩnh trợ cấp nghỉ việc không lương chăm con, tổng cộng mỗi người con có thể xin lĩnh 12 tháng tiền trợ cấp và khoản hỗ trợ tiền lương. Hai người con cộng lại có 24 tháng tiền trợ cấp và hỗ trợ tiền lương.



Đọc thêm



[Bộ Lao động]  
Chuyên mục Chế độ  
thai sản của Bảo hiểm  
lao động

Đọc thêm



[Sức khỏe 99+]  
Chuyên mục Mang  
đa thai- Góc mẹ bầu

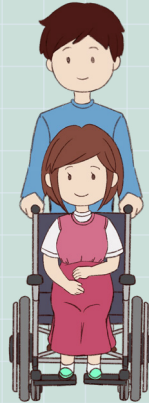
## Nguồn lực hỗ trợ nuôi con dành cho bố mẹ khuyết tật

Nếu bản thân bố mẹ là người khuyết tật, có thể sẽ phải đối mặt với những vấn đề về chăm sóc trẻ, trên thế giới không có bố mẹ hoàn hảo, bạn có thể tìm nguồn hỗ trợ và phương thức chăm sóc trẻ thích hợp với bản thân.



Trung tâm xúc tiến tích hợp nguồn lực hỗ trợ đa chức năng của Sở Xã hội và Gia đình thuộc Bộ Y tế - Phúc lợi đã thiết lập mục “Bác sĩ tí hon chăm sóc trẻ em” tại chuyên mục Bác sĩ tí hon hỗ trợ của “Cổng thông tin nguồn hỗ trợ”, có thể giúp bố mẹ khuyết tật có thêm nhiều thông tin nuôi dạy con cái.

Ngoài ra, nhằm cung cấp thông tin thích hợp cho những người khuyết tật sắp làm bố mẹ, Liên minh người khuyết tật Trung Hoa Dân Quốc đã biên soạn và xuất bản “Sổ tay mang thai dành cho người khuyết tật” và “Sổ tay nuôi dạy con dành cho người khuyết tật”, hy vọng sẽ giúp các ông bố bà mẹ khuyết tật có thể tìm được những phương pháp phù hợp và khả thi.



Đọc thêm



[Sở Xã hội và Gia đình]  
Bác sĩ tí hon chăm sóc trẻ em

Đọc thêm



[Liên minh người khuyết tật]  
Sổ tay mang thai dành cho người khuyết tật

Đọc thêm



[Liên minh người khuyết tật]  
“Sổ tay nuôi dạy con dành cho người khuyết tật”



## Lời khuyên và nguồn hỗ trợ nuôi con dành cho gia đình đồng tính

Việc mang thai và nuôi dạy con cái trong những gia đình đa dạng giới tính có nhiều thử thách hơn, tin rằng các bạn đã có nhiều sự nếm trải và nỗ lực. Bất kể bạn là người mẹ, người bố hoặc là có cách xưng hô riêng biệt khác, bất kể con và bạn có quan hệ huyết thống hay không, thì bạn đều là phụ huynh của trẻ! Chúng tôi cung cấp những lời khuyên dưới đây để bạn tham khảo trên chặng đường nuôi dạy con.

1

### Trước hết hãy thảo luận với người bạn đời về sách lược công khai đặc điểm giới tính của mình cho người khác biết

Giải thích rõ ràng và thoải mái với nhân viên y tế, người trông trẻ... về cách bạn muốn xưng hô: "Tôi là vợ hoặc chồng/ bạn đời của sản phụ", "Tôi là người bố/ người mẹ thứ hai của trẻ", "Vui lòng gọi tôi là Chị XXX hoặc Anh XXX", để thiết lập mối quan hệ cởi mở và tin cậy với nhân viên y tế và bảo mẫu.

2

### Tạo môi trường nuôi con thân thiện với trẻ

Khi tìm kiếm trung tâm gửi trẻ hoặc bảo mẫu, hãy đảm bảo họ đã hiểu được cách tổ chức gia đình của các bạn; khi chia sẻ tin vui với người thân bạn bè, hãy nói rõ thân phận của bạn, và quan hệ của bạn với trẻ. Điều quan trọng nhất đó là, hoan nghênh bạn giữ liên lạc, giao lưu với các gia đình đa dạng giới tính, họ rất vui khi được chia sẻ kinh nghiệm nuôi dạy con cái, những gia đình đa dạng giới tính khác sẽ trở thành đối tác quan trọng của bạn.

