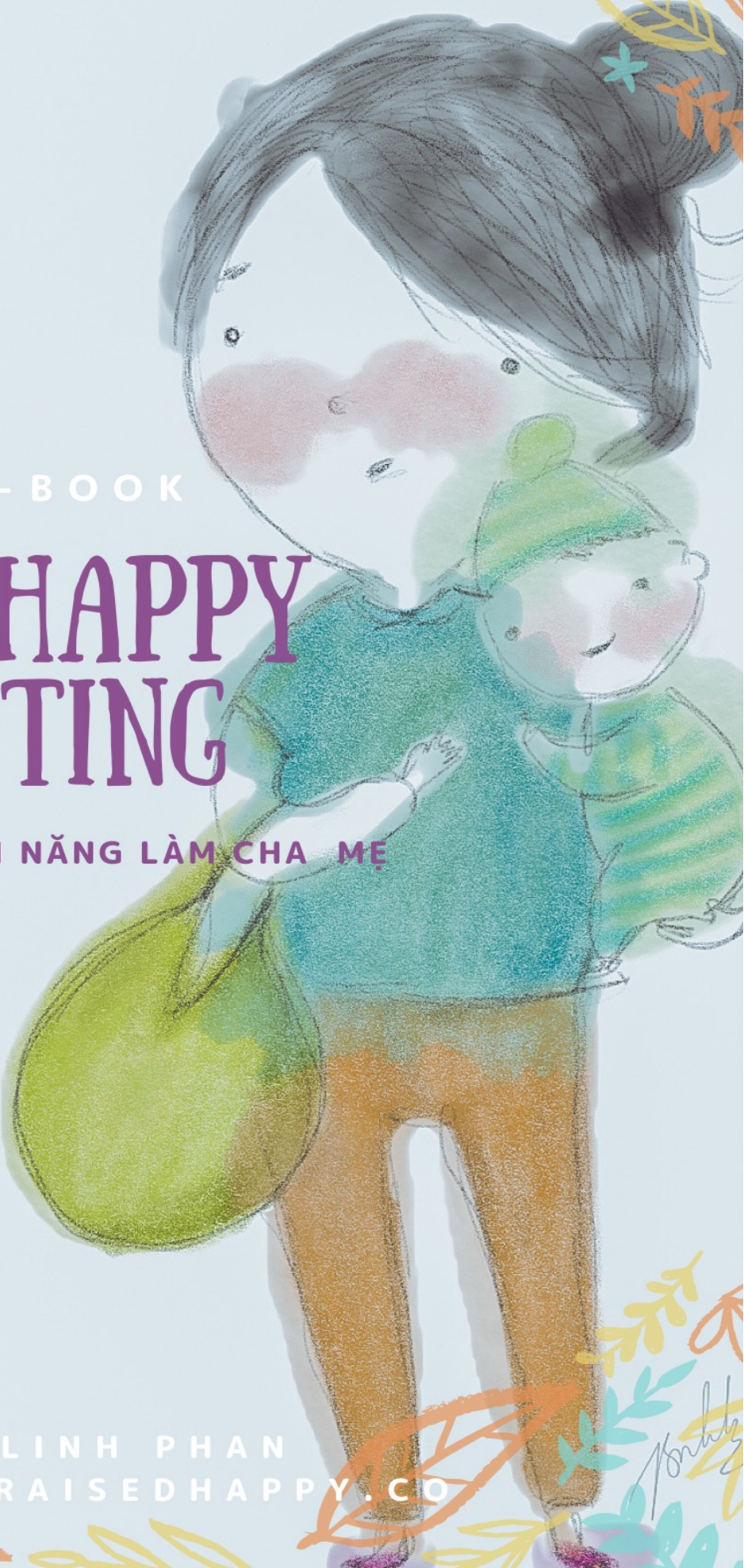


A watercolor-style illustration of a woman with long dark hair tied in a bun, looking down at a small child. The child is wearing a green beanie and a green shirt. The woman is holding a large green bag. The background is light blue with decorative autumn leaves in orange, yellow, and teal at the corners.

FREE E-BOOK

RAISED HAPPY PARENTING

PHẦN 1: TIN VÀO BẢN NĂNG LÀM CHA MẸ

LINH PHAN
WWW.RAISEDHAPPY.CO

HI THERE,

"I'm Linh, a nature loving, very very first-time mom. My husband and I are creating our own simplicity of home and parenting everywhere we go..."

— RAISEDHAPPY.CO



*Copyright © 2017 by Linh Phan of Raisedhappy.co.
All rights reserved.
Sketch and Design by Linh*

XIN CHÀO,

Mình là Linh Phan, một người yêu viết lách, một người làm Marketing/Truyền thông chuyên nghiệp và lần đầu làm mẹ tại Norway. Mình có một cậu con trai nhỏ đã 2 tuổi nhưng có tới 03 cái tên.

Ốc là tên bọn mình thường gọi con khi ở nhà, con có cái tên khai sinh 100% thuần việt nhưng khi bắt đầu đi học bơi từ khi 4 tháng tuổi cho tới khi học mẫu giáo con có tên mới là Thomas (một cái tên cực kỳ phổ biến ở Norway) và cũng rất dễ dàng trong việc phát âm.

Dự án Raisedhappy.co hay eBook Raised Happy Parenting mà bạn đang đọc đây là nơi ghi lại tất cả những điều mình cảm thấy có ích về việc làm cha mẹ, đặc biệt là làm mẹ của mình kể từ khi bầu và sinh Ốc tại Norway.

Mình ghi lại những kiến thức mình được đọc, học tại nơi mình đang sống, kể những câu chuyện nhỏ một cách thành thực về những trải nghiệm trong việc làm cha mẹ trên hành trình mình đã đi qua.

Sau đó, tập hợp lại để chia sẻ cùng bạn.

Bạn có thể liên hệ với mình nếu có thắc mắc hoặc bất cứ chia sẻ gì thông qua linhptn@outlook.com!



BẠN THÂN MẾN,

Cảm ơn bạn vì đã dành thời gian để download và đọc ebook này của Linh. Mình mong muốn được chia sẻ hành trình nuôi dạy con với bạn – với hi vọng bạn sẽ cảm thấy rằng “mình không đơn độc”.

Xã hội châu Á, và ngay cả một phần không nhỏ trong xã hội văn minh như phương Tây (nơi mà Linh đang sống) đang đều có chung một vấn đề: Chúng ta đang tiếp cận việc làm cha mẹ theo một phương pháp đó là tập trung vào đáp ứng NHU CẦU của người lớn nhiều hơn thay vì nhu cầu của trẻ. Có một điều hết sức đơn giản mà mình muốn nhắc nhở tới các bạn, đó là: Khi chúng ta đáp ứng được nhu cầu của trẻ, thì trẻ sẽ phát triển tích cực hơn. Đơn cử, bạn sẽ nhìn thấy được ngay con sẽ ít khóc hơn và những bé ở độ tuổi mẫu giáo (toddler) sẽ bớt giận dữ đi.

Nếu bạn đang có những câu hỏi trong đầu như: nên cho con bú hay không, con mặc gì khi ngủ, ngủ chung hay ngủ? Cần có những sự kết nối như thế nào để con và bố mẹ trở nên gần gũi, thấu hiểu và dễ dàng lắng nghe hơn? Bộ não của trẻ có gì đặc biệt và chúng ta nên kỳ vọng gì khi làm cha mẹ? Nếu bạn đang cùng có những thắc mắc trên, ebook này sẽ cần cho bạn.

Trong ebook này, mình cũng hy vọng cung cấp tới cho các bạn những thông tin, nội dung KHOA HỌC, đã được nghiên cứu kỹ và xác thực để bạn có thể đưa ra quyết định tốt nhất cho con và gia đình.

Nuôi con là một chuyến phiêu lưu không có điểm dừng, bạn không thể nhìn thấy điểm kết thúc mà chỉ có thể biết rằng mỗi ngày cần phải nỗ lực nhiều hơn, yêu thương nhiều hơn. Ai trong số chúng ta, cũng đều là những nhà thám hiểm bất đắc dĩ, có thể còn nhiều ngơ ngác, nhưng quan trọng là vô cùng dũng cảm và luôn cố gắng... để xây dựng con đường của riêng mình.

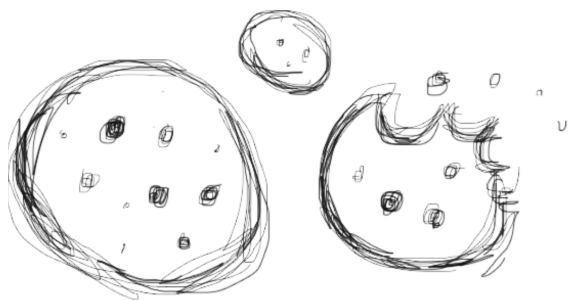
Sẽ không có những lời chỉ trích, phán xét hay phán đoán về cuộc hành trình này, chỉ cần bạn tin vào bản năng và tin rằng mình đang đi đúng. Hãy giúp đỡ những cha mẹ khác, vì có thể có nhiều người còn chưa biết được họ cần đi đâu và địa hình mà họ đang đi là gì. Đó cũng là những gì mà không chỉ cuốn ebook này, và

cả những ebook sắp tới đây và những bài viết tại www.raisedhappy.co mà Linh muốn hướng tới.

Là một nơi hướng dẫn, nhưng cũng là nơi an ủi và động viên để bạn được làm cha mẹ theo cách mà bạn muốn.

Với rất nhiều yêu thương,

Linh Phan



07

TIN VÀO BẢN NĂNG LÀM CHA MẸ

09

CHO CON BÚ BẰNG TÌNH YÊU

Hành trình cho con bú & Lợi ích

20

GIẤC NGỦ AN TOÀN

Chung hay riêng?

29

NÃO BỘ CỦA CON & GIẢM BỚT SỰ KỲ VỌNG Ở CHA MẸ

Những hiểu biết sơ lược về não bộ của trẻ sơ sinh

35

CƠ BẢN VỀ VACCINE

Chọn hay không lựa chọn?

TIN VÀO BẢN NĂNG LÀM CHA MẸ

Nuôi dạy con theo bản năng là cách tự nhiên đã thiết kế để những người làm cha mẹ đi theo. Cốt lõi của nó, là tập trung vào nhu cầu của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Nghe thì có vẻ đơn giản, nhưng thực tế không phải tất cả các cha mẹ đều có thể đáp ứng được nhu cầu của con mình.

Xã hội ngày nay đã phát triển như thế nào? Chúng ta sống trong nhà. Chúng ta có điện. iPhone. Ô tô hybrid. Netflix. Vậy thì việc làm cha mẹ một cách thuận tự nhiên sẽ thay đổi ra sao? Trở nên văn minh hơn? Có nhiều tiện ích hơn? Chắc vậy (ít nhất thì nó sẽ luôn đúng với những cửa hàng bán đồ tiện ích cho gia đình và bé).

Thực ra chúng ta không thể phủ nhận được những tiện ích mới của khoa học, công nghệ và những món đồ đã giúp việc làm cha mẹ trở nên dễ dàng hơn. Nhưng đừng vì thế mà đánh mất đi những gì thuộc về tự nhiên, hay là quá phụ thuộc vào những tiện ích này – bởi vì con cái chúng ta không phải là robot hay được nhân tạo hàng loạt để em bé nào cũng được nuôi dưỡng theo một khuôn mẫu hay là phải sử dụng những món đồ nhất định và giống hệt nhau.

