Save the Children



TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ CHO TRẺ TỪ 0-3 TUỔI VÀO TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG Y TẾ

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CHO TƯƠNG LAI TƯƠI SÁNG

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Save the Children

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN LỒNG GHÉP

PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ CHO TRẺ TỪ 0-3 TUỔI VÀO TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG Y TẾ

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CHO TƯƠNG LAI TƯƠI SÁNG

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU 3

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT 4

PHẦN 1 – GIỚI THIỆU VỀ DỰ ÁN VÀ LỢI ÍCH CỦA PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

1.1. GIỚI THIỆU VỀ DỰ ÁN 6

1.2. LỢI ÍCH CỦA PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ 7

PHẦN 2 – CÁC CHƯƠNG TRÌNH Y TẾ CÓ THỂ LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

2.1. KHÁI NIỆM LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ 10

2.2. SỰ CẦN THIẾT LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ 11

2.3. TIÊU CHÍ LỰA CHỌN CHƯƠNG TRÌNH Y TẾ ĐỂ THỰC HIỆN LỒNG GHÉP 12

2.4. MỘT SỐ CHƯƠNG TRÌNH Y TẾ CÓ THỂ LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ 13

2.5. VAI TRÒ CỦA CÁC CÁN BỘ Y TẾ TRONG HOẠT ĐỘNG LỒNG GHÉP 15

2.6. CÁC BƯỚC THỰC HIỆN LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ 16

PHẦN 3 – LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ VÀO CÁC CHƯƠNG TRÌNH Y TẾ

3.1. LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ VÀO CÁC CHƯƠNG TRÌNH Y TẾ 18

3.2. HƯỚNG DẪN CHI TIẾT LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ VÀO HOẠT ĐỘNG THĂM HỘ GIA ĐÌNH 25

3.2.1. THĂM KHÁM BÀ MẸ VÀ TRẺ SƠ SINH (ĐẾN 42 NGÀY SAU ĐẺ) 25

3.2.2 . THĂM HỘ GIA ĐÌNH CÓ TRẺ SUY DINH DƯỠNG 26

PHẦN 4 – PHỤ LỤC

Phụ lục 1: Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần cho người chăm sóc trẻ 32

Phụ lục 2: Hướng dẫn một số trò chơi dành cho trẻ từ 0 tháng tuổi 37

Phụ lục 3: Chăm sóc sức khỏe cho trẻ và người chăm sóc trẻ 49

Phục lục 4: Một số nguyên nhân thường gặp của việc trẻ quấy và khóc 52

Phục lục 5: Nuôi con bằng sữa mẹ 55

Phụ lục 6: Chế độ ăn bổ sung hợp lý 58

Phụ lục 7: Phòng tránh các bệnh thông thường cho trẻ 61

Phụ lục 8: Phát hiện sớm các dấu hiệu bất thường/ nguy cơ rối loạn phát triển ở trẻ để giới thiệu chuyển tuyến 68

LỜI NÓI ĐẦU

Đánh thức tiềm năng não bộ là phương pháp hỗ trợ cho sự phát triển toàn diện của trẻ thông qua việc khuyến khích người chăm sóc trẻ, các cán bộ y tế cơ sở, giáo viên mầm non thực hành các kỹ năng chăm sóc đáp ứng và hỗ trợ phát triển sớm cho trẻ, tạo cơ hội cho trẻ được khám phá môi trường xung quanh, thực hành các kỹ năng mới qua việc vui chơi và giao tiếp với những người chăm sóc mình. Phương pháp đánh thức tiềm năng não bộ được áp dụng thực hiện tại huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái bởi dự án "Phát triển trí tuệ cho Tương lai tươi sáng" thông qua hợp tác giữa Ủy ban nhân dân huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái và Tổ chức Cứu trợ Trẻ em (SC) giai đoạn 3 năm từ 2020-2022 với mục tiêu: Trẻ em từ 0-3 tuổi tại huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái sẽ phát huy hết khả năng của mình thông qua các biện pháp chăm sóc đáp ứng và hỗ trợ phát triển về sức khỏe và giáo dục.

Tổ công tác ban Y tế đã tổng hợp, đúc kết kinh nghiệm từ quá trình nghiên cứu tài liệu và triển khai hoạt động dự án để phát triển thành bộ tài liệu **"Hướng dẫn lồng ghép các hoạt động đánh thức tiềm năng não bộ cho trẻ từ 0-3 tuổi vào trong các hoạt động thường quy của ngành y tế"**. Nhóm biên soạn hy vọng rằng đây là một nguồn tài liệu tham khảo tốt cho các cán bộ y tế cơ sở, lãnh đạo các cơ quan y tế khi hướng đến mục tiêu tiết kiệm nguồn lực xã hội và tăng hiệu quả thực hiện các chương trình chăm sóc sức khỏe bà mẹ trẻ em, mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho cộng đồng.

Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn bác sĩ Đặng Đình Thắng – Phó Giám đốc Sở Y tế tỉnh Yên Bái - Tổ trưởng tổ công tác ban Y tế đã có nhiều đóng góp cho việc định hướng và phát triển nội dung của bộ tài liệu; cảm ơn sự tham gia thu thập, phân tích thông tin, xây dựng nội dung hướng dẫn chi tiết của các thành viên tổ công tác là lãnh đạo và cán bộ y tế Trung tâm Y tế huyện Văn Chấn, cán bộ Trạm Y tế các xã tham gia dự án (Đại Lịch, Minh An, Sơn Thịnh, Tân Thịnh và Thượng Bằng La); đồng thời cảm ơn Tiến sĩ, Bác sĩ Trần Đăng Khoa – Phó Vụ trưởng Vụ Sức khỏe Bà mẹ Trẻ em, Bộ Y tế đã tham gia với vai trò là cố vấn chuyên môn để cùng hoàn thiện bộ tài liệu này.

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

BĐTT	: Biểu đồ tăng trưởng
CBYT	: Cán bộ y tế
ĐTTNNB	: Đánh thức tiềm năng não bộ
NCST	: Người chăm sóc trẻ
UBND	: Ủy ban nhân dân
SDD	: Suy dinh dưỡng
WHO	: Tổ chức Y tế Thế giới

Save the Children



PHẦN 1

GIỚI THIỆU VỀ DỰ ÁN VÀ LỢI ÍCH CỦA PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

1.1 GIỚI THIỆU VỀ DỰ ÁN

Dự án "**Phát triển trí tuệ cho Tương lai tươi sáng**" được thực hiện bởi sự hợp tác giữa UBND huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái và Tổ chức Cứu trợ Trẻ em (SC) với mục tiêu: Trẻ em từ 0-3 tuổi tại huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái sẽ phát huy hết khả năng của mình thông qua các biện pháp chăm sóc đáp ứng và hỗ trợ phát triển về sức khỏe và giáo dục. Dự án được tài trợ bởi Tổ chức Cứu trợ Trẻ em Hồng Kông thông qua Tổ chức Cứu trợ Trẻ em (SC) tại Việt Nam. Dự án hiện đang được triển khai tại địa bàn 5 xã thuộc Huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái trong giai đoạn 3 năm từ 2020 đến 2022. Dựa trên phương pháp tiếp cận "Đánh thức tiềm năng não bộ", dự án được thiết kế hướng tới 03 mục tiêu cụ thể:

- Thứ nhất, cải thiện năng lực của cha, mẹ và người chăm sóc trẻ nam và người chăm sóc trẻ nữ để cung cấp chăm sóc đáp ứng và hỗ trợ phát triển cho trẻ từ 0 – 3 tuổi tại huyện Văn Chấn;

- Thứ hai, cải thiện năng lực của người cung cấp dịch vụ trong việc hỗ trợ người chăm sóc trẻ trong việc tiếp nhận và duy trì các hoạt động chăm sóc đáp ứng và hỗ trợ phát triển cho trẻ từ 0-3 tuổi;

- Thứ ba, cải thiện môi trường nhằm thúc đẩy và hỗ trợ các hoạt động thực hành của người chăm sóc trẻ trong việc chăm sóc đáp ứng và hỗ trợ phát triển cho trẻ từ 0-3 tuổi;

Thông qua các hoạt động của dự án như các buổi hội thảo, tọa đàm, tập huấn kỹ năng cũng như các buổi sinh hoạt câu lạc bộ và thăm hộ, dự án dự kiến sẽ tác động trực tiếp tới ít nhất 900 trẻ dưới 3 tuổi, 150 thành viên cộng đồng khác và 150 người chăm sóc trẻ là nam giới tại địa bàn.

1.2 LỢI ÍCH CỦA PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

Ba năm đầu đời là giai đoạn phát triển vượt bậc trong tất cả các lĩnh vực phát triển của trẻ, những trải nghiệm đầu đời và môi trường từ khi trẻ sinh ra đến 3 tuổi rất quan trọng vì chính trong các điều kiện này, các liên kết thần kinh trọng yếu trong bộ não của trẻ được hình thành và phát triển thông qua các tương tác của trẻ với cha mẹ hoặc những người chăm sóc trẻ khác. Trẻ học bằng cách khám phá môi trường xung quanh và thực hành các kỹ năng mới qua việc vui chơi và giao tiếp với những người chăm sóc mình. Mối quan hệ tình cảm, gắn kết giữa trẻ và NCST chính sẽ đặt nền móng cho sự phát triển lành mạnh của trẻ. Ngoài nguồn dinh dưỡng, các hoạt động khuyến khích từ NCST cũng là một yếu tố thiết yếu cho sự phát triển của trẻ. Việc hỗ trợ trẻ phát triển có thể được NCST thực hiện ngay mọi lúc, mọi nơi, mọi thời điểm, như: mỉm cười, dỗ dành, nói chuyện, hát, giao tiếp với trẻ thông qua nét mặt, cử chỉ, lời nói...

Những năm đầu đời được gọi là "giai đoạn vàng" cho sự phát triển. Bằng chứng cho thấy 3 năm đầu đời là thời điểm hình thành các kết nối nơ-ron thần kinh mạnh mẽ nhất của cấu trúc não bộ. Hình thành tế bào thần kinh gần như đã được hoàn chỉnh trước khi chào đời, và mỗi trẻ sơ sinh có khoảng 100 tỷ tế bào não bộ. Não và các kết nối thần kinh phát triển mạnh sau khi sinh. Não bộ sẽ phát triển ở tốc độ chóng mặt, đạt 80% khối lượng khi trẻ đạt 3 tuổi. Kết quả nghiên cứu cho thấy sức khỏe và dinh dưỡng phù hợp trong 3 năm đầu đời sẽ làm tăng trị số trung bình 4.6 lần, nhờ đó sẽ đem lại tác động tích cực đến năng suất lao động và thu nhập trung bình. Ngoài ra, trẻ em nhận được sự chăm sóc dinh dưỡng lành mạnh trong 1.000 ngày đầu đời sẽ có khả năng phục hồi khỏi bệnh tật nguy hiểm đến tính mạng gấp 10 lần.





Việc NCST thực hành phương pháp ĐTTNNB có thể mang lại các lợi ích như sau:

- Khuyến khích sự phát triển não bộ của trẻ. Khi trẻ và NCST tương tác cùng nhau, các liên kết thần kinh trong não bộ của trẻ được hình thành và phát triển. Do đó, có thể nói, chất lượng và tần suất tương tác với người chăm sóc có vai trò thiết yếu trong sự phát triển não bộ của trẻ.

- Tạo nền tảng cho sự phát triển ngôn ngữ, thể chất, nhận thức và tình cảm xã hội của trẻ .

- Phát triển mối quan hệ tình cảm, gắn kết giữa NCST và trẻ.

- Phát hiện sớm các dấu hiệu rối loạn phát triển ở trẻ và có các biện pháp can thiệp kịp thời.





PHẦN 2

CÁC CHƯƠNG TRÌNH Y TẾ CÓ THỂ LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

2.1. KHÁI NIỆM LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

Lồng ghép phương pháp ĐTTNNB là hoạt động kết hợp phương pháp ĐTTNNB vào hoạt động của các chương trình/ dự án có liên quan một cách có hệ thống nhằm nhân rộng hoạt động ĐTTNNB, tăng số người được hưởng lợi và nâng cao hiệu quả thực hiện mục tiêu chăm sóc sức khỏe cộng đồng và hiệu quả trong điều kiện chi phí bỏ ra là thấp nhất.

Việc lồng ghép phương pháp ĐTTNNB nhằm mục đích:

- Tăng hiệu quả thực hiện mục tiêu tổng thể của chương trình, dự án và được sự chấp thuận của cơ quan chủ quản (Trung tâm Y tế huyện, Trạm Y tế xã, UBND xã);
- Cải thiện hành vi chăm sóc sức khỏe cho trẻ em độ tuổi từ 0-3 tuổi, phụ nữ mang thai và NCST, góp phần thực hiện mục tiêu chăm sóc sức khỏe cộng đồng.

Việc lồng ghép phương pháp ĐTTNNB cần đảm bảo một số nguyên tắc cơ bản như sau:

- Không gây quá tải cho cán bộ y tế cơ sở;
- Hoạt động lồng ghép/ tích hợp cần tiến hành thường xuyên và có hệ thống;
- Lồng ghép vào các hoạt động/chương trình/ dự án có sẵn đang thực hiện tại địa phương;
- Hoat động lồng ghép phải linh hoạt, không cứng nhắc.

2.2. SỰ CẦN THIẾT CỦA HOẠT ĐỘNG LỒNG GHÉP

Lồng ghép phương pháp ĐTTNNB đáp ứng chủ trương tiết kiệm nguồn lực xã hội và tăng hiệu quả thực hiện các chương trình/ dự án chăm sóc sức khỏe bà mẹ trẻ em, chăm sóc sức khỏe cộng đồng tại các khu vực

Có nhiều chương trình/ dự án liên quan đến lĩnh vực chăm sóc sức khỏe bà mẹ trẻ em đang thực hiện tại địa phương có thể lồng ghép với phương pháp ĐTTNNB một cách phù hợp và hiệu quả vì có chung đối tượng can thiệp, người cung cấp dịch vụ và đơn vị chịu trách nhiệm triển khai.

Các hoạt động trong phương pháp ĐTTNNB không quá phức tạp, dễ thực hiện, có tính chất tương đồng nên không cần thiết phải tổ chức thành chương trình can thiệp riêng lẻ mà nên lồng ghép để tạo ra các dịch vụ liên kết tổng thể nhằm tiết kiệm chi phí và tăng tính hiệu quả của chương trình/ dự án.

Một số chương trình hiện có như chương trình nuôi con bằng sữa mẹ, phòng chống suy dinh dưỡng ở trẻ em, tiêm chủng mở rộng, chăm sóc thai sản ... có đối tượng đích là các bà mẹ và trẻ em ở hầu hết các thôn bản trong cả nước, những đối tượng này sẽ được tiếp cận thêm về phương pháp ĐTTNNB mà không mất thêm chi phí quản lý khác.

2.3.TIÊU CHÍ LỰA CHỌN CHƯƠNG TRÌNH Y TẾ ĐỂ LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

- Thời gian của Chương trình, hoạt động thường quy có thời gian dài 2-3 năm trở lên.

- Cùng chung đối tượng thụ hưởng, tác động là trẻ em dưới 5 tuổi, cha, mẹ, người chăm sóc trẻ em.

- Chương trình, hoạt động thường quy có hiệu quả tại địa bàn dự kiến triển khai lồng ghép ĐTTNNB.

- Chương trình, hoạt động thường quy có đủ nguồn nhân lực và năng lực cán bộ sẵn sàng lồng ghép ĐTTNNB.





2.4. MỘT SỐ CHƯƠNG TRÌNH Y TẾ CÓ THỂ LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

Phương pháp ĐTTNNB liên quan mật thiết đến những chương trình chăm sóc sức khỏe cộng đồng, chăm sóc sức khỏe bà mẹ, trẻ em nên có thể lồng ghép vào các chương trình sau:

- **Chương trình Phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em**: Phòng chống suy dinh dưỡng, trong đó có nuôi con bằng sữa mẹ, là một chương trình quy mô quốc gia được Chính phủ cấp kinh phí thực hiện trên phạm vi cả nước. Đối tượng hưởng lợi của chương trình là phụ nữ có thai và các bà mẹ có con dưới 5 tuổi. Chương trình này có đội ngũ cộng tác viên dinh dưỡng ở hơn 98% thôn bản trong cả nước. Nên lồng ghép phương pháp ĐTTNNB vào chương trình này vì sẽ tiếp cận được nhiều người trên diện rộng và góp phần làm giảm tỉ lệ trẻ em bị suy dinh dưỡng gây ra từ nguyên nhân có liên quan đến thực hành chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ.

- **Chương trình Tiêm chủng mở rộng**: Là một trong các chương trình y tế quốc gia ưu tiên. Chương trình này được triển khai trên 100% xã phường trong cả nước. Đối tượng hưởng lợi của chương trình là trẻ em từ sơ sinh đến năm tuổi, phụ nữ có thai và phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ. Chương trình được thực hiện hàng tháng tại các trạm y tế xã. Lồng ghép phương pháp ĐTTNNB vào chương trình này sẽ đảm bảo tiếp cận được các bà mẹ và những người chăm sóc trẻ trên mọi miền đất nước.

- **Các chương trình chăm sóc sức khỏe phụ nữ có thai, bà mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ:** Chương trình "Kế hoạch hành động quốc gia về chăm sóc sức khỏe sinh sản, tập trung vào làm mẹ an toàn và chăm sóc sơ sinh" được triển khai rộng rãi trên địa bàn cả nước từ năm 2011 đã mang lại nhiều hiệu quả tích cực. Ngày 04/06/2011, Bộ Y tế đa ban hành "Kế hoạch hành động quốc gia về chăm sóc sức khỏe sinh sản, tập trung vào làm mẹ an toàn và chăm sóc sơ sinh giai đoạn 2021 - 2025". Theo đó, tất cả hệ thống y tế trên địa bàn cả nước đều được cải thiện thông qua việc cung cấp các tài liệu, khóa tập huấn, nâng cấp máy móc trang thiết bị y tế đáp ứng đủ nhu cầu chăm sóc, tư vấn cho các bà mẹ trong thời kỳ mang thai và sau sinh. Lồng ghép phương pháp ĐTTNNB vào chương trình này sẽ góp phần nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe toàn diện cho không chỉ một mà là hai người: bà mẹ và trẻ sơ sinh."

2.5. VAI TRÒ CỦA CÁC CÁN BỘ Y TẾ TRONG HOẠT ĐỘNG LỒNG GHÉP

2.5.1. Cán bộ Y tế xã

- Phối hợp với các ban ngành, đoàn thể của xã, đặc biệt là Hội Phụ nữ và Hội Nông dân, để lồng ghép phương pháp ĐTTNNB vào các cuộc họp nhóm, các buổi họp thôn, sinh hoạt câu lạc bộ NCST.

- Hướng dẫn cán bộ y tế thôn bản về phương pháp và nội dung phương pháp ĐTTNNB.

- Tổng hợp báo cáo hoạt động tích hợp phương pháp ĐTTNNB vào báo cáo chung của chương trình được lồng ghép.

- Đề xuất các giải pháp nhằm tăng cường chất lượng chương trình.

2.5.2. Cán bộ Y tế thôn bản

- Trực tiếp thực hiện hoạt động lồng ghép phương pháp ĐTTNNB vào hoạt động y tế thường quy theo nội dung, phương pháp đã được trạm y tế xã hướng dẫn

- Báo cáo định kỳ kết quả thực hiện hoạt động lồng ghép.

