Những Lời Khuyên dành cho Cha Mẹ

Khi quý vị thấy bé có dấu hiệu muốn gần quý vị, quý vị nên...

* Đến gần và chơi đùa với em. Đây là lúc tốt nhất để cho bé học hỏi, chơi đùa, và ăn.
* Nên nhớ rằng học hỏi là việc rất khó. Bé có thể rất mau thấm mệt.

Khi quý vị nhận thấy bé cần nghỉ ngơi, hãy thử những điều sau đây...

* Cho bé quay đi chỗ khác và nghỉ một chút. Thời gian yên lặng là điều tốt cho cả em bé và quý vị!
* Thay đổi môi trường. Chỗ đông người hoặc có nhiều tiếng ồn có thể làm cho bé rất mệt.
* Ngưng đùa giỡn gần gũi. Đôi khi ngay cả các anh chị cũng có thể làm bé quá mệt.

Phỏng theo Chương Trình WIC của California.

Thông tin này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.
Muốn xin bản này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người.
Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington không kỳ thị.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

DOH 960-317 January 2011 Vietnamese

Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study. Key Resource: Sumner, B., & Barnard, K. (1980). Keys to caregiving. Seattle: NCAST, University of Washington. This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Hiểu Những Dấu Hiệu Của Em Bé

Quý vị có thấy khó khi muốn biết em bé của quý vị muốn gì hay không? Quý vị có muốn biết cách giúp cho bé giữ được bình tĩnh và vui vẻ không?

May mắn thay, bé biết ra hiệu cho cha mẹ biết là mình muốn gì. Để ý những dấu hiệu có thể giúp quý vị giữ cho bé được bình tĩnh và vui vẻ một cách dễ dàng hơn.

Con muốn ở gần bên mẹ!

Dấu hiệu "muốn gần bên mẹ" là động tác của bé để cho quý vị biết là bé muốn ở gần bên quý vị.

Sau đây là một số động tác mà bé có thể làm để cho quý vị biết là bé muốn được gần gũi để chơi với quý vị:

- Nhìn vào mặt quý vị
- Bám vào quý vị hoặc làm động tác như khi đang bú
- Tạo tiếng động như khi đang bú
- Cười
- Xịu mặt và cả người của em
- Dõi theo giọng nói và gương mặt của quý vị
- Ngóc đầu lên

Một số dấu hiệu rất rõ ràng, nhưng một số khác có thể khó nhận thấy hơn.

Con cần nghỉ một chút!

Dấu hiệu "cần nghỉ ngơi" là động tác của bé để cho quý vị biết là bé cần nghỉ một chút từ việc đang làm hay cần một thứ gì đó khác.

Sau đây là một số động tác mà bé có thể làm để cho quý vị biết là bé cần nghỉ một chút hay cần một thứ gì khác:

- Nhìn, quay chỗ khác, hoặc ưỡn người về phía sau lưng
- Xòe thẳng các ngón tay, và gồng cứng bàn tay
- Ngủ gục
- Cau mặt hoặc nhìn thẫn thờ
- Ngáp

Khóc cũng là một dấu hiệu "cần nghỉ ngơi," nhưng thường chỉ xảy ra sau một vài dấu hiệu khác. Nhanh chóng nhận ra các dấu hiệu có thể giúp quý vị ngăn bé khóc.

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title:	**Understanding Your Baby's Cues** (brochure)
Size:	11 x 8.5
Paper:	70# matte text, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing. Finished job folds to 5.5 x 8.5
DOH Pub #:	960-317