Những em bé được sinh ra với bản năng tự nhiên còn nguyên vẹn. Chúng không thể biết chúng sinh năm 2017 thì sẽ khác gì với khi sinh ở thời kỳ đồ đá. Nhưng có một thứ mà tất cả các em bé sẽ đều biết và cần giống nhau, dù ở thời đại nào, ở địa lý, khí hậu hay khu vực nào trên trái đất, đó là: bố mẹ.

Những bằng chứng khoa học về sự phát triển của trẻ đã rất rõ ràng. Bố mẹ đối xử với con bằng tình yêu, từ bi và tôn trọng, thì em bé sẽ phản ứng lại bằng những dấu hiệu của riêng trẻ và theo bản năng. Hiểu theo nghĩa đen thì não của trẻ sẽ phát triển sự đồng cảm, tin tưởng, nhận thức và nhất là tăng khả năng tự kiểm soát căng thẳng. Những bố mẹ bỏ qua điều này, và quá “cuồng” những phương pháp mới với các quan điểm như “Đừng làm hỏng một đứa trẻ bằng cách cho chúng tự chọn quá nhiều” hoặc “Đừng bỏ cuộc, con sẽ tự học được cách tự làm dịu những cơn giận dữ của bản thân” rất có thể sẽ là bước đệm để tạo ra những hành vi mất kiểm soát và rối loạn cảm xúc về sau này. Đó có lẽ cũng là lí do vì sao, ở nơi mà mình đang sống, trẻ em được quyền đưa ra lựa chọn của chúng kể cả từ

khi còn rất nhỏ. Các em được theo dõi và bảo vệ rất sát xao bởi một Ban bảo vệ quyền lợi trẻ em riêng, kể từ khi ra đời và đặc biệt, tới năm 12 tuổi, bố mẹ sẽ không còn được quyền quyết định (bắt ép) mà chỉ có thể đưa ra lời khuyên cho trẻ để trẻ tự quyết định và chịu trách nhiệm về quyết định của mình.

Trong khi đó, ý tưởng về việc nuôi dạy con cái “không theo một nguyên tắc cố định” nào cả có vẻ hợp lý và thực tế hơn. Bạn hoàn toàn có thể tham khảo rất nhiều phương pháp chăm sóc con và tự kết hợp nó theo cách mà bạn muốn, bởi vì sẽ chẳng có phương pháp nào là tuyệt đối trên mọi trẻ. Không tự bó hẹp vào nguyên tắc, mình tin rằng nó sẽ giúp bạn làm cha mẹ thú vị hơn và nhẹ nhàng hơn. Nó có thể sẽ làm thay đổi quan điểm của bạn và mối liên hệ giữa bố mẹ - điều sẽ được cải thiện quá hơn sự mong đợi của bạn.

Có một câu nói mà mình vô cùng yêu thích, đó là “Mọi người đều có quyền có ý kiến riêng của họ, mặc dù đó có thể không phải là thực tế họ đã/đang trải qua”. Không có chuyện đúng/sai trong việc nuôi dạy con cái. Mọi người đều có ý kiến. Bố mẹ của bạn. Bố mẹ chồng của bạn. Bạn bè. Hàng xóm. Cả những người chưa bao giờ từng quen trên mạng xã hội. Nhưng hãy nhớ quan điểm duy nhất cho một vấn đề đó chính là quan điểm của bạn. Và nhà phê bình duy nhất cho quan điểm đó chính là em bé của bạn.

Trong ebook này, mình sẽ cung cấp cho bạn những bằng chứng bạn cần để đưa ra những quyết định có tính khoa học và giáo dục, xoay quanh những lựa chọn trên hành trình làm cha mẹ.

01

CHO CON BÚ BẰNG TÌNH YÊU



01 CHO CON BÚ BẰNG TÌNH YÊU

Cho con bú là thử thách lớn nhất mà một người mới làm mẹ cần phải đối mặt.



Nhưng nó cũng đồng thời là một trải nghiệm tuyệt vời mang tới sự gần gũi độc nhất và tạo ra cái được gọi là “tình ruột thịt” giữa mẹ và con. Mình thực sự cảm thấy trân trọng những giây phút được cho con bú và cảm nhận sự thoải mái từ con. Bởi vậy, cho tới giờ (khi con đã ngoài 2 tuổi và không còn bú nhiều nữa) mình nhớ vô cùng cái cảm giác của 2 năm đầu đời khi con bú mẹ hoàn toàn. Đó là một sự liên kết vô cùng lớn lao và cũng là cách thể hiện tình yêu vô điều kiện.

Trong khi hầu như các bà mẹ bắt đầu cho con bú sữa mẹ kể từ sau sinh (dù là sinh mổ hay sinh thường), nhiều người lại dừng lại sớm. Tại sao? Bởi vì nó không phải chuyện dễ dàng, nhất là với những ai làm mẹ lần đầu. Bởi vì rất nhiều người mẹ trẻ không nhận được sự hỗ trợ và tư vấn cần thiết. Nó có thể là một hành trình rất mạo hiểm và nhiều thử thách đòi hỏi sự quyết tâm cao và sự hiểu biết thấu đáo. Nút đầu ti. Ti giả. Sữa công thức. Bú sai tư thế. Viêm tuyến sữa. Tắc sữa. Cắn. 2 giờ phải cho ti một lần. Mất cảm giác tự do. Các quan điểm trái chiều.

Cá nhân mình cũng phải đẻ mổ, sau rất nhiều nỗ lực kích đẻ suốt một ngày trời nhưng không thành và nước ối đã cạn, đồng thời đầu của em bé quá to khó tụt

được xuống xương chậu. Sau 6 tiếng đồng hồ cách ly sau mổ, con cũng được ti mẹ. Tỷ lệ bú mẹ ở Na Uy là rất cao, và hoàn toàn không có chuyện sử dụng sữa công thức trong bệnh viện. Các bác sĩ và y tá túc trực 24/24 và sẵn sàng tư vấn, hỗ trợ bất cứ lúc nào: từ tư thế bú nào cho đỡ đau vết mổ nhất, không phải lo lắng về chuyện em bé khóc (vì bé khóc là do thay đổi môi trường, không phải do đói), em bé sẽ chưa biết đói cho tới khi đi hết phân su trong bụng (khoảng 2-3 ngày sau sinh) và hãy quên sữa công thức đi vì người mẹ nào cũng sẽ có sữa cho em bé, dù chỉ là vài giọt trong 03 ngày đầu tiên.

Lời khuyên của mình dành cho tất cả các bạn, đó là hãy tìm hiểu và đọc thật kỹ những kiến thức về sữa mẹ và bú mẹ (cuốn "68 Ngộ nhận về bú mẹ" chẳng hạn). Hoặc nói chuyện, hỏi han với những người đã làm mẹ hoặc đang cho con bú khác. Hoặc là, gửi email/chat với mình.

Nếu như bạn có cảm giác em bé có gì đó không ổn: quá khó tính, đau ở đâu đó, hoặc khóc rất nhiều và không chịu bú. Có thể có điều gì bất thường và cũng rất có thể vấn đề nằm ở lưỡi hoặc môi của con. Hãy hỏi và tìm lời khuyên từ bác sĩ, chuyên gia hoặc những người có kinh nghiệm mà bạn tin tưởng được. Nó có thể sẽ dễ dàng được giải quyết và xoa dịu nhanh chóng hơn.

Đừng quên "take it easy on yourself". Nuôi con bằng sữa mẹ là một KỸ NĂNG cần phải được học và tập luyện. Bản năng cho phép mẹ tạo ra nguồn sữa kỳ diệu nuôi con lớn, và tiết ra sữa khi con bú mớm, nhưng cách cho con bú như thế nào thì rất cần phải có thời gian để trở nên thành thục. Mỗi người đều có những khó khăn và thách thức khác nhau. Mình may mắn – bởi vì không phải trải qua quá nhiều những vấn đề - nhưng cũng trải qua tắc sữa một vài lần trong hai tuần đầu (cộng với đau vết mổ) và sốt cao li bì. Tất cả sự đau đớn và mệt mỏi sau sinh, những đảo lộn về giờ giấc sinh hoạt khi trở về nhà, những khó chịu ở hai bầu ngực cứng như đá vì tắc... đã khiến mình bật khóc nức nở khi nằm dài trên ghế sofa. Có lẽ, người mẹ trẻ nào cũng sẽ trải qua những giây phút như vậy, nhưng mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi. Vì sau một vài tuần đầu tiên, bạn sẽ thấy mọi chuyện dễ dàng hơn nhiều. Ngực sẽ bớt đi cái cảm giác như hai quả cầu đá. Mọi thứ nhẹ nhàng hơn và dần đi vào quỹ đạo.

MỘT VÀI MẸO KHI BẮT ĐẦU CHO CON BÚ

Lựa chọn một nơi mà bạn cảm thấy thoải mái nhất trong nhà để cho bé bú – điều này khá là quan trọng bởi vì em bé thường sẽ đi vào giấc ngủ sau khi bú mẹ. Để bắt đầu bạn nên chọn một chiếc ghế sofa phù hợp và tiện lợi với sự hỗ trợ tốt phần lưng. Bên cạnh nên đặt một chiếc bàn với một bát chứa đồ ăn nhẹ, vài chai nước – cho con bú có nghĩa là bạn sẽ phải uống cho cả hai mẹ con. Một tách trà ấm loãng cũng không vấn đề gì cả - nếu nó khiến bạn cảm thấy thư giãn nhưng hãy thận trọng với đồ uống nóng khi đang bế con. Thứ gì đó để đọc – điện thoại, Kindle, một cuốn tạp chí/sách hay iPad sẽ là bạn đồng hành (tất nhiên, đừng nhìn màn hình quá 2-3 tiếng/ngày khi bạn vừa mới sinh, hãy để cơ thể được nghỉ ngơi). Và một vật dụng quan trọng cuối cùng: gối hỗ trợ cho con bú và một vài chiếc khăn sữa.

Những ngày đầu tiên sau khi trở về nhà, bé có thể sẽ ngủ khoảng 3-4 lần vào ban ngày, vì vậy cho con bú trên giường và cùng tranh thủ ngủ với con vào buổi chiều sẽ giúp cả mẹ và con có được sự nghỉ ngơi cần thiết.

Mẹo bí mật có thể bạn chưa biết: Lá cải bắp. Nghiêm túc đấy, hãy giữ nó trong tủ lạnh. Khi ngực có dấu hiệu hơi sưng hoặc có xuất hiện cục tắc nhỏ, hãy đặt lá bắp cải chườm ra ngoài ngực (bên trong áo ngực) – bạn có thể sẽ phải ngạc nhiên vì khả năng giảm sưng và tắc của loại lá này đấy!