- Đề nghị hỗ trợ chuyên môn, kỹ thuật trong việc lồng ghép



2.6. CÁC BƯỚC THỰC HIỆN LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ

Lồng ghép phương pháp ĐTTNNB bao gồm ba bước chính là Chuẩn bị, Thực hiện, Theo dõi giám sát và báo cáo. Những hoạt động cụ thể nêu trong bảng hướng dẫn dưới đây là những hướng dẫn chung để tham khảo khi quyết định lồng ghép phương pháp ĐTTNNB vào các chương trình, dự án chăm sóc sức khỏe cộng đồng, chăm sóc sức khỏe bà mẹ, trẻ em. Việc áp dụng cụ thể bước nào nên được lựa chọn sao cho phù hợp với điều kiện của từng đơn vị/ địa phương và theo hướng dẫn của y tế cấp trên (Trạm y tế xã, Trung tâm Y tế huyện).



Các bước	Hoạt động	Mục đích	Ghi chú
Chuẩn bị	Thảo luận, phối hợp với các cá nhân/ ban ngành đoàn thể có liên quan	Tăng cường hiệu quả thực hiện	Thảo luận trước kế hoạch với trưởng thôn/ trưởng bản, Hội phụ nữ
	Chuẩn bị các nội dung, phương pháp, công cụ hỗ trợ	Chủ động về mặt thời gian, phương pháp và nguồn lực Đảm bảo tính khoa học, hệ thống	
	Xác định thời gian, địa điểm	Đảm bảo tính chủ động và hiệu quả thực hiện	
	Phân công cán bộ thực hiện	Đảm bảo có đủ nhân lực để thực hiện	Cần có phân công nhiệm vụ cụ thể cho cán bộ trạm y tế xã, cán bộ y tế thôn bản, cộng tác viên cũng như các ban ngành liên quan có thể tham gia phối hợp/ hỗ trợ
	Chuẩn bị vật dụng, tài liệu phù hợp	Chủ động và đảm bảo thời gian, các các phương tiện hỗ trợ khi thực hiện lồng ghép	Tài liệu hướng dẫn, tranh lật, sách mỏng, tờ rơi. Các dụng cụ/ trang thiết bị y tế cần thiết
Thực hiện	Thực hiện lồng ghép phương pháp ĐTTN-NB với các nội dung chăm sóc sức khỏe cộng đồng khác	Trang bị cho bà mẹ và NCST những nội dung, kiến thức về lợi ích của phương pháp ĐTTNNB và hướng dẫn thực hành	Tham khảo kỹ các nội dung về phương pháp ĐTTNNB
Theo dõi, giám sát và báo cáo	Theo dõi, ghi danh sách số người tham gia vào hoạt động lồng ghép Tổng hợp số liệu về số hộ gia đình có trẻ dưới 3 tuổi đã/chưa tham dự. Đánh giá tính hiệu quả của hoạt động lồng ghép	Đảm bảo tiến độ hoạt động Chia sẻ thông tin và bài học kinh nghiệm với các bên có liên quan	Số liệu nên bổ sung thêm vào báo cáo hoạt động chính: + Số bà mẹ/ NCST tham dự hoạt động lồng ghép + Số cuộc họp/ hoạt động có lồng ghép phương pháp ĐTTN-NB

Save the Children



PHẦN 3
HƯỚNG DẪN LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ VÀO HOẠT ĐỘNG Y TẾ THƯỜNG QUY

3.1. LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐTTNNB VÀO HOẠT ĐỘNG Y TẾ THƯỜNG QUY

Dưới đây là các hoạt động thường quy của ngành Y tế có thể lồng ghép phương pháp ĐTTNNB. Tuy nhiên, tùy từng bối cảnh địa phương, điều kiện nhân lực và kế hoạch hoạt động để cán bộ y tế linh hoạt trong việc thực hiện lồng ghép.

a. Chương trình Phòng chống suy dinh dưỡng trẻ em

❖ **Bước 1: Chuẩn bị**

- **Chuẩn bị về thời gian và địa điểm:**

o Xác định các hoạt động chuẩn bị cho cân đo trẻ, tẩy giun và uống Vitamin A

o Xác định thời gian và địa điểm diễn ra các hoạt động này sao cho phù hợp để người chăm sóc trẻ tham gia thuận lợi, tránh vào những ngày mùa vụ thu hoạch nông sản của bà con.

o Gửi thông báo/ giấy mời đến đối tượng đích thông qua cán bộ y tế thôn/ trưởng thôn để vận động NCST tham gia.

o Thời gian của một buổi truyền thông lồng ghép nên cân nhắc kéo dài khoảng bao lâu là phù hợp. Ví dụ 45 phút, 60 phút. Nên tính toán đến cả thời gian mời đại diện một số NCST lên thực hành.

- **Chuẩn bị về mặt nội dung:**

o Xác định nội dung phù hợp để lồng ghép phương pháp ĐTTNNB vào chương trình phòng chống SDD trẻ em như ngày tổ chức bữa ăn dinh dưỡng cho trẻ, các buổi tập huấn về kiến thức và thực hành nuôi con bằng sữa mẹ, các buổi tổ chức cân đo trẻ…

o Lên kế hoạch, lựa chọn một số nội dung của phương pháp ĐTTNNB để thực hiện truyền thông lồng ghép trong những ngày diễn ra hoạt động.

o Gợi ý một số nội dung ĐTTNNB có thể giới thiệu với NCST:

▪ *Nuôi con bằng sữa mẹ (Phụ lục 4)*

- *Ăn bổ sung hợp lý (Phụ lục 5).*

- **Phân công công việc:**

o Cần làm rõ, cụ thể trách nhiệm cho các cán bộ thực hiện theo từng đầu công việc cụ thể.

o Thảo luận và hợp tác với các ban ngành liên quan như Hội Phụ nữ, Đoàn Thanh niên để vận động đối tượng tham dự đầy đủ cũng như hỗ trợ trong quá trình tổ chức thực hiện hoạt động truyền thông.

- **Phương pháp:**

o Chuẩn bị các dụng cụ thực hành phương pháp ĐTTNNB, tờ rơi/ tranh lật về phương pháp ĐTTNNB, chuẩn bị thông điệp và các biểu ngữ phù hợp. *(Lưu ý: Việc chuẩn bị này cần thống nhất với nội dung dự kiến sẽ lồng ghép, gợi ý nội dung lồng ghép ở Phụ lục 4,5.*

❖ **Bước 2: Thực hiện**

- Triển khai các hoạt động của phương pháp ĐTTNB vào các ngày cân đo trẻ, tẩy giun và uống Vitamin A hàng quý/hàng năm tại địa phương ngay sau khi thực hiện đầy đủ các bước cân đo trẻ, tẩy giun và uống Vitamin A theo quy định của chương trình quốc gia.

- Sau khi tổ chức xong các hoạt động thì cán bộ y tế sẽ thực hiện lồng ghép truyền thông về PP ĐTTNNB. Yêu cầu nội dung truyền thông lồng ghép phương pháp ĐTTNNB ít nhất đảm bảo được các phần: lợi ích của phương pháp ĐTTNNB, cách thức áp dụng/ thực hành phương pháp ĐTTNNB. (*Các nội dung gợi ý trong phụ lục 4,5).*

- Lưu ý: Để hoạt động truyền thông lồng ghép đạt hiệu quả, cán bộ y tế nên thực hiện thành các nhóm nhỏ từ 5 - 7 người chăm sóc trẻ để người tham gia được tập trung, dễ tương tác và trao đổi thảo luận. Nếu sau khi cân đo, tẩy giun và uống Vitamin A, nhiều trẻ quấy khóc và thời gian đã trễ thì cán bộ y tế có thể cân nhắc không thực hiện hoạt động lồng ghép truyền thông PP ĐTTNNB).

❖ **Bước 3: Theo dõi, giám sát và báo cáo**

- Ghi lại số người tham gia.

- Ghi lại các thuận lợi, khó khăn, đề xuất các giải pháp để cải thiện chất lượng.

- Tổng hợp số liệu, đưa vào báo các định kỳ.

b. Chương trình Tiêm chủng mở rộng

❖ Bước 1: Chuẩn bị

- **Chuẩn bị về thời gian và địa điểm:**

o Xác định ngày tổ chức tiêm chủng hàng tháng tại địa phương.

o Xác định địa điểm tổ chức tiêm, khu vực thực hiện lồng ghép truyền thông là phòng chờ sau tiêm hoặc phòng khác phù hợp cho nhóm từ 5 - 7 NCST và trẻ tham gia.

- **Chuẩn bị về mặt nội dung:**

o Lên kế hoạch, lựa chọn một số nội dung của phương pháp ĐTTNNB để thực hiện truyền thông lồng ghép trong những ngày diễn ra hoạt động.

- **Phân công công việc:**

o Lên danh sách các công việc cần phải thực hiện để phân trách nhiệm cho các cán bộ thực hiện. Ví dụ: đón tiếp/ hướng dẫn; khám tư vấn sàng lọc trước tiêm; thực hiện quy trình tiêm; theo dõi sau tiêm; thực hiện truyền thông lồng ghép...

o Huy động thêm đội ngũ cán bộ y tế thôn cùng tham gia hỗ trợ.

- **Phương pháp:**

o Chuẩn bị các dụng cụ hướng dẫn thực hành phương pháp ĐTTNNB, tờ rơi/ tranh lật về phương pháp ĐTTNNB, chuẩn bị thông điệp và các biểu ngữ phù hợp với độ tuổi của trẻ.

o Gợi ý một số nội dung ĐTTNNB có thể giới thiệu với NCST:

- *Hướng dẫn một số trò chơi dành cho trẻ từ 0 tháng tuổi (Phụ lục 2).*
- *Một số nguyên nhân thường gặp của việc trẻ quấy và khóc (Phụ lục 3).*
- *Phòng tránh các bệnh thông thường cho trẻ (Phụ lục 6).*

❖ Bước 2: Thực hiện

- Truyền thông phương pháp ĐTTNB vào các ngày tiêm chủng hàng tháng tại địa phương ngay sau khi thực hiện đầy đủ các bước tiêm chủng theo quy định của chương trình quốc gia về tiêm chủng. Sau khi tiêm, trẻ thường có thời gian 30 phút theo dõi sau tiêm tại điểm tiêm chủng. Các cán bộ y tế có thể tận

dụng thời gian này để thực hiện lồng ghép hoạt động truyền thông về phương pháp ĐTTNNB cho NCST. Áp dụng kỹ năng truyền thông trực tiếp, sử dụng các loại tờ rơi, tranh lật với các thông điệp phù hợp với đối tượng NCST.

- Nhấn mạnh lợi ích của phương pháp ĐTTNNB, cách thức áp dụng/ thực hành phương pháp ĐTTNNB.

- Để hoạt động truyền thông lồng ghép đạt hiệu quả, cán bộ y tế nên thực hiện thành các nhóm nhỏ từ 5 - 7 người chăm sóc trẻ để người tham gia được tập trung, dễ tương tác và trao đổi thảo luận.

- Lưu ý: Cần dành thời gian cho việc mời một số NCST lên thực hành. Ngoài ra, nếu sau tiêm nhiều trẻ quấy khóc và thời gian đã trễ thì cán bộ y tế có thể cân nhắc không thực hiện hoạt động lồng ghép truyền thông PP ĐTTNNB vào thời điểm này.

❖ **Bước 3: Theo dõi, giám sát và báo cáo**

- Ghi lại số NCST tham gia.

- Ghi lại các thuận lợi, khó khăn, đề xuất các giải pháp để cải thiện chất lượng.

- Tổng hợp số liệu, đưa vào báo các định kỳ.

c. Các hoạt động thường quy trong chăm sóc sức khỏe phụ nữ có thai, bà mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Hoạt động 1: Khám thai định kỳ

❖ **Bước 1: Chuẩn bị**

- **Chuẩn bị về thời gian và địa điểm:**

o Xác định ngày tổ chức khám thai định kỳ (hàng tháng) tại địa phương.

o Gửi thông báo/ giấy mời đến đối tượng đích thông qua cán bộ y tế thôn/ trưởng thôn để vận động phụ nữ mang thai tham gia.

o Địa điểm thường là tại Trạm y tế, có một số địa phương thực hiện ở địa điểm khác tùy thuộc từng điều kiện cụ thể.

- **Chuẩn bị về mặt nội dung:**

o Lên kế hoạch, lựa chọn một số nội dung của phương pháp ĐTTNNB để thực hiện truyền thông lồng ghép trong ngày diễn ra hoạt động khám và tư vấn cho phụ nữ mang thai.

- **Phân công công việc:**

o Phân chia rõ trách nhiệm cho các cán bộ thực hiện theo từng đầu công việc cụ thể.

o Huy động thêm sự tham gia của cán bộ y tế thôn.

- **Phương pháp:**

o Chuẩn bị các dụng cụ hướng dẫn thực hành phương pháp ĐTTNNB, tờ rơi/ tranh lật về phương pháp ĐTTNNB, chuẩn bị thông điệp và các biểu ngữ phù hợp với đối tượng bà mẹ mang thai.

o Gợi ý một số nội dung ĐTTNNB có thể giới thiệu với phụ nữ mang thai:

- *Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần cho NCST (Phụ lục 1)*
- *Hướng dẫn một số trò chơi dành cho trẻ từ 0 tháng tuổi (Phụ lục 2)*
- *Nuôi con bằng sữa mẹ (Phụ lục 4)*

- Lưu ý: thông thường, lồng ghép vào các ngày khám thai của PNCT vào chu kỳ thai 3 tháng cuối sẽ thu hút sự quan tâm của PNCT nhiều hơn.

❖ **Bước 2: Thực hiện**

- Căn cứ vào kế hoạch chi tiết đã xây dựng, cán bộ y tế tổ chức thực hiện các hình thức truyền thông phương pháp ĐTTNB vào ngày tổ chức khám thai định kỳ (hàng tháng) tại địa phương sau khi đã thực hiện đầy đủ các bước khám thai theo quy trình y tế thường quy.

- Áp dụng kỹ năng truyền thông trực tiếp, sử dụng các loại tờ rơi, tranh lật với các thông điệp phù hợp với phụ nữ mang thai.

- Nhấn mạnh về lợi ích của phương pháp ĐTTNNB, cách thức áp dụng/ thực hành phương pháp ĐTTNNB để các phụ nữ có thai tới tham dự hiểu và ghi nhớ. Có thể ôn tập/ nhắc lại ở những lần khám thai sau.

❖ **Bước 3: Theo dõi, giám sát và báo cáo**

- Ghi lại số phụ nữ mang thai tham gia.

- Ghi lại các thuận lợi, khó khăn, đề xuất các giải pháp để cải thiện chất lượng.

- Tổng hợp số liệu, đưa vào báo các định kỳ.

Hoạt động 2: Thăm hộ gia đình (thăm khám bà mẹ sau sinh, thăm hộ gia đình có trẻ suy dinh dưỡng) – *chi tiết xin xem mục 3.2*

❖ **Bước 1: Chuẩn bị**

- **Chuẩn bị về thời gian và địa điểm**

o Xác định, lập danh sách các hộ gia đình có kế hoạch tới thăm.

o Liên hệ với hộ gia đình về thời gian, địa điểm tổ chức thăm.

- **Chuẩn bị về mặt nội dung:**

o Lên kế hoạch, lựa chọn một số nội dung của phương pháp ĐTTNNB để thực hiện truyền thông lồng ghép trong quá trình tới thăm hộ gia đình có trẻ suy dinh dưỡng hoặc thăm khám bà mẹ sau sinh (đến 42 ngày sau đẻ)

- **Phân công công việc:**

o Phân cụ thể trách nhiệm cho cán bộ thực hiện.

- **Phương pháp:**

o Chuẩn bị các dụng cụ hướng dẫn thực hành phương pháp ĐTTNNB, tờ rơi/ tranh lật về phương pháp ĐTTNNB, chuẩn bị thông điệp và các biểu ngữ phù hợp với đối tượng bà mẹ sau sinh và/hoặc NCST.

o CBYT có thể lựa chọn một hoặc một số nội dung ĐTTNNB dưới đây để hướng dẫn cho NCST:

- *Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần cho NCST (Phụ lục 1)*
- *Hướng dẫn một số trò chơi dành cho trẻ từ 0 tháng tuổi (Phụ lục 2)*
- *Một số nguyên nhân thường gặp của việc trẻ quấy và khóc (Phụ lục 3)*
- *Nuôi con bằng sữa mẹ (Phụ lục 4)*
- *Chế độ ăn bổ sung hợp lý (Phụ lục 5)*
- *Phòng tránh các bệnh thông thường cho trẻ (Phụ lục 6)*

❖ **Bước 2: Thực hiện**

- Truyền thông phương pháp ĐTTNB cho bà mẹ và NCST sau khi thực hiện các quy trình y tế thường quy.

- Áp dụng kỹ năng truyền thông trực tiếp, sử dụng các loại tờ rơi, sách mỏng với các thông điệp phù hợp (phụ nữ sau sinh và trẻ sơ sinh/ NCST và trẻ thuộc đối tượng theo dõi dinh dưỡng).

- Nhấn mạnh lợi ích của phương pháp ĐTTNNB, cách thức áp dụng/ thực hành phương pháp ĐTTNNB phù hợp với từng đối tượng.

❖ **Bước 3: Theo dõi, giám sát và báo cáo**

- Ghi lại số NCST tham gia.

- Ghi lại các thuận lợi, khó khăn, đề xuất các giải pháp để cải thiện chất lượng.

- Tổng hợp số liệu, đưa vào báo các định kỳ.

❖ **Một số lưu ý khi đến thăm hộ gia đình:**

- Tôn trọng các quy tắc xã giao, phong tục của địa phương và của gia đình.

- Tạo không khí vui vẻ, thân thiện, cảm thông.

- Lắng nghe, quan sát và xác định các vấn đề khó khăn trong chăm sóc dinh dưỡng của trẻ tại gia đình.

- Trao đổi và hướng dẫn thực hành chăm sóc trẻ một cách gắn gọn, rõ ràng.

- Không nói dông dài những điều không cần thiết vì gia đình có thể bận nhiều việc khác.

- Nên khuyến khích, động viên, hạn chế chê bai.

- Khi đến thăm hộ gia đình hãy mang theo tài liệu truyền thông và sổ tay để ghi lại các thông tin cần thiết.

3.2. HƯỚNG DẪN CHI TIẾT LỒNG GHÉP PHƯƠNG PHÁP ĐTTNNB VÀO HOẠT ĐỘNG THĂM HỘ GIA ĐÌNH

Tích hợp phương pháp ĐTTNNB với Phương pháp truyền thông giáo dục sức khỏe trực tiếp cho các thành viên trong gia đình ngay tại nhà. Đây là hình thức có nhiều ưu điểm như: Xây dựng mối quan hệ tốt với gia đình; Đối tượng dễ tiếp thu tại gia đình, ít yếu tố nhiễu; Tại gia đình, đối tượng sẽ dễ dàng chia sẻ và bày tỏ ý kiến; Trực tiếp quan sát đươc các yếu tố liên quan đến sức khỏe; Có thể giải quyết ngay một số vấn đề liên quan đến sức khỏe; và Đưa ra tư vấn sát thực với gia đình. [1]

3.2.1. HOẠT ĐỘNG THĂM KHÁM BÀ MẸ SAU SINH (42 NGÀY SAU ĐẺ)

❖ **Bước 1: Chuẩn bị**

- Xác định, lập danh sách các hộ gia đình sản phụ có kế hoạch tới thăm hộ gia đình trong vòng 42 ngày sau sinh.
- Liên hệ với hộ gia đình về thời gian, địa điểm tổ chức thăm hộ gia đình.
- Phân công trách nhiệm cho các cán bộ thực hiện. Thông thường do nữ hộ sinh của trạm y tế xã thực hiện hoạt động này.
- Chuẩn bị các dụng cụ hướng dẫn thực hành phương pháp ĐTTNNB, tờ rơi/ tranh lật về phương pháp ĐTTNNB, chuẩn bị thông điệp và các biểu ngữ phù hợp với đối tượng bà mẹ sau sinh.

