



# HÀNH TRÌNH 90 NGÀY ĐẦU TIÊN

## Cẩm Nang Dẫn Lối Cho Mẹ

Dựa trên hướng dẫn uy tín từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), Trung tâm Kiểm soát & Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), và UNICEF.

# Chào mừng mẹ đến với "cơn bão" cảm xúc và yêu thương.

Ba tháng đầu tiên sau sinh là một hành trình biến đổi diệu kỳ nhưng cũng đầy thử thách. Bé tập làm quen với thế giới mới, còn mẹ vừa hồi phục cơ thể, vừa học cách chăm sóc một sinh linh bé bỏng.

Cẩm nang này không chỉ là những gạch đầu dòng khô khan. Đây là một người bạn đồng hành, một tấm bản đồ tin cậy, giúp mẹ tự tin đi qua từng cột mốc quan trọng nhất.

Hãy nhớ rằng, mẹ không hề đơn độc trên hành trình này.



# Lộ Trình Hành Trình 90 Ngày





# CHƯƠNG 1: THẾ GIỚI QUA ĐÔI MẮT BÉ

*Giai đoạn 3 tháng đầu là nền tảng cho sự phát triển toàn diện của trẻ. Tương tác của mẹ chính là sự kích thích tốt nhất cho trí não con.*

- Dựa theo khuyến nghị của WHO.

Bé không chỉ ăn và ngủ. Mỗi ngày trôi qua là một bước tiến vượt bậc về thể chất, nhận thức và cảm xúc. Cùng khám phá những cột mốc kỳ diệu của con trong 90 ngày đầu đời.

# Cột Mốc Phát Triển Vàng Của Bé

## THÁNG 1: GIAI ĐOẠN THÍCH NGHI



Ngủ rất nhiều (14-17 giờ/ngày).



Các phản xạ cơ bản: tìm vú, mút, nắm tay.



Bắt đầu giao tiếp bằng tiếng khóc.



Nhìn tốt nhất ở khoảng cách 20-30cm.

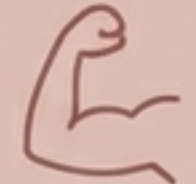
## THÁNG 2: NỤ CƯỜI ĐẦU TIÊN



Bắt đầu có “nụ cười xã hội” khi tương tác.



Phát ra những âm thanh “a-gự”.

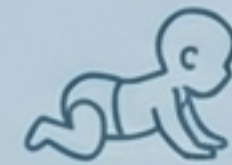


Cử động tay chân mướt mà hơn.



Bắt đầu dõi theo vật thể chuyển động.

## THÁNG 3: LÀM CHỦ CƠ THỂ



Có thể ngóc đầu và giữ vững cổ trong thời gian ngắn khi nằm sấp.



Bập bẹ, cố gắng “trò chuyện” lại với mẹ.



Đưa tay lên miệng.



Nhận ra giọng nói và khuôn mặt của bố mẹ.

# CHƯƠNG 2: CHĂM SÓC MẸ

***Trong khi mọi sự chú ý đổ dồn vào bé, hành trình hồi phục của mẹ chính là nền tảng vững chắc nhất. Mẹ khỏe thì bé mới vui.***

## **HỒI PHỤC THỂ CHẤT:**

- **Vết mổ/Vết cắt tầng sinh môn:** Giữ khô ráo, sạch sẽ. Theo dõi dấu hiệu nhiễm trùng (sưng, đỏ, có mủ).
- **Sản dịch:** Theo dõi màu sắc và lượng sản dịch. Bất thường cần báo bác sĩ.
- **Bài tập Kegel:** Bắt đầu tập nhẹ nhàng để phục hồi sàn chậu, giúp kiểm soát tiểu tiện.
- **Dinh dưỡng & Hydrat hóa:** Uống đủ 2-3 lít nước mỗi ngày, đặc biệt nếu cho con bú. Ăn uống đủ chất, không kiêng khem quá mức.