HÀNH TRÌNH CHO CON BÚ

Em bé và mẹ kết nối với nhau trong quá trình cho con bú. Ở thời điểm mới sinh, dạ dày bé vô cùng nhỏ, chỉ đủ để chứa khoảng 5-7ml (bằng quả cherry). Nó phù hợp với khả năng cung cấp sữa của mẹ trong những ngày đầu, và sẽ lớn dần lên trong những ngày tiếp theo. Khoảng 10 ngày sau sinh, dạ dày của bé lớn gấp khoảng 10 lần so với thời điểm ngày đầu tiên. Điều đó cũng có nghĩa là, con cần được bú thường xuyên và nhiều hơn. Tại Việt Nam, mình biết và nghe kể nhiều trường hợp các mẹ, y tá hoặc các bà cho bé bú bình ngay sau sinh (với khoảng 100 – 200ml), điều này là phản khoa học và vô cùng có hại cho bé (dạ dày bé quá nhỏ để chứa lượng sữa lớn, bé không được bú sữa non giúp tăng cường kháng thể từ mẹ...). Bởi vậy, hãy làm “công tác” tâm lý sẵn sàng với người thân, nhất là

người sẽ trực tiếp hỗ trợ bạn khi bạn sinh, đồng thời kiên định với quan điểm cho con bú mẹ ngay từ đầu. Rất khó để có thể tìm được sữa công thức tại bệnh viện ở Na Uy và các nước phát triển như ở Bắc Âu. Các bác sĩ và y tá mặc định bé sinh ra là bú sữa mẹ trong 03 ngày đầu, bé khóc vì thay đổi môi trường chứ ít khi bởi vì bé đói. Thậm chí y tá và bác sĩ tại bệnh viện ở Đức có thể sẽ bị đi tù nếu bị phát hiện ra giới thiệu hoặc đưa sữa công thức vào trong bệnh viện.

Một hành trình cho con bú lành mạnh dựa trên việc “cung-cầu” liên tục, không bị gián đoạn. Hãy cho con bú khi bé muốn để kích thích sữa về nhiều hơn và nhanh hơn, đồng thời giảm thiểu khả năng tắc tia sữa hoặc căng tức ngực. Hãy tin vào bản năng tự nhiên của em bé và đồng hành cùng con.

Cố gắng cho bé bú theo một lịch trình cứng nhắc có thể sẽ làm rối loạn sự phát triển và cung cấp tự nhiên của sữa mẹ. Nó cũng sẽ đe dọa tới tình trạng sức khỏe của tuyến vú và bầu ngực. Ngực có thể chưa được rỗng hoàn toàn để sản xuất sữa mới. Tia sữa có thể bị tắc lại. Hiện tượng tắc, sưng xảy ra thường xuyên hơn. Và đương nhiên, một em bé đói cũng là một em bé hết sức khó tính.

TRẺ SƠ SINH NÊN ĐƯỢC CHO BÚ NHƯ THẾ NÀO?

Sữa mẹ rất dễ tiêu hoá nên trung bình có thể bé sẽ đói sau 2 tiếng. Có nhiều bé bú với tần suất dày đặc hơn, có bé thưa hơn. Những ngày đầu tiên, bé có nhu cầu bú 8-12 lần một ngày, có nghĩa là bé có thể bú mỗi 2 giờ một lần hoặc 45 phút một lần, tùy ở bé và mẹ sẽ sớm nhận ra nhu cầu và thói quen này của con.

Đôi khi, bé cũng sẽ bỏ bú, vì một nguyên nhân nào đó. Bé có thể sẽ ngủ ít hơn vào ban đêm và bỏ bú khi đạt được một dấu mốc mới trong độ tuổi, wonder week, mọc răng hoặc là được giới thiệu thêm sữa ngoài.

Hãy luôn nhớ câu thần chú “Tất cả mọi thứ đều sẽ qua”.

NÊN CHO CON BÚ TRONG BAO LÂU

WHO khuyến khích trẻ nên được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời và kéo dài việc cho bú cho tới khi tối thiểu bé được 2 tuổi (Bạn đang đọc đúng đấy: 2 TUỔI)

Điều đó có nghĩa là không có sữa công thức, không nước, không trái cây, không thức ăn trước khi bé tròn 6 tháng. Nhưng kể từ khi sữa công thức xuất hiện, những công ty này nhiều bác sĩ nhi khoa đã có sự thoả thuận để khuyến khích các bà mẹ nên sử dụng sữa công thức nhiều hơn cần thiết. Thậm chí, trong những năm 70 và 80 của thế kỷ trước, nó còn được coi là một sự lựa chọn tinh tế và văn minh.



TÔI CÓ NÊN SỬ DỤNG SỮA CÔNG THỨC NHƯ MỘT LỰA CHỌN ƯU TIÊN?

Trong một số xã hội, đặc biệt là tại châu Á, châu Mỹ... “bổ sung” hay thậm chí “ưu tiên” sữa công thức được khuyến khích (tại Việt Nam có vẻ cũng có xu hướng này). Nhưng thực chất, việc lạm dụng sữa công thức đã và đang phá hoại việc nuôi con bằng sữa mẹ và khiến cho tình trạng các mẹ bỏ bê việc cho con bú ngày càng gia tăng. Tại sao vậy?

Bởi vì chất lượng cung cấp sữa của mẹ dựa trên nhu cầu và sự đòi hỏi của con. Nếu em bé nhận thêm được nguồn cung từ sữa công thức, bé sẽ không còn bú hay có nhu cầu bú mẹ nhiều thêm nữa. Ít đòi hỏi hơn có nghĩa là nguồn sữa của bạn cũng sẽ giảm bớt đi, nguyên lý tự nhiên là như vậy. Nó là vòng tròn tuần hoàn rất dễ dàng để đi theo nhưng cũng có thể dễ dàng khiến bạn hoang mang, bởi vì khả năng mất sữa sẽ cao nếu như con không còn bú nữa.

Thêm một bản khoản nữa ở rất nhiều mẹ, “biểu đồ cân nặng” được sử dụng bởi bác sĩ hay những chỉ số được cung cấp tràn lan trên internet là chỉ số dựa trên sự tăng trưởng của những em bé được bú sữa công thức. Bởi vậy, bạn nên nhớ rằng,

biểu đồ này được đưa ra dựa trên lượng protein có nguồn gốc từ sữa bò để đánh giá kết quả một em bé nặng hơn, bụ bẫm hơn. Sữa công thức cũng có hàm lượng chất béo cao hơn. Trong khi, những em bé bú mẹ thường nhẹ cân hơn, bởi vì em bé không thể bị cho ăn quá nhiều nếu em bé không muốn bú nữa, trái ngược hoàn toàn với khi bé bú bình với sữa công thức. Và cũng bởi vậy, những em bé được bú mẹ sẽ có thể rơi rất sâu xuống dưới mức trung bình của biểu đồ cân nặng (Ổc là một trường hợp như vậy, khi đường cân nặng của bạn ấy thấp dưới cả đường thấp nhất của biểu đồ). Nhưng điều mình cảm thấy tuyệt vời khi được tiếp xúc với các y tá và bác sĩ nhi tại đây đó là: họ là những người có khả năng làm những người làm bố mẹ lần đầu như mình an tâm hơn và tự tin hơn rất nhiều. Khi chỉ số cân nặng ngày càng đi xuống, trong khi chiều dài và vòng đầu vẫn phát triển rất tốt, bác sĩ cho rằng tạng người của Ổc là tạng "banana" (tạng người dài chứ không phải là tròn), và nếu như con hoàn toàn khỏe mạnh vui vẻ, mẹ không cần phải bổ sung thêm gì cho con. Điều này có vẻ hơi khác với Việt Nam, khi chỉ cần con có chỉ số thấp hơn một chút so với biểu đồ, các bố mẹ có thể sẵn sàng bổ sung thêm sữa công thức hoặc rất nhiều thức ăn bổ dưỡng không cần thiết thậm chí còn làm rối loạn tiêu hóa của trẻ. Đáng buồn là khuyến cáo bổ sung thêm sữa công thức vì sữa mẹ không đủ chất thậm chí còn được đưa ra bởi các bác sĩ và y tá trong các bệnh viện hay cơ sở y tế. Khuyến cáo này thực sự cần phải được xem xét lại và các bố mẹ nên thận trọng với nó!

Nếu em bé bú thường xuyên (8-12 lần một ngày), tè, ị và luôn vui vẻ: điều đó có nghĩa là bé đã được bú đủ. Hãy trân trọng và duy trì việc cho con bú mẹ.

NHƯNG BÚ SỮA CÔNG THỨC CÓ GÌ KHÔNG ỔN KHÔNG?

Tất nhiên là không. Rất nhiều bà mẹ không thể cho con bú và các em bé không thể bú mẹ. Có nhiều lý do, nhưng hãy nên là những lý do khách quan (ví dụ như mẹ phải đi làm từ quá sớm, mẹ gặp các vấn đề về sức khỏe nghiêm trọng, em bé vì một lý do đặc biệt nào đó không thể bú mẹ...). Lúc này, sữa công thức chính là lựa chọn tốt nhất và thực sự cần thiết. Nhưng bạn cũng nên biết rằng, nếu bạn ưu tiên sử dụng sữa công thức thay vì sữa mẹ, bạn cần hiểu biết về những rủi ro sau đây, đặc biệt là với trẻ nhỏ.

Hệ thống tiêu hoá chưa hoàn chỉnh và việc những protein khó tiêu hoá, sử dụng nguồn nước bên ngoài để pha sữa cho con có thể là nguyên nhân gây ra hen suyễn, chàm, dị ứng và tiểu đường. Những nguy cơ này chỉ có thể tránh được bằng cách... chờ đợi và giới thiệu từ từ những protein mới cho tới khi hệ tiêu hoá của trẻ đã phát triển hoàn chỉnh. Vì vậy, tốt nhất là **KHÔNG** cho con bú sữa công thức khi trẻ đang ở trong những ngày đầu tiên sau sinh. Đã có rất nhiều bằng chứng cho thấy một đứa trẻ dễ và mắc các bệnh nói trên nhiều hơn khi phải sử dụng sữa công thức từ ngay sau sinh.

Nếu bạn không thể cho con bú tạm thời trong những ngày đầu và muốn tránh tìm sữa công thức, có thể tìm tới các cộng đồng tặng sữa mẹ hoặc xin sữa mẹ (với điều kiện được trữ đông đảm bảo vệ sinh) từ bạn bè, người thân thiết.

CHO CON BÚ MẸ KHÔNG CHỈ LÀ VẤN ĐỀ DINH DƯỠNG

Nó còn là sự thoải mái, tình yêu và cảm giác an toàn. Tầm nhìn của một em bé sơ sinh chỉ khoảng 20 - 40cm. Nó có liên quan gì tới việc cho con bú mẹ không? **CÓ!** Khoảng cách này là khoảng cách tương đối giữa mắt mẹ và gương mặt của trẻ khi mẹ cho con bú. Thật kỳ diệu phải không?

Một chuyên gia của dự án Natural Child Project đã từng phát biểu như thế này: "Không cần biết đã có bao nhiêu nỗ lực để lý giải về mối liên hệ giữa mẹ và một đứa trẻ - mối liên hệ không thể thay thế bởi bất kỳ gì khác và cũng không ai thay thế được mẹ. Chúng ta chỉ có thể cảm thấy hạnh phúc nhất khi chúng ta ở gần con và ôm con thật chặt."

Điểm cốt lõi chính là điều này. Khi chúng ta ôm con, những điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Cho con bú giúp tạo ra sự gần gũi, mối liên hệ thân mật và độc nhất. Vì thế, hãy tận hưởng sự liên kết đó khi cho con bú, rất có thể một ngày bạn sẽ cảm thấy tiếc vì con đã lớn và chúng ta không còn giữ được khoảng cách đủ gần hay đủ gần kết cùng với con nữa.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC CHO CON BÚ MẸ LÀ GÌ?