3

### Làm bài tập tìm hiểu về quyền lợi của các gia đình người đồng tính

Trên giấy khai sinh của trẻ có thể ghi đồng thời họ tên của hai phụ huynh đồng tính. Các cặp đồng tính có thể xin tiền thưởng khuyến khích sinh con tại địa phương của một trong hai bên. Sau khi đưa trẻ được sinh ra, cặp đôi đồng tính cần phải thông qua thủ tục nhận con nuôi mới có thể thiết lập quyền làm bố mẹ đầy đủ. Khuyến nghị bạn nên tìm hiểu thêm về các quyền và lợi ích cơ bản của gia đình đồng tính, để bảo vệ đầy đủ các quyền và lợi ích của cả gia đình. Có một số trang web liên quan có thể tra cứu tìm hiểu: Hiệp hội thúc đẩy quyền và lợi ích gia đình người đồng tính Đài Loan, Hiệp hội giáo dục bình đẳng giới tính Đài Loan, Hiệp hội dẫn dắt quyền bình đẳng cầu vồng Đài Loan, Liên minh xúc tiến quyền và lợi ích cho người bạn đời Đài Loan.

Đọc thêm



[Ủy ban Bình đẳng giới tính Viện Hành chính]  
Chia sẻ tuyên truyền về đa dạng giới tính của các cơ quan  
Nền tảng nguồn lực hỗ trợ

## Bảng tham gia khám thai & lớp học dành cho bố mẹ

Số lần khám thai	Số tuần và ngày tháng	Cảm nghĩ khi tham gia/ Nội dung khám thai quan trọng
Khám thai lần đầu	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 2	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 3	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 4	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 5	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 6	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 7	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 8	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 9	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 10	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	



"Sở Sức khỏe quốc dân"  
Hạng mục kiểm tra trước  
sinh và số tiền hỗ trợ dành  
cho thai phụ

Có tổng cộng 14 lần kiểm tra trước sinh dành cho thai phụ (chỉ phí công), khi người bố đưa đi khám thai hoặc tham gia lớp học dành cho bố mẹ, xin hãy điền số tuần và ngày tháng. Ngoài ra, cũng có thể ghi lại những cảm nhận khi tham gia hoặc những nội dung khám thai quan trọng.

Số lần khám thai	Số tuần và ngày tháng	Cảm nghĩ khi tham gia/ Nội dung khám thai quan trọng
Khám thai lần thứ 11	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 12	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 13	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khám thai lần thứ 14	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Lớp học dành cho bố mẹ buổi thứ 1	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Lớp học dành cho bố mẹ buổi thứ 2	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Lớp học dành cho bố mẹ buổi thứ 3	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khác: <input type="text"/>	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khác: <input type="text"/>	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	
Khác: <input type="text"/>	Mang thai tuần Ngày tháng: Tháng năm	

## Bảng xử lý việc nhà

Thông qua Bảng xử lý việc nhà, có thể giúp bạn thảo luận với vợ về cách phân chia việc nhà, những việc mỗi bên tự chịu trách nhiệm hoặc có cách khác thì hãy đánh dấu, có thể ghi số lần thực hiện mỗi tuần vào ô ghi chú.

Hạng mục công việc nhà	Bố	Mẹ	Khác	Ghi chú
Quét sàn, lau sàn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Giặt quần áo người lớn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Giặt quần áo của trẻ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Phơi quần áo, thu quần áo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Dọn dẹp sau khi ăn (rửa bát, vệ sinh mặt bàn ăn)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Rửa bình sữa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Dọn dẹp nhà cửa (thu dọn phòng khách, các phòng)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Chuẩn bị 3 bữa (nấu ăn, mua đồ ăn)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Đổ rác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Lau dọn nhà tắm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Chăm sóc thú cưng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Mua sữa bột, tã, vật dụng gia đình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Làm một điều ấm áp cho đối phương (ví dụ tắm bưu thiệp nhỏ, món quà nhỏ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Khác <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Khác <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>



Đọc thêm



"Sở Sức khỏe  
quốc dân"  
Chuyên mục Môi  
trường ngủ an  
toàn cho bé

## Bảng kiểm tra môi trường ngủ an toàn cho bé

Hãy xác nhận môi trường ngủ của trẻ có an toàn không, để ngăn ngừa các yếu tố nguy hiểm gây ra hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh.



