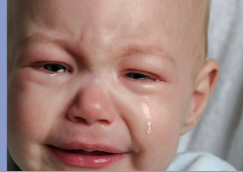


Những lời khuyên để giúp quý vị xử trí khi bé khóc:

1. Giữ bình tĩnh và kiên nhẫn - có thể phải mất vài phút để bé bình tâm lại.
2. Dùng những dấu hiệu của em bé để cố gắng nhận ra những điều mà bé muốn nói với quý vị.
3. Ôm bé sát vào người quý vị.
4. Nói nhỏ nhẹ hoặc hát đi hát lại cho bé nghe.
5. Đong đưa, lắc lư bé qua lại hoặc nhún nhè nhẹ.
6. Xoa nhẹ lưng, cánh tay, và chân của bé.
7. Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy bực bội hoặc quá mệt mỏi, hãy đặt bé nằm xuống một nơi an toàn trong vài phút và tạm nghỉ.
8. Nhờ bạn bè hay người thân giúp quý vị.
9. Liên lạc với WIC hay bác sĩ của quý vị nếu quý vị nghĩ rằng em bé khóc quá nhiều.



Đừng Bao Giờ Lắc Em Bé!

Phòng 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).

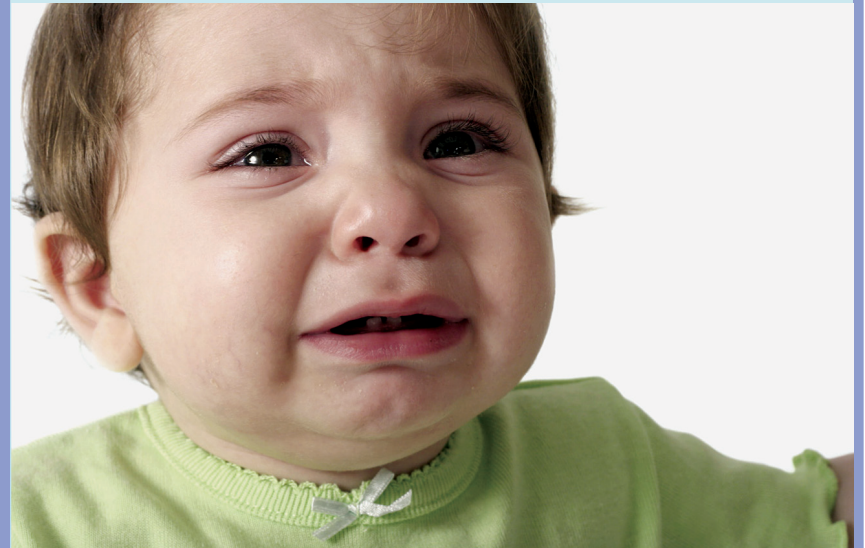
Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người.

Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington không kỳ thị.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Tại Sao Em Bé Khóc?



Quý vị có thể cảm thấy rất bối rối khi em bé khóc.

Bé khóc là chuyện bình thường, nhưng có những điều quý vị có thể làm để giảm bớt việc đó.

Những Điều Không Vui Về Khóc

Tất cả các em bé đều khóc.



Việc bé khóc khiến quý vị bối rối là có lý do - để làm cho người chăm sóc muốn giúp bé.

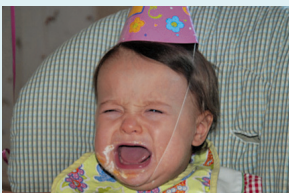


Bé khóc vì nhiều lý do, chứ không chỉ vì bé đói bụng.

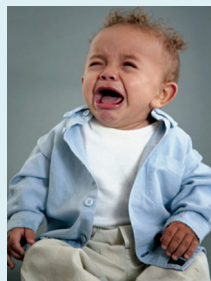


Khi quý vị cố gắng giúp bé, có thể phải mất một lúc bé mới bình tâm lại. Bé cần có thời gian để đáp ứng.

Em bé trung bình 6 tuần tuổi khóc khoảng hai tiếng mỗi ngày.



Bé khóc ngày càng ít hơn khi bé lớn lên.



Em Bé Khóc Vì Nhiều Lý Do

Đôi khi rất dễ biết em bé của quý vị đang cần gì (thí dụ như thay tã!). Nhưng cũng có lúc dường như bé khóc mà chẳng có lý do nào cả.

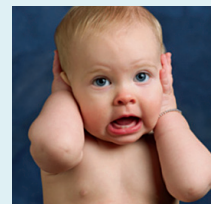
Hãy quan sát những dấu hiệu sau đây để biết tại sao bé khóc...

Nếu bé đang đói bụng, bé có thể:

- Làm ra tiếng như khi đang bú
- Chúm môi
- Để tay gần miệng



Nếu em bé của quý vị không muốn tiếp tục với sự việc đang diễn ra chung quanh bé, bé có thể:



- Quay người hoặc ưỡn ra xa
- Xòe thẳng các ngón tay
- Gồng cứng các bắp thịt trên mặt và trên người em

Nhiều khi bé ra dấu hiệu trước khi bắt đầu khóc. Quan sát các dấu hiệu này và giúp bé được thoải mái hơn là cách tốt nhất để giảm bớt việc bé khóc.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team