Liệt kê lợi ích của việc cho con bú mẹ cũng giống như việc chúng ta chỉ ra lợi ích của việc không nên hút thuốc lá. Sự thật là những người hút thuốc thừa hiểu nguy cơ họ sẽ bị ung thư phổi rất cao so với những người không hút. Nhưng họ vẫn hút thuốc lá. Tương tự, người ta hiểu cho con bú mẹ là tốt, thậm chí biết là tốt nhất nhưng có thể vẫn không chọn nó.

Những báo cáo về tỉ lệ cho con bú mẹ của WHO cho thấy chỉ có 39% trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong 3 tháng đầu và ít hơn 15% trong 5 tháng đầu. Bú mẹ là một điều hoàn toàn tự nhiên, nhưng có vẻ như nó lại không phải là một điều bình thường trong xã hội hiện tại. Mặc dù WHO luôn có khuyến cáo về việc **NÊN TIẾP TỤC CHO CON BÚ CHO TỐI ÍT NHẤT LÀ 2 TUỔI** thì cũng chỉ có 5% những bà mẹ và các em bé cùng nhau thực hiện việc này. Mình là một trong số 5% đó, Ốc vẫn bú mẹ cho tới khi 25 tháng và bắt đầu quên dần vì con đi học cả ngày cũng như ăn được rất nhiều đồ ăn mới.

Dưới đây là một số lợi ích của việc cho con bú mẹ, cho cả mẹ lẫn con:

- **Kết nối:** Cho con bú giúp mẹ kết nối với con nhiều hơn – cho con bú kích thích hormone làm mẹ, oxytocin, bản năng làm mẹ và tăng cường sự kết nối giữa hai mẹ con.
- **Kháng thể tuyệt vời nhất của tự nhiên:** Sữa mẹ bảo vệ con khỏi bị nhiễm trùng, dị ứng và các bệnh tật. Khi một đứa trẻ không khỏe, mẹ có khả năng tạo ra kháng thể trong sữa để giúp con chống nhiễm trùng. Trẻ uống sữa công thức có nguy cơ bị viêm tai giữa, hen suyễn, chàm, tiểu đường, béo phì, tiêu chảy và khiếm khuyết về mặt thị giác. (Ốc đã 25 tháng và chưa từng phải uống thuốc, ốm duy nhất 1 lần trong 2 tuần đầu khi bắt đầu đi nhà trẻ, sức đề kháng và sức khỏe vô cùng tốt)
- **Hỗ trợ phát triển não bộ:** DHA (omega-3) được tiết ra từ sữa mẹ sẽ hỗ trợ sự phát triển của não bộ. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy một đứa trẻ càng được bú mẹ sớm và đủ lâu thì chỉ số IQ càng cao, đồng thời các kỹ năng vận động và kỹ năng xã hội cũng vượt trội hơn.
- **Sự phát triển cơ mặt tốt hơn:** Em bé được bú mẹ sử dụng cơ hàm khác với bé bú bình. Bé bú mẹ có hàm, răng và cơ mặt tốt hơn, đặc biệt có sự phát triển ngôn ngữ tốt hơn so với trẻ bú sữa công thức. Trẻ bú mẹ (và ngủ

chung) ít có khả năng muốn sử dụng núm vú giả, giúp giảm bớt các vấn đề về sự phát triển hàm và răng (cũng như ít cần niềng răng hơn khi bé lớn).

- **Luôn luôn sẵn sàng:** Dù ở giữa đêm, đang trên đường đi, trên máy bay, ở nhà hàng... sữa mẹ luôn luôn sẵn sàng, với nhiệt độ ổn định, phù hợp và không bao giờ lo hết. Một em bé đang đói không thích chờ đợi mà sự tiện lợi của sữa mẹ thì vô giá.
- **Trì hoãn sự rụng trứng:** một lợi ích dành cho mẹ. Hầu hết các bà mẹ cho con bú đều kỳ vọng họ có thể trì hoãn sự rụng trứng, và có trường hợp lên tới 15 tháng sau khi con ra đời (mình là 6 tháng). Kết quả này không chỉ đơn giản là mẹ bớt đi được một vài ngày khó chịu trong tháng, mà ảnh hưởng tới lượng sắt trong máu của bản thân người mẹ, thường thì đã bị rút đi rất nhiều trong quãng thời gian mang thai, giúp mẹ mau hồi phục, giảm nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt.
- **Thân thiện với môi trường:** Bạn có biết lượng khí mê-tan từ ngành công nghiệp sản xuất sữa bột còn góp phần làm cho trái đất nóng lên nhiều hơn cả từ xe hơi? Khi con con bú, bạn sẽ giúp giảm bớt lượng khí thải từ những ngành công nghiệp này, chưa kể tới giảm thiểu chi phí cho bao bì, các thùng lon có chứa BPA, đất đai và cả thức ăn cho những con bò, chi phí vận chuyển, nguồn nước v.v.
- **Giảm thiểu nguy cơ Đột tử khi ngủ (SIDS):** Sữa bò được tạo ra cho bê, không phải con người. Chất đạm trong sữa bò khó tiêu hoá hơn nhiều protein trong sữa mẹ. Nhiều người cho rằng một trong những lợi ích của sữa công thức là: giúp cho bé no lâu hơn. Đối với nhiều người, điều này cũng có nghĩa là bé ngủ sâu hơn. Nhưng tự nhiên trải qua vạn năm tiến hoá ít khi có sai lầm. Trẻ sơ sinh được sinh ra tự nhiên với giấc ngủ không sâu và ngắn. Nuôi con bằng sữa mẹ khuyến khích điều này bởi khi trẻ thức dậy thường xuyên hơn để được bú, có nghĩa là bản năng tự nhiên bảo vệ con khỏi những giấc ngủ quá sâu và có nguy cơ đột tử do ngạt thở.
- **Giúp mẹ giảm cân:** Sản xuất sữa là một quá trình vật lý vô cùng năng động. Bạn sẽ phải tiêu tốn khoảng 200 - 500 calories một ngày, tương đương với khoảng 30 vòng bơi trong bể hoặc đạp xe/đi bộ lên đồi trong một tiếng đồng hồ.
- **Giảm nguy cơ ung thư:** Những mẹ không cho con bú đã được khuyến cáo có nguy cơ ung thư vú, tử cung và buồng trứng cao hơn những người cho con bú. Mẹ cho con bú càng lâu, nguy cơ mắc các bệnh này càng giảm.

- **Làm mẹ vui vẻ:** Một số hormone sẽ gia tăng khi mẹ cho con bú. Prolatin – một loại hormone tiết ra trong quá trình cho con bú – sẽ giúp mang tới sự bình tĩnh và thư giãn ở người mẹ. Nuôi con bằng sữa mẹ cũng giúp GIẢM tỷ lệ TRẦM CẢM SAU SINH.
- **Giảm nguy cơ tăng động ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ:** Không có thứ gì giúp trẻ bình tĩnh nhanh và dễ dàng hơn là cho trẻ bú. Ngã đau, bực bội, cáu kỉnh, mệt mỏi, mọc răng... đều có thể được xoa dịu khi con được bú mẹ. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (mới biết đi) dường như luôn có phản xạ tìm kiếm bầu ngực mẹ khi cần thiết. Nuôi con bằng sữa mẹ tạo ra năng lực siêu nhiên mà không thứ gì có thể thay thế được.

02

GIẤC NGỦ AN TOÀN **Chung hay Riêng?**



02 GIẤC NGỦ AN TOÀN

Hơn cả vaccine, nơi bé ngủ và cách cho bé ngủ là chủ đề được gây tranh cãi nhiều không kém trong các hội nhóm làm cha mẹ. Mỗi người đều có quan điểm của riêng họ.

Trước khi mang thai, mình không quan tâm nhiều tới thế nào là ngủ chung giường, ngủ chung giường nhưng khác đệm hay ngủ khác giường, ngủ cũi... Một trong những thứ mà mình và chồng đã mua đó là một chiếc giường cũi cho phép kê liền vào với giường của bố mẹ. Dường như đó là lựa chọn phổ biến ngày nay. Một chiếc giường/cũi cho một đứa trẻ sơ sinh? Nhưng khi nữ hộ sinh được bệnh viện cử tới thăm nhà sau 2 tuần mình sinh để kiểm tra nhà, cân em bé và tư vấn các kiến thức chăm sóc em bé sau sinh thì bà có tư vấn việc ngủ chung – riêng là tùy bố mẹ, phụ thuộc và nền văn hoá và quan điểm của từng quốc gia và xã hội.

TỪ KHI NÀO CŨI ĐƯỢC ƯU TIÊN SỬ DỤNG?

Để bé ngủ riêng dường như là một ý tưởng mới. Tổ tiên của chúng ta biết rằng nếu một em bé khóc lớn, thú săn mồi sẽ nghe/đánh hơi thấy. Bởi vậy, trẻ em luôn được ở gần, ngủ cùng với mẹ và bú mẹ khi có nhu cầu.

Ngày nay, một con sư tử không thể xuất hiện trong phòng ngủ của chúng ta để tìm kiếm bữa tối. Các bạn đều hiểu điều đó. Nhưng em bé thì không. Con được sinh ra với bản năng nguyên thủy của loài người. Bản năng đó còn nguyên vẹn, dù con sinh ra năm 2015 hay ở thời kỳ đồ đá.

VẬY MỘT ĐỨA TRẺ KHÓC KHI NẪM TRONG CŨI LÚC 3 GIỜ SÁNG CÓ BÌNH THƯỜNG KHÔNG?

Câu trả lời đơn giản: Có, hoàn toàn bình thường. Bản năng của chúng khiến chúng muốn gần bố mẹ, để nhận được sự bảo vệ và an tâm. Và khi chúng ta đặt

con trong một chiếc cũi, đặc biệt là trong phòng riêng của con, đương nhiên con phải sợ và cho chúng ta biết bằng cách khóc. Đó là thực tế.

Việc chúng ta luyện tập cho con phải nằm riêng thực ra là do nhu cầu của người lớn, không phải nhu cầu của chính bản thân con. Khi một đứa trẻ cần hỗ trợ, con sẽ bắt đầu gây chú ý, liên lạc bằng ánh mắt, tìm tới ngực mẹ, rúc rích và vịn vẹo. Khóc là dấu hiệu cuối cùng mà một đứa trẻ sử dụng nếu những thứ trên không làm mẹ chú ý. Và tất nhiên, một em bé nằm một mình trong cũi thì chẳng có cách nào khác ngoài khóc.

Theo thời gian, càng khóc lâu thì hormone căng thẳng càng tăng và không bao giờ nên để con khóc một mình. Trẻ khóc một mình mà không nhận được sự hỗ trợ từ bố mẹ sẽ dẫn tới sợ hãi và lo lắng. Bằng tất cả sự chân thành, mình có thể thành thật nói rằng số lần Ốc khóc trong đêm chưa qua 5 đầu ngón tay. Một trong số đó là một đêm trong 2 tháng sau sinh, mình bị sốt vì tắc sữa và quá mệt nên bà ngoại phải hâm lại sữa mình vắt ở trong tủ lạnh ra để cho Ốc ăn, bạn ấy quá đói nên khóc. Càng khóc to bà càng cuống, cuối cùng bạn ấy được đưa vào cho mẹ, mình ôm bạn ấy, bạn ấy bình tĩnh lại và chúng mình ngủ cùng với nhau. Mình nghe rất nhiều mẹ và kể cả bác sĩ nói rằng trẻ khóc 2-3 giờ mỗi ngày là bình thường. Đừng tin họ, trẻ khóc nhiều như vậy là có vấn đề. Các mẹ cũng hoàn toàn có thể sử dụng khăn cuộn khi cho con ngủ, sản phẩm này giúp các bé cảm thấy an tâm và ngủ ngon hơn. Nhưng quan trọng nhất, vẫn là trẻ cần được gần gũi với cha và mẹ chúng.