❖ **Bước 2: Thực hiện**

Bước 2.1. Thăm khám theo quy trình y tế thường quy đối với sản phụ và trẻ. [2]

(Thực hiện các bước thăm khám theo quy trình thường quy được nêu cụ thể tại Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản (Ban hành kèm theo QĐ số 4128/QĐ-BYT ngày 29/06/2016 của Bộ trưởng Bộ Y tế) – [Trang 83-87])

---

(1) Tài liệu hướng dẫn thực hành Chăm sóc sức khỏe cộng đồng dành cho cán bộ xã hội cấp cơ sở, 2017 - UNICEF [Trang 25]

(2) Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản (Ban hành kèm theo QĐ số 4128/QĐ-BYT ngày 29/06/2016 của Bộ trưởng Bộ Y tế) – [Trang 83-87]

Bước 2.2. Hướng dẫn một số nội dung ĐTTNNB cho sản phụ và NCST.

- *Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần cho NCST. (Phụ lục 1)*
- *Hướng dẫn một số trò chơi dành cho trẻ từ 0 tháng tuổi. (Phụ lục 2)*
- *Một số nguyên nhân thường gặp của việc trẻ quấy và khóc. (Phụ lục 3)*

❖ **Bước 3: Theo dõi, giám sát và báo cáo**

- Ghi lại tên, tuổi, địa chỉ của sản phụ và những người NCST tham gia tư vấn.
- Điền thông tin vào phiếu theo dõi theo quy định của ngành y tế.
- Ghi lại các thuận lợi, khó khăn, đề xuất các giải pháp để cải thiện chất lượng.
- Tổng hợp số liệu, đưa vào báo các định kỳ.

3.2.2. HOẠT ĐỘNG THĂM HỘ GIA ĐÌNH CÓ TRẺ SUY DINH DƯỠNG

❖ **Bước 1: Chuẩn bị**

- Xác định, lập danh sách các hộ gia đình cần đến thăm: Những gia đình có trẻ dưới 2 tuổi có bất ổn về dinh dưỡng và sức khoẻ (suy dinh dưỡng, tiêu chảy, ốm, trẻ không lên cân hoặc tụt cân; Những bà mẹ có thai không đi khám thai hoặc đang có những vấn đề cần giúp đỡ (trong phạm vi dinh dưỡng và sức khoẻ).
- **Mục đích của việc đến thăm:**
  - Kiểm tra sức khoẻ, quan sát tìm hiểu tình huống.
  - Kiểm tra việc thực hiện các lời khuyên mà bạn đưa ra trước đó (*nếu có*), đánh giá các vấn đề liên quan đến việc phục hồi dinh dưỡng của trẻ tại nhà, bao gồm việc tuân thủ điều trị bằng chế phẩm dinh dưỡng điều trị, việc tăng cường chăm sóc trẻ tại nhà, giữ gìn vệ sinh cho trẻ và an ninh lương thực hộ gia đình.
  - Lôi cuốn sự ủng hộ và chia sẻ của các thành viên trong gia đình nhất là người chồng trong việc chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ. Theo dõi sự phát triển: lẫy, bò, đi, nói…
  - Ghi nhận những sự kiện liên quan đến dinh dưỡng, sức khoẻ, đời sống của trẻ: thời điểm cho ăn bổ sung, ốm bệnh phải điều trị…
  - Cung cấp thêm kiến thức, trao đổi kinh nghiệm với các bà mẹ, cùng thảo luận về một vấn đề cụ thể với bà mẹ hoặc các thành viên khác trong gia đình. Hướng dẫn các bà mẹ về cách nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ.

- Giúp bà mẹ thực hành một ý tưởng hay một hành động.

- Lên kế hoạch thực hiện. Liên hệ với hộ gia đình về thời gian, địa điểm tổ chức thăm.

- Phân công trách nhiệm cho các cán bộ thực hiện. Hoạt động này thường do cán bộ y tế thôn bản thực hiện dưới sự hỗ trợ của cán bộ trạm y tế xã.

- Trang thiết bị/ vật tư: Bảng kiểm thăm hộ gia đình của y tế thôn bản. Chuẩn bị các dụng cụ hướng dẫn thực hành phương pháp ĐTTNNB, tờ rơi/ tranh lật về phương pháp ĐTTNNB, chuẩn bị thông điệp và các biểu ngữ phù hợp với vấn đề suy dinh dưỡng của trẻ.

❖ **Bước 2: Thực hiện**

- Chào hỏi, giới thiệu bản thân và mục đích của cuộc đến thăm.

- Quan sát và hỏi thăm sức khoẻ của mọi thành viên trong gia đình.

- Tiến hành đo chiều cao và cân nặng của trẻ, chấm Biểu đồ tăng trưởng (BĐTT). Việc chấm BĐTT được thực hiện chi tiết như sau [(1)]:

- **Mô tả biểu đồ tăng trưởng (WHO 2006)**

BĐTT bao gồm các thành phần sau:

a) Hai mặt của biểu đồ: BĐTT bao gồm hai loại biểu đồ trên cả hai mặt: Biểu đồ cân nặng theo tuổi và biểu đồ chiều dài nằm/ chiều cao đứng theo tuổi.

b) Các trục đo trong biểu đồ:

Trục tháng tuổi (nằm ở phía dưới của biểu đồ): từ 0 đến 60 tháng và được nhóm từ 1 đến 5 tuổi.

Trục thang đo:

- Biểu đồ theo dõi cân nặng theo tuổi: Trục cân nặng từ 0 đến 30 kg ở bên trái và từ 8 đến 30 kg ở bên phải (đơn vị chia 2 kg)

- Biểu đồ theo dõi chiều dài nằm/ chiều cao theo tuổi: Trục chiều dài nằm/ chiều cao đứng từ 45 đến 125 cm ở bên trái và từ 60 đến 125 cm nằm ở bên phải. (đơn vị chia 5 cm).

(1) Đánh giá tình trạng dinh dưỡng và theo dõi tăng trưởng – Viện Dinh Dưỡng Quốc gia

- **Cách chấm biểu đồ tăng trưởng:**

Điền thông tin của xác định của trẻ vào cả hai mặt mặt của BĐTT:

- Chọn loại biểu đồ dành cho bé trai (màu xanh nước biển) hay bé gái (màu hồng nhạt) đúng với giới của trẻ được theo dõi.
- Điền đầy đủ họ và tên, địa chỉ và ngày tháng năm sinh của trẻ vào cả hai mặt của biểu đồ.

Lập lịch tháng tuổi:

- Viết tháng sinh của ngày sinh trẻ vào ô đầu tiên (ô tháng sinh) trong lịch tháng tuổi.
- Những ô tiếp theo ghi những tháng tiếp theo sau tháng sinh của trẻ.
- Hết 1 năm lại chuyển sang một năm mới (nhớ đánh dấu năm mới ở phía dưới ô tháng 1 của năm đó), cứ như vậy lập cho hết đến 60 tháng tuổi).

Chấm BĐTT cân nặng theo tuổi

- Sau khi đã có cân nặng, chiều cao hoặc chiều dài và tháng tuổi của trẻ, dùng ê-ke để tìm ra điểm chấm trên biểu đồ, một cạnh của ê-ke trùng với vạch đứng và cắt trục tháng tuổi tương ứng với tháng cân đo trẻ, cạnh kia tương ứng với cân nặng chiều cao hoặc chiều dài của trẻ. Đỉnh góc vuông của ê-ke chính là điểm chấm được trên BĐTT.
- Dù cân đo trẻ vào bất cứ ngày nào trong tháng thì điểm chấm vẫn được chấm vào cuối tháng tuổi đó (tháng tuổi đủ).
- Vị trí của điểm chấm trên các kênh của BĐTT sẽ cho biết tình trạng dinh dưỡng cân theo tuổi của trẻ tương ứng với màu của kênh trên biểu đồ.
- Nối điểm chấm của các tháng đã cân đo sẽ có đường biểu diễn tăng trưởng của trẻ.

- **Nhận định kết quả:**

- Các giá trị đo của trẻ ở kênh từ -2 đến +2 (khoảng màu xanh) là bình thường.
- Các giá trị đo của trẻ ở kênh dưới -2 (khoảng màu cam) là suy dinh dưỡng vừa.
- Các giá trị đo của trẻ ở kênh dưới -3 (khoảng màu đỏ) là suy dinh dưỡng nặng.

- Các giá trị đo của trẻ ở kênh trên +2SD (khoảng màu vàng) là thừa cân.

- Nếu đường tăng trưởng của trẻ đi lên là bình thường. Nếu đường tăng trưởng của trẻ nằm ngang là đe dọa.

- Nếu đường tăng trưởng cân nặng của trẻ đi xuống là nguy hiểm.

Lưu ý: Sự tăng cân nặng, chiều cao hoặc chiều dài quan trọng hơn con số thực tế đo được.

- **Trao đổi với người mẹ và NCST:**

- Đường tăng trưởng nằm ngang: Cần tìm nguyên nhân có thể là: ăn chưa đủ, thiếu chất (bú mẹ không đủ, ăn ít bữa, thức ăn nghèo nàn...); ăn tốt nhưng chơi đùa quá sức, trẻ đang bị mắc một bệnh nào đó; hoặc do trước đó bị sút cân mà chưa hồi phục. Bất kỳ trẻ nào nếu đường tăng trưởng không tăng trong 3 tháng thì phải đưa đi khám ở cơ sở y tế. Nếu trẻ giảm sút cân (biểu đồ cân nặng đi xuống) là dấu hiệu nguy hiểm, cần tìm nguyên nhân để có cách xử lý đúng, kịp thời và nhanh chóng. Đặc biệt, trong 6 tháng đầu nếu đường biểu diễn đi ngang hoặc đi xuống đều là nghiêm trọng.

- Đường tăng trưởng tiến triển bình thường: động viên bà mẹ cần tiếp tục duy trì những thực hành tốt về nuôi dưỡng trẻ và chăm sóc đứa trẻ tốt hơn.

- Mỗi trẻ dưới 5 tuổi đều cần có biểu đồ tăng trưởng riêng, biểu đồ tăng trưởng do bà mẹ và các thành viên trong gia đình cất giữ bởi đây được coi như một công cụ tốt nhất để theo dõi tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của trẻ. BĐTT sẽ giúp cho các bà mẹ theo dõi một cách liên tục sự phát triển của con mình. Cộng tác viên cần có những lời khuyên phù hợp và kịp thời đối với người mẹ và người chăm sóc trẻ. Đồng thời động viên họ đưa con đến cân đo lần sau và tham gia các hoạt động chăm sóc sức khoẻ cho trẻ em ở địa phương.

- Hỏi thăm việc chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ, kiểm tra việc thực hiện các lời khuyên bạn đưa ra trước đó (*nếu có*).

- Tiến hành đưa ra những khuyến cáo hoặc làm mẫu nếu bạn thấy cần thiết.

- **Hướng dẫn một số nội dung tích hợp phương pháp ĐTTNNB**

- *Nuôi con bằng sữa mẹ (Phụ lục 4)*

- *Chế độ ăn bổ sung hợp lý (Phụ lục 5)*

- *Phòng tránh các bệnh thông thường cho trẻ (Phụ lục 6)*

o *Phát hiện sớm các dấu hiệu bất thường/ nguy cơ rối loạt phát triển ở trẻ để giới thiệu chuyển tuyến (Phụ lục 7)*

- Chào và cảm ơn gia đình trước khi ra về, hẹn lần sau đến thăm lại.

❖ **Bước 3: Theo dõi, giám sát và báo cáo**

- Ghi lại tên, tuổi, địa chỉ của những người NCST tham gia tư vấn.
- Điền thông tin vào phiếu theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ theo quy định của ngành y tế.
- Ghi lại các thuận lợi, khó khăn, đề xuất các giải pháp để cải thiện chất lượng.
- Tổng hợp số liệu, đưa vào báo cáo định kỳ.



PHẦN 4

PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1
CHĂM SÓC SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CHO NCST

Mục tiêu

- **HIỂU**: Tất cả những NCST đều gặp những khó khăn nhất định trong quá trình nuôi nấng con trẻ.

- **LÀM:** Tìm ra các giải pháp cụ thể để NCST tự chăm sóc cho bản thân và đảm bảo sức khoẻ thể chất và tinh thần cho chính mình.

Các thông điệp chính dành cho NCST

- Làm cha mẹ là một điều không hề dễ dàng với tất cả mọi người, hãy tự chăm sóc bản thân mình để có thể chăm sóc con tốt hơn.

- Khi cần thiết, hãy tìm đến sự giúp đỡ của những người thân trong gia đình, bạn bè và các nguồn hỗ trợ khác. Điều này sẽ giúp cho bản thân NCST và cả gia đình được vui vẻ.

- Tìm ra và thực hiện các giải pháp để xử lí căng thẳng mà NCST cảm thấy phù hợp, hữu ích với bản thân.

Thảo luận:

1) CBYT chuẩn bị trước 1 tờ giấy và đưa cho/ NCST và hỏi: Chị **có thể giúp tôi xé tờ giấy này thành 2 mảnh được không?**

(Mời/ NCST làm thử)

2) CBYT nói: Xé một tờ giấy thì dễ rồi đúng không, bây giờ chị có thể giúp tôi xé quyển sách này thành 2 nửa.

(CBYT chuẩn bị trước 1 quyển sách dày và Mời/ NCST làm thử)

3) CBYT nói: Chúng ta cũng giống như tờ giấy này, khi chỉ có MỘT người chăm sóc em bé thôi thì người đó rất dễ trở nên mệt mỏi và căng thẳng (giống như việc rất dễ dàng để xé một tờ giấy). Nhưng khi có nhiều hơn một người cùng san sẻ việc chăm sóc em bé thì chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn giống như là quyển sách ban nãy (khó xé hơn tờ giấy) và cũng khó bị mệt mỏi và căng thẳng hơn.

4) CBYT n**ói:** Chị thử suy nghĩ về một số điều sau đây:

- Một người cha/mẹ đang ở nhà trông con một mình, đang bận làm việc còn con thì khóc và la hét không ngừng.

- Trong tình huống này thì người cha/mẹ đó có thể sẽ phản ứng như thế nào? Hãy nêu ra tất cả các đáp án mà anh/chị nghĩ tới.

(Mời/ NCST trả lời)

5) CBYT nói: Người cha/mẹ **đó có thể** phản ứng theo các cách sau, ví dụ: la hét, cấu véo, phản ứng một cách căng thẳng, vỗ về để em bé bình tĩnh lại hoặc dịu đi, cố làm cho em bé chú ý sang việc khác. Nếu như các cha/mẹ hành động căng thẳng trong tình huống này thì sẽ không thể giúp cho em bé bình tĩnh lại mà sẽ càng làm cho em bé không vui và căng thẳng **hơn**. Chúng ta cần tìm ra các giải pháp để xử lí tâm trạng, cảm xúc của chính mình.

6) CBYT nói: Nếu muốn, các anh chị có thể nhắm mắt lại và suy nghĩ về một số cách xử lí các tình huống căng thẳng.

(Mời/ NCST trả lời)

7) CBYT nói: Chia sẻ/nói chuyện với một thành viên trong gia đình là một cách để xử lí tình huống này. Bên cạnh đó, biết được mình cần nhờ ai giúp đỡ các công việc cần làm hoặc giúp chăm sóc em bé hoặc tự nhận thức được bản thân mình đang căng thẳng và biết mình có thể làm gì để giảm tải căng thẳng cho bản thân cũng là một điều hữu ích. **Để làm cho bản thân bớt căng thẳng**, các chị có thể tạm thời đi sang một căn phòng khác trong nhà trong vài phút (tuy nhiên cần lưu ý là không bao giờ được để em bé một mình không có ai để mắt đến), ngồi yên lặng, nghe nhạc, tưởng tượng rằng mình đang ở một nơi nào đó đầy vui vẻ.

8) CBYT nói: sau đây chúng ta sẽ cùng nhau thực hành một số hoạt động mà các cha mẹ có thể áp dụng mỗi khi cảm thấy căng thẳng trong quá trình chăm sóc con. Các con cũng có thể cùng tham gia các hoạt động này.

Hoạt động thứ nhất: Hít thở

- CBYT nói: **Đây là một hoạt động rất nhanh liên quan đến hít thở, các em bé cũng có thể thực hiện hoạt động này.**

  - Làm mẫu hoạt động cho/ NCST quan sát. Nói: *Hãy hít vào thật sâu, giữ trong khoảng 5 giây và sau đó thở ra chậm rãi trong 5 giây (đếm đến 5). Lặp lại hành động này 3-4 lần hoặc tuỳ vào số lần mà các chị muốn làm.*

  - Mời/ NCST cùng làm thử trong khi có thể ôm/bế con trong lòng trong khi thực hiện hít thở sâu để giúp các con thư giãn.

- CBYT hỏi: Chị học được gì khi cùng thực hiện hoạt động hít thở sâu này? *Mời/ NCST trả lời.*

- CBYT nói: Hoạt động này cho các con thấy phản ứng bình tĩnh của cha mẹ trong các tình huống căng thẳng và hoạt động này cũng giúp các cha/mẹ kịp bình tĩnh lại trước khi có các phản ứng không tích cực do nóng giận hoặc bực tức gây ra.

- CBYT hỏi: Chị có thể thực hiện hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?

CBYT nói: Chị có thể thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào cần thư giãn hoặc lấy lại bình tĩnh. Hoạt động này không hề mất thời gian vì vậy chị hoàn toàn có thể thực hiện trong lúc đang làm các việc khác.

Hoạt động thứ hai: Hoa và nến

- CBYT nói: Hoạt động này có tên "Hoa và nến" và đây là một dạng hoạt động hít thở khác.

  - Làm mẫu hoạt động. CBYT nói: Hãy tưởng tượng trước mặt chị là một bông hoa rất đẹp, chị đưa một tay ra ngắt bông hoa đó, đưa bông hoa lên mũi và ngửi hương hoa (hít thở sâu).

  - Với một tay còn lại các anh chị hãy tưởng tượng mình đang cầm một cây nến đang cháy. Các anh chị muốn thổi tắt cây nến này nhưng cần làm thật chậm rãi để sáp nến không bị bắn ra xung quanh. Hãy làm hành động thổi nến – thở ra một hơi thật dài.

  - Mời/ NCST cùng làm thử trong khi có thể ôm/bế con trong lòng trong khi thực hiện hít thở sâu để giúp các con thư giãn.

- CBYT hỏi: Chị học được gì khi cùng thực hiện hoạt động hít thở sâu này? *(Mời/ NCST trả lời).*

- CBYT nói: Hoạt động này cho các con thấy phản ứng bình tĩnh của cha mẹ trong các tình huống căng thẳng và hoạt động này cũng giúp các cha/mẹ kịp bình tĩnh lại trước khi có các phản ứng không tích cực. Ngoài ra, đây là hoạt động tương đương với việc "chơi giả vờ" vì các con đã tưởng tượng đến bông hoa và cây nến.

- CBYT hỏi: Chị có thể thực hiện hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?

- CBYT nói: Chị có thể thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào cần thư giãn hoặc lấy lại bình tĩnh. Hoạt động này không hề mất thời gian vì vậy các chị hoàn toàn có thể thực hiện trong lúc đang làm các việc khác.

Hoạt động thứ ba: Làm căng các cơ

- Nói: Hoạt động này có tên 'Làm căng các cơ'.

  - Làm mẫu hoạt động. CBYT nói: Chúng ta sẽ làm căng các cơ ở vai và ở lưng. Việc làm căng cơ sau đó thả lỏng sẽ giúp các cơ được thư giãn một cách tự nhiên.

  - Làm căng cơ ở vai và lưng và giữ trong vòng 5 giây (đếm đến 5). Lặp lại 3-4 lần.