# Sức Khỏe Tinh Thần: Mẹ Không Hề Đơn Độc

**1/8 bà mẹ trải qua trầm cảm sau sinh.**

- Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (APA).

Điều này hoàn toàn bình thường và mẹ xứng đáng được giúp đỡ.



## Dấu hiệu nhận biết:

Cảm thấy buồn bã, lo lắng tột độ kéo dài hơn 2 tuần, mất hứng thú, khó gắn kết với con, thay đổi khẩu vị/giấc ngủ nghiêm trọng.

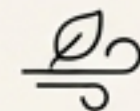
## Tự chăm sóc (Self-care):



**Ngủ khi bé ngủ:** Ưu tiên giấc ngủ bằng mọi giá.



**Chia sẻ cảm xúc:** Tâm sự với chồng, gia đình hoặc một người bạn tin cậy.



**Ra ngoài hít thở:** Dành 15 phút mỗi ngày đi bộ nhẹ nhàng.



**Đừng ngại nhờ giúp đỡ:** Việc nhà, trông bé... hãy để người thân san sẻ.

# CHƯƠNG 3: NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN



## GIẤC NGỦ

Be Vietnam Pro SemiBold



- Bé sơ sinh ngủ **14-17 giờ mỗi ngày**, nhưng các chu kỳ ngủ rất ngắn.
- Tạo môi trường ngủ an toàn: Nằm ngửa, nôi cũi thoáng, không có chăn gối lỏng lẻo.



## VỆ SINH

Be Vietnam Pro SemiBold



- Tắm bé: Không cần tắm hàng ngày, chỉ cần lau sạch vùng cổ, nách, bẹn.
- Chăm sóc rốn: Giữ cuống rốn khô và sạch cho đến khi tự rụng.
- Thay tã thường xuyên để tránh hăm. Cắt móng tay cho bé khi bé ngủ.



## DA KÈ DA (SKIN-TO-SKIN)

Be Vietnam Pro SemiBold






- **Lợi ích đã được chứng minh (theo Healthline):** Giúp ổn định thân nhiệt, nhịp tim và hơi thở của bé; tăng cường sự gắn kết mẹ con; kích thích sản xuất sữa mẹ.

## CHƯƠNG 4: NGUỒN SỐNG

**Khuyến nghị Vàng:** Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị **nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ** trong 6 tháng đầu đời.

### Lượng sữa tham khảo cho bé bú bình:

	<b>Tháng 1:</b> ~60-90 ml mỗi 3-4 giờ.
	<b>Tháng 2:</b> ~120 ml mỗi 3-4 giờ.
	<b>Tháng 3:</b> ~150-180 ml mỗi 4-5 giờ.

*Lưu ý quan trọng: Đây chỉ là con số tham khảo. Hãy lắng nghe tín hiệu đói của con. Mỗi em bé có một nhu cầu riêng.*

# Hiểu Đúng Về Biểu Đồ Tăng Trưởng

Các bác sĩ sử dụng biểu đồ tăng trưởng của WHO để theo dõi sự phát triển của bé về cân nặng, chiều dài và vòng đầu.

Điều quan trọng không phải là bé nằm ở mốc “phần trăm” (percentile) thứ bao nhiêu, mà là bé đang **tăng trưởng đều đặn trên kênh phần trăm của chính mình.**