TẠI SAO NHIỀU CHUYÊN GIA KHUYẾN KHÍCH “CRY IT OUT”?

Rất nhiều. Và họ bán cả đồng sách để hướng dẫn các mẹ thực hành nó. Ngoài việc tạo ra nhiều luồng ý kiến gây tranh cãi, với mình, đó là một phương pháp thực hành tương đối khó chịu (vì bản thân mình cũng bị stress nếu phải nghe tiếng gào thét tuyệt vọng của con). Vậy nó đã bắt đầu như thế nào?

Năm 1984, Tiến sĩ Holt xuất bản một cuốn sách có tựa đề là “The Care and Feeding of Children”. Nó nhanh chóng trở thành cuốn sách bán chạy với nội dung được thể hiện dưới hình thức các Câu hỏi – Trả lời xoay quanh các chủ đề khác nhau. Trong cuốn sách, có một câu hỏi “Làm thế nào để có thể xử lý hay giới

hạn việc khóc của một đứa trẻ?”. Holt trả lời “Mọi việc sẽ đơn giản hơn nếu bạn sử dụng cry it out. Lần đầu là khoảng 1 giờ, một vài trường hợp là 2-3 giờ. Lần thứ hai hiếm khi kéo dài hơn 15 phút, và hiếm có đứa trẻ còn khóc ở lần thứ 3”.

Holt đã đúng. Bởi vì đã có lần bọn mình để con khóc và đóng cửa phòng ra ngoài, lần thứ hai con đã khóc ít hơn. Lần thứ ba còn ít hơn nữa. Nhưng điều đó có nghĩa là Cry It Out đã có hiệu quả? Mình nghĩ là không.

Điều đó có nghĩa là con học được rằng: khóc là vô nghĩa. Nó làm cho con cảm thấy bị bỏ rơi. Và về lâu dài, có thể bản năng tin cậy vào bố mẹ sẽ bị ăn mòn mất.

CIO có thể dễ dàng trở thành nguyên nhân của stress. Lý do là vì:

- Bỏ con khóc một mình làm tăng lượng huyết áp trên não, tăng hormone gây căng thẳng, cản trở lưu thông máu ở não và giảm oxy ở não.
- Kết quả của việc cho con khóc quá mức là sự căng thẳng quá mức. Sau này trong cuộc sống, điều này có thể dẫn tới sự sợ hãi khi cô đơn, lo lắng khi chia ly, hoảng loạn và nghiện ngập.
- Ở trẻ sơ sinh, căng thẳng mãn tính có thể dẫn tới hệ thống thượng thận hoạt động quá mức và tăng tính gây hấn, bốc đồng, bạo lực về sau.
- Một nghiên cứu cho thấy rằng trẻ khóc dai dẳng quá nhiều trong giai đoạn sơ sinh có nguy cơ bị ADHD (Attention Deficit/ Hyperactive Disorder – Rối loạn tăng động giảm chú ý) gấp 10 lần so với trẻ thường, là nguyên nhân của việc học kém hoặc có những hành vi chống đối.

Tương tác của chúng ta với con, cho dù tích cực hay tiêu cực, đều sẽ ảnh hưởng tới cách não của con phát triển. Các nhà thần kinh học đã chứng minh rằng những tương tác yêu thương sẽ làm tăng số lượng các kết nối giữa các tế bào thần kinh. Còn theo Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần của Trẻ sơ sinh (Australian Association of Infant Mental Health) thì “Trẻ sơ sinh có nhiều khả năng tạo ra những tấm bảo vệ của riêng chúng trước các khó khăn và đau khổ nếu như con được đáp ứng một cách nhanh chóng, nhất quán và hợp lý. Cảm giác an toàn này được trẻ tiếp thu từ chính cha mẹ chúng trong thời thơ ấu, là nền tảng cho một tinh thần khỏe mạnh khi lớn lên.”

BẠN BÈ MÌNH SỬ DỤNG CRY IT OUT. VẬY NÓ CÓ PHẢI LÀ XẤU KHÔNG?

Luyện ngủ như là một xu hướng trong văn hoá làm cha mẹ ngày nay, và hầu như được quan tâm bởi những ai làm bố mẹ lần đầu. Người ta thường hỏi “khi nào” nên luyện ngủ nhiều hơn thay vì là “nếu luyện ngủ” thì sẽ như thế nào. Với cá nhân mình, một đứa trẻ được bú no, bím không ướt, đủ ấm/mát mà vẫn phải để cho con khóc để ngủ... thì là điều vô lý. Tại sao chúng ta lại muốn ép con phải khóc? Đó là sự bất tiện chính chúng ta tạo ra cho con để đổi lấy tự tiện lợi cho bản thân mình?

Những đứa trẻ không có khả năng gì nhiều, chúng cần sự thoải mái và chăm sóc đầy đủ. Ở lứa tuổi là sơ sinh, chúng cần cha mẹ rất nhiều. Chúng cần được bế lên, ôm ấp, vỗ về và cưng nựng. Nó cũng cần thiết như là sữa mẹ, như là thức ăn của con ăn mỗi ngày.

Chúng khóc bởi vì chúng cần cha mẹ. Điều đó là xấu hay tốt? Tại sao chúng ta quyết định để con nhưng lại không thể yêu và quan tâm tới chúng, dù là đêm hay ngày?

Tất nhiên, mọi phương pháp khoa học đều có lý lẽ của riêng nó. Chúng ta hoàn toàn có quan điểm và chọn lựa riêng. Mình không lên án những ai sử dụng CIO, mình chỉ đưa ra những lập luận khiến các bạn sáng suốt hơn khi lựa chọn. Và trước khi làm, hãy tìm hiểu thật kỹ, hãy xem xét và cùng con thử để biết đâu là thứ tốt nhất cho con, và cho chính cả bố mẹ.

NGỦ CHUNG ĐƯỢC HIỂU NHƯ THẾ NÀO?

Ngủ chung có thể được thực hiện bằng nhiều cách:

- Same bed (Ngủ chung giường) bố mẹ và con ngủ cùng trên một giường, nhưng con vẫn có không gian riêng biệt.
- Sidecar (Ngủ riêng giường): con nằm ngủ trên một chiếc giường riêng đặt sát mép và bằng chiều cao với giường bố mẹ (Ốc đang ngủ như thế này).
- Room sharing (Ngủ chung phòng): con nằm ngủ trên một chiếc giường hoặc cũi tách biệt khỏi giường bố mẹ.

Về lý thuyết thì trẻ sẽ học cách điều hoà hơi thở từ cha mẹ chúng và chúng cần phải ở chung phòng với cha mẹ để làm điều đó. Tất cả các tổ chức và hiệp hội trên thế giới đều đề nghị con cần được nằm chung phòng với bố mẹ ít nhất trong 6 tháng đầu đời. Trong nhiều nền văn hoá, việc ngủ chung được kéo dài cho tới khi trẻ khi học mẫu giáo hoặc lớn hơn nữa.

Ngủ chung khá phổ biến ở nhiều quốc gia phương Tây. Họ thường đặt con nằm ở cũi riêng. Nhưng khi các nhà nghiên cứu hỏi câu hỏi về nơi mọi người ngủ khi có con nhỏ, thì hầu hết các bà mẹ trả lời họ nằm ngủ với con mình ít nhất là một khoảng thời gian nhất định trong đêm.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC NGỦ CHUNG

Ngủ chung mang tới rất nhiều lợi ích, mình chỉ liệt kê một số:

- Giảm thiểu nguy cơ đột tử SIDS lên tới 50%
- Giúp bố mẹ liên tục kiểm tra được nhiệt độ cơ thể và nhịp thở của bé
- Giúp phát triển mối liên kết thông qua những ôm ấp vỗ về mang tính vật lý
- Khuyến khích một chế độ bú mẹ lành mạnh và giúp duy trì khả năng cung cấp sữa
- Mẹ cho con bú ngủ chung sẽ ngủ được nhiều hơn mẹ cho con bú bình - bố cũng vậy
- Giúp việc cho con bú dễ dàng hơn. Những đứa trẻ ngủ chung sẽ bú nhiều hơn trong đêm so với những bé không ngủ chung. Sữa mẹ vào ban đêm cũng khác sữa mẹ vào ban ngày - nó chứa nhiều hormone phát triển hơn.
- Giảm thiểu những lo lắng khi ngủ riêng ban đêm
- Giảm stress
- Giúp những bố mẹ phải đi làm việc cả ngày có nhiều thời gian bên con hơn

NGỦ CHUNG AN TOÀN NÊN NHƯ THẾ NÀO

Nếu bạn quyết định cho con ngủ chung, bạn cần biết những bước cơ bản sau để chắc chắn mình sẽ làm nó một cách an toàn. Những lời khuyên dưới đây do mình lược dịch từ cuốn sách của Giáo sư James McKenna:

- Bé bú mẹ có giấc ngủ an toàn nhất là gần mẹ. Bé bú bình có giấc ngủ an toàn hơn khi ngủ riêng giường nhưng chung phòng
- Bé nên được đặt nằm ngửa để ngủ, trên một tấm đệm mỏng và có phần tách biệt nếu đặt trên giường bố mẹ (sử dụng baby box cũng là cách tốt)
- Không sử dụng gối hoặc chăn ở gần mặt bé (nên quấn khăn hoặc đặt bé ngủ trong túi ngủ)
- Không nên đặt đệm bé cạnh khe tường hoặc các đồ vật khiến bé có nguy cơ bị rơi hoặc mắc vào
- KHÔNG BAO GIỜ được đặt bé ngủ trên sofa hoặc đi văng
- Không đặt thú bông hoặc đồ chơi quanh cũi/đệm hoặc giường bé khi bé ngủ
- Bố mẹ mà hút thuốc thì không nằm ngủ chung với con
- Bố mẹ uống rượu hoặc nghiện ma túy hoặc đang điều trị bệnh mất ngủ cũng không nên nằm ngủ chung với con
- Bố mẹ mà ngủ rất sâu, hay mộng du hoặc gặp ác mộng (mơ)... thì cũng nên sử dụng cách Ngủ riêng giường thay vì Ngủ chung giường.
- Bé không thể tự lật hoặc trở mình nên đừng nằm quá sát bé, rất có thể bố mẹ hoặc chăn của bố mẹ sẽ làm bé ngạt thở
- Bé không nên mặc quá nhiều đồ khi ngủ (quá nóng cũng là một nguyên nhân dẫn tới đột tử khi ngủ)

Tại Phần Lan, cách đây khoảng 80 năm, tỉ lệ trẻ đột tử vì ngạt thở (SIDS) rất cao. Chính phủ và các nhà khoa học đã nghiên cứu và đưa ra một chương trình hết sức sáng tạo nhằm giảm thiểu nguy cơ này, đó là đưa vào các gia đình có con nhỏ những chiếc hộp (Baby Box) với kích thước chuyên biệt, phù hợp đặt trên giường, trên sàn và cho các bé nằm bên trong nhằm giảm thiểu tỉ lệ SIDS. Sau 80 năm giới thiệu và đưa vào áp dụng sản phẩm này, tỉ lệ đột tử đã giảm từ 65/1000 bé xuống còn 3,5/1000 bé. Hiện nay, sản phẩm này đã được thương mại hoá và được ưa chuộng ở rất nhiều quốc gia phát triển, với hàng triệu box được bán một năm. Các box này không chỉ là chiếc nôi ngủ an toàn đầu tiên của con, mà còn chứa đủ các vật dụng cần thiết dành cho mẹ và con sau khi sinh (giúp giảm lo lắng cho mẹ trong việc không biết phải lựa chọn và chuẩn bị những đồ dùng gì sau khi sinh).



