

Hành Trình Song Song: 90 Ngày Đầu Tiên Của Gia Đình

Hướng dẫn toàn diện cho hành trình phục hồi của mẹ và hành trình khám phá của bé.



Dựa trên hướng dẫn từ các tổ chức y tế uy tín: WHO, CDC, UNICEF.

Hai Hành Trình, Một Khởi Đầu



Hành Trình Khám Phá Của Bé

Từ một sinh linh bé bỏng đến một em bé sơ sinh cứng cáp, bé đang thích nghi và phát triển diệu kỳ từng ngày trong thế giới mới.



Hành Trình Phục Hồi Của Mẹ

Cơ thể và tinh thần của mẹ đang trong giai đoạn hồi phục mạnh mẽ sau sinh, đòi hỏi sự chăm sóc và thấu hiểu sâu sắc.



Người Đồng Hành Vững Chắc

Vai trò của người chồng không chỉ là hỗ trợ, mà là trụ cột không thể thiếu, kết nối và vun đắp cho cả hai hành trình.

Hành Trình Của Bé: Những Cột Mốc Phát Triển Điều Kỳ



Tháng thứ nhất: Thích Nghi & Kết Nối

- Bé ngủ và bú là chính.
- Bắt đầu nhận diện người thân qua mùi, giọng nói.
- Dẫn kiểm soát đầu cổ.



Tháng thứ hai: Tương Tác & Phản Xạ

- Bắt đầu cười chủ động, nhìn chăm chăm vào khuôn mặt.
- Phát ra âm thanh 'a-gự'.
- Tay linh hoạt hơn, biết nắm/xòe.



Tháng thứ ba: Nhận Thức & Giao Tiếp

- Biết ngóc đầu khi nằm sấp.
- Cười rõ rệt, bập bẹ 'ba-bà', 'mà-mô'.

LỜI KHUYÊN CHUYÊN GIA

“Theo WHO, đây là giai đoạn ‘phát triển toàn diện thể lực - trí lực - xã hội’ quan trọng nhất trong 12 tháng đầu đời.”

Hành Trình Của Bé: Nền Tảng Dinh Dưỡng Vững Chắc

Bảng Dinh Dưỡng Tham Khảo

Thời điểm sau sinh	Lượng sữa mỗi cữ	Tần suất bú/ngày
Ngày 1	5-10 ml	8-12 lần
Tuần 1	30-60 ml	6-8 lần
Tháng 1	60-90 ml	6-7 lần
Tháng 2	90-120 ml	5-6 lần
Tháng 3	120-150 ml	5 lần



Ưu tiên số 1: Cho bú mẹ hoàn toàn trong ít nhất 6 tháng đầu để tăng cường miễn dịch và phát triển hệ tiêu hóa.



Lưu ý quan trọng: Tuyệt đối không cho bé ăn dặm trước 4 tháng tuổi để tránh nguy cơ dị ứng và rối loạn tiêu hóa.

Hành Trình Của Bé: Con Đang Lớn Lên

Lớn Lên Từng Ngày

Dữ liệu tăng trưởng trung bình (0-3 tháng)

~2.5 cm mỗi tháng

~150–200g mỗi tuần

Chỉ số tham khảo lúc sinh

Bé trai:

Nặng 2.5–4.3 kg | Dài 46.3–53.4 cm

Bé gái:

Nặng 2.4–4.2 kg | Dài 45.8–52.7 cm



Biểu đồ tăng trưởng của WHO chỉ là tham khảo. Đừng quá lo lắng nếu con tăng trưởng chậm hơn một chút – mỗi đứa trẻ có nhịp độ phát triển riêng!

Hành Trình Của Mẹ: Lắng Nghe & Chữa Lành Cơ Thể

Chăm sóc vết thương (vết mổ/tăng sinh mô)



- Vệ sinh bằng nước sạch, giữ khô thoáng.
- Tránh quan hệ tình dục ít nhất 6 tuần để ngăn ngừa nhiễm trùng.

Phục hồi tử cung và sàn chậu



- Tập các bài Kegel (co thắt cơ sàn chậu) hàng ngày.
- Đi bộ nhẹ nhàng ngay khi có thể.

Dinh dưỡng và nghỉ ngơi



- Uống đủ nước (~2L/ngày) và ăn đủ dưỡng chất để da và cơ thể phục hồi.



DẤU HIỆU CẦN GẶP BÁC SĨ NGAY

- Sốt cao
- Chảy máu âm đạo nhiều bất thường
- Đau ngực dữ dội

Hành Trình Của Mẹ: Chăm Sóc Sức Khỏe Tinh Thần

1 TRONG 8

Phụ nữ có thể trải qua trầm cảm sau sinh.
Đây không phải là lỗi của bạn.

Nhận biết các dấu hiệu

(theo Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ)

- Buồn bã, khóc vô cớ, lo âu thái quá.
- Mất ngủ hoặc ngủ li bì.
- Cảm thấy mệt mỏi, cáu gắt (do sụt giảm hormone estrogen/progesterone).
- Có xu hướng né tránh con.