  - Các chị cũng có thể thực hiện bài tập này với các cơ khác, ví dụ như cơ chân hoặc cơ tay.

  - Mời/ NCST cùng làm thử trong khi có thể ôm/bế con trong lòng trong khi thực hiện hít thở sâu để giúp các con thư giãn

- CBYT hỏi: Chị học được gì khi cùng thực hiện hoạt động làm căng cơ này? *(Mời/ NCST trả lời).*

- CBYT nói: Đây là một hoạt động khác giúp cho các chị và các con thư giãn và cho các con thấy phản ứng bình tĩnh của cha mẹ trong các tình huống căng thẳng. Ngoài ra, hoạt động này cũng giúp các con cử động các bộ phận trên cơ thể và tập đếm đến 5.

- CBYT hỏi: Các chị có thể thực hiện hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?

- CBYT nói: Các chị có thể thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào cần thư giãn hoặc lấy lại bình tĩnh. Hoạt động này không hề mất thời gian vì vậy các anh chị hoàn toàn có thể thực hiện trong lúc đang làm các việc khác.

Hoạt động thứ tư: Tưởng tượng một nơi đầy vui vẻ

- CBYT nói: Hoạt động này có tên "Tưởng tượng một nơi đầy vui vẻ".

  - Làm mẫu hoạt động. CBYT nói: Có một cách khác để thư giãn và làm bản thân bình tĩnh lại đó là tưởng tượng ra một nơi mà chị cảm thấy vui vẻ, yên bình. Đó có thể là ngồi dưới bóng mát của cây trong một ngày nóng nực, ngồi hơ tay trên ngọn lửa và uống một chén trà/chén nước nóng (vào một ngày lạnh giá).

  - Hãy tưởng tượng mình đang ở nơi đầy vui vẻ ấy. Các chị có thể nhắm mắt lại nếu muốn.

  - Hãy tưởng tượng cảnh vật xung quanh mình (các chị nhìn thấy gì xung quanh?).

  - Hãy nghĩ xem chị nghe thấy âm thanh gì và ngửi được những mùi hương gì.

  - Khi đã thực hiện xong, chị có thể mở mắt ra.

  - Mời/ NCST thực hiện thử.

- CBYT hỏi: Các cha mẹ học được gì khi thực hiện hoạt động tưởng tượng này? *(Mời/ NCST trả lời).*

- CBYT nói: Đây là một hoạt động khác giúp cho các chị và các con thư giãn và cho các con thấy phản ứng bình tĩnh của cha mẹ trong các tình huống căng thẳng.

- CBYT hỏi: Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này vào thời điểm nào trong ngày?

- CBYT nói: Các anh chị có thể thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào cần thư giãn hoặc lấy lại bình tĩnh. Hoạt động này không hề mất thời gian vì vậy các anh chị hoàn toàn có thể thực hiện trong lúc đang làm các việc khác.

- CBYT nói: Điều quan trọng là mỗi người cần tìm ra các cách thư giãn và lấy lại bình tĩnh phù hợp với bản thân mình. Mỗi người sẽ thấy mình hợp với một hoạt động khác nhau và các anh chị cũng có thể tìm ra một hoạt động khác mà hợp với mình.

PHỤ LỤC 2
HƯỚNG DẪN MỘT SỐ TRÒ CHƠI CHO TRẺ TỪ 0 THÁNG TUỔI

Thông điệp chung:

• Trẻ sẵn sàng chơi ngay cả khi nghỉ ngơi, được cho ăn, thay áo quần và cảm thấy thoải mái.

• Nếu bạn cảm thấy tức giận, hãy trao trẻ cho NCST khác hoặc đặt trẻ ở một nơi hoàn toàn an toàn trong vài phút và hít thở sâu 10 lần.

• Sự ôm ấp vỗ về và tình yêu thương là nền tảng của sự phát triển mạnh mẽ của não bộ. Ôm ấp khi trẻ thức dậy và trước khi trẻ đi ngủ. Đây là cách rõ ràng nhất để thể hiện tình yêu thương của bạn và xây dựng niềm tin của trẻ.

• Hãy phản hồi với những âm thanh, cử chỉ và cảm xúc của trẻ. Hãy thể hiện tình yêu của bạn thông qua lời nói và tình cảm của bạn.

• Hãy cố gắng quan sát và hiểu các dấu hiệu của trẻ. Đằng sau mỗi hành vi của trẻ đều có một nhu cầu nào đó. Hãy đáp ứng nhu cầu đó và hành vi của trẻ sẽ thay đổi.

• Nếu bạn lo lắng về sự phát triển của trẻ, hãy nói chuyện với các Giáo viên/ Cán bộ y tế.

CHƠI VỚI CHIẾC CỐC



BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG:

Làm gì khi trẻ khóc và quấy – phần 1



Hai lý do chính khiến trẻ nhỏ khóc quấy là:

1. ĐÓI: Cho trẻ ăn đầy đủ để trẻ không bị đói.

2. MỆT: Trẻ nhỏ cần ngủ khoảng 10-11 tiếng vào ban đêm và ngủ trưa khoảng 2-3 tiếng trong một ngày. Để trẻ ngủ dễ dàng hơn, hãy cho trẻ đi ngủ vào cùng một khung giờ mỗi ngày.

Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
GÕ CỐC	**LẬT CỐC TÌM ĐỒ**	**XẾP CỐC**	**TÌM ĐÚNG CỐC**
			
CHUẨN BỊ	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**
• 2 cốc	• 1 cốc và một đồ vật nhỏ, nhẹ để giấu dưới cốc (ví dụ: một chiếc lá).	• 3-5 cốc, tốt nhất nên là cốc giấy hoặc cốc nhựa có kích cỡ khác nhau.	• 3 cốc và một đồ vật nhỏ, nhẹ để giấu dưới một trong những cốc đó (ví dụ: một chiếc lá)
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**
• Chạm nhẹ các cốc vào nhau, từ từ di chuyển các chiếc cốc này từ phải sang trái và ngược lại. • Khuyến khích trẻ dõi theo cốc khi di chuyển.	• Đặt đồ vật dưới cốc. • Sau đó, hướng dẫn trẻ nhấc chiếc cốc lên để nhìn thấy đồ vật đó.	• Nói với trẻ: *Con hãy xếp các cốc này vào cùng với nhau!* • Chỉ cho trẻ cách xếp các cốc lồng vào nhau. Sau đó, hướng dẫn trẻ tách rời các chiếc cốc này ra.	• Nói với trẻ: *Bố/mẹ chuẩn bị giấu đồ vật này dưới 1 trong 3 chiếc cốc. Con hãy tìm xem nó ở dưới cốc nào nhé.* • Úp tất cả những chiếc cốc đã chuẩn bị xuống. Giấu đồ vật dưới 1 chiếc cốc. Để trẻ lật những chiếc cốc lên để tìm đồ vật đó.

CHƠI VỚI VẬT DỤNG GIA ĐÌNH

BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG:

Làm gì khi trẻ khóc và quấy – phần 2



Một lý do khác cho việc quấy khóc của ***trẻ sơ sinh*** là trẻ đang cảm thấy khó chịu. Hãy kiểm tra:

1. TÃ/BỈM: Kiểm tra, sau đó thay tã/bỉm nếu đã ướt hoặc bẩn.

2. Ợ HƠI: Đặt trẻ lên vai và để trẻ ợ.

3. ĐAU BỤNG: Để trẻ nằm ngửa, nắm lấy 02 chân của trẻ và thực hiện động tác "đạp xe". ***Đối với trẻ lớn,*** khi trẻ la hét, khóc lớn và giận dữ, bạn cần phải bình tĩnh để không bị cuốn vào cơn lốc cảm xúc của mình và con. Hãy hít thở sâu, cho con thời gian để thể hiện cảm xúc, và sử dụng kỹ thuật "***Xoa dịu và giải thích***" với trẻ.

1. XOA DỊU trẻ nhẹ nhàng (có thể đưa trẻ ra ngoài, nói chuyện riêng với trẻ và cùng trẻ hít thở sâu).
2. GIẢI THÍCH với trẻ về những điều đã xảy ra, giúp trẻ nhận ra điều mình làm chưa đúng và nhận lỗi.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

CHIẾC GIỎ KHO BÁU



CHUẨN BỊ

- Một số đồ vật có kích thước vừa phải, 1 vật chứa (rổ/ giỏ/ túi có sẵn trong nhà).

THỰC HÀNH

- Lần lượt đặt các đồ vật đã chuẩn bị vào vật chứa, hoặc lấy các đồ vật đó ra khỏi vật chứa. Trong lúc thực hiện, hãy trò chuyện với trẻ về đồ vật (tên đồ vật, đặc điểm, công dụng...) và cho trẻ chạm vào các đồ vật.

Từ 6 tháng trở lên

XÔ ĐỔ TÒA THÁP



CHUẨN BỊ

- Vở, thẻ bài, sách báo, hình khối đồ chơi...

THỰC HÀNH

- Dùng các đồ vật đã chuẩn bị để xây một tòa tháp đơn giản (đặt chồng các đồ lên nhau).
- Khuyến khích hoặc hướng dẫn trẻ xô đổ tòa tháp.
- Thực hiện trò chơi 1 lần nữa.

Từ 1 tuổi trở lên

ĐÁNH TRỐNG



CHUẨN BỊ

- 4 cái thìa, xoong chảo, cốc (nhẹ, sạch, không dễ vỡ)

THỰC HÀNH

- Đưa cho trẻ hai cái thìa để trẻ cầm lấy. Nói với trẻ: *Con hãy gõ thìa vào nhau, hoặc gõ thìa vào chảo và nghe âm thanh phát ra nhé.*

Từ 2 tuổi trở lên

GIẢ VỜ NẤU ĂN



CHUẨN BỊ

- Đưa cho trẻ những dụng cụ nấu ăn (có chất liệu và hình dáng an toàn với trẻ) để trẻ giả vờ nấu ăn trong khu vực vui chơi của mình. Nếu trẻ có đồ chơi thì hãy sử dụng đồ chơi của trẻ.

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Hôm nay mẹ con/bố con mình sẽ cùng nấu ăn nhé. Mình sẽ nấu món gì ngon ngon nhỉ?*
- Hướng dẫn trẻ giả vờ thực hiện các bước nấu ăn với đồ chơi/vật dụng cho sẵn.
- Đây là trò chơi đóng vai giả vờ. Không để trẻ trải nghiệm việc nấu ăn thật tại bếp vì điều này rất nguy hiểm với trẻ nhỏ.

CHƠI VỚI TẤM VẢI





KỸ THUẬT "GIẢI THÍCH VÀ LÀM MẪU"



Đối với trẻ từ sáu tháng tuổi trở lên, hãy trò chuyện với trẻ về lý do tại sao một hành động nào đó có thể gây nguy hiểm và làm mẫu cho trẻ xem cách làm đúng (thay vì làm theo cách nguy hiểm thì trẻ phải làm thế nào).

Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
NÓI VỚI CON VỀ CẢM GIÁC	**Ú ÒA**	**TÌM ĐỒ DƯỚI CHIẾC KHĂN**	**ĐI TÌM QUẢ BÓNG**
			
CHUẨN BỊ	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**
• Thu thập nhiều đồ vật	• Một chiếc khăn hoặc một miếng vải.	• Một chiếc khăn hoặc một tấm vải và các đồ vật để giấu dưới khăn (ví dụ: cái cốc hoặc cái lá)	• Một chiếc khăn hoặc một tấm vải cuộn lại thành quả bóng nhỏ.
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**
• Để trẻ nằm sấp hoặc nằm ngửa trên chăn một cách thoải mái. Chạm từng đồ vật một cách nhẹ nhàng lên vùng da trần của trẻ, hoặc cầm tay trẻ sờ vào đồ vật (tuỳ vào tư thế của trẻ). Mô tả cho trẻ cảm giác khi chạm vào các vật. Nói với trẻ: *Cái khăn này mềm mại không con? Mảnh vải này sờ thô ráp con nhỉ.* **Lưu ý:** Không bao giờ để trẻ nằm sấp mà không có người trông.	• Lấy khăn che mặt lại (Ú) và sau đó nhanh chóng hạ chiếc khăn xuống để lộ mặt và nói "Òa". • Tươi cười với trẻ mỗi lần chơi Ú òa.	• Nói với trẻ: *Mẹ sẽ giấu chiếc lá dưới tấm vải này. Đố con tìm thấy nhé.* Giấu chiếc lá đi, sau đó để trẻ lật khăn tìm. Hướng dẫn trẻ nếu trẻ không biết cách.	• Nói với trẻ: *Con nhắm mắt lại nào. Mẹ sẽ giấu quả bóng này và con đi tìm nó nhé. Khi nào tới gần quả bóng thì mẹ sẽ nói gần đến rồi, khi nào con cách xa quả bóng thì mẹ sẽ nói ở xa rồi nhé.* Sau đó, giấu quả bóng đằng sau ai đó hoặc một vật gì đó và dùng chỉ dẫn gần – xa để hướng dẫn trẻ tìm bóng.

CÁC TRÒ CHƠI NGOÀI TRỜI



CHO TRẺ HAI SỰ LỰA CHỌN RÕ RÀNG



Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cần cảm thấy mình được yêu thương, quan tâm. Vì vậy, đối với trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, bạn nên đưa ra những lựa chọn rõ ràng để trẻ chọn trong những tình huống cụ thể.

Ví dụ: bạn đang giúp trẻ mặc quần áo.

Bạn có thể hỏi:

(1) Con muốn mặc chiếc áo này hay chiếc áo kia?; (2) Con muốn mặc quần trước hay mặc áo trước?; (3) Con muốn ôm hay thơm bố/mẹ?

Câu hỏi dành cho bạn: Bạn đang cho trẻ ăn. Bạn có thể đưa ra những lựa chọn gì cho trẻ?

Ngay cả khi trẻ đang tức giận và khóc, bạn cũng có thể sử dụng kỹ thuật này để xoa dịu trẻ.

Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
ĐÁ CHIẾC LÁ	**NGOÀI TRỜI CÓ GÌ?**	**CÓ GÌ TRONG TÚI?**	**PHÂN LOẠI ĐỒ VẬT**
			
CHUẨN BỊ	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**
● Một khăn sạch trải dưới nền nhà/mặt đất dưới bóng râm và chuẩn bị một số chiếc lá to.	● Đưa trẻ ra ngoài đi dạo chơi. Trò chuyện về những gì bạn và trẻ nhìn thấy, cảm thấy và nghe được.	● Cho các vật mà bạn tìm được bên ngoài nhà (cây que, lá, hoa...) vào một vật chứa (hộp, giỏ, rổ, rá...)	● Một số loại nguyên liệu trong tự nhiên (ví dụ que gỗ, lá cây và đá/sỏi).
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**
● Đặt trẻ nằm ngửa trên tấm vải đã chuẩn bị. Giữ một chiếc lá ở phía chân của trẻ và cho trẻ đá vào chiếc lá.	● Nói với trẻ: *Con hãy nhìn những bông hoa đỏ xinh xắn kìa! Hoa thơm quá. Con có cảm thấy gió thổi không? Gió mát quá. Con có nghe thấy tiếng chim kêu không? Chim hót hay quá.*	● Khuyến khích trẻ lấy từng đồ vật từ trong vật chứa ra. Trẻ nhỏ rất thích được lấy các đồ vật ra khỏi hộp/giỏ. Với trẻ lớn hơn, trẻ có thể tự cho lại các vật vào trong hộp. **Lưu ý:** không lấy các vật nhỏ hơn lòng bàn tay bạn hoặc các vật trẻ có thể nuốt phải gây nghẹn, ngạt thở.	● Nói với trẻ: *Con hãy xếp các chiếc lá vào cùng với nhau nào. Con có cần/bố mẹ giúp không? Bây giờ cùng xếp các cành cây vào cùng nhau nào.* Tiếp tục thực hiện cho đến khi các đồ vật được xếp thành các nhóm.

CÁC TRÒ CHƠI VỚI ĐÔI TAY



KỶ LUẬT TÍCH CỰC VỚI TRẺ



Khi trẻ không muốn đi giày, hãy giả vờ đôi giày biết nói chuyện và trò chuyện với trẻ!

Khi trẻ không muốn đánh răng, hãy giải thích một cách vui vẻ rằng có rất nhiều vi khuẩn đang ẩn nấp trong miệng trẻ, và trẻ cần đánh răng để đuổi chúng đi!

Khi trẻ đang giành giật nhau một món đồ chơi, hãy giả vờ món đồ chơi là người thật và có thể nói và làm những điều buồn cười (nhảy múa, hát, ...)

Từ 0 tháng tuổi trở lên

TẬP THỂ DỤC THEO NHẠC



THỰC HÀNH

- Hát và cầm tay trẻ di chuyển như đang tập thể dục theo giai điệu của bài hát: bắt chéo tay, nâng tay của trẻ lên cao và hạ thấp xuống, vv...
- Sau đó tiếp tục tập thể dục với chân trẻ.
- Trò chơi này nhằm xây dựng sự gắn kết giữa trẻ và NCST thông qua xúc giác và tiếp xúc cơ thể vì các hoạt động này giúp giải phóng các chất trong não bộ tác động đến sự gắn kết tình cảm.

Từ 6 tháng trở lên

HÁT VÀ ĐÓNG VAI BẰNG NGÓN TAY



THỰC HÀNH

- Hát một bài hát (Ví dụ: Cả nhà thương nhau) và dùng hai ngón tay cái đóng vai nhún nhảy như các nhân vật.

Chú ý: bạn cần quay mặt về phía trẻ khi chơi trò chơi này.

Từ 1 tuổi trở lên

BỘ PHẬN CƠ THỂ



THỰC HÀNH

- Dạy trẻ về các bộ phận trên cơ thể.

Nói với trẻ: **Mũi của con ở đâu? A, mũi đây rồi!** *(vừa nói vừa chạm nhẹ vào mũi của trẻ).* **Tai của con đâu nào? À, tai con đây rồi!** *(Vừa nói vừa chỉ vào hoặc chạm nhẹ vào tai của trẻ).*

Tiếp tục như vậy với các bộ phận khác trên cơ thể.

Từ 2 tuổi trở lên

CHI CHI CHÀNH CHÀNH



THỰC HÀNH

- Hát bài vè

Chi chi chành chành
Cái đanh thổi lửa
Con ngựa mất cương
Tam phương tứ hướng
Bắt dế đi tìm
Ù à ù ập
Đánh sập xuống đây.
(Bài vè đã được chỉnh lý)

Vừa hát bài vè, vừa lấy ngón trỏ chỉ vào lòng bàn tay còn lại. Đến câu cuối cùng thì nắm tay lại để cố bắt được ngón trỏ.

Làm mẫu cho trẻ xem 1 lần.

Tiếp theo khuyến khích trẻ làm theo mình và dạy cho trẻ bài vè.

Có thể để trẻ tự dùng ngón trỏ chạm vào lòng bàn tay còn lại của mình, hoặc của người chơi cùng.

Trẻ cũng có thể muốn mở lòng bàn tay để cha/mẹ chạm vào.

CÁC TRÒ CHƠI VỚI SÁCH VÀ TRANH ẢNH



TẠO RA MỘT KHÔNG GIAN SỐNG AN TOÀN CHO TRẺ



Nếu bạn có thể tạo được một không gian an toàn cho trẻ, bạn sẽ ít phải răn đe trẻ hơn.

Hãy nghĩ về ngôi nhà của mình. Theo bạn, có những gì trong nhà có nguy cơ gây nguy hiểm cho trẻ (VD: cạnh bàn sắc, ổ điện hở, bếp ga dễ vặn, giường cao...)