Trẻ dưới 1 tuổi mỗi lần ngủ đều phải nằm ngửa.



Không để trẻ ngủ trên sofa, ghế, đệm, hoặc trên giường người lớn.



Xác nhận không có bất kỳ thứ gì trùm lên đầu trẻ sơ sinh.



Môi trường không khói thuốc, đừng để cho ai hút thuốc bên cạnh trẻ.



Tránh môi trường quá nóng, bao gồm mặc quá nhiều áo và hoặc quấn bọc trẻ quá mức. Nếu không có điều hòa, hãy chú ý thông gió.



Nếu cần biện pháp giữ ấm tăng cường, có thể mặc áo ngủ trẻ em kiểu túi ngủ hoặc dùng khăn quấn trẻ lại, để hở cánh tay ra ngoài thay cho đắp chăn.



Trẻ sơ sinh không ngủ chung với người khác, nên ngủ cùng phòng nhưng không cùng giường với bố mẹ.



Khu vực ngủ không được có bất cứ vật tơi mềm nào, ví dụ đồ vật mềm như gối, gối đồ chơi, chăn ga gối đệm, chăn đắp, đồ len lông cừu, chăn len, ga giường, đồ chơi nhồi bông và miếng đệm chống va đập...



Bề mặt giường phải chắc chắn và bằng phẳng, và lớp bọc bên ngoài cũng thực sự bằng phẳng.

## Những thay đổi xảy ra sau khi làm bố

Thông qua bảng kiểm tra, sẽ giúp bạn suy nghĩ về những tình huống có thể gặp phải sau khi làm bố và giúp bạn sớm thực hiện chuẩn bị. Nếu bạn đã hiểu những trường hợp dưới đây, thì hãy đánh dấu khi bắt đầu chuẩn bị hoặc điều chỉnh.

### Người bạn đời đã mang thai, bạn đã sẵn sàng chưa?

- 1 Tìm hiểu kiến thức thai sản, cùng bạn đời đi khám thai.
- 2 Thảo luận với người bạn đời về phương pháp sinh con.
- 3 Thảo luận với người bạn đời và chuẩn bị cách thức ở cữ.
- 4 Thảo luận với người bạn đời về cách nuôi con, cho con ăn.
- 5 Thảo luận với người bạn đời trong tương lai con cái sẽ do ai chăm sóc.
- 6 Phân bổ thời gian cho gia đình và con cái.

### Con đã chào đời, bạn chuẩn bị sẵn sàng chưa?

- 7 Bởi vì chăm sóc con nên thời gian ngủ sẽ ít đi.
- 8 Bé có thể sẽ quấy khóc cần học cách nhẫn nại và kiểm soát cảm xúc.
- 9 Nuôi con không có quy trình SOP nhất định, đôi lúc sẽ bị thất vọng, gặp rắc rối.
- 10 Khi con bị ốm sẽ cảm thấy căng thẳng, bị áp lực vì lo lắng.
- 11 Phân công việc nhà, việc chăm con với bạn đời, người thân.
- 12 Hiểu rằng mối quan hệ vợ chồng vì có con mà sẽ thay đổi.
- 13 Trong nhà sẽ xuất hiện nhiều đồ dùng cho trẻ em.
- 14 Chi tiêu trong gia đình sẽ tăng.
- 15 Người thân có thể sẽ đưa ra ý kiến về chăm sóc trẻ, cần đứng giữa để giải quyết.

## Bảng kiểm tra năng lực chăm sóc con

Thông qua bảng kiểm tra, có thể giúp bạn hiểu được những năng lực chăm sóc con cần thiết. Hãy đánh dấu những hạng mục mà người bố đã biết làm.

Chăm sóc dây rốn

Tắm

Làm ấm sữa mẹ

Pha sữa công thức

Cho bú sữa

Khử trùng bình sữa

Vỗ cho ợ hơi

Ru ngủ

Vỗ về

Thay tã

Mặc quần áo

Mát xa

Chơi cùng, nói chuyện với trẻ

Làm các món ăn dặm

Đút cho trẻ ăn dặm

Vệ sinh khoang miệng cho bé

Sử dụng khăn địu

Đo thân nhiệt

Cho uống thuốc

Khác

Khác

Khác

## Chuẩn bị sẵn sàng để làm bố lần nữa hay chưa?

Làm bố lần sau thường dễ dàng hơn làm bố lần đầu, tuy nhiên, vẫn có một số lưu ý dành cho bạn ngay từ khi vợ bạn bắt đầu mang thai, giúp bạn chuẩn bị tốt cho lần làm bố tiếp theo.