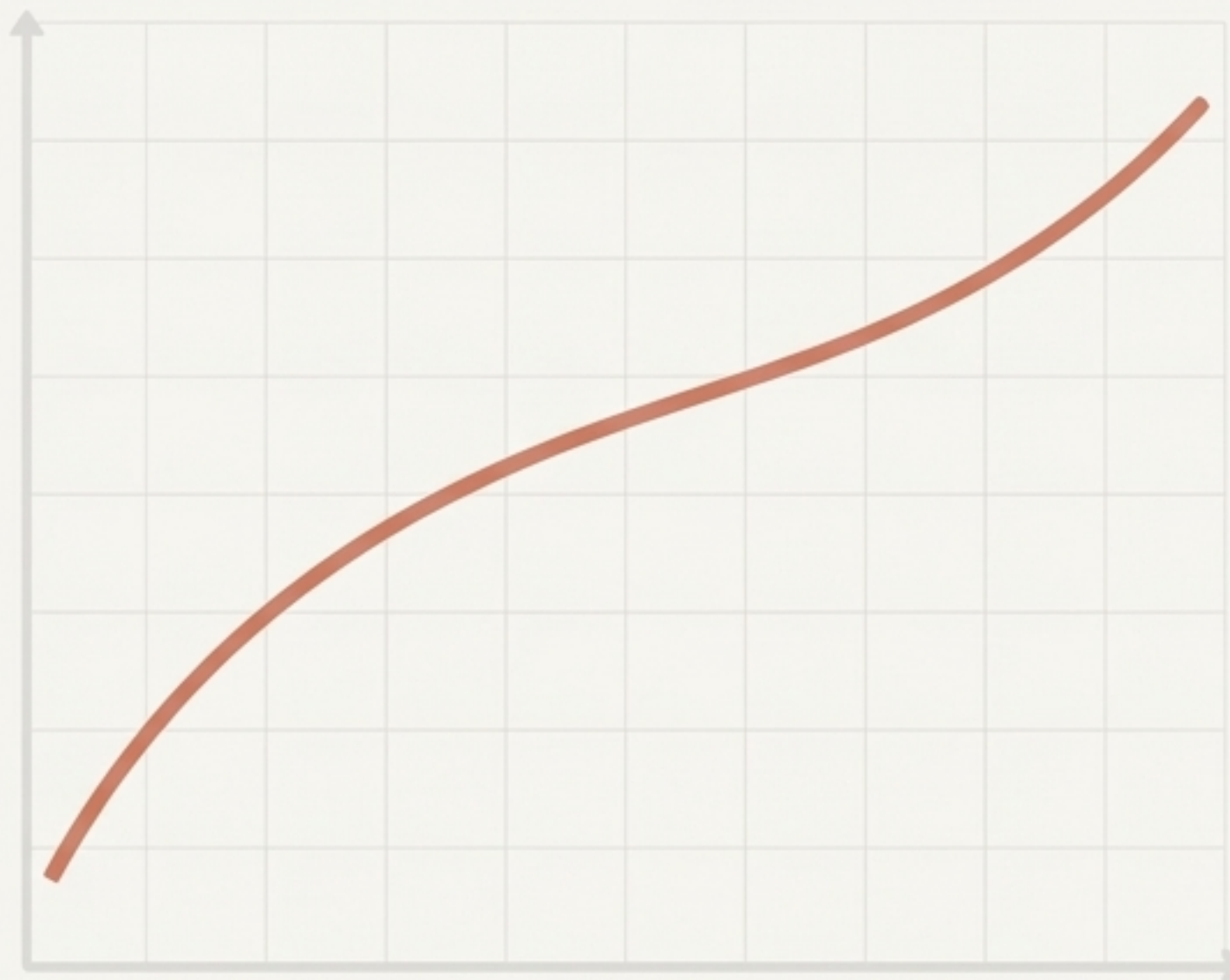
**Tăng trưởng trung bình trong 3 tháng đầu:**



• **Cân nặng:** Tăng khoảng 150-200 gram/tuần.



• **Chiều dài:** Tăng khoảng 2.5 cm/tháng.



Đừng so sánh con với “con nhà người ta”. Miễn là bé khỏe mạnh, vui vẻ và tăng trưởng ổn định, mẹ hãy tin rằng mình đang làm rất tốt.

# CHƯƠNG 5: KHI MẸ LO LẮNG

## CÁC VẤN ĐỀ CỦA BÉ



**Colic (Đau bụng co thắt):** Bé khóc dữ dội, khó dỗ.

→ **Giải pháp:** Massage bụng theo chiều kim đồng hồ, quấn bé (swaddling), tiếng ồn trắng.