Sau khi đã xác định được những mối nguy hiểm tiềm tàng đối với trẻ, tiếp theo hãy nghĩ đến việc làm thế nào để giảm thiểu những nguy cơ này?
Hãy ghi chú lại và thực hiện ngay khi có thể.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

MIÊU TẢ BỨC TRANH





THỰC HÀNH

- Mô tả bức tranh và thêm âm thanh, hành động liên quan đến hình ảnh trong tranh.
- Nói với trẻ: **Con ơi, mẹ con mình cùng xem bức tranh này nhé! Có rất nhiều người trong bức tranh này. Bạn trai này đang mặc một chiếc áo màu xanh da trời. Họ đang nói chuyện** *(dùng ngón tay giả vờ làm các nhân vật đang trò chuyện với nhau)* **và cười "ha, ha, ha"** *(làm bộ mặt vui vẻ, cười rõ ràng và kéo dài để thu hút sự chú ý của trẻ).*

Từ 6 tháng trở lên

CHỈ VÀO SỰ VẬT TRONG TRANH VÀ MIÊU TẢ





THỰC HÀNH

- Chỉ vào một hình ảnh hoặc đồ vật trên bức ảnh/ tranh trong sách và miêu tả: đây là gì, màu gì, dùng để làm gì...
- Khi trẻ chỉ vào một hình ảnh hoặc đồ vật nào đó, bạn hãy tiếp tục nói về hình ảnh đó. Bạn cũng có thể tạo thêm âm thanh và hành động trong lúc miêu tả để lôi cuốn trẻ.

Ví dụ:
Con ơi, đây là một cái cây nhé *(chỉ vào cây trong bức tranh).* **Quanh nhà mình cũng có rất nhiều cây con ạ. Khi gió thổi qua tán cây, những chiếc lá rung rinh.** [Thổi vào ngón tay của bạn và di chuyển ngón tay giả vờ là lá rung rinh].

- Tiếp tục sử dụng các hình ảnh khác mà bạn nhìn thấy để chỉ cho trẻ thấy và trò chuyện với trẻ.
- Trò chơi này giúp trẻ phát triển kĩ năng "cùng chú ý", khi bạn và trẻ cùng nhìn vào và nói về một thứ.

CÁC TRÒ CHƠI VỚI SÁCH VÀ TRANH ẢNH





Từ 1 tuổi trở lên

XÁC ĐỊNH SỰ VẬT TRONG TRANH





THỰC HÀNH

- Bạn hỏi và để trẻ chỉ vào những sự vật khác nhau trên trang sách.

Ví dụ:
Cô gái đâu nhỉ? À cô gái đây rồi.
Mặt trời đâu nhỉ? À, mặt trời ở đây con nhé!

- Bạn lưu ý cho trẻ thời gian suy nghĩ và chỉ vào sự vật, hoặc giúp đỡ nếu trẻ không phản ứng gì hoặc chỉ chưa đúng.

- Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng cho trẻ. Người chăm sóc trẻ hiểu được rằng đôi khi trẻ sẽ biết nhiều thứ hơn những gì trẻ có thể nói ra.

Từ 2 tuổi trở lên

GỌI TÊN SỰ VẬT TRONG TRANH





THỰC HÀNH

- Khuyến khích trẻ mô tả những gì trẻ thấy trên trang sách có tranh ảnh dễ nhìn. Nếu trẻ chưa nói được câu dài, hãy tập trung vào các từ khoá.

Ví dụ:
Con ơi, đây là cái gì nhỉ? *(ngừng 1 lúc đợi trẻ trả lời)*
À đúng rồi, đó là một cô gái. Cô ấy có mái tóc dài và cô ấy đang mặc một chiếc áo màu xanh.

- Hãy thêm các chi tiết vào câu trả lời của bạn. Để trẻ nhắc lại những từ khoá quan trọng (in đậm, nghiêng trong ví dụ bên trên).

- Trò chơi này được phát triển thêm từ trò "Xác định sự vật". Trò chơi khuyến khích trẻ sử dụng những từ mà trẻ biết, góp phần giúp xây dựng vốn từ vựng mới cho trẻ.

CÁC TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ CHO TRẺ

XÂY DỰNG THÓI QUEN SINH HOẠT HÀNG NGÀY



Trẻ thích những thứ lặp đi lặp lại và đặc biệt yêu thích các hoạt động mang tính cố định, theo thói quen (các hoạt động xảy ra theo một trình tự giống nhau mỗi ngày và từ ngày này qua ngày khác).

Tại sao lại như vậy? Bởi vì trẻ đang sống trong một thế giới mới mẻ. Nếu trẻ biết những gì sẽ diễn ra tiếp theo, trẻ sẽ cảm thấy an toàn và tự tin. Điều này thúc đẩy bộ não của trẻ phát triển. Khi trẻ biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, trẻ sẽ ngoan, nghe lời và hợp tác với người chăm sóc hơn.

Làm thế nào để thiết lập lịch sinh hoạt hàng ngày?

1. Thực hiện trình tự sinh hoạt đơn giản sau: Ngủ-ăn-chơi-các hoạt động khác, ngủ-ăn-chơi-các hoạt động khác (lặp lại).

2. Cho trẻ ăn và ngủ vào khoảng thời gian cố định mỗi ngày (sau 4 tháng tuổi).

Từ 0 tháng tuổi trở lên

TRÒ CHUYỆN KHI MÁT XA CHO CON





THỰC HÀNH

- Khi bạn đang mát xa cho trẻ, hãy nói chuyện âu yếm và đếm các bộ phận cơ thể của trẻ.

Ví dụ:

Bố/mẹ yêu một cánh tay. Con có 5 ngón tay trên bàn tay này. Bố/mẹ yêu một ngón tay nhỏ, hai ngón tay nhỏ, ba ngón tay nhỏ...

- Trò chơi này thúc đẩy sự gắn kết tình cảm giữa bạn với trẻ thông qua xúc giác. Điều này giúp trẻ gắn bó hơn với người chăm sóc.

Từ 6 tháng trở lên

ĐÁP LẠI KHI CON TRÒ CHUYỆN VỚI MÌNH





THỰC HÀNH

- Trẻ đang bi bô nói chuyện với bạn bằng những âm thanh khó hiểu! Mặc dù có thể bạn không hiểu những âm thanh trẻ phát ra, hãy giả vờ rằng hai mẹ con/bố con đang trò chuyện thật sự và đáp lại những tiếng bi bô của trẻ.

Ví dụ:

Nếu trẻ phát ra âm thanh 'baba/uu/mm" và hướng về phía bạn, khi ấy trẻ đang muốn trò chuyện cùng bạn, bạn hãy đáp lại trẻ bằng lời nói cụ thể về bất kỳ điều gì: "Đúng rồi, hôm nay mát quá con nhỉ!", "Ồ con muốn nói chuyện với bố/mẹ à? Con giỏi quá!"

- Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng của trẻ, giúp thúc đẩy sự trao đổi qua lại để củng cố sự gắn kết tình cảm giữa người chăm sóc và trẻ. Trẻ sẽ học được cách nói chuyện và trao đổi qua lại thông qua hoạt động này.

CÁC TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ CHO TRẺ





Từ 1 tuổi trở lên

THỂ HIỆN CẢM XÚC





THỰC HÀNH

- Khi chơi cùng trẻ, bạn hãy thể hiện cảm xúc và gọi tên cảm xúc đó.

Ví dụ:
Mẹ con mình làm mặt giận nào.
Mẹ con mình hãy làm mặt vui nào.
Mặt xấu của con đâu nào?

Trò chơi này xây dựng vốn từ vựng về cảm xúc của trẻ. Nó cũng có thể giúp trẻ diễn tả cảm giác của mình và cảm thấy bình tĩnh hơn khi biết rằng mình có thể diễn tả cảm xúc của bản thân.

Từ 2 tuổi trở lên

GIẢ VỜ ĐI CHƠI





THỰC HÀNH

- Bế trẻ trên đầu gối của bạn và để trẻ đối mặt với bạn. Cùng trẻ đóng vai đang đi đến 1 địa điểm yêu thích và xử lý các tình huống có thể xảy ra (đi chợ, đi chơi nhà ông bà, đi công viên...)

Ví dụ:
Mẹ con mình đi chợ nhé. Chúng ta đang đi, đi, đi *(di chuyển chân như bạn đang đi, và trẻ sẽ lắc lư theo. Thỉnh thoảng có sự va chạm, nhẹ nhàng nhấc bổng trẻ).* **Trời mát quá, gió thổi vi vu, thổi vi vu** *(lắc lư trẻ từ bên này sang bên kia).* **Ồ, trời mưa rồi!** *(lấy tay giả làm các hạt mưa chạm nhẹ vào người trẻ).* **Mẹ con mình trú mưa thôi!** *(ôm và che chở cho trẻ trong vòng tay của bạn).* **A, tạnh mưa rồi, ông mặt trời xuất hiện rồi con ơi!** *(mở rộng vòng tay của bạn và nhìn trẻ cười âu yếm).*
Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng của trẻ.

CÁC TRÒ CHƠI XÂY DỰNG TÌNH CẢM GẮN BÓ GIỮA NGƯỜI CHĂM SÓC VÀ TRẺ



THỂ HIỆN SỰ TÔN TRỌNG KHI TRÒ CHUYỆN CÙNG TRẺ



Hãy dành thời gian để nói với trẻ về những điều sắp xảy ra và mời gọi trẻ cùng tham gia hoạt động đó.

Ví dụ:

Ngày mai bố mẹ định sang thăm ông bà đấy, con có muốn đi cùng không?

Bây giờ mẹ sẽ hát một bài, con có muốn hát cùng không?

Thứ 7 bố sẽ ra chợ, con có thích đi cùng không?

Đợi và khuyến khích phản hồi của trẻ.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

BẮT CHƯỚC CON



THỰC HÀNH

- Bạn hãy bắt chước những gì mà trẻ làm.

Ví dụ:

Khi trẻ ngáp, bạn hãy há miệng như thể bạn cũng đang ngáp để đáp lại. Nếu trẻ nhìn chằm chằm vào bạn, bạn hãy mở to mắt để đáp lại. Khi trẻ cười hoặc nói ê a, hãy mỉm cười và nói ê a lại với trẻ.

Từ 6 tháng trở lên

ĐI ĐƯỜNG NÀO NHỈ?



THỰC HÀNH

- Khi đưa trẻ ra ngoài đi chơi, bạn hãy hỏi trẻ rằng nên đi đường nào/ hướng nào?

Ví dụ:

Đến ngã tư rồi, bây giờ mẹ con/bố con mình đi bên này hay bên kia nhỉ?

Từ 1 tuổi trở lên

ĐIỀU CON MUỐN



THỰC HÀNH

- Hỏi trẻ và cho trẻ thời gian để đưa ra quyết định trong một số tình huống phù hợp.

Ví dụ:

Con muốn bố/mẹ ôm 1 cái hay 2 cái nào?

Hoa muốn mặc áo màu vàng hay màu xanh?

Búp muốn chơi với bố hay với mẹ nào?

Hãy cho trẻ thời gian để suy nghĩ và phản hồi.

Từ 2 tuổi trở lên

ĐI HAY DỪNG LẠI



THỰC HÀNH

- Bạn hướng dẫn trẻ làm theo hiệu lệnh thông qua việc đi bộ.

Nói với trẻ:

Bây giờ chúng ta sẽ cùng nhau bước đi. Khi bố/mẹ nói "Dừng lại", chúng ta sẽ đứng yên. Khi bố/mẹ nói "Đi", chúng ta sẽ tiếp tục đi nhé.

Khi trẻ đã quen với trò chơi, hãy để trẻ ra hiệu lệnh và bạn làm theo.

CHĂM SÓC SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ





Hoạt động 1

HÍT THỞ



THỰC HÀNH

Mỗi khi thấy căng thẳng trong quá trình chăm sóc trẻ, bạn hãy thử:

- Hít vào thật sâu, giữ trong khoảng 5 giây.
- Sau đó, thở ra chậm rãi trong 5 giây (đếm đến 5).
- Lặp lại hành động này 3-4 lần hoặc tùy thuộc vào số lần mà bạn muốn thực hiện.

Hoạt động 2

HOA VÀ NẾN



THỰC HÀNH

- Hãy tưởng tượng trước mặt bạn là một bông hoa rất đẹp, bạn đưa một tay ra ngắt bông hoa đó, đưa bông hoa lên mũi và ngửi hương hoa (hít thở sâu).
- Với một tay còn lại, bạn hãy tưởng tượng mình đang cầm một cây nến đang cháy. Bạn muốn thổi tắt cây nến này, nhưng cần làm thật chậm rãi để sáp nến không bị bắn ra xung quanh. Hãy làm hành động thổi nến – thở ra một hơi thật dài.

Hoạt động 3

LÀM CĂNG CÁC CƠ



THỰC HÀNH

- Làm căng cơ ở vai và lưng và giữ trong vòng 5 giây (đếm đến 5).
- Lặp lại 3-4 lần.

Hoạt động 4

TƯỞNG TƯỢNG MỘT NƠI ĐẦY VUI VẺ



THỰC HÀNH

- Hãy tưởng tượng ra một nơi mà bạn cảm thấy vui vẻ, yên bình. Các bạn có thể nhắm mắt lại nếu muốn.
- Hãy tưởng tượng cảnh vật xung quanh.
- Hãy nghĩ xem bạn nghe thấy âm thanh gì và ngửi được những mùi hương gì.
- Khi đã thực hiện xong, bạn có thể mở mắt ra.

PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG BẰNG CÁCH GIỮ GÌN VỆ SINH MÔI TRƯỜNG VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN (RỬA TAY, ĐÁNH RĂNG)



BỆNH TIÊU CHẢY, XỬ TRÍ VÀ DỰ PHÒNG

Cách xử trí:

- Cho trẻ bú mẹ nhiều hơn (đối với trẻ vẫn đang bú mẹ).
- Bù nước và điện cho trẻ bằng cách cho trẻ uống dung dịch Oresol (ORS) hoặc nước cháo muối.
- Cho trẻ ăn đủ chất, có thể chia làm nhiều bữa, ăn ít một, ăn thức ăn mềm, nấu chín.

Ngăn ngừa tiêu chảy:

- Không đi tiêu bừa bãi hoặc xả phân ra môi trường sống xung quanh.
- Rửa tay bằng xà phòng.

BỆNH NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP CẤP, XỬ TRÍ VÀ DỰ PHÒNG

Cách xử trí:

- Giữ gìn vệ sinh cho trẻ (rửa tay, đánh răng, tắm rửa), giữ ấm cơ thể khi trời lạnh. Rửa mũi bằng nước muối sinh lý.
- Chế độ ăn hợp lý: ăn đủ 4 nhóm thực phẩm, ăn đồ ăn chín, mềm, uống nhiều nước. Có thể uống thêm nước hoa quả.
- Nếu trẻ sốt: chườm ấm (nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt 2 độ. Không chườm lạnh). Mặc quần áo mỏng, thấm hút mồ hôi. Nằm nơi thoáng mát. Nếu sốt trên 38 độ, cho trẻ dùng thuốc paracetamol liều 15mg/kg cân nặng mỗi 6h.

Phòng bệnh:

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, kéo dài đến 24 tháng tuổi.
- Cho trẻ ăn uống đủ chất: 4 nhóm thực phẩm.
- Mặc ấm, đi giày dép, tất chân cho trẻ khi trời lạnh.
- Tránh để trẻ bị ướt và nhiễm lạnh. Nếu ướt cần thay quần áo khô và sưởi ấm trẻ.
- Tránh cho trẻ tiếp xúc với người bị cúm/mắc bệnh NKHHC khác.
- Tiêm chủng đầy đủ (phế cầu, cúm...)

VỆ SINH MÔI TRƯỜNG VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN

- Quét dọn nhà cửa, vườn tược sạch sẽ. Thu gom rác và bỏ rác đúng nơi quy định. Xây dựng và sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, không đi tiêu bừa bãi.
- Rửa tay cho trẻ bằng xà phòng, tắm rửa và giúp trẻ đánh răng.
- Đánh răng 2 lần một ngày: một lần vào buổi sáng sau khi ăn sáng và một lần vào buổi tối, trước khi đi ngủ.

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



TƯ THẾ CHO TRẺ BÚ

- Mông trẻ nằm trên tay mẹ (chạm lên tay của bạn).
- Đầu trẻ được đỡ bởi cẳng tay của mẹ (chạm phần cẳng tay).
- Thân trẻ sát vào lòng mẹ. Đầu và thân trên 1 đường thẳng.
- Trẻ quay nhìn vào bầu ngực, mũi trẻ đối diện với núm vú.
- Một tay của trẻ vòng ra đằng sau thắt lưng của mẹ (đưa tay ra sau thắt lưng).
- Các mẹ có thể đặt một tấm chăn vào lòng của mình để hỗ trợ trẻ khi trẻ còn nhỏ.

CÁCH CHO TRẺ BÚ

Tư thế ngậm bắt vú tốt:

- Nhìn thấy quầng vú nhiều ở trên hơn là ở dưới miệng trẻ.
- Miệng trẻ mở rộng, há to, ngậm cả quầng vú chứ không chỉ ngậm núm vú.
- Môi dưới của trẻ trề ra ngoài.
- Cằm trẻ chạm vào bầu vú mẹ.

TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ KHI CHO BÚ

- Vuốt ve trẻ và dùng tay vẽ các hình lên bụng hoặc bàn tay của trẻ (VD: hình trái tim, hình bông hoa).
- Nói với trẻ rằng mẹ yêu trẻ với nhiều giọng khác nhau (thì thầm, phấn khích, hát...).
- Hát cho trẻ nghe.

VẮT & BẢO QUẢN SỮA MẸ

- Làm sạch dụng cụ đựng (ca, cốc, bát) bằng nước sạch và luộc trong nước sôi 10 phút.
- Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước sạch, vệ sinh vú trước khi vắt sữa.
- Đặt khăn ướt, ấm và sạch lên 2 vú trong 5 phút. Ngồi thẳng và nghiêng người về phía trước. Để cốc/bát đã nguội vào dưới bầu vú. Xoa bóp từ bầu vú vào núm vú để giúp sữa xuống.
- Đặt ngón cái và ngón trỏ vào trên và phía dưới quầng vú, ấn vào trong và về phía thành ngực. Bóp phía sau núm vú và quầng vú.
- Vắt hết sữa vào cốc. Thay đổi vị trí các ngón tay ép xung quanh bầu vú để sữa xuống.

ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ



PHÂN LOẠI THỰC PHẨM THÀNH CÁC NHÓM

- Nhóm chất bột (glucid): ngũ cốc, gạo, ngô, khoai, sắn…
- Nhóm chất đạm (protid): thịt cá, trứng, sữa…
- Nhóm vitamin và khoáng chất: rau, củ, quả…
- Nhóm chất béo (lipit): dầu, mỡ…

LƯỢNG ĐỒ ĂN CHO TRẺ

- Trẻ từ 6-9 tháng tuổi: ăn 2-3 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên.
- Trẻ từ 9-12 tháng: ăn 3-4 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên.
- Trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi: cho trẻ ăn 3-4 bữa chính và 1-2 bữa phụ, tiếp tục cho trẻ bú.

CÁCH CHO TRẺ ĂN

Một số cách giúp bữa ăn của trẻ trở nên vui vẻ hơn:

- Cười và trò chuyện cùng trẻ.
- Động viên trẻ.
- Đưa cho trẻ đồ vật/đồ chơi nào đó để chơi trong khi ăn.
- Đưa thìa cho trẻ để xúc đồ ăn hoặc để trẻ dùng tay để tự ăn.

