

# Hãy bàn về...

## Cách hỗ trợ trẻ sơ sinh đang nằm viện

Khi bé phải nằm viện, việc bé gắn kết với bạn là điều vô cùng quan trọng. Điều này giúp ích cho bé phát triển và học hỏi.

### Trẻ sơ sinh (Từ khi sinh ra đến 30 ngày tuổi)

- **Thị lực:** Trẻ có thể thấy trong khoảng cách từ 20 đến 30cm
- **Thính lực:** Thính giác của trẻ đã phát triển hoàn toàn.
- **Ngôn ngữ:** Trẻ đang bắt đầu phát ra những tiếng “bi bô”.

### Trẻ thường cảm thấy khó chịu khi:

- Tiếng động lớn hoặc chuyển động nhanh.
- Ánh sáng chói (trẻ có thể chớp mắt hoặc nheo mắt).

### Cách trẻ biểu hiện sự khó chịu:

- Khóc.
- Đưa tay vào miệng.

### Bạn có thể làm gì để giúp trẻ?

(Hãy trao đổi với y tá để đảm bảo rằng các ý tưởng được liệt kê dưới đây đều an toàn cho bé.)

- Hãy thường xuyên bế và chạm vào bé.
- Khi bé thức, hãy kết nối với bé qua ánh nhìn.

Để biết thêm thông tin hoặc kết nối với Chuyên gia Hỗ trợ Đời sống Trẻ em, vui lòng truy cập: <http://ucdavis.health/childlife>



- Di chuyển chậm và để đèn ở chế độ mờ.
- Nói bằng giọng nhỏ nhẹ.
- Đọc sách, hát hoặc bật nhạc nhẹ.
- Hãy thử phương pháp ôm “da kề da” (ôm bé áp sát vào ngực trần của bạn).
- Hãy dành những khoảng nghỉ ngắn để hít thở không khí trong lành và nghỉ ngơi. Điều này sẽ rất hữu ích cho cả bạn và bé.