### Về mặt cơ thể

Khi chuẩn bị mang thai đưa con tiếp theo, nếu cách một khoảng thời gian tương đối dài, thì cần phải chú ý xem người bạn đời có sa sút thể lực, có thay đổi về chức năng sinh lý hay không, đã sẵn sàng chuẩn bị cho lần mang thai tiếp theo chưa?

Thông thường các khuyến nghị cho thấy sau khi sinh đứa con trước hơn 1 năm trở lên mới nên mang thai tiếp, ngoài việc để cơ thể người mẹ có đủ thời gian hồi phục, còn giúp cho vợ chồng có thể tập trung chăm sóc đứa con trước. Nếu cách nhau dưới 6 tháng đã mang thai tiếp, để có rủi ro sinh non hoặc nhẹ cân khi sinh.

### Về mặt tâm lý

Trước khi con chào đời, hãy nghĩ xem bản thân đã sẵn sàng chưa? Bởi vì người bố phải gánh vác một phần nhiệm vụ và vai trò chăm sóc con tương đối lớn, để người bạn đời có nhiều thời gian nghỉ ngơi hơn, giảm bớt áp lực về thể chất và tinh thần cho người mẹ. Tiếp đó, cũng hãy xem xét liệu đứa con lớn đã sẵn sàng chưa? Trước tiên nên trao đổi với bé lớn, để bé hiểu rằng trong gia đình sẽ có thêm em trai hoặc em gái, cũng có thể dẫn bé đi công viên chơi, dành thời gian cho bé nhiều hơn để xoa dịu sự bất an của bé.

### Về mặt kinh tế

Sinh đứa con tiếp theo tương tự cũng sẽ phải đối mặt với những điều đã trải qua với đứa con trước như chi phí khám thai, sinh nở và ở cữ, sau đó khi con ra đời, còn có những chi phí khác như phí sinh hoạt, y tế và giáo dục..., các khoản chi tiêu sẽ tăng gấp đôi. Điều này nhắc nhở bố mẹ cần có kế hoạch tốt về tài chính.

### Về mặt sinh hoạt

Mang thai là điều mà vợ chồng phải cùng nhau đối diện. Bạn cần một lần nữa cùng người bạn đời trải qua quá trình khám thai, sinh nở và chăm sóc con, đồng thời các hoạt động xã hội cũng sẽ bị thay đổi. Dành thời gian cho con khi ở nhà là trách nhiệm của người làm bố, đổi lại là tiếng cười mang lại niềm vui nhân đôi của con.

## Nội dung chú ý khi chuẩn bị mang thai lần tiếp theo

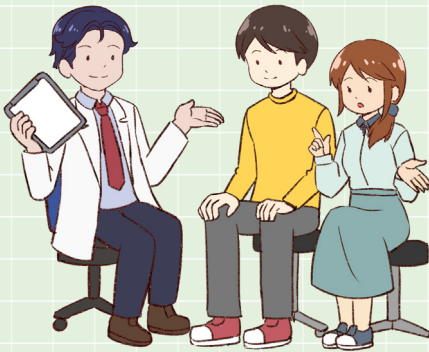
Cho dù đã có kinh nghiệm sinh và nuôi con trước đây, nhưng khi chuẩn bị mang thai đứa con tiếp theo vẫn phải đối mặt với những vấn đề khác nhau; mong người chồng vẫn dành sự quan tâm, cùng vợ vượt qua giai đoạn mang thai và sinh nở.

### 1. Xem xét các yếu tố khác nhau để làm tốt kế hoạch mang thai tiếp theo

Mỗi cặp vợ chồng có những yếu tố cân nhắc khác nhau về việc có con tiếp hay không, có người cân nhắc đến vấn đề kinh tế gia đình, muốn đợi thêm vài năm nữa mới sinh con tiếp, nhưng cũng có một số người lại cân nhắc đến vấn đề tuổi tác, muốn tranh thủ thời kỳ vàng để nhanh chóng sinh đứa con tiếp theo. Việc sinh con tiếp theo vào lúc nào, không hề có thời gian biểu chính xác, chủ yếu là tìm ra sự đồng thuận giữa hai vợ chồng.