PHỤ LỤC 4
MỘT SỐ NGUYÊN NHÂN THƯỜNG GẶP CỦA VIỆC TRẺ QUẤY VÀ KHÓC

Chủ đề chăm sóc đáp ứng:

- Trẻ 0-3 tuổi sẽ trở nên quấy hoặc khóc khi đói bụng hoặc mệt mỏi.
- Việc chăm sóc trẻ sẽ dễ dàng hơn khi cha mẹ cho trẻ đi ngủ và ăn đúng giờ hàng ngày, trước khi trẻ mệt mỏi và đói bụng.
- Nếu anh/chị bực hoặc cảm thấy bực bội trong quá trình chăm sóc trẻ, hãy để một NCST khác trông trẻ và tìm cách làm bản thân bình tĩnh lại thay vì trút giận lên con em mình. Đánh hoặc lắc mạnh một đứa trẻ có thể gây ra các tổn thương dẫn đến thương tật hoặc tử vong.
- Nói: Hôm nay, chúng ta sẽ nói về **lý do tại sao trẻ khóc và quấy, các khó khăn mà tất cả cha mẹ đều gặp phải. Có một số nguyên nhân thường gặp nhất khiến cho trẻ quấy**. Anh/chị có thể đoán là những lí do nào không?

Thảo luận:

- CBYT nói: Trẻ bắt đầu quấy và khóc khi chúng đói bụng. Chúng ta cần cố gắng cho trẻ ăn vào những khung giờ cố định trước khi trẻ quá đói. Nếu không thể cho trẻ ăn đúng giờ thì cha mẹ hãy phản hồi trẻ phù hợp, hãy nói cho trẻ rằng cha mẹ biết trẻ đói và cho trẻ ăn hoặc bú sữa nhanh nhất có thể.
- CBYT nói: Với những trẻ nhỏ hơn, anh/chị sẽ nhận ra được khi trẻ đói vì có thể trẻ sẽ nắm tay lại và cho vào miệng. Các mẹ có thể cho trẻ bú. Khi trẻ đã no, trẻ sẽ thả lỏng bàn tay.
- CBYT nói: Lý do thứ 2 là trẻ bị mệt. Trẻ có thể bắt đầu quấy trước giờ ngủ trưa hoặc quấy vào buổi tối. Trẻ cần ngủ trưa trong ngày và đi ngủ sớm vào khoảng 7 hoặc 8 giờ tối. Nếu trẻ được ngủ đủ thì trẻ sẽ ngoan ngoãn và nghe lời hơn.
- CBYT nói: Công việc chăm sóc trẻ sẽ dễ dàng hơn nếu các cha mẹ cho trẻ đi ngủ trưa và ăn đúng giờ hàng ngày, trước khi trẻ mệt mỏi và đói bụng.
- CBYT nói: Cũng như người lớn, chúng ta có thể tức giận khi trẻ không cư xử theo cách chúng ta muốn. Hãy nghỉ ngơi nếu anh/chị cảm thấy tức giận. Hãy để trẻ lại với người chăm sóc khác và giải quyết các nhu cầu của bản thân. Hãy lưu ý rằng đánh hoặc lắc mạnh một đứa trẻ có thể gây ra tổn thương dẫn đến thương tật hoặc tử vong.

- CBYT nói: Trẻ 1-3 tuổi thường thể hiện sự bực bội bằng việc khóc. Đây là một điều rất bình thường đối với trẻ ở lứa tuổi này và trẻ cần sự hỗ trợ của anh/chị để bình tĩnh lại.

Anh/chị có thể sử dụng kỹ thuật trấn tĩnh và giải thích. Đưa trẻ ra một nơi yên tĩnh (ví dụ như ra ngoài). Nói "Con rất muốn [chơi với dao] nhưng bố/mẹ không cho con chơi nên con thấy rất tức giận. Bố/mẹ không thể để con [chơi với dao] **được vì nó rất nguy hiểm và có thể làm con bị thương".**

- CBYT nói: Trẻ cũng có thể khóc khi đang thấy khó chịu ở đâu đó. Anh/chị có thể kiểm tra

Anh/chị có thể thay tã/bỉm cho trẻ;

Trẻ đang nóng hay lạnh;

Trẻ bị đau bụng (trẻ có co chân về phía bụng hay không? Nhẹ nhàng cầm chân trẻ và thực hiện động tác "đạp xe" cho đến khi trẻ đánh rắm);

Trẻ cần ợ (dùng một tay để đỡ cho trẻ dựa vai anh/chị. Tay còn lại vỗ hoặc xoa lưng cho đến khi trẻ ợ).

- CBYT nói: Hãy nhớ rằng việc đánh hoặc lắc mạnh một đứa trẻ có thể gây ra tổn thương dẫn đến thương tật hoặc tử vong. Hãy nghỉ ngơi nếu anh/chị thấy bực bội. Hãy để trẻ lại với người chăm sóc khác và giải quyết các nhu cầu của bản thân trước



PHỤ LỤC 5
NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Mục đích:

NCST học cách nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong vòng 6 tháng đầu để giúp bé phát triển khỏe mạnh và thông minh, và tiếp tục cho bé bú sữa mẹ cho đến khi trẻ được 24 tháng tuổi

Thảo luận:

- CBYT hỏi: Khi bé mới sinh ra, bé cần được chăm sóc những gì? (*Mời NCST trả lời).*

- CBYT giải đáp: Khi bé mới được sinh ra, bé có thể cảm thấy lạnh. Bé cần tiếp xúc da tiếp da với các anh chị để cảm thấy ấm áp. Bé cần cảm nhận được anh chị chạm vào bé và nghe thấy giọng của anh chị để biết rằng bé được an toàn. Sự tương tác như vậy là rất quan trọng.

- CBYT hỏi: Khi bé mới được sinh ra, bé cần được ăn gì? (*Mời NCST trả lời*).

- CBYT giải đáp: Bé cần bú sữa mẹ trong vòng một tiếng sau khi sinh. Nguồn sữa màu vàng do người mẹ sản sinh ra rất tốt cho bé.

- CBYT hỏi: Khi nào bạn có thể cho bé uống nước, sữa ngoài hay các đồ ăn thức uống khác? (*Mời NCST trả lời)*

- CBYT giải đáp: Trong giai đoạn từ 0 đến 6 tháng tuổi, sữa mẹ là loại thức ăn duy nhất mà bé cần. Khi trẻ từ 6 tháng trở lên có thể bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung với các loại thực phẩm khác.

Chủ đề này, chúng ta sẽ trao đổi trong các buổi tiếp theo của chương trình chăm sóc sức khỏe bà mẹ - trẻ em. Sữa mẹ chứa đủ lượng nước và tất cả chất bổ dưỡng mà bé cần để trở nên khỏe mạnh và thông minh.

- CBYT hỏi: Tần suất anh chị cho bé bú sữa mẹ là như thế nào? (*Mời NCST trả lời)*

- CBYT giải đáp: Trẻ sơ sinh nên được bú sữa mẹ ít nhất 3 tiếng một lần trong cả ngày lẫn đêm tương đương 8 lần trong vòng 24 tiếng. Có thể cho trẻ bú nhiều lần hơn theo nhu cầu của trẻ mà không hạn chế số lần cho trẻ bú trong ngày.

- CBYT hỏi: Nên cho bé bú trong bao lâu? (*Mời NCST trả lời).*

- CBYT giải đáp: Cho bé bú ở một bên lâu nhất có thể, sau đó chuyển sang bên khác. Cố gắng giữ cho bé thức khi bú mẹ bằng việc nói chuyện và chơi với bé. Trung bình 1 cữ bú kéo dài 15 – 20p. Trẻ bú chậm, sâu, thỉnh thoảng nghỉ và tự động bỏ vú khi no.

- CBYT hỏi: Các mẹ có bao giờ hết sữa không? (*Mời NCST trả lời).*

- CBYT giải đáp: Tất cả phụ nữ có thể có đủ sữa để cho bé bú. Nếu các mẹ lo lắng, hãy cho bé bú thường xuyên và các mẹ sẽ sản xuất được nhiều sữa hơn.

- CBYT hỏi: Làm thế nào để chúng ta biết khi nào bé đói và muốn bú mẹ? (*Mời NCST trả lời).*

- CBYT giải đáp: Có rất nhiều dấu hiệu bé thể hiện cho chúng ta thấy để nói rằng bé muốn được ăn. Bé có thể mút tay, mút và lè lưỡi hoặc mở to miệng và quay đầu từ bên này sang bên kia. Khi bé quá đói, bé sẽ bắt đầu khóc. Hãy cố gắng tìm kiếm và nhận thấy những dấu hiệu này để cho bé bú trước khi bé bắt đầu khóc đòi bú.

- CBYT hỏi: Khi bé bị ốm, bé nên ăn gì? *(Mời NCST trả lời).*

- CBYT giải đáp: Khi bé bị ốm, hãy tiếp tục chỉ cho bé bú sữa mẹ. Những bé bị ốm cần bú sữa mẹ thường xuyên hơn để lấy lại sức lực và khỏe lại. Với trẻ dưới 6 tháng tuổi, tiếp tục cho trẻ bú và bú nhiều hơn. Với trẻ đã bắt đầu ăn bổ sung (trên 6 tháng), cho trẻ bú nhiều hơn và ăn thức ăn mềm/nấu nhuyễn. Sau khi hết ốm, tiếp tục cho bé bú thường xuyên hơn trong vòng 2 tuần.

- CBYT hỏi: Khi mẹ bị ốm thì có nên tiếp tục cho bé bú không? *(Mời NCST trả lời).*

- CBYT giải đáp: Kể cả khi các mẹ bị ốm, các chị vẫn tiếp tục cho bé bú sữa mẹ. Nếu bị ốm nặng, các chị cần tìm đến cơ sở y tế để được tư vấn.

- CBYT nói: Bây giờ chúng ta sẽ thực hành 04 kỹ năng để giúp các anh chị cho bé bú sữa mẹ. Các mẹ phải luôn luôn rửa tay sạch sẽ với xà phòng và nước trước khi cho bé bú sữa mẹ.

Minh họa và làm mẫu

1. Tư thế cho trẻ bú

- Cho xem tranh lật về 2 tư thế cho trẻ bú (mẹ nằm nghiêng cho trẻ bú hoặc ngồi cho trẻ bú).
- Giải thích tư thế bú đúng:
  - Mông bé nằm trên tay mẹ [chạm lên tay của bạn]
  - Đầu bé được đỡ bởi cẳng tay của mẹ [chạm phần cẳng tay].
  - Thân trẻ sát vào lòng mẹ. Đầu và thân trên 1 đường thẳng
  - Bé quay nhìn vào bầu ngực, mũi bé đối diện với núm vú
  - Một tay của bé vòng ra đằng sau thắt lưng của mẹ [đưa tay ra sau thắt lưng].
  - Mẹ có thể đặt một tấm chăn vào lòng của mình để hỗ trợ bé khi kích cỡ bé còn nhỏ.
- CBYT nói: Bây giờ mẹ hãy thực hành với con của mình. Hướng dẫn bà mẹ thực hiện tư thế này với chính con của mình.
- Tùy thuộc vào văn hóa địa phương cho phép, mời các mẹ bế em bé trong tư thế này hoặc thực hành với khăn cuộn, hình dung đó là trẻ.

2. Cách cho bé bú (trẻ ngậm bắt vú mẹ)

- Cho xem ảnh trẻ ngậm bắt vú mẹ.
- Giải thích tư thế ngậm bắt vú tốt:
  - Nhìn thấy quầng vú nhiều ở trên hơn là ở dưới miệng trẻ.
  - Miệng bé mở rộng, há to, ngậm cả quầng vú chứ không chỉ ngậm núm vú.
  - Môi dưới của bé trề ra ngoài, và
  - Cằm bé chạm vào bầu vú mẹ.
- CBYT nói: khi **bé ngậm bắt vú đúng cách, trẻ bú tốt hơn và mẹ sẽ không cảm** thấy đau. Việc cho bú sẽ thoải mái hơn.
- CBYT nói: Nào bây giờ chúng ta sẽ tiến hành thực hành với các bé. Mời người mẹ thực hành.

3. Tương tác với bé khi cho bú

- Thực hiện với búp bê hoặc một bố/mẹ. Giải thích: Đây là những việc các mẹ có thể thực hiện với bé khi cho bú.

- Vuốt ve bé và dùng tay vẽ các hình lên bụng hoặc bàn tay của bé (VD: hình trái tim, hình bông hoa).
- Nói với bé rằng mẹ yêu bé với nhiều giọng khác nhau (thì thầm, phấn khích, hát...)
- Hát cho bé nghe

- CBYT nói: Bây giờ chúng ta hãy thực hành với con của mình.
- CBYT hỏi: Bé học được gì khi chơi trò chơi với các anh chị ạ? *Mời bố mẹ trả lời.*
- CBYT nói: Bé của anh/chị học được như thế nào là cảm thấy an toàn và được yêu thương.

4. Vắt và bảo quản sữa mẹ

- CBYT nói: Nếu bà mẹ không thể cho trẻ bú trực tiếp (mẹ phải đi làm, lên nương rẫy, bị ốm), bà mẹ có thể vắt và bảo quản sữa mẹ để cho trẻ uống. Sau đây, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu cách vắt sữa mẹ (xem tranh lật)
  - Làm sạch dụng cụ đựng (ca, cốc, bát) bằng nước sạch và luộc trong nước sôi 10 phút.
  - Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi vắt sữa theo 6 bước rửa tay. Vệ sinh vú trước khi vắt sữa.
  - Đặt khăn ướt, ấm và sạch lên 2 vú trong 5 phút. Ngồi thẳng và nghiêng người về phía trước. Để cốc/bát đã nguội vào dưới bầu vú. Xoa bóp từ bầu vú vào núm vú để giúp sữa xuống
  - Đặt ngón cái và ngón trỏ vào trên và phía dưới quầng vú, ấn vào trong và về phía thành ngực. Bóp phía sau núm vú và quầng vú.
  - Vắt hết sữa vào cốc. Thay đổi vị trí các ngón tay ép xung quanh bầu vú để sữa xuống.
- CBYT hỏi: Vậy chúng ta bảo quản sữa mẹ bằng cách nào? (*Mời Người chăm sóc trẻ trả lời).*
- CBYT nói: Sau khi vắt sữa, đậy nắp cốc/bát lại để tránh ruồi muỗi. Để nơi thoáng mát và có thể sử dụng trong vòng 4-6 tiếng (nhiệt độ phòng). Đút cho trẻ ăn bằng thìa hoặc cho trẻ uống khi trẻ đã biết uống. Trong ngăn mát tủ lạnh thì để được 4 – 8 ngày. Trong ngăn đá tủ lạnh 6-12 tháng.

PHỤ LỤC 6
CHẾ ĐỘ ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ

Mục đích:

NCST học cách cho trẻ ăn bổ sung hợp lý, cho trẻ ăn gì và lượng là bao nhiêu đáp ứng nhu cầu của trẻ.

Vật dụng:

- Tranh lật minh hoạ cho nội dung ăn bổ sung,
- Sách truyện có tranh ảnh/đồ chơi tự làm lại nhà, thảm/bạt để ngồi;
- Chăn được cuộn tròn lại;
- Thìa, bát ăn cơm dung tích 250ml.
- Một số loại thực phẩm: thịt, cá, trứng, rau, củ quả để thực hành chơi trò chơi

Thảo luận về cách làm hiện tại của cha mẹ:

- CBYT hỏi: Các anh chị đã cho trẻ ăn những đồ ăn gì?
- CBYT hỏi: Làm thế nào để biết rằng trẻ đã ăn đủ?
- CBYT hỏi: Những cách hiệu quả để cho trẻ ăn là gì?
- CBYT nói: Bây giờ chúng ta sẽ thực hiện ba kỹ năng để giúp các anh chị cho trẻ ăn. Hãy nhớ luôn luôn rửa tay bằng nước và xà phòng trước khi nấu đồ ăn và cho bé ăn.

Thực hành

Thực phẩm cho trẻ: phân loại thực phẩm thành các nhóm

- CBYT hỏi: Có ai biết có mấy nhóm thực phẩm và hãy kể tên các nhóm thực phẩm? Mời NCST trả lời.
- CBYT giải đáp: Có bốn nhóm thực phẩm gồm: nhóm chất bột – (glucid) như ngũ cốc, gạo, ngô, khoai, sắn; nhóm chất đạm (protid) như thịt cá, trứng, sữa; nhóm vitamin và khoáng chất như rau, củ, quả; nhóm chất béo (lipit) như dầu, mỡ...Chúng ta cần đảm bảo cho trẻ và phụ nữ mang thai ăn đủ 4 nhóm thực phẩm này hàng ngày.

- CBYT nói: Bây giờ chúng ta sẽ chơi một trò chơi. Trong trò chơi này, các anh chị cần sắp xếp các đồ ăn vào 4 nhóm thực phẩm vừa nêu!

Lượng đồ ăn cho bé: phân loại số lượng thực phẩm

- CBYT hỏi: Trẻ từ 6-9 tháng tuổi thì nên ăn một lượng là bao nhiêu? (*Mời NCST trả lời)*

- CBYT giải đáp: Cho trẻ từ 6-9 tháng tuổi ăn 2-3 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên. Cho trẻ ăn bột loãng rồi đặc dần, thức ăn nghiền, xay nhỏ chế biến mềm, dễ nhai, dễ nuốt. Mỗi bữa cho trẻ ăn 2-3 thìa (lúc bắt đầu tập ăn bột) và tăng dần lên ½ bát ăn cơm dung tích 250ml.

- CBYT hỏi: Trẻ từ 9 đến 12 tháng tuổi nên ăn lượng thức ăn khoảng bao nhiêu? (*Mời NCST trả lời*)

- CBYT giải đáp: Cho trẻ từ 9-12 tháng tuổi ăn 3-4 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên. Cho trẻ ăn cháo và thức ăn thái nhỏ, nghiền. Mỗi bữa cho trẻ ăn ½ đến ¾ bát bát ăn cơm dung tích 250ml. Có thể chế biến thức ăn thành các mẩu nhỏ để trẻ tập cầm nắm (tập luyện vận động tinh) và tập cho trẻ phản xạ nhai.

- CBYT hỏi: Trẻ từ 12 tháng đến 24 tháng tuổi nên ăn lượng thức ăn khoảng bao nhiêu? (*Mời NCST trả lời).*

- Cho trẻ ăn cơm cùng với gia đình, có thể thái nhỏ hoặc nghiền làm mềm nhỏ hơn so với thức ăn của người lớn để phù hợp với khả năng nhai của bé. Cho trẻ các mẩu thức ăn nhỏ để trẻ tự ăn nhưng tránh cho trẻ ăn những thức ăn dễ gây hóc. Cho trẻ ăn 3-4 bữa chính và 1-2 bữa phụ, tiếp tục cho trẻ bú. Mỗi bữa ăn ¾ đến 1 bát ăn cơm dung tích 250ml.

- Cho NCST xem các ảnh về lượng và độ đậm đặc của thức ăn. Nói: Đầu tiên, trẻ sẽ ăn đồ ăn được nghiền nát và khi lớn dần trẻ có thể ăn được đồ ăn được thái nhỏ vuông hoặc thái lát. Nếu bạn cho trẻ ăn bột quá loãng, trẻ sẽ chóng no mà không nhận được lượng dinh dưỡng cần thiết. Bột đủ đặc là khi nghiêng thìa, bột vẫn dĩnh trên thìa mà không chảy thành dòng xuống bát.

- CBYT hỏi: Có một vài ngày, trẻ sẽ ăn ít và một vài ngày, trẻ sẽ ăn nhiều. Làm thế nào để các anh chị biết được trẻ đã ăn no? Mời NCST trả lời.

- CBYT giải thích: Trẻ có thể quay đầu đi chỗ khác không nhìn thức ăn, bắt đầu mếu máo, ngậm chặt miệng, ngậm thức ăn trong miệng, v.v... Anh chị có thể nhẹ nhàng cố cho trẻ ăn thêm 1 hoặc 2 lần nữa, nhưng đừng cố gắng ép trẻ bé.