Lời khuyên hành động

- **Chia sẻ:** Nói chuyện với chồng và người thân. Sự thấu hiểu là liều thuốc đầu tiên.
- **Tự chăm sóc:** Tận dụng mọi lúc con ngủ để nghỉ ngơi.
- **Tìm kiếm sự giúp đỡ:** Đừng ngần ngại liên hệ chuyên gia tâm lý nếu các triệu chứng kéo dài hoặc trở nên nghiêm trọng.

Thử Thách Chung: Các Vấn Đề Thường Gặp Ở Bé & Giải Pháp

Đau bụng Colic: Trẻ khóc dữ dội >3 tiếng/ngày.

Giải pháp: Quấn tã (swaddling), tiếng ồn trắng, cho bú đúng tư thế.



Nôn trớ, đầy hơi: Do hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện.

Giải pháp: Vỗ ợ hơi sau khi bú, massage bụng nhẹ nhàng.



Tưa lưỡi (do nấm): Mảng trắng dày trên lưỡi, khó lau sạch.

Giải pháp: Vệ sinh miệng bé, dùng thuốc kháng nấm theo chỉ định của bác sĩ.



Vàng da sinh lý: Thường xuất hiện trong tuần đầu.

Giải pháp: Cho bé bú đủ, tắm nắng nhẹ buổi sáng (6-10h).



Gặp bác sĩ ngay nếu bé:

Bỏ bú, sốt trên 38°C, vàng da lan nhanh và rộng, ngủ li bì khó đánh thức.

Thử Thách Chung: Các Vấn Đề Thường Gặp Ở Mẹ & Giải Pháp

Phần 1: Thể Chất



Cương sữa, tắc tia sữa

Giải pháp: Cho bé bú thường xuyên, chườm ấm trước khi bú, chườm lạnh sau khi bú, massage ngực.



Rụng tóc sau sinh

Giải pháp: Đây là hiện tượng bình thường do thay đổi nội tiết. Bổ sung đủ sắt, canxi, vitamin B. Tóc sẽ mọc lại sau vài tháng.



Táo bón, tiểu tiện khó

Giải pháp: Uống thật nhiều nước, ăn nhiều chất xơ.

Phần 2: Tinh Thần



Mất ngủ, rối loạn giấc ngủ

Giải pháp: Ngủ khi con ngủ, chia sẻ ca đêm với chồng, hạn chế cafein.



'Baby Blues' và Trầm cảm

Giải pháp: Phân biệt nỗi buồn thoáng qua và các triệu chứng dai dẳng. Không ngại chia sẻ và tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp.



Người Đồng Hành Vững Chắc: Vai Trò Của Người Chồng

Bạn không chỉ ‘giúp đỡ’, bạn là một nửa không thể thiếu của hành trình này.



Chủ động chia sẻ trách nhiệm:

Thay tã, dỗ bé, cho bé bú bình (nếu có), để vợ có thời gian nghỉ ngơi, tắm rửa, hoặc chỉ đơn giản là được yên tĩnh.



Học ngôn ngữ của con:

Cùng vợ tìm hiểu các tín hiệu của bé (đói, buồn ngủ, khó chịu).



Trở thành người động viên số một:

Khẳng định vợ đã làm rất tốt. Lắng nghe mọi lo lắng của cô ấy mà không phán xét. Tránh so sánh vợ hoặc con với người khác.



Chăm sóc chính mình:

Làm cha cũng là một áp lực. Hãy dành thời gian nghỉ ngơi để bạn có thể là một trụ cột vững vàng.

Chăm Sóc Bé Yêu: Gắn Kết Qua Những Điều Giản Dị



Giấc Ngủ An Toàn (14-17 giờ/ngày)

Tạo môi trường yên tĩnh, ánh sáng yếu. Luôn cho bé nằm ngửa khi ngủ.



Vệ Sinh Dịu Nhẹ

Tắm gội hàng ngày bằng sản phẩm dịu nhẹ. Cắt móng tay khi bé ngủ say. Thay tã thường xuyên.




Vận Động Đầu Đời

Tập cho bé nằm sấp (tummy time) vài phút mỗi ngày khi bé thức để rèn luyện cơ cổ và lưng.



Sức Mạnh Của Cái Chạm: Da Kề Da

Đặt bé (chỉ mặc tã) lên ngực trần của bố hoặc mẹ. Giúp ổn định nhịp tim, thân nhiệt của bé và tăng cường kết nối tình cảm.

A photograph of a young couple smiling and looking at their newborn baby. The woman is on the left, and the man is on the right. They are both looking down at the baby, who is wrapped in a white blanket and lying in the woman's arms. The background is a window with light coming through, creating a warm and intimate atmosphere.

90 Ngày Đầu Tiên: Nền Tảng Cho Cả Một Đời

Ba tháng đầu đời là một hành trình đầy thử thách nhưng cũng vô cùng kỳ diệu. Đây là thời gian đặt nền móng vững chắc cho sự phát triển của con và sự phục hồi của mẹ.

Bằng sự chăm sóc đúng cách, tình yêu thương và sự kiên trì, giai đoạn này sẽ trở thành kỷ ức đẹp và là khởi đầu hạnh phúc cho gia đình bạn.