Bố mẹ ở Việt Nam có thể tìm mua sản phẩm tương tự này với giá thành (mà mình thấy) khá hợp lý và tiện lợi, được nhập khẩu từ Canada (www.greatparents.vn).

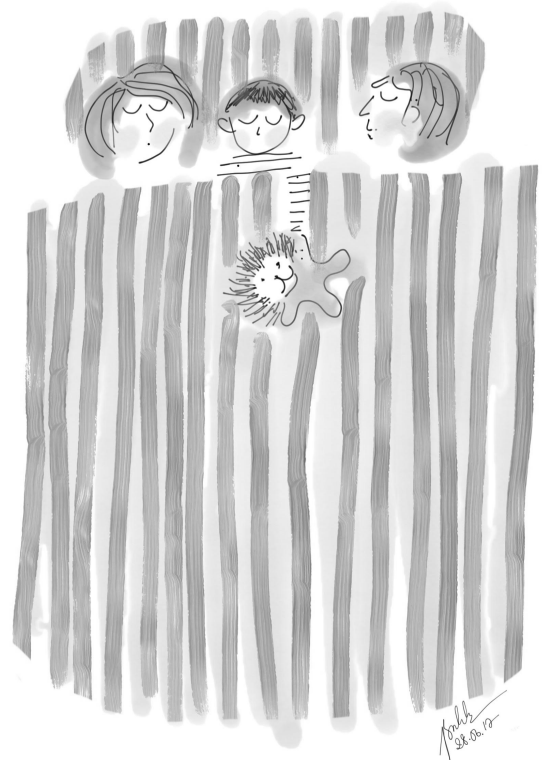
ĐIỀU CHỈNH NHỮNG KỲ VỌNG VỀ GIẤC NGỦ

Bé có ngủ xuyên đêm không? Đây có vẻ là câu hỏi phổ biến và phiền phức nhất mà bố mẹ trẻ nào cũng hỏi.

Đâu được coi là một giấc ngủ bình thường của bé? Hãy thực tế những kỳ vọng của chính bạn về giấc ngủ của trẻ để sẵn sàng đối phó với sự mất ngủ triền miên của bản thân và đừng quá bó buộc mình vào những phương pháp lý thuyết về luyện ngủ - hãy tin tưởng con, bé không cần phải luyện tập quá nhiều.

Đầu tiên, chúng ngủ theo một chu kỳ ngủ. Người lớn ngủ theo chu kỳ khoảng 90 phút. Khi chúng ta ngủ và bao đêm, không có nghĩa là chúng ta đặt lưng xuống giường và ngủ liền 8 tiếng. Kể cả người lớn cũng không bao giờ ngủ xuyên đêm. Chúng ta có chu kỳ ngủ trong khoảng mỗi 90 phút, tỉnh - sâu - tỉnh và lặp lại. Khi dần tỉnh, chúng ta có thể trở mình, điều chỉnh gối hoặc thậm chí dậy đi vệ sinh. Đôi khi chúng ta còn chẳng nhớ mình đã dậy và trở lại với giấc ngủ như thế nào.

Vậy chu kỳ ngủ của em bé thì sao? Nó ngắn hơn, khoảng 45 phút, và vì vậy chúng ta sẽ có ít nhất 2 lần “được” thức dậy vào mỗi đêm cùng bé. Đôi khi, con sẽ tỉnh và tự ngủ lại nếu không đói, lạnh hoặc phải đi tè. Đôi khi, con tỉnh lại và cần sự vỗ về của bố mẹ cho tới khi ngủ lại.



03

NĂO BỘ CỦA CON & GIẢM BỚT SỰ KỲ VỌNG Ở CHA MẸ



03 NÃO BỘ CỦA CON VÀ GIẢM BỚT SỰ KỶ VỌNG Ở CHA MẸ

Tự nhiên luôn luôn có những chiến lược đúng lúc và đúng chỗ. Chiến lược để tồn tại với một đứa trẻ sơ sinh thì thế nào với một bộ não nhỏ? Câu trả lời đơn giản: Đó là chúng ta, bố mẹ của chúng.

Con người được sinh ra sớm hơn so với những động vật có vú khác (nhiều loài có thể lên tới 9 - 18 tháng). Nhiều giả thuyết cho rằng mẹ thiên nhiên đã tạo ra chúng ta theo cách này để thích ứng với 2 điều: khả năng đi trên 2 chân và sự phát triển phức tạp của não bộ. Để có thể chuyển động thẳng đứng, xương chậu người cần giảm đáng kể và giảm cả đường kính của ống sinh sản. Vì vậy, đối với trẻ sơ sinh được sinh ra để đảm bảo an toàn, chúng cần được sinh ra ở giai đoạn sớm hơn sự phát triển, nghĩa là khi não của trẻ lúc chỉ đạt khoảng 25% so với kích thước não người trưởng thành. Trong 3 năm đầu tiên, kích thước não đạt gần 80% kích thước não trưởng thành của trẻ. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng động vật sinh ra trong môi trường có sự cạnh tranh hoặc thù địch thường có não lớn hơn để giúp chúng dễ tồn tại. Ví dụ, ngựa vằn cần có khả năng theo kịp đàn chỉ trong vài giờ sau sinh, não của ngựa vằn sơ sinh tương đối trưởng thành giúp cho chúng chạy và có các kỹ năng cơ bản để tự bảo vệ khi sư tử xuất hiện.

Tự nhiên luôn luôn có những chiến lược đúng lúc và đúng chỗ. Chiến lược để tồn tại với một đứa trẻ sơ sinh thì thế nào với một bộ não nhỏ? Câu trả lời đơn giản: Đó là chúng ta, bố mẹ của chúng.

Trẻ em được sinh ra chỉ với một sức mạnh, để gợi lên cảm xúc dịu dàng sự quan tâm từ cha mẹ của chúng, đặc biệt là từ mẹ. John Bowlby, một nhà phân tích tâm

lý người Anh đã giả định rằng sự gắn bó lành mạnh và thân thiết là điều cốt lõi để thúc đẩy sự điều tiết cảm xúc và sự phát triển trí não tối ưu của trẻ. Điều này không có được từ khi mới sinh, đó chính là lý do vì sao con người thường gắn bó đặc biệt với những nơi mà chúng ta từng sống suốt tuổi thơ. Chúng ta “xây dựng” bộ não suốt một thời kỳ thơ ấu và thanh thiếu niên để phù hợp nhất với những điều kiện xung quanh mình. Não chúng ta không hoàn toàn trưởng thành cho tới những năm cuối của tuổi 2x. Thụý trước trán, chịu trách nhiệm đánh giá, lập kế hoạch, đánh giá rủi ro và ra quyết định, là khu vực cuối cùng phát triển ở độ tuổi 30. Vậy, điều này có ý nghĩa gì với chúng ta khi làm cha mẹ?

Điều đó có nghĩa là chúng ta cần phải kiên nhẫn và kiên nhẫn – dù con là một đứa trẻ sơ sinh, toddler hay đang ở tuổi vị thành niên. Cho dù chúng ta nghĩ rằng một đứa bé 2 tuổi của chúng ta lớn thế nào đi chăng nữa, con cũng đơn giản là không có một bộ não như người trưởng thành. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ thường không có khả năng đáp ứng những kỳ vọng mà bố mẹ hay xã hội đặt ra cho chúng. Chúng ta có thể hy vọng con sẽ hành xử với kỷ luật và sự tự chủ, nhưng cho tới khi nào trưởng thành, trẻ vẫn đang làm những gì tốt nhất có thể dù người khác có nói gì đi chăng nữa.

Làm cha mẹ, cách chúng ta lựa chọn để giao tiếp với con, dù là tích cực hay tiêu cực, đều ảnh hưởng tới cách mà não của con phát triển. Sự thực này đòi hỏi trách nhiệm to lớn, rất thú vị nhưng đôi khi cũng rất đáng sợ, đáng lo ở người làm cha mẹ. Nếu chúng ta có thể cho con cái trải nghiệm những điều tích cực mà chúng cần, chúng sẽ sở hữu (hay là xây dựng và phát triển) một bộ não giúp cho con đảm bảo hạnh phúc và thành công trong tương lai.

Vì vậy, hãy nghiên cứu kỹ hơn về sự phát triển của não và hiểu cách tiếp cận tự nhiên có thể giúp con từ khi con bắt đầu sinh ra.

NHỮNG TRẢI NGHIỆM SỚM ẢNH HƯỞNG NHƯ THẾ NÀO TỚI VIỆC TỔ CHỨC CỦA NÃO BỘ?

Khi mới sinh ra, não của một đứa trẻ chứa tất cả các neurons (nơ-ron hay còn gọi là tế bào thần kinh) mà chúng cần. Nhưng các kết nối trọng giữa các neurons lại chưa được hình thành. Nó giống như các ổ cắm điện trong một ngôi nhà mới

nhưng lại chưa có dây để kết nối chúng. Những kết nối này hoặc các synapses (khớp thần kinh), là những gì cần thiết để neuron liên lạc với nhau. Khi những mối liên hệ này được thực hiện, chúng ta sẽ chứng kiến những bước nhảy vọt trong sự phát triển của con: khả năng nhận biết khuôn mặt, kỹ năng vận động cơ thể như bò, đi bộ hay những từ đầu tiên con nói, hoặc một vài cái tên con đọc được. Mỗi giây, có khoảng 700 kết nối mới được hình thành, tương đương với khoảng 1000 tỷ khớp thần kinh có được trong ngày sinh nhật thứ 3 của con. Nhưng quá trình phát triển của não của trẻ chưa kết thúc, theo thời gian những đứa trẻ sẽ phát triển tới tuổi thiếu niên, và số lượng các khớp thần kinh cũng sẽ không phát triển mạnh như trước nữa.

Sức mạnh của khớp thần kinh rất quan trọng vì nó đóng góp và hiệu quả của việc học tập, trí nhớ và các khả năng nhận thức khác, nhưng cũng rất quan trọng trong việc phát triển khả năng điều tiết cảm xúc. Trong khi não là chất dẻo và các kết nối thần kinh mới có thể được thực hiện ở mọi lứa tuổi, nó lại trở nên khó hơn nhiều ở tuổi trưởng thành, đó là lý do vì sao “tre già khó uốn”.

Đó cũng là lý do vì sao chúng ta cần mang tới các trải nghiệm để giúp con có một trí não khoẻ mạnh.

DA TIẾP DA VÀ CHO CON BÚ MẸ HỖ TRỢ SỰ PHÁT TRIỂN LÀNH MẠNH CỦA NÃO BỘ

Tiến sĩ Nils Bergman, một chuyên gia người Thụy Điển về Khoa học thần kinh đã dành cả sự nghiệp của ông để nghiên cứu tầm quan trọng của Da Tiếp Da (Skin to skin) với việc cho con bú mẹ, sự gắn bó giữa mẹ và con và nhất là những ảnh hưởng của những điều trên tới sự phát triển trí tuệ.