### 2. Điều chỉnh nếp sống để duy trì thói quen sinh hoạt tốt

Nếu muốn thuận lợi chào đón đứa con tiếp theo xuất hiện, chúng tôi khuyến nghị rằng hãy bắt đầu từ điều chỉnh thói quen sinh hoạt và nếp sống. Nếu ông bố có thói quen hút thuốc và uống rượu, xin hãy cai ngay. Vợ chồng nên cùng nhau xây dựng thói quen tập thể dục thường xuyên như chạy bộ, đạp xe, tập aerobic..., tránh thức khuya, duy trì chế độ ăn uống cân bằng dinh dưỡng, giúp cải thiện quá trình tuần hoàn và trao đổi chất của cơ thể, tạo thể chất mang thai tốt.



### 3. Muốn mang thai tiếp nhưng mãi vẫn chưa có tin vui

Nếu hai bên có đời sống tình dục đều đặn mà sau hơn một năm vẫn không mang thai, thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ, tìm những nguyên nhân nhân có thể ảnh hưởng đến việc thụ thai.

### 4. Cả nam giới và nữ giới nên chú ý đến rủi ro sinh con khi lớn tuổi

Xin nhắc các ông bố bà mẹ rằng, sinh con khi lớn tuổi có thể ổn định hơn về kinh tế và biết nhẫn nại trong nuôi dạy con cái. Tuy nhiên, cả nam giới và nữ có con khi lớn tuổi đều có thể gia tăng rủi ro khi sinh nở, do đó khuyến nghị khi sinh đứa con tiếp theo cho rằng vẫn nên nắm bắt thời điểm vàng để sinh con.

## Các biện pháp tránh thai phổ biến

Nếu bố mẹ vẫn chưa sẵn sàng chuẩn bị để sinh đứa con tiếp theo, thì có thể tham khảo các biện pháp tránh thai dưới đây. Nếu hai vợ chồng đã đồng thuận quyết định không sinh thêm con, cũng có thể cân nhắc những biện pháp triệt sản để đạt hiệu quả tránh thai vĩnh viễn.

**Xuất tinh bên ngoài**  
Tính toán thời kỳ an toàn

Tỷ lệ thất bại cao  
Không khuyến nghị áp dụng

**Bao cao su**

Tỷ lệ thất bại khoảng 18%

**Loại thuốc tránh thai dùng sau khi quan hệ**

là phương pháp khắc phục sau, không thích hợp thường xuyên sử dụng Các phương pháp tránh thai

**Vòng tránh thai đặt trong tử cung**

Tỷ lệ thất bại khoảng 0,8%

**Thuốc uống tránh thai**

Tỷ lệ thất bại khoảng 9%

**Nhắc nhở các ông bố bà mẹ rằng, trong thời gian cho con bú cũng có khả năng mang thai, cho dù chưa có kinh trở lại, nhưng có thể đã khôi phục chức năng rụng trứng. Do đó, vẫn cần thực hiện các biện pháp tránh thai toàn diện.**

\* Tỷ lệ thất bại là chỉ xác suất vẫn có thể mang thai khi đã áp dụng dụng phương pháp tránh thai này trong một năm. Có thể có sự khác biệt tùy vào thể chất của từng người hoặc phương pháp sử dụng, vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn để lựa chọn phương pháp tránh thai thích hợp nhất.

### Có thể thực hiện phẫu thuật triệt sản nam hoặc nữ khi không muốn sinh con nữa

#### Nam giới

Cả hai ống dẫn tinh bị cắt sau khi thắt lại nên tinh trùng không thể đi qua. Phẫu thuật đơn giản và không cần nằm viện.



Sau khi triệt sản ở nam giới, 3 tháng sau khi phẫu thuật cần xét nghiệm tinh dịch, xác định không có tinh trùng trong tinh dịch, mới có thể đảm bảo tránh thai hiệu quả. Khi chưa chắc chắn, vẫn cần thực hiện các biện pháp tránh thai khác.

#### Nữ giới

Cả hai ống dẫn trứng bị cắt sau khi thắt lại nên trứng không thể đi qua. Phẫu thuật triệt sản ở nữ giới có rủi ro cao hơn so với phẫu thuật triệt sản ở nam giới (cần gây mê và sau phẫu thuật có 0,3- 0,7% xác suất mang thai ngoài tử cung).