- CBYT hỏi: Anh chị nên làm gì khi trẻ không muốn ăn? (*Mời NCST trả lời*).

- CBYT giải đáp: Nếu một đứa trẻ từ chối đồ ăn, hãy đưa cho trẻ một thứ gì đó mới để chơi hoặc đợi một chút trước khi tiếp tục cho trẻ ăn. Hãy khen trẻ khi trẻ ăn.

- CBYT hỏi: Anh chị nên làm gì với thức ăn thừa của trẻ? (*Mời NCST trả lời).*

- CBYT giải đáp: Anh chị nên bỏ đồ ăn thừa đi. Trẻ không thể ăn đồ ăn mà trẻ đã từng nếm trước đó vì vi khuẩn sẽ nhanh chóng phát triển trong đồ ăn đó và trẻ sẽ bị ốm nếu ăn những đồ ăn thừa để lại. Trẻ nhỏ rất nhạy cảm với vi khuẩn.

PHỤ LỤC 7
PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG CHO TRẺ BẰNG CÁCH GIỮ GÌN VỆ SINH MÔI TRƯỜNG VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN

Mục tiêu:

NCST học **được** cách giữ cho trẻ sạch sẽ và an toàn khỏi bệnh tật.

Vật dụng:

- Danh sách người tham gia
- Tranh lật
- Gói oresol loại 4,1mg + 200ml nước đun sôi để nguội (tương đương 1 bát ăn cơm - không dùng nước khoáng đóng chai thay thế) + đũa/ thìa sạch + ca sạch đựng nước)
- 1 nắm gạo tẻ + đường + muối + bếp + xoong nồi
- Xà phòng diệt khuẩn

Thảo luận về cách làm hiện tại của các cha mẹ

- CBYT hỏi: Hôm nay chúng ta sẽ thảo luận về các vấn đề sức khỏe mà trẻ nhỏ có thể mắc phải. Các anh chị có thể kể tên một số bệnh mà trẻ nhỏ ở địa phương chúng ta thường mắc? *Mời các cha mẹ trả lời.*
- CBYT hỏi: Làm cách nào chúng ta có thể giữ cho con không bị bệnh/bị ốm?
- CBYT nói: Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về 2 bệnh phổ biến nhất mà trẻ thường gặp phải đó là tiêu chảy và nhiễm khuẩn hô hấp cấp cùng với 02 cách đơn giản giúp ngăn ngừa căn bệnh này và các vấn đề sức khoẻ thường gặp khác chính là vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân.

Bệnh tiêu chảy, xử trí và dự phòng

- CBYT nói: Bệnh tiêu chảy là tình trạng đi ngoài nhiều hơn 3 lần mỗi ngày và phân lỏng, tóe nước. Nguyên nhân gây ra tiêu chảy là: (1) ăn thức ăn bẩn, ôi thiu. (2) Nguồn nước sử dụng bị nhiễm bẩn. (3) Vệ sinh cá nhân và vệ sinh

gia đình chưa tốt. Nếu không được xử trí và điều trị kịp thời có thể dẫn đến tử vong. Tuy nhiên, chúng ta có thể dự phòng bệnh tiêu chảy.

- CBYT hỏi: Chúng ta xử trí như thế nào khi trẻ bị tiêu chảy? *(Mời các cha mẹ trả lời).*

- CBYT giải đáp: Khi trẻ bị tiêu chảy: chúng ta cho trẻ bú mẹ nhiều hơn (đối với trẻ vẫn đang bú mẹ và trẻ dưới 2 tuổi). Chúng ta cần bù nước và điện giải cho trẻ bằng cách cho trẻ uống dung dịch Oresol (ORS) hoặc nước cháo muối. Cho trẻ ăn đủ chất, có thể chia làm nhiều bữa, ăn ít một, ăn thức ăn mềm, nấu chín.

- CBYT hỏi: Vậy chúng ta có thể phòng bệnh tiêu chảy bằng cách nào? (*Mời các cha mẹ trả lời).*

- CBYT giải đáp: (1) Một cách để ngăn ngừa tiêu chảy là không đi tiêu bừa bãi hoặc xả phân ra môi trường sống xung quanh. Chúng ta nên xây dựng và sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh như nhà tiêu tự hoại, nhà tiêu hai ngăn sinh thái, nhà tiêu thấm dội nước hoặc nhà tiêu chìm khô. Cần bảo quản nhà tiêu sạch sẽ, tránh ruồi muỗi. Đối với các hộ gia đình lấy phân để bón đồng ruộng và hoa màu, cần ủ phân với tro đúng cách và đủ thời gian (ít nhất 6 tháng). (2) Cách thứ hai để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy đó là rửa tay bằng xà phòng.

- Làm mẫu: Tôi sẽ thực hiện mẫu cách rửa tay đúng, bao gồm 6 bước như sau:

1) Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà 2 lòng bàn tay vào nhau.

2) Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

3) Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay

4) Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia

5) Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái)

6) Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô

- CBYT hỏi: Để ngăn ngừa tiêu chảy thì chúng ta cần phải rửa tay vào những thời điểm nào? Tại sao? (*Mời các cha mẹ trả lời).*

- CBYT giải đáp: Để ngăn ngừa tiêu chảy, có 5 thời điểm quan trọng mà chúng ta cần rửa tay với xà bông, đó là:

1) Sau khi đi đại tiện

2) Sau khi lau/rửa/chùi mông cho trẻ

3) Trước khi chế biến/tiếp xúc với đồ ăn

4) Trước khi ăn

5) Trước khi cho trẻ bú/ăn

- **Làm mẫu:** Trẻ bị tiêu chảy và nôn mửa sẽ dẫn đến mất nước và điện giải, khiến trẻ rất mệt và có thể dẫn đến tử vong. Chúng ta có thể bù nước và điện giải cho trẻ bằng cách cho trẻ uống ORS hoặc nước cháo muối. Tôi sẽ thực hành pha ORS

a. Chuẩn bị: Có nhiều loại ORS với trọng lượng khác nhau. Tùy thuộc với khối lượng ghi trên vỏ mà chuẩn bị lượng nước phù hợp. Hôm nay chúng ta sẽ thực hành với gói ORS 4,1mg và 200ml nước đun sôi để nguội theo hướng dẫn + đũa/ thìa sạch + bình/ca sạch đựng dung dịch.

b. Lưu ý 1: Kiểm tra hạn sử dụng và tình trạng gói oresol. Chỉ dùng gói ORS còn hạn sử dụng, nguyên vẹn, chưa bị xé rách. Dùng nước đun sôi để nguội thay vì nước đóng chai. Không pha nửa gói với nửa lượng nước yêu cầu mà cần pha nguyên gói theo hướng dẫn

c. Cách pha:

- Bước 1: Rửa tay sạch bằng xà phòng (6 bước rửa tay)

- Bước 2: Đong 200 ml nước đun sôi để nguội (1 bát ăn cơm đầy) đổ vào trong bình → dùng ngón tay vỗ đều góc trên để dồn thuốc về phần dưới → Mở gói ORS → đổ tất cả vào bình → khuấy đều

d. Hướng dẫn cách dùng và bảo quản:

- Cho trẻ uống sau khi trẻ nôn hoặc đi ngoài phân lỏng/ tiêu chảy. Uống ngụm nhỏ, từng thìa, đều đặn. Nếu trẻ nôn, kiên nhẫn chờ 1 lúc sau đó cho uống tiếp.

- Đựng trong bình có nắp đậy kín (tránh ruồi, bẩn). Sau 1 ngày (24h), nếu uống không hết cũng cần đổ bỏ.

- **Làm mẫu:** Tôi sẽ thực hành nấu cháo muối:

a. Chuẩn bị: Bếp, nước sạch, gạo, muối, nồi sạch, bát đũa và thìa:

b. Cách làm:

- Bước 1: Rửa tay sạch bằng xà phòng (6 bước rửa tay)

- Bước 2: Cho 1 nắm gạo vào nồi → vo gạo → đổ 6 bát con nước vào nồi → đun lên đến khi sôi, gạo nhừ → cho 1 ít muối trắng va đường vào cháo (nếm thấy vị ngọt nhẹ và mặn như nước mắt là được) → khuấy đều và bắc xuống bếp.

Hướng dẫn cách dùng: tương tự với oresol.

Bệnh nhiễm khuẩn hô hấp cấp, xử trí và dự phòng

- CBYT nói: Nhiễm khuẩn hô hấp cấp là tên thường gọi của các loại nhiễm khuẩn ở các bộ phận hô hấp (mũi, họng, thanh quản, khí quản, phổi). Đây là một trong ba nguyên nhân chủ yếu gây tử vong ở trẻ, đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi. Tuy nhiên, chúng ta có thể dự phòng bệnh này.

- CBYT hỏi: Chúng ta xử trí như thế nào khi trẻ bị NKHHC? (*Mời các cha mẹ trả lời*).

- CBYT giải đáp: Khi trẻ bị NKHHC thường có dấu hiệu ho, nghẹt mũi, sổ mũi và sốt.

  - Cha mẹ giữ gìn vệ sinh cho trẻ (rửa tay, đánh răng, tắm rửa), giữ ấm cơ thể khi trời lạnh. Rửa mũi bằng nước muối sinh lý.

  - Tiếp tục duy trì chế độ ăn hợp lý: ăn đủ 4 nhóm thực phẩm, ăn đồ ăn chín, mềm, uống nhiều nước. Có thể uống thêm nước hoa quả như nước cam

  - Nếu trẻ sốt: chườm ấm (nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt 2 độ. Không chườm lạnh). Mặc quần áo mỏng, thấm hút mồ hôi. Nằm nơi thoáng mát. Nếu sốt trên 38 độ, cho trẻ dùng thuốc paracetamol liều 15mg/kg cân nặng mỗi 6h.

- CBYT hỏi: Vậy chúng ta có thể **phòng bệnh NKHHC** bằng cách nào? (*Mời các cha mẹ trả lời).*

  - Nói: Anh chị cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và bú kéo dài đến 24 tháng tuổi.

  - Cho trẻ ăn uống đủ chất: 4 nhóm thực phẩm

  - Mặc ấm, đi giày dép, tất chân cho trẻ khi trời lạnh

- Tránh để trẻ bị ướt và nhiễm lạnh. Nếu ướt cần thay quần áo khô và sưởi ấm trẻ
- Tránh cho trẻ tiếp xúc với người bị cúm/ mắc bệnh NKHHC khác
- Tiêm chủng đầy đủ (phế cầu, cúm...)

Vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân

- CBYT nói: Để cả người chăm sóc trẻ và trẻ khỏe mạnh, chúng ta cần giữ VSMT và VS cá nhân sạch sẽ.
- CBYT hỏi: chúng ta có thể giữ VSMT bằng cách nào?
- CBYT giải đáp: Chúng ta quét dọn nhà cửa, vườn tược sạch sẽ. Thu gom rác và bỏ rác đúng nơi quy định. Xây dựng và sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, không đi tiêu bừa bãi. Như vậy thức ăn và nước uống của mình sẽ không bị nhiễm bẩn. Chúng ta và con cái đều không bị tiêu chảy, nhiễm khuẩn hô hấp và phòng được nhiều bệnh khác nữa.
- CBYT nói: Để giúp trẻ khỏe mạnh, chúng ta cần rửa tay cho trẻ bằng xà phòng theo 6 bước, tắm rửa và giúp trẻ đánh răng. Chúng ta đã cùng tìm hiểu 6 bước rửa tay. Bây giờ tôi sẽ cùng tìm hiểu về việc tắm và đánh răng cho trẻ.
- CBYT nói: Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu cách đánh răng.
- CBYT hỏi: Chúng ta nên đánh răng vào những lúc nào? Mời NCST trả lời
- CBYT hỏi: Chúng ta nên đánh răng mấy lần một ngày? Mời NCST trả lời
- CBYT nói: Chúng ta nên đánh răng 2 lần một ngày: một lần vào buổi sáng sau khi ăn sáng và một lần vào buổi tối, trước khi đi ngủ. Điều này sẽ giúp chúng ta và các con không bị đau răng, sâu răng.

- Khi trẻ bắt đầu mọc răng và có răng, các cha mẹ hãy mua bàn chải mềm và đánh răng cho các con hai lần một ngày.
- Trước khi trẻ mọc chiếc răng đầu tiên thì cha mẹ nên dùng khăn/vải mềm để vệ sinh răng miệng cho trẻ.
- Bắt đầu từ khi trẻ sinh ra, hãy vệ sinh/lau lợi cho trẻ.
- Các cha mẹ nên giúp con đánh răng cho tới năm 8 tuổi. Các con có thể tự đánh răng trước, sau đó cha mẹ giúp con tiếp tục đánh răng.
- Minh hoạ và giải thích các bước thực hiện.

- CBYT nói: Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về một số lưu ý khi tắm cho trẻ:

1) Chuẩn bị: Cần chuẩn bị tất cả đồ dùng cần thiết cho trẻ trước, trong và sau khi tắm bao gồm: quần áo, khăn tắm, khăn lau, xà phòng tắm và đóng kín cửa khi tắm, tránh gió lùa có thể khiến trẻ bị cảm lạnh. Nhiệt độ nước phù hợp (khoảng 37 – 38 độ). Thời gian phù hợp để tắm là từ 14h – 16h hàng ngày.

2) Thời gian tắm trung bình là 10p. Nếu trẻ <1 tháng tuổi chỉ nên tắm trong 5p

3) Tắm hàng ngày cho trẻ trong mùa hè để vệ sinh cơ thể. Tuy nhiên, trong thời tiết mùa đông, có thể dùng khăn ấm lau rửa và tắm cách 1 ngày.

4) Trong khi tắm: Rửa mặt → gội đầu → tắm thân người (rửa mặt cho trẻ trước để trẻ dần tiếp nhận và thích ứng). Nói với trẻ trước khi thực hiện bất cứ thao tác nào (ví dụ: Mẹ sẽ rửa mặt cho em bé nhé! Giờ mình sẽ gội đầu cho con thật thơm nhé!). Trò chuyện cùng trẻ trong khi tắm cho trẻ. Chú ý vệ sinh những khe, nếp gấp của da (nách, bẹn, cổ) và bộ phận sinh dục cho trẻ. Đối với trẻ chưa rụng rốn, chú ý không làm ướt rốn.

5) Sau khi tắm: quấn khăn từ đầu xuống chân và ôm bé vào lòng. Từ từ thấm khô và mở khăn (mở khăn đến đâu, mặc đồ đến đó), mặc áo trước, quần sau để tránh trẻ bị cảm lạnh.

CÁC LƯU Ý QUAN TRỌNG DÀNH CHO NCST

- CBYT nói: Hãy đưa trẻ đến Cơ sở y tế khi trẻ có một trong các biểu hiện/ triệu chứng sau:
  - Trẻ sốt cao (>39 độ)/ co giật
  - Trẻ nôn nhiều, tiêu chảy nhiều và có dấu hiệu mất nước như mắt trũng, thóp lõm (đối với trẻ bé), nếp véo da (ở mạn sườn, nếp véo da nằm dọc cơ thể) mất chậm hoặc rất chậm trên 2s, háo nước hoặc rất khát nước
  - Chảy máu không ngừng;
  - Trẻ khó thở, có dấu hiệu khó thở như cánh mũi phập phồng, da dẻ tím tái, rút lõm lồng ngực, thở rít khi nằm yên.
  - Trẻ bỏ bú, không bú được
  - Đi tiểu hoặc đi ngoài ra máu/ lẫn máu, phân nhày máu mũi;
  - Có vết thương hở không lành (Vết thương có thể sưng, tấy đỏ và rỉ ra mủ);

- Sụt cân không rõ nguyên nhân;
- Khi trẻ quá mệt và không muốn chơi dù chỉ là một lúc (trẻ quấy khóc, vật vã, kích thích hoặc li bì, khó đánh thức, không phản ứng).

- CBYT nói: Nhiều trẻ nhỏ đã tử vong vì các căn bệnh mà nếu được chữa trị sớm thì sẽ không dẫn đến tử vong.

PHỤ LỤC 8
PHÁT HIỆN SỚM CÁC DẤU HIỆU BẤT THƯỜNG/ NGUY CƠ RỐI LOẠN PHÁT TRIỂN Ở TRẺ ĐỂ GIỚI THIỆU CHUYỂN TUYẾN

Nền tảng về sự phát triển của trẻ

• Một đứa trẻ được tiếp nhận nguồn dinh dưỡng lành mạnh sẽ năng động và tò mò khám phá thế giới xung quanh, do đó sẽ sẵn sàng học những điều mới một cách nhanh chóng.

• Trẻ có xu hướng tò mò, muốn học hỏi, tìm hiểu về mọi thứ từ khi được sinh ra.

• Trẻ có thể nhìn thấy, cảm nhận và phản ứng với giọng nói và âm thanh mà trẻ nghe thấy. Trẻ có thể tạo ra các âm thanh để nói với chúng ta rằng trẻ đang đói hoặc không vui.

• Chúng ta càng cho trẻ nhiều cơ hội khám phá thế giới (bằng cách chơi, thực hành các kỹ năng mới, nhìn thấy những điều mới và bắt chước những gì người khác làm), não bộ của trẻ càng được cung cấp nhiều thông tin. Khi chúng ta nói chuyện với trẻ, trẻ sẽ học được từ vựng. Khi chúng ta cho trẻ tiếp xúc nhiều loại đồ chơi, trẻ học được cách di chuyển của những món đồ chơi khác nhau (ví dụ như quả bóng hoặc một chiếc xe). Nếu bạn để trẻ cảm nhận những vật có chất liệu khác nhau (ví dụ như thô ráp và mịn màng) cũng là một cách để kích thích giác quan của trẻ. Một đứa trẻ không có cơ hội để chơi và thực hành các kỹ năng mới sẽ không thể phát triển tốt.

• Bộ não của trẻ cũng giống như một miếng bọt biển. Nó có thể hấp thụ rất nhiều thông tin và học hỏi mọi thứ một cách nhanh chóng.

• NCST xao nhãng và không quan tâm đến sự phát triển não bộ khiến trẻ mất đi khả năng tiếp thu kiến thức mới.

• Trẻ em học thông qua chơi các trò chơi và tự thử nghiệm các hiện tượng xung quanh, cũng như thông qua việc quan sát và bắt chước theo các hành động của người khác. Chúng ta cần đảm bảo cho trẻ có nhiều cơ hội để chơi, thực hành các kỹ năng mới, nhìn thấy các đồ vật, hiện tượng mới lạ và có cơ hội bắt chước các hành động của người khác.

Cần ghi nhớ rằng trẻ cần được hỗ trợ để phát triển khỏe mạnh về cả thể chất lẫn tinh thần.