Có 3 yếu tố cơ bản để phát triển trí não lành mạnh: cảm xúc, kỹ năng xã hội và logic.

Khi làm việc với trẻ sinh non, Bergman thường xuyên quan sát việc tách trẻ sơ sinh ra khỏi mẹ và đặt bé trong lồng kính. Nhưng khi ông làm việc tại Cape Town, Nam Phi thì các cơ sở y tế này không có lồng kính, làm thế nào để chăm sóc trẻ sinh non mà không có sự hỗ trợ của công nghệ? Ông đã tìm ra câu trả lời khi để

con được da tiếp da với mẹ kết hợp việc cho con bú. Những gì ông tìm thấy khiến chính ông cũng ngạc nhiên. Những đứa trẻ được da kề da với mẹ, phát triển tốt hơn cả những gì mà một lồng kính có thể mang lại. Và ông nhận ra rằng, khi trẻ được ở trong một môi trường phù hợp - trên cơ thể mẹ - trí thông minh, tình cảm và các kỹ năng xã hội của chúng cũng phát triển. Tách ra khỏi mẹ, chúng mất cảm giác an toàn và thu hẹp bản thân.

Ở trẻ nhỏ, tiếp xúc là rất quan trọng cho sự hình thành các kết nối giữa các neurons. Da tiếp da và cho con bú mẹ cung cấp tất cả những tiếp xúc này - cảm giác, khứu giác, thị giác, vận động và vị giác - chúng kích thích các tế bào thần kinh và dây thần kinh phát triển. Dường như quá đơn giản để hiểu, rằng khi các bà mẹ làm theo bản năng là giữ và chăm sóc con thì điều này diễn ra suôn sẻ. Tuy nhiên, khi mẹ và con bị tách ra trong một thời gian dài, quá trình này suy giảm, không chỉ không có được các tiếp xúc mà còn gây ra căng thẳng ở trẻ, tăng cortisol (hormone gây stress), phá hoại sự phát triển của não bộ.

LỰA CHỌN ĐỂ “ĐÁP ỨNG”

Trẻ chưa hoàn thiện khi mới sinh ra và bố mẹ là người lựa chọn sẽ chăm sóc, quan tâm tới con như thế nào về thể chất, tinh thần để con phát triển về lâu dài. Nhưng điều đó không có nghĩa là trẻ không được phép khóc. Khóc là điều hoàn toàn bình thường. Chúng ta cần nhẹ nhàng với chính bản thân mình và tin tưởng vào những gì mình làm - bởi vì việc nuôi dạy con là hành trình không dễ dàng.

Điều quan trọng nhất trong hành trình này đó là “sự đáp ứng”. Các nghiên cứu cho thấy trẻ sơ sinh khóc trong vòng tay của bố mẹ không bị tăng cortisol. Mặc dù sự đáp ứng là một phương pháp tiếp cận tự nhiên được sự ủng hộ của khoa học nhưng nhiều người vẫn cho rằng nó là một phương pháp thụ động và có phần “lười biếng”. Bạn rất có thể sẽ nghe thấy những



người xung quanh nói rằng “Bạn đang quá nuông chiều con” hoặc là “Con quá bám mẹ” hoặc “Con sẽ không bao giờ học được cách tự vệ nếu không để cho con khóc”. Nhưng hãy để bản thân mình tự do, biết đáp ứng khi con cần và đâu là giới hạn. Với những gì tự nhiên và bản năng nhất của cha mẹ, con sẽ được nuôi dưỡng cả tinh thần, thể chất và tình cảm. Hãy đơn giản hoá thế giới của trẻ, và đơn giản hoá hành trình làm cha mẹ.

04

CƠ BẢN VỀ VACCINE

Chọn hay Không chọn?

04 CƠ BẢN VỀ VACCINE

Để nói chuyện về Vaccine, chắc chúng ta cần phải pha một ấm trà và làm một ít bánh quy. Bởi vì nó sẽ là một câu chuyện dài, với rất nhiều quan điểm trái chiều và thậm chí là "nhức nhối" đối với nhiều phụ huynh.

Chúng ta, những ông bố bà mẹ ở độ tuổi 30 và loanh quanh 30, đều được dạy rằng Tiêm vaccine là một lựa chọn an toàn. Chỉ tới khi bắt đầu làm cha mẹ, vấn đề mới được lật ngược trở lại, và cũng từ đây, bùng nổ những cuộc tranh luận dường như chưa bao giờ dứt về vaccine. Không chỉ ở Việt Nam, mà còn trên toàn thế giới.

Người cho rằng nó cần thiết an toàn. Người khác lại nói rằng nó không an toàn. Vậy là bạn, bạn nên làm gì? Nếu bạn không tiêm vaccine cho con, bé không may mắc bệnh sởi, bạn sẽ là người cảm thấy hối hận trước tiên. Bạn sẽ đổ lỗi cho chính mình. Thậm chí bạn còn bị người xung quanh đánh giá, trách móc. Kể cả, khi con không bị bệnh sởi, sẽ vẫn có những người soi mói và cho rằng bạn đã có một sự lựa chọn vô trách nhiệm. Bạn sợ hãi vì không tiêm vaccine cho con.

Nhưng mình biết, ngay cả những người đã tiêm vaccine cho con mình, họ cũng sợ hãi không kém. Bởi vì họ lo sợ rằng khi tiêm vaccine rồi, những nguy cơ của bệnh tự kỷ, hen suyễn hoặc chàm sẽ tăng vọt. Tỷ lệ trẻ em mắc các chứng bệnh mãn tính này từ thời thơ ấu đã phát triển theo cấp số nhân. Và một số người nói rằng, vaccine là một phần nguyên nhân.

Tóm lại, mỗi bên tranh cãi dường như chỉ đang nhìn một chiều. Đại đa số những người tranh luận về chủ đề này đang không biết rằng đây là một chủ đề mà họ biết rất ít hoặc rất thiếu kiến thức, kể cả bác sĩ.

Cách duy nhất để bạn đưa ra được một quyết định đúng đắn, đó là dựa trên thực tế, chứ KHÔNG PHẢI LÀ DƯ LUẬN XÃ HỘI.

Dưới đây là một vài điều mình đã biết về vaccine, xin chia sẻ với các bố mẹ.

VACCINE CÓ AN TOÀN?

Câu hỏi này sẽ kết thúc cuộc tranh luận - nếu như vaccine là an toàn. Nhưng nếu không, chúng ta cần phải tìm hiểu và xem xét các thông tin có liên quan.

Đây cũng là câu hỏi quan trọng nhất. Nghiên cứu sức khỏe trung hạn và dài hạn của hai nhóm trẻ được tiêm phòng/không tiêm phòng dường như chưa bao giờ được thực hiện. Nghiên cứu an toàn cho vaccine được thực hiện trên cá nhân riêng lẻ, không phải là một nhóm cá thể. Trên thực tế, vaccine khi được tiêm cho con không phải là 1 loại, mà là tiêm đồng thời trên dưới 10 loại. Những chỉ dẫn hay gợi ý an toàn của vaccine cho nhiều loại vaccine cùng 1 lúc cũng dường như chưa được công bố. Cũng không hề có sự chỉ dẫn về an toàn của các liều lặp lại, và cũng chưa bao giờ có thử nghiệm được công bố theo lịch tiêm chủng của trẻ sơ sinh mà chúng ta vẫn thường áp dụng. Mình xin nhấn mạnh, các nghiên cứu, thử nghiệm trên một nhóm trẻ chứ không phải là cá nhân.

Nghiên cứu về sự an toàn của vaccine dường như là một thiếu sót (trên quan điểm khoa học của cá nhân mình). Hoặc là mình chưa tìm được.

BÁC SĨ = CHUYÊN GIA?

Vaccine được bán cho ngành y tế như một loại "thuốc phòng ngừa". Chúng ta tin rằng tất cả các loại thuốc phòng ngừa đều là "thuốc tốt". Hình như không có ai tự đặt câu hỏi ngược lại.

Mình đã đọc rất nhiều tài liệu về vaccine và hướng dẫn chăm sóc con cái khi mới sinh Ốc. Kể cả khi tham vấn y tá và bác sĩ gia đình, thì câu trả lời đều là "Tuỳ bạn". Tức là bạn đưa ra quyết định, không phải là bác sĩ. Bạn có thể sẽ cảm thấy yên tâm hơn nếu hỏi bác sĩ. Nhưng quyết định vẫn nằm ở bạn.

Đừng chỉ hỏi "Em có nên cho con tiêm vaccine hay không?". Mình nghĩ các y tá và bác sĩ đều được dạy trong trường của họ là vaccine an toàn, hiệu quả và cần thiết. Họ được học về cách giải thích lý thuyết các cách thức tiêm chủng ảnh hưởng tới hệ miễn dịch. Sau đó đưa ra lịch tiêm chủng trên cơ sở hàng năm. Vậy là xong.

Nếu để tư vấn, hãy hỏi bác sĩ về các nghiên cứu an toàn, về các thành phần của vaccine hoặc những khoảng trống đang tồn tại trong nghiên cứu. Nhưng nếu không phải là bác sĩ chuyên môn, chưa chắc họ đã trả lời được khi bạn chất vấn về tất cả các thành phần trong vaccine, đó là sự thật. Và để hỏi được những câu hỏi như vậy, bản thân bố mẹ cũng phải tự tìm hiểu trước đã.

SỰ SUY GIẢM KHẢ NĂNG PHÒNG NGỪA

Thực tế là trong quá khứ vaccine đã giúp ngăn ngừa được hàng loạt các bệnh truyền nhiễm đối với cá nhân và cả một cộng đồng dân cư lớn, như ho gà, bại liệt, sởi, uốn ván...

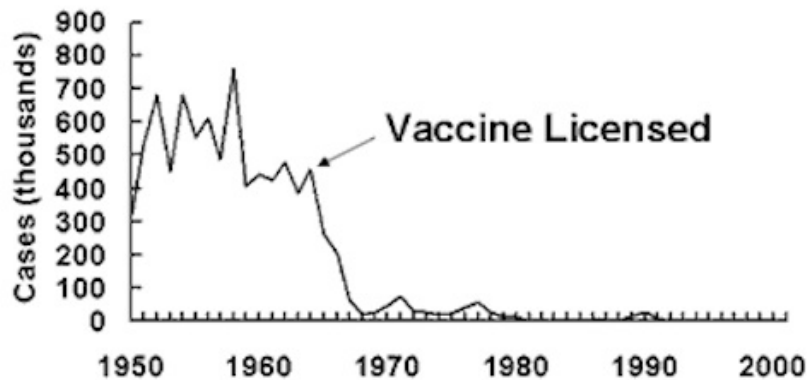
Nếu như con cái mắc các bệnh này, bố mẹ có thể ngay lập tức bị đổ lỗi là do không tiêm vaccine. Nhưng đó liệu có phải là toàn bộ câu chuyện?

Cá nhân mình thấy rằng tiêm chủng chỉ là một phần nhỏ trong những lý do của việc chúng ta không còn thấy các căn bệnh truyền nhiễm phổ biến ở đầu thế kỷ 20. Bởi vì những biện pháp như vệ sinh, ăn uống, bổ sung vitamin... đã đầy đủ và được coi trọng hơn. Những biện pháp kiểm dịch để giảm thiểu và xoá sổ những căn bệnh truyền nhiễm cũng đã được thực hiện tốt.