## Đã lâu không thể mang thai có thể cân nhắc tiếp nhận sự hỗ trợ bằng sinh sản nhân tạo

Những người từng thuận lợi mang thai và sinh đứa con trước, thường sẽ cho rằng sau này có thể mang thai tự nhiên. Nhưng trên thực tế khi độ tuổi ngày càng cao, chức năng sinh lý sẽ thay đổi, một số vợ chồng có thể phải đối mặt với vô sinh thứ phát, nghĩa là mãi vẫn không thể mang thai tiếp, thì hãy nhanh chóng đi khám để điều trị. Nếu được bác sĩ chẩn đoán cần phải thực hiện thụ tinh ống nghiệm IVF, hãy tham khảo những thông tin dưới đây.

Các trợ cấp liên quan để điều trị vô sinh  
(thụ tinh trong ống nghiệm)

Để giảm bớt gánh nặng kinh tế cho các cặp vợ chồng vô sinh thực hiện thụ tinh ống nghiệm IVF, kể từ **tháng 8 năm 2022** Viện Hành chính mở rộng đối tượng được lĩnh trợ cấp thụ tinh ống nghiệm cho các cặp vợ chồng hiếm muộn thông thường.

Cặp vợ chồng hiếm muộn lần đầu xin cấp  
**được hỗ trợ tối đa 100 nghìn Đài tệ.**

Xin trợ cấp lần tiếp theo  
**tối đa được lĩnh 60 nghìn Đài tệ.**

Vì cấy vào nhiều phôi dễ gây đa thai, sinh non và sinh trẻ nhẹ cân, nên quy định người vợ thụ tinh dưới 36 tuổi tối đa chỉ được cấy một phôi, người thụ tinh 36 tuổi trở lên và dưới 45 tuổi có thể cấy tối đa 2 phôi.

Đọc thêm



[Sở Sức khỏe quốc dân]  
Chuyên mục Trợ cấp để  
thực hiện thụ tinh ống  
nghiệm

Ngày tháng năm

Ngày tháng năm

Ngày tháng năm

Ngày tháng năm



## Chia sẻ của người đi trước dành cho người mới làm bố



Khi chưa làm bố, không hiểu tại sao bạn bè cứ gặp nhau là toàn nói về chuyện nuôi con, tới khi đã làm bố, mới thực sự cảm thấy: “Ồ! Tôi đã có con rồi.” Tuy nhiên, trong quá trình lên chức làm bố mẹ, bạn đâu không hề dễ dàng, nhất là người vợ trong thời gian mang thai có rất nhiều thay đổi; người chồng cần thấu hiểu hơn cảm xúc của người bạn đời, cũng cần dành nhiều sự hỗ trợ và chăm sóc hơn cho bạn đời.

Trên mạng có rất nhiều kiến thức liên quan có thể học hỏi, tìm ra những việc có thể làm, chẳng hạn như mua thực phẩm dinh dưỡng cho người mang thai, tắm rửa cho con, v.v. Lúc đầu luôn bận tui bụi, nhưng lâu dần tôi đã nắm được bí quyết, tôi muốn nói với những ông bố “lính mới” rằng, làm bố mặc dù không đơn giản, nhưng rất hạnh phúc, tuy thế cũng đừng quên giữ gìn sức khỏe, điều tiết tốt thể chất và tinh thần của bản thân.

Tôi là một ông bố có hai con, trước hết, tôi muốn khuyên những người bố sắp có con thứ hai, nên chăm chút xây dựng mối quan hệ của mình với đứa con lớn, dành khoảng thời gian riêng cho mình và đứa con lớn. Khi đứa con lớn thích chơi với bạn, vợ bạn sẽ càng yên tâm nghỉ ngơi hoặc chăm sóc đứa con mới sinh, con lớn sẽ ít đi “tranh giành tình cảm” khiến mọi người bận rộn không xoay sở nổi. Tôi nghĩ việc làm bố tựa như việc nhét thêm một nhiệm vụ vô cùng quan trọng vào trong một lịch trình vốn đã dày đặc, bắt buộc phải điều chỉnh lại thời gian làm việc và nghỉ ngơi, để cuộc sống có thể cân bằng hơn. Công việc và gia đình đều quan trọng, khó tránh khỏi tâm trạng thiếu kiên nhẫn, hãy nghĩ nhiều hơn đến sự cống hiến hy sinh của vợ và hạnh phúc mà mình đang có, thì cảm giác mãn nguyện sẽ dần xuất hiện. Cùng khích lệ các ông bố!