**Vàng da sinh lý:** Da và mắt bé hơi vàng.

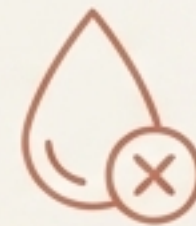
→ **Giải pháp:** Cho bé bú đủ cữ để đào thải bilirubin, tắm nắng gián tiếp vào sáng sớm.



**Tưa lưỡi (Nấm miệng):** Có mảng trắng trong miệng bé.

→ **Giải pháp:** Vệ sinh miệng bé bằng gạc và nước muối sinh lý, tham khảo ý kiến bác sĩ.

## CÁC VẤN ĐỀ CỦA MẸ



**Tắc tia sữa:** Bầu ngực căng cứng, đau, có thể sốt nhẹ.

→ **Giải pháp:** Chườm ấm và massage ngực trước khi cho bú, cho bé bú ở bên bị tắc trước, hút cạn sữa sau cữ bú.



**Rụng tóc sau sinh:** Tóc rụng nhiều từ tháng thứ 3.

→ **Giải pháp:** Đây là hiện tượng sinh lý bình thường. Bổ sung vitamin, ăn uống đủ chất, tóc sẽ mọc lại.

# **DẤU HIỆU CẢNH BÁO: KHI NÀO CẦN GỌI BÁC SĨ NGAY?**



## **VỚI BÉ**

- Sốt trên 38°C (đo ở nách).
- Bỏ bú hoặc bú kém, li bì, khó đánh thức.
- Thở nhanh, khó thở, co rút lồng ngực.
- Vàng da đậm lan xuống cả chân tay.



## **VỚI MẸ**

- Sốt cao, ớn lạnh.
- Vết mổ/vết may sưng đỏ, chảy mủ, đau dữ dội.
- Sản dịch có mùi hôi hoặc ra máu đỏ tươi trở lại sau nhiều ngày.
- Có suy nghĩ làm hại bản thân hoặc em bé.

*Trực giác của người mẹ rất chính xác. Nếu cảm thấy có gì đó không ổn, đừng ngần ngại gọi cho bác sĩ.*



## CHƯƠNG 6: NGƯỜI ĐỒNG HÀNH CỦA MẸ

*Các bố ơi, sự hỗ trợ của bạn không chỉ là giúp đỡ, đó là nền tảng để xây dựng một gia đình hạnh phúc. Mẹ và bé cần bạn hơn bao giờ hết.*

- **Những việc bố có thể làm:**

- **San sẻ việc nhà:** Rửa bình sữa, giặt đồ, nấu ăn... để mẹ có thời gian nghỉ ngơi.
- **Trở thành 'chuyên gia' dỗ bé:** Học cách thay tã, bế con, cho con ợ hơi.
- **Lắng nghe & Động viên:** Hãy là người lắng nghe những lo lắng của vợ mà không phán xét. Một lời khen "Em làm tốt lắm" có sức mạnh phi thường.
- **Bảo vệ không gian cho mẹ:** Đảm bảo mẹ có thời gian ngủ và nghỉ ngơi không bị làm phiền.

A photograph of a family of three in a field at sunset. A woman on the left is smiling and looking up at a man on the right who is holding a baby. The baby is also smiling. The background is a soft, golden glow from the setting sun.

## 90 Ngày Đầu Tiên Chỉ Là Ư Sự Khởi Đầu

Hành trình này có thể không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng mỗi khoảnh khắc đều vô cùng quý giá. Ba tháng đầu tiên là nền móng quan trọng nhất cho sự gắn kết và phát triển của cả gia đình.

Mẹ đã làm được những điều phi thường. Hãy tự hào về bản thân, tin vào bản năng của mình và tận hưởng từng phút giây bên con.

**Các mẹ ơi, mình làm được mà!**