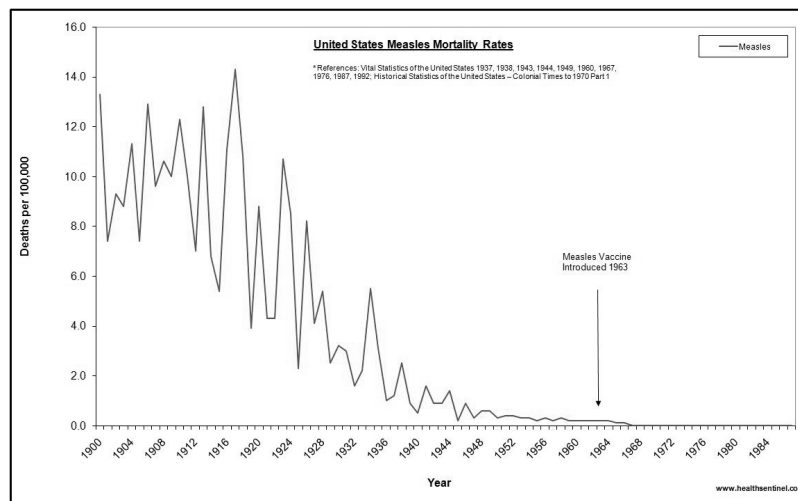
Nhưng tỷ lệ mắc bệnh đã giảm đáng kể kể từ khi có sự ra đời của vaccine? Trung tâm Kiểm soát bệnh dịch của Hoa Kỳ đã cung cấp 1 biểu đồ cho thấy sự suy giảm của tỷ lệ mắc bệnh sởi sau khi cho vaccine ngừa bệnh sởi ra đời (Hình 1:

<https://goo.gl/v3HTlt>)

Measles–United States, 1950-2001



Biểu đồ quá ấn tượng. Một cú rơi ngoạn mục kể từ khi vaccine xuất hiện. Nhưng xem tiếp hình 2, các bạn sẽ thấy câu chuyện hơi khác 1 chút. Trong đồ thị Hình 2 (<https://goo.gl/Glur8x>), bạn có thể thấy tỉ lệ tử vong do bệnh sởi đã giảm đáng kể trong 60 năm trước khi ra đời vaccine.



Một số căn bệnh khác như thương hàn, ho gà, bạch hầu cũng có sự giảm dần trước khi có sự ra đời của vaccine.

Ngược lại, giờ chúng ta đang nhìn thấy những căn bệnh truyền nhiễm mới nổi, như sởi (năm 2014), nhiều nhà khoa học tin rằng đây là hậu quả của việc virus phát triển và biến đổi do kết quả của việc tiêm phòng đại trà.

CÓ GÌ BÊN TRONG VACCINES?

Mỗi loại vaccine có nhiều thành phần không thể liệt kê ra hết ở đây. Nhưng có những thành phần thường thấy trong vaccine của trẻ sơ sinh đó là:

- Formaldehyde
- Neomycin
- Monkey kidney cells
- Calf serum protein
- Aluminum hydroxide
- Thimerosal
- Bovine muscle tissue
- Human diploid cell cultures
- Embryonic guinea pig cell cultures
- Human embryonic lung cultures
- Egg proteins, hydrocortisone
- Gentamicin sulfate

Danh sách trên bao gồm những thành phần gây ung thư, neurotoxic (chất độc với não bộ và hệ thần kinh), dị ứng và vài thành phần khác nữa.

Chúng ta cân nhắc và quan tâm rất nhiều về những thứ chúng ta ăn và những gì chúng ta đưa vào cơ thể. Nhưng cơ thể còn có cơ hội chiến đấu với độc tố nếu như chúng đi vào bằng đường tiêu hoá. Nhưng khi tiêm trực tiếp vào mạch máu, cơ hội bảo vệ của cơ thể không còn nữa.

Tất nhiên, mình chỉ nêu ra để trở thành một thông tin tham khảo, không để "đi đệt" việc tiêm vaccine là có hại bởi vì nguyên tắc của vaccine là đưa vào cơ thể một lượng kháng nguyên để nhằm chống lại tác nhân gây bệnh, và mặc dù nó chứa những thành phần trên nhưng được bào chế đảm bảo độ an toàn cần thiết và một lượng kháng thể vừa đủ.

Vaccine là một loại thuốc, không thuốc gì đưa vào cơ thể có thể đảm bảo an toàn 100%, kể cả một viên thuốc hạ sốt bạn dùng cho con mình.

VÀ THỰC TẾ, MÌNH VẪN CHỌN TIÊM VACCINE CHO ỐC

Những thông tin ở trên là sự thật, nhưng cũng không thể phủ nhận một sự thật rằng vaccine đã giúp đẩy lùi được nhiều loại bệnh truyền nhiễm nguy hiểm từng đe dọa tính mạng của hàng vạn nghìn con người. Thực tế các ca tử vong do vaccine là có thật, nhưng nó là tỉ lệ 0,00001%.

Ở Na Uy, những cuộc tranh luận về vaccine cũng đã từng bùng nổ và vô cùng dữ dội từ những năm trước. Mình cũng đã từng vô cùng lăn tăn về việc có nên cho con tiêm hay không. Nhưng trước khi so sánh Na Uy với Việt Nam, hãy hiểu rằng điều kiện chăm sóc sức khỏe, điều kiện môi trường sống và chất lượng y tế của 2 nước là khác nhau, chưa nói là chênh nhau khá nhiều. Có nhiều bệnh truyền nhiễm ở Na Uy không có và có thể không bao giờ có (ví dụ như viêm não nhật bản) bởi vì khí hậu lạnh khô không giúp cho muỗi có cơ hội sinh sôi. Nhưng khi Ốc được 7 tháng và trở về VN, y tá và bác sĩ đều khuyến cáo con nên được tiêm phòng viêm não nhật bản, ai mà biết chuyện gì sẽ xảy ra? Khí hậu nóng ẩm, điều kiện y tế, vệ sinh an toàn thực phẩm, không khí ô nhiễm ở Việt Nam là những thứ khiến hệ miễn dịch của con người suy giảm và rất dễ bị nhiễm bệnh, truyền bệnh.

Ở Na Uy có nhóm vaccine bắt buộc là MMR, nhưng còn lại là sự lựa chọn của cha mẹ. Mỗi trẻ em từ khi sinh ra tới khi 18 tuổi đều được khám sức khỏe định kỳ bởi bác sĩ riêng, bác sĩ nhi ở trung tâm bảo vệ bà mẹ trẻ em, bác sĩ của trường học... Theo một chương trình chăm sóc sức khỏe vô cùng chặt chẽ. Bố mẹ có thể tra cứu lịch sử khám bệnh, lịch sử tiêm phòng của con trên internet, chỉ với 1 ID cá nhân mà thôi. Việc lựa chọn vaccine cho riêng từng đứa trẻ khá thuận tiện, dễ dàng và họ cũng đã làm rất tốt. Vì vậy, khó để có thể so sánh và áp dụng khi mà ở Việt Nam tất cả những chính sách và chương trình hỗ trợ này đều còn yếu và qua loa.

Mình không có ý định cổ súy cho bên nào cả. Nhưng thực tế là khi làm cha mẹ chúng ta cần phải cập nhật nhiều kiến thức và luôn giữ đầu bình tĩnh để có thể nhìn nhận 1 sự việc từ hai phía. Tốt hơn cũng đừng quá cực đoan, nếu bạn cảm thấy làm như vậy là tốt cho con, hãy làm nó. Còn nếu không, hãy quên nó đi.

Việc lao vào những cuộc tranh luận không hồi kết thật mất thời gian bởi vì điều quan trọng hơn là con, là đứa trẻ nhỏ cần mình yêu thương. Dành ra một phút để tận hưởng thời gian bên con, để ôm con và thơm lên đôi má nhỏ xinh thơm thơm, hạnh phúc hơn nhiều là lên mạng và bóc mẽ những điều, những kiến thức mà chúng ta chắc chắn không phải là chuyên gia.

Bổ sung thêm một chút số liệu nếu bố mẹ nào muốn tham khảo, đó là ở Na Uy có 97% trẻ ≤ 16 tuổi hoàn thành mũi tiêm MMR, con số này cũng đang có chiều hướng tăng lên. Link tham khảo: <https://fhi.no/en/news/2017/record-high-vaccination/>

Một số tài liệu khoa học nên tham khảo và đọc/xem (nếu có khả năng đọc bằng tiếng anh) về vaccine:

- The Vaccine Illusion, Dr Tetyana Obukhanych, PhD (Immunology)
- Sách: Making the Right Decision For Your Child, Robert W. Sears
- Xem phim tài liệu "The Greater Good"
- Search trên YouTube nội dung "lectures on vaccinations" by Dr Sherri Tenpenny



www.raisedhappy.co

Linh Phan

*** Vui lòng ghi rõ nguồn khi bạn chia sẻ các nội dung trong ebook này**

PHEW!!!

Thật vui vì bạn đã đồng hành với cuốn ebook này tới tận những dòng cuối cùng. Hi vọng bạn đã góp nhặt được những thông tin hữu ích.

ĐIỀU TIẾP THEO LÀ GÌ?

Làm cha mẹ bằng bản năng chẳng có gì mới. Nhưng dường như với sự tác động của xã hội, quan điểm, công nghệ, tiện ích, truyền thông... nó đang bị rất nhiều người lãng quên. Thông qua những gì mình chia sẻ không chỉ cuốn sách này, mà ở dự án Raised Happy (www.raisedhappy.co), mình hi vọng sẽ giúp các bạn nuôi dưỡng và duy trì bản năng làm cha mẹ cũng như củng cố thêm những lựa chọn cho riêng mỗi người.

Hãy nhớ rằng, không có phương pháp nào được nhắc tới hay khuyến khích. Bạn có thể chọn ngủ chung cùng con nhưng để cho con khóc một lúc khi bé có dấu hiệu "ăn vạ". Bạn cũng có thể cho con bú mà vẫn cho con nằm cũi riêng. Chỉ có điều duy nhất và quan trọng nhất đó là bạn sắp, và đang làm cha mẹ. Chỉ khi bạn cảm thấy HẠNH PHÚC trong việc làm mẹ làm cha, bạn mới có thể nuôi dưỡng một em bé HẠNH PHÚC. Với những kiến thức chắc chắn và hiểu biết, bạn sẽ có quyết định đúng nhất với gia đình mình.

HÃY CHIA SẺ NẾU BẠN THẤY HỮU ÍCH

Mình bắt đầu nghĩ tới việc xây dựng một cộng đồng riêng có tên là Raised Happy từ năm 2015, và sau 2 năm viết, mình quyết định sẽ bắt đầu thiết lập một fanpage riêng để chia sẻ và lan truyền cảm hứng tích cực cho những ông bố bà mẹ.

Bạn có thể đọc những bài viết của mình ở website, hoặc follow tại fanpage Raised Happy. Hãy **chia sẻ**, nếu bạn thấy hữu ích. Hãy nhớ rằng, đây là nơi để chúng ta gặp nhau và cùng hỗ trợ những ông bố bà mẹ khác tự tin vào những quyết định của riêng họ.

Nếu có bất cứ thắc mắc gì, hãy liên lạc với mình qua email linhptn@outlook.com hoặc inbox trên fanpage.

Happy parenting!

Gửi rất nhiều yêu thương tới các em bé của chúng ta :x