Tên sách: Sổ tay hướng dẫn sức khỏe Thai sản và nuôi dạy con dành cho người bố Quảng cáo

Đơn vị biên soạn (Biên tập, dịch thuật): Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc lợi (ủy quyền cho "Tập chí Bé và Mẹ" biên tập)

Đơn vị xuất bản: Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc lợi

Địa chỉ: Số 36, phố Tháp Thành, khu Đại Đồng, thành phố Đài Bắc (Văn phòng tại Đài Bắc)

URL: <https://www.hpa.gov.tw/>

Điện thoại: (02)2522-0888

Các chuyên viên tư vấn (xếp thứ tự theo số nét của họ tên trong tiếng Trung): Thạch Ngọc Hoa, Ngô Chí Văn, Ngô Gia Linh, Lã Hân Khiết, Lý Uyển Bình, Đỗ Trường Linh, Đường Tiên Mai, Cao Mỹ Linh,

Trần Ánh Trang, Trần Bá Vĩ, Bành Thuần Chi, Du Mỹ Huệ, Hoàng Kiến Bái, Hoàng Tư Lý, Hoàng Xung Ninh, Dương Huyền Duệ, Chiêm Đức Phú, Đàng Tây Hoa, Tiêu Quốc Minh, Tô Bội Huyền

Thẩm định biên tập: Ngô Chiêu Quân, Ngụy Tí Luân, Lâm Nghi Tĩnh, Thái Duy Nghi, Trần Lệ Quyên, Tăng Quế Cầm, Lưu Bảo Văn

Ngày xuất bản: Tháng 9 năm 2023

Lần xuất bản (in ấn): Ấn bản lần 1

Giới thiệu các phiên bản khác:

Cuốn sách này đồng thời đăng tải trên trang web của Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc lợi(<https://www.hpa.gov.tw/>) và trang web Sức khỏe 99+ (<https://health99.hpa.gov.tw/>)

Địa điểm bày bán

Đài Bắc: Hiệu sách quốc gia

Địa chỉ:(10485) Tầng 1 và 2, số 209, đường Tùng Giang, thành phố Đài Bắc

Điện thoại: (02)2518-0207

Đài Trung: Quảng trường Văn hóa Ngũ Nam

Địa chỉ: (40042) Số 6, đường Trung Sơn, khu Trung, thành phố Đài Trung

Điện thoại: (04)2437-8010

GPN: 4711200062

ISBN: 9786267260524 (PDF)

Chủ sở hữu quyền sở hữu tài sản trí tuệ: Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc lợi

Cuốn sách này bảo lưu quyền sở hữu. Trường hợp muốn sử dụng tất cả hoặc một phần nội dung của cuốn sách này, phải được sự đồng ý hoặc ủy quyền bằng văn bản của chủ sở hữu quyền sở hữu tài sản trí tuệ. Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc lợi Vui lòng liên hệ với Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc lợi (Điện thoại: 02-25220888)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL: 886-2-25220888 )

Kinh phí cho ấn phẩm này do Quỹ chăm sóc sức khỏe y tế và phòng chống tác hại thuốc lá của Sở Sức khỏe quốc dân tài trợ  
This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

# Cuốn sổ tay hữu ích dành cho bố mẹ



衛生福利部 Health Promotion Administration,  
國民健康署 Ministry of Health and Welfare



Sở Sức khỏe Quốc dân - Bộ Y tế - Phúc lợi  
biên soạn in ấn

Kinh phí này do được hỗ trợ bởi khoản Quyên góp phúc lợi sức khỏe  
từ sản phẩm thuốc lá thuộc Sở Sức khỏe quốc dân

Số 36 phố Tháp Thành, khu Đại Đồng, thành phố Đài Bắc (văn phòng tại Đài Bắc)

Điện thoại: (02)2522-0888 Fax: (02)2522-0629

Đường dây tư vấn liên quan đến thai phụ và sản phụ: 0800-870870

Năm xuất bản: Năm 2023



ISBN 978-626-7260-52-4



9 786267 260524

GPN: 4711200062