CÁC MỐC PHÁT TRIỂN TRẺ THƠ

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
2 tháng tuổi					
• Bắt đầu mỉm cười với mọi người • Có thể tự làm bản thân bình tĩnh (Ví dụ: đưa tay lên miệng, ngậm ngón tay khi đói) • Cố gắng tìm kiếm (nhìn vào) bố mẹ	• Tạo ra âm thanh gru gru • Quay đầu về phía phát ra âm thanh	• Chú ý quan sát khuôn mặt của những người xung quanh • Đưa mắt nhìn theo và nhận ra có người từ xa • Bắt đầu thể hiện sự buồn chán (bằng cách quấy, khóc) nếu người chăm sóc không thay đổi hoạt động khi tương tác với trẻ	• Có thể ngẩng đầu lên một chút và bắt đầu rướn người ngọ nguậy khi đặt nằm sấp • Cử động chân tay nhịp nhàng hơn.	• Không phản ứng với âm thanh lớn • Không nhìn theo những đồ vật đang chuyển động • Không mỉm cười với mọi người • Không đưa tay lên miệng • Không thể ngẩng đầu và rướn người ngọ nguậy khi nằm sấp	• Vuốt ve, nói chuyện và chơi cùng trẻ trong lúc cho trẻ bú, mặc đồ và tắm cho trẻ. • Giúp trẻ học cách tự giữ bình tĩnh. Việc trẻ bú và ngậm ngón tay của trẻ là có thể chấp nhận được (hãy giữ vệ sinh tay cho trẻ). • Bắt đầu giúp trẻ thiết lập một thời gian biểu cho các hoạt động hàng ngày như ngủ nhiều hơn vào buổi tối. • Học cách hiểu được những ngôn ngữ cơ thể của bé khi thích hoặc không thích điều gì đó sẽ khiến bạn cảm thấy thoải mái và tự tin hơn. • Hào hứng và cười đùa cùng trẻ khi trẻ tạo ra các âm thanh. • Thỉnh thoảng bắt chước âm thanh mà trẻ tạo ra nhưng hãy sử dụng ngôn ngữ rõ ràng. • Chú ý đến sự khác biệt trong tiếng khóc của trẻ để biết điều trẻ muốn. • Nói chuyện, đọc sách và hát cho trẻ nghe. • Chơi ú òa và giúp trẻ chơi ú òa cùng bố mẹ. • Đặt một chiếc gương nhỏ vào trong nôi/cũi để trẻ có thể tự nhìn và nhận ra mình. Lưu ý hãy chọn loại gương và đặt gương vào vị trí an toàn cho trẻ. • Cùng trẻ nhìn vào bức tranh và nói về bức tranh đó với trẻ. • Cho trẻ nằm sấp khi trẻ thức và đặt đồ chơi cạnh trẻ. • Khuyến khích trẻ ngẩng đầu lên bằng cách đặt đồ chơi trước mặt và ngang tầm mắt trẻ. • Đặt đồ chơi hoặc xúc xắc phía trên đầu trẻ và khuyến khích trẻ với lấy đồ chơi. • Giữ trẻ đứng thẳng trên sàn nhà bằng hai chân của trẻ. Hát và nói chuyện với trẻ khi trẻ đứng thẳng.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	**Ngôn ngữ/ giao tiếp**	**Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)**	**Vận động/phát triển thể chất**		
4 tháng tuổi					
• Bất chợt mỉm cười một cách tự nhiên với mọi người • Thích chơi với mọi người và có thể khóc khi không được chơi tiếp • Bắt chước một số chuyển động, động tác và biểu cảm khuôn mặt như mỉm cười hay chau mày	• Bắt đầu bập bẹ tập nói • Bập bẹ nói với biểu cảm và bắt chước âm thanh mà trẻ nghe được • Khóc theo những cách khác nhau để thể hiện nhu cầu khác nhau như đói, đau, mệt	• Thể hiện biểu cảm vui, buồn, hạnh phúc với NCST • Đáp lại những tình cảm và cảm xúc của NCST • Quan sát và với lấy đồ chơi bằng một tay • Nhìn theo đồ vật đang chuyển động từ bên này sang bên khác • Nhận ra những người thân và vật dụng quen thuộc từ xa	• Cứng cổ, có thể ngẩng đầu vững mà không cần hỗ trợ • Đẩy chân xuống và tạo đà để trườn khi chân chạm/đạp trên nền cứng • Có thể lật và lẫy. • Có thể cầm, lúc lắc và xoay những đồ chơi đang treo lơ lửng. • Đưa tay lên miệng • Rướn người lên bằng khuỷu tay khi nằm sấp	• Không nhìn theo những đồ vật đang di chuyển • Không mỉm cười với mọi người • Chưa cứng cổ và không giữ vững được đầu. • Không thể bập bẹ và tạo ra âm thanh nhỏ • Không đưa đồ vật lên miệng • Không dẫm chân đứng lên khi chân chạm vào nền cứng • Gặp khó khăn khi đưa 1 hoặc cả 2 mắt theo các hướng	• Ôm, nói chuyện, cười và động viên trẻ. • Thiết lập nề nếp ngủ và ăn cho trẻ theo thời gian biểu cố định. • Chú ý đến những điều trẻ thích, không thích và nhận ra điều gì khiến trẻ hạnh phúc. • Bắt chước âm thanh mà trẻ phát ra. Mỉm cười và hào hứng với điều đó. • Có thời gian chơi yên tĩnh khi bạn đọc hoặc hát cho em bé của bạn. • Cho trẻ chơi với đồ chơi hợp lứa tuổi như lục lạc, tranh sắc màu. • Chơi trò chơi như trò ú, òa. • Tạo môi trường an toàn để trẻ có cơ hội khám phá đồ chơi và môi trường xung quanh trẻ. • Đặt đồ chơi gần trẻ để trẻ cố gắng với và đạp chân rướn. • Giúp trẻ học cách cầm nắm đồ vật bằng cách đưa đồ chơi, lục lạc cho trẻ. • Giữ trẻ đứng thẳng bằng hai chân chạm sàn, hát hoặc nói chuyện cùng trẻ khi trẻ đứng với sự hỗ trợ của bạn.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
6 tháng tuổi					
• Nhận biết được người quen và bắt đầu biết phân biệt người lạ • Thích chơi với người khác, đặc biệt là bố mẹ • Đáp lại với cảm xúc của mọi người và thường là biểu hiện vui vẻ, hạnh phúc • Thích nhìn mình trong gương	• Đáp lại âm thanh bằng cách tạo ra âm thanh • Nói bập bẹ các nguyên âm như: ê...a thành chuỗi và thích chơi với người chăm sóc trẻ theo lượt • Có phản ứng khi được gọi tên • Thể hiện niềm vui, buồn chán qua âm thanh • Bắt đầu bập bẹ nói các phụ âm như "m", "b"	• Bắt đầu nhìn ngó xung quanh • Đưa đồ chơi, đồ vật lên miệng • Tò mò về mọi thứ và cố gắng thử với lấy các đồ vật ngoài tầm tay • Bắt đầu đưa vật từ tay này sang tay khác	• Lật được theo cả 2 hướng (sấp sang ngửa và ngược lại) • Bắt đầu tập ngồi mà không cần sự hỗ trợ • Khi trẻ đứng (có sự hỗ trợ), trẻ bắt đầu nhún nhảy hoặc nhảy bật lên • Đu đưa người về trước và sau, thỉnh thoảng trẻ có thể bò lùi trước khi bò tiến	• Trẻ không cố gắng hoặc thử với đồ vật ở phía trước (trong tầm tay) • Không thể hiện thái độ, tình cảm với người chăm sóc • Không đáp lại với âm thanh xung quanh trẻ • Khó khăn khi đưa đồ vật lên miệng • Không nói được các nguyên âm ê, a • Không thể lẫy, lật theo cả 2 hướng • Không cười hoặc reo lên • Các nhóm cơ chân, tay quá cứng hoặc quá mềm yếu khó khăn khi cử động	• Chơi và đọc sách cùng trẻ mỗi ngày (sách tranh, sinh động, nhiều màu sắc). • Đoán và đọc tâm trạng của trẻ. Nếu trẻ vui vẻ, hãy tiếp tục. Nếu trẻ buồn chán nản, hãy dừng lại và vỗ về trẻ, giúp trẻ cảm thấy thoải mái. • Sử dụng trò chơi đối đáp mô phỏng để nói những từ đơn giản. Ví dụ khi trẻ phát ra âm thanh "mamamm", bố mẹ sẽ nói "mẹ" hoặc "măm măm". • Khi trẻ nhìn ngắm, quan sát đồ vật gì đó, hãy gọi tên đồ vật và nói với trẻ về đặc điểm của đồ vật. • Khi trẻ đánh rơi đồ chơi xuống sàn, nhặt lên và đưa cho trẻ. Trò chơi này giúp trẻ học về nguyên nhân, hệ quả. • Hỗ trợ và giúp trẻ tập ngồi, để trẻ tìm kiếm đồ chơi xung quanh và giữ thăng bằng.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
9 tháng tuổi					
• Có thể bắt đầu sợ người lạ • Có thể chỉ nghe hoặc bám theo những người thân quen trong gia đình • Có đồ chơi yêu thích	• Hiểu được khi nói "không" • Nói hoặc tạo ra một loạt các âm thanh khác nhau như "mamama", "papapa" • Bắt chước âm thanh và cử chỉ của người khác • Dùng tay để chỉ đồ vật, hiện tượng.	• Theo dõi và quan sát quá trình một đồ vật rơi xuống • Tìm kiếm đồ vật mà trẻ nhìn thấy bạn giấu đi • Đưa đồ vật vào miệng • Dễ dàng đưa vật từ tay này sang tay khác. • Học cách bốc nhón bằng ngón cái và ngón trỏ (cầm nắm đồ ăn)	• Bắt đầu tập đứng chững. • Có thể ngồi • Ngồi vững mà không cần hỗ trợ • Có thể bám, vịn để đứng lên • Bò thuần thục	• Trẻ không thể đứng, dồn trọng lực vào chân khi được hỗ trợ • Không thể ngồi với sự giúp đỡ • Không thể bập bẹ mama, dada, baba • Không thể chơi các trò chơi tương tác qua lại • Không có phản ứng khi được gọi tên riêng • Không thể phân biệt, nhận diện được người quen, thân trong gia đình • Không nhìn theo hướng được chỉ • Không đưa được đồ vật từ tay này sang tay khác.	• Chú ý đến cách trẻ phản ứng với người lạ và các hoàn cảnh mới. Cố gắng tiếp tục giúp trẻ cảm thấy vui vẻ và thoải mái. • Nếu trẻ bò hoặc di chuyển ra xung quanh, hãy ở gần trẻ để trẻ biết luôn có người lớn bên cạnh • Tiếp tục duy trì nề nếp và thời gian biểu đã thiết lập • Chơi trò chơi "lượt của con, lượt của mẹ" • Nói với trẻ suy nghĩ của bạn về cảm xúc của trẻ. Ví dụ "Con đang buồn. Hãy xem chúng ta có thể làm gì giúp con vui hơn nào" • Miêu tả đồ vật mà trẻ đang tìm kiếm và nhìn thấy (như màu sắc, hình dáng…) • Nói về hành động mà bạn muốn trẻ thực hiện: ngồi xuống nào, đừng đứng lên… • Dạy trẻ về nguyên nhân – hệ quả bằng cách ném quả bóng đi lại. • Chơi trò ú – òa, giấu và tìm • Đọc sách và trò chuyện cùng trẻ. Tạo không gian an toàn để trẻ di chuyển và khám phá.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
12 tháng tuổi					
• Xấu hổ, lo lắng khi gặp người lạ • Khóc khi bố hoặc mẹ rời đi • Có đồ chơi yêu thích và thích chơi cùng với một vài người nhất định • Thể hiện sự sợ hãi trong một vài tình huống • Đưa cho người lớn một quyển sách nếu trẻ muốn nghe kể/ đọc truyện • Lặp lại âm thanh hoặc hành động để thu hút sự chú ý • Chủ động đưa tay, chân ra để được giúp mặc quần áo • Có thể chơi ú òa hoặc đập tay	• Phản hồi và đáp ứng với một số lời đề nghị/yêu cầu đơn giản • Sử dụng một số cử chỉ đơn giản như lắc đầu để thể hiện sự không đồng ý, vẫy tay để chào tạm biệt • Tạo ra âm thanh với cao độ khác nhau (âm thanh bắt đầu giống như giọng nói) • Nói “mama, papa” hoặc reo lên "a, o” • Cố gắng nói theo những từ bạn nói.	• Khám phá đồ vật theo nhiều cách khác nhau: lắc, đập, ném… • Dễ dàng tìm thấy những đồ vật đã bị giấu • Nhìn vào bức tranh hoặc đồ vật khi chúng được gọi tên • Bắt chước các cử chỉ, điệu bộ • Bắt đầu sử dụng đồ đạc đúng cách: uống nước bằng cốc, chải tóc • Đập các đồ vật vào nhau. • Cất vào và lấy đồ vật ra từ trong túi/giỏ/sọt • Di chuyển đồ vật mà không cần giúp đỡ • Chỉ đồ vật bằng ngón trỏ • Làm theo các hướng dẫn đơn giản như “nhặt đồ chơi lên…”	• Ngồi dậy mà không cần giúp đỡ. • Vịn để đứng lên, đi men - vừa bám theo đồ vật vừa đi • Bước đi chập chững 1 vài bước đơn giản mà không cần bám víu. • Đứng vững một mình.	• Không thể bò. • Không thể đứng khi được hỗ trợ • Không thể tìm kiếm được đồ vật mà trẻ nhìn thấy bị giấu đi • Không thể nói được từ đơn như ‘mama, dada” • Không thể học và bắt chước các cử chỉ như vẫy tay hoặc lắc đầu • Không chỉ được đồ vật • Không thực hiện được các kỹ năng mà trẻ đã từng thực hiện được trước đó.	• Cho trẻ thời gian để làm quen với NCST mới. Mang đồ chơi yêu thích, thú nhồi bông hoặc chăn để hỗ trợ • Đối phó với những hành vi không mong muốn bằng cách nói “KHÔNG” một cách chắc chắn. Không la hét, đánh đòn hay giải thích dài với trẻ. 30 giây hoặc 1 phút giãn cách sẽ giúp đánh lạc hướng trẻ • Ôm, hôn, và khích lệ trẻ thực hiện những hành vi tốt. Dành nhiều thời gian để khuyến khích trẻ hơn là trừng phạt (nhắc lại ít nhất là 4 lần) • Nói chuyện với trẻ về việc mà bạn sắp và đang làm. Ví dụ: mẹ đang rửa tay cho con với xà phòng… • Đọc sách với trẻ hàng ngày. Để trẻ tự lật trang sách. Thay phiên nhau dán nhãn các bức tranh • Đưa cho trẻ màu và giấy, để trẻ vẽ tự do và dạy cho trẻ vẽ đường thẳng lên trên, xuống dưới và ngang tờ giấy. Khen con khi con cố gắng bắt chước • Chơi với các hình khối và đồ chơi khác nhau và khuyến khích trẻ sử dụng tay và cảm nhận sự khác biệt • Giấu đồ và để cho trẻ đi tìm. • Hỏi trẻ để trẻ gọi tên đồ vật hoặc một phần của đồ vật. • Nhảy múa theo lời bài hát. • Đưa cho trẻ các đồ vật khác nhau hoặc các nhạc cụ. Khuyến khích trẻ tạo ra âm thanh • Cho trẻ không gian an toàn để trẻ khám phá.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
18 tháng tuổi					
• Thích đưa đồ vật cho người khác như một trò chơi • Có thể nổi giận • Có thể sợ người lạ • Thể hiện tình cảm với người thân quen trong gia đình • Chơi giả vờ với đồ chơi/ đồ vật. Ví dụ: cho búp bê ăn • Có thể bám lấy NCST trong 1 vài trường hợp • Chỉ cho người khác thấy một điều gì đó thú vị • Tự khám phá một mình (có NCST quan sát)	• Nói một vài từ đơn giản • Vừa nói "không", vừa lắc đầu • Chỉ cho người khác thấy đồ vật mà trẻ muốn	• Biết được công dụng của 1 số đồ vật quen thuộc trong nhà như ghế để ngồi, cốc để uống • Chỉ trỏ để thu hút sự chú ý từ người khác • Thể hiện sự thích thú với đồ chơi hoặc thú nhồi bông. Giả vờ cho chúng ăn • Chỉ ra được các bộ phận cơ thể • Viết, vẽ nguệch ngoạc • Có thể làm theo một yêu cầu đơn giản bằng lời mà không cần hướng dẫn bằng cử chỉ (không cần làm mẫu). Ví dụ: trẻ ngồi khi bạn nói với trẻ "con ngồi xuống đây"	• Đi vững • Có thể đi nhanh và bắt đầu chạy • Mang theo đồ chơi bên mình khi đi • Có thể tự cởi đồ/quần áo • Uống nước từ cốc • Tự ăn bằng thìa	• Không chỉ vào đồ vật để khoe đồ vật với người khác • Không đi được. • Không biết công dụng của những đồ dùng quen thuộc • Không thể bắt chước • Không thể học thêm từ mới • Không thể nói được ít nhất 6 từ • Không chú ý hoặc nhận biết được người chăm sóc rời đi hay quay lại • Mất đi kĩ năng đã từng làm được.	• Cung cấp một không gian an toàn và yêu thương cho trẻ. Đây là một điều rất quan trọng • Khen những hành vi tốt thay vì trừng phạt những hành vi xấu (rất hiếm khi sử dụng) • Mô tả cảm xúc của trẻ. Ví dụ: "con thấy vui khi được đọc sách" • Khuyến khích các trò chơi giả vờ • Khuyến khích sự cảm thông. Ví dụ: khi trẻ thấy một bạn đang khóc, động viên trẻ đến ôm và dỗ dành bạn nhỏ kia. • Đọc sách và nói chuyện với trẻ về những bức tranh. Sử dụng từ ngữ đơn giản. • Lặp lại lời nói của trẻ. • Sử dụng từ ngữ mô tả cảm giác và cảm xúc của trẻ. • Sử dụng câu, từ đơn giản, rõ ràng. • Hỏi những câu đơn giản. • Giấu đồ vật dưới chăn/gối và khuyến khích trẻ đi tìm. • Chơi với hình khối, câu đố, sách, và dạy trẻ về nguyên nhân, hệ quả và cách giải quyết vấn đề. • Gọi tên bức tranh trong cuốn sách hoặc các bộ phận trên cơ thể. • Khuyến khích trẻ chơi đồ hàng, giả vờ với đồ chơi • Khuyến khích trẻ uống nước bằng cốc, ăn bằng thìa dù có thể có chút lộn xộn • Thổi bong bóng và để trẻ bắt/đập vỡ

Save the Children

_____, NGÀY _____, THÁNG _____, NĂM _____

Save the Children

_____, NGÀY _____, THÁNG _____, NĂM _____

Save the Children

_____, NGÀY _____, THÁNG _____, NĂM _____

Save the Children

_____, NGÀY _____, THÁNG _____, NĂM _____

Save the Children

_____, NGÀY _____, THÁNG _____, NĂM _____

Save the Children

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN LỒNG GHÉP
PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH THỨC TIỀM NĂNG NÃO BỘ CHO TRẺ TỪ 0-3 TUỔI VÀO TRONG CÁC HOẠT ĐỘNG Y TẾ

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CHO TƯƠNG LAI TƯƠI SÁNG

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ
Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội
VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội
ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752
Email: nxbdantri@gmail.com
Website: nxbdantri.com.vn

*****

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI THỊ HƯƠNG
Biên tập: Nguyễn Thảo Nguyên
Trình bày, thiết kế bìa: Đình Khánh

Đối tác liên kết xuất bản
Công ty TNHH In Thanh Bình

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế - ISBN: 978-604-344-666-1
In ... cuốn, khổ 18 x 25cm tại Công ty TNHH In Thanh Bình.
Địa chỉ: Số 432, Đường K2, P. Cầu Diễn, Q. Nam Từ Liêm, TP. Hà Nội.
Số xác nhận đăng ký xuất bản: 4614-2021/CXBIPH/2-133/DT.
QĐXB số: 2084/QĐXB-NXBDT ngày 22/10/2022.
In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2022.

Save the Children

Tổ chức Cứu trợ Trẻ em

Tầng 9, Tòa nhà VIETBANK, SỐ 70-72 Bà Triệu, Hoàn Kiếm, Hà Nội.
Điện thoại: +84 243 573 5050
Website: https://vietnam.savethechildren.net

Tài liệu in với mục đích phi thương mại
Tất cả các hình ảnh sử dụng trong tài liệu này thuộc bản quyền của Tổ chức Cứu trợ Trẻ em