



## ĐỌC NGÔN NGỮ QUA ĐIỀU BỘ CỦA EM BÉ CỦA BẠN

Tất cả trẻ sơ sinh, ngay cả những trẻ sinh sớm đều có cách để cho chúng ta thấy chúng đang cảm thấy thế nào.

Bằng cách theo dõi ngôn ngữ qua điệu bộ (hình thể) của em bé của bạn, bạn sẽ học cách nhận biết khi nào bé cảm thấy vui vẻ và hài lòng, khi nào bé mệt mỏi hoặc khi bé có thể cần bạn giúp đỡ và hỗ trợ. Em bé của bạn sẽ có những cách riêng để giao tiếp với bạn bằng những dấu hiệu hoặc hành vi khác nhau thể hiện cảm giác của bé. Chúng được gọi là 'những dấu hiệu hành vi'. Bảng dưới đây mô tả một số hiệu hành vi phổ biến và một số gợi ý về cách bạn có thể đáp ứng với chúng.

NGÔN NGỮ QUA ĐIỀU BỘ/HÀNH VI	EM BÉ BẠN CÓ THỂ ĐANG NÓI GÌ	BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP BÉ
Cong người lên, quơ quào tay chân hoặc giật giật	<i>Con không được thoải mái</i> <i>Con đang khó điều khiển các cử động</i> <i>Con cảm thấy hơi lạc lõng ở nơi này</i>	Giúp em bé vào tư thế cuộn tròn. Nhẹ nhàng giữ hai cánh tay bé vào với nhau trên ngực (giữ cho bớt cựa quậy). Cho bé nắm ngón tay của bạn. Thử quấn bé bằng tã.
Giật mình	<i>Con đang bị di chuyển quá nhanh</i> <i>Tiếng ồn hay ánh sáng chói lóa đó làm con sợ</i>	Bồng bế em bé của bạn chậm lại. Giảm tiếng ồn. Tránh ánh sáng chói lóa đột ngột. Giữ bé được quấn trong tã khi nâng bé lên
Dùng tay che mắt hoặc tai, đưa tay ra hiệu dừng lại, cau mày	<i>Sáng quá.</i> <i>Ồn ào quá.</i> <i>Nhiều hoạt động quá</i> <i>Con đang bị bông bển nhiều quá</i> <i>Bồng bế nhanh quá</i>	Xem lại chung quanh – có thể thay đổi điều gì để bé được thoải mái không? Ví dụ, có thể che, ngăn ánh sáng vào mắt bé được không, có thể đóng rèm được không? Bạn cũng có thể từ tốn và nhẹ nhàng khi bông bế bé và nhớ cho bé nghỉ mệt.
Thở không đều, thay đổi màu sắc, ngáp, nấc cụt hoặc hắt hơi nhiều lần	<i>Con đang khó theo kịp hoạt động hiện tại</i>	Nếu có thể, hãy ôm bé gần bạn và bớt kích thích quá mức. Nhẹ nhàng giữ hai cánh tay bé vào với nhau trên ngực (giữ cho bớt cựa quậy). Đặt bé của bạn sao cho bé có thể đưa tay vào miệng của bé hoặc đưa cho bé núm vú giả.
Nhìn quá tỉnh táo với đôi mắt mở to, một cái nhìn hoảng sợ	<i>Con đang khó thích ứng với quá nhiều kích thích thị giác, ví dụ như đồ chơi hoặc điện thoại di động hay một khuôn mặt</i>	Đưa mặt của bạn ra xa hoặc nhìn đi chỗ khác. Có quá nhiều đồ chơi hoặc tranh ảnh xung quanh không? Giữ cho bé bớt cựa quậy bằng cách ôm chặt bé hoặc Quấn bé bằng tã
Nhắm mắt, đảo mắt hoặc quay mặt đi	<i>Có rất nhiều kích thích thị giác và con đang tự nghỉ mệt</i>	Đây là một cách thức tốt; hãy để bé được nghỉ mệt
Nắm hai bàn tay lại với nhau hoặc lên sát mặt, mút tay, rúc vào tư thế cuộn tròn	<i>Con đang tự làm cho mình cảm thấy rất thoải mái</i>	Em bé của bạn đang tự trấn tĩnh và cảm thấy thoải mái. Giúp bé bằng cách tạo tư thế và đồ chặn, đỡ tốt.
*Khuôn mặt tươi cười, tỉnh táo *Khuôn mặt điềm tĩnh, thư thái	<i>Con đang tự làm cho mình cảm thấy rất thoải mái</i>	Đây là thời điểm thích hợp để trò chuyện và chơi với bé.

\* Những dấu hiệu này có thể xảy ra nhiều hơn khi bé đạt đến đủ tháng.