

# Trẻ sơ sinh

## Your New Baby

As a new parent, you may have questions about your baby. Below are some common physical features and behaviors you may notice in your baby soon after birth.

### Sleep and Wake Cycles

For the first few hours after birth, babies are usually active and awake. Then they become sleepy for the next 12 to 24 hours. Expect your baby to sleep 16 to 20 hours a day, and not on any set schedule. Babies wake often at night for feedings.

### Head

Your baby's head may look large and misshaped from the birth process. This will slowly correct itself in about a week. Babies have two soft spots on the head. These soft spots will slowly close and do not need any special care.

### Eyes

Babies see best at a distance of 8 to 10 inches. Your baby's eye color changes after birth. Most babies have their permanent color by 1 year of age. It is normal for your baby's eyes to be swollen, have red spots in the white part of the eyes or look cross-eyed. These conditions will most often go away.

Mới làm cha mẹ, quý vị có thể có thắc mắc về con quý vị. Dưới đây là một số đặc điểm và hành vi thể chất phổ biến mà quý vị có thể nhận thấy ở con quý vị ngay sau khi sinh.

### Các chu kì ngủ và thức giấc

Trong vài giờ đầu sau khi sinh, trẻ thường hoạt động và tỉnh táo. Sau đó, trẻ buồn ngủ trong 12 đến 24 giờ tiếp theo. Dự kiến là trẻ sẽ ngủ từ 16 đến 20 giờ mỗi ngày và không theo bất kỳ lịch trình nào. Trẻ thức dậy thường xuyên vào ban đêm để được cho ăn.

### Đầu

Đầu con quý vị trông có thể to và bị méo do quá trình sinh nở. Vấn đề này sẽ tự điều chỉnh dần dần trong khoảng một tuần. Trẻ có hai chỗ mềm ở trên đầu. Những chỗ mềm này sẽ từ từ khép lại và không cần bất kỳ chăm sóc đặc biệt nào.

### Mắt

Trẻ nhìn thấy tốt nhất ở khoảng cách từ 8 đến 10 in (20,3 cm đến 25,4 cm). Mắt con quý vị thay đổi màu sau khi sinh. Hầu hết trẻ đều có màu mắt vĩnh viễn vào lúc 1 tuổi. Mắt con quý vị bị sưng, có những đốm đỏ ở lòng trắng của mắt hoặc nhìn chéo là bình thường. Tình trạng này thường sẽ hết.

## Breasts and Genitals

It is normal for babies' breasts and genitals to look swollen. This will slowly go away. The baby's breasts may have a small amount of milk-like fluid coming out of them that will slowly go away. It is normal for baby girls to have a small amount of clear, white or blood-tinged vaginal discharge and mucus for several days after birth.

## Skin

The lips and the area inside the mouth should be pink.

- If you notice any blueness around your baby's mouth and your baby is not alert or able to respond to you, **call 911**.
- If your baby develops skin blisters filled with fluid or pus, **call your baby's doctor** to have your baby checked for an infection, especially if there is also a cough, fever or poor feeding.

These skin conditions may be seen and will often go away without treatment:

- Patches of red skin seen on the eyelids, forehead or back of the neck.
- Bluish-gray spots found on the back and buttocks that often fade over a period of months or years.
- Fine, white bumps that are not blisters over a red background. This does not need any creams or lotions.
- Tiny white dots that appear on the face. Do not squeeze them.
- Dry peeling skin or cracking around the wrists or ankles. As the dry skin flakes off, new soft skin will appear.

## Vú và bộ phận sinh dục

Vú và bộ phận sinh dục của trẻ trông sưng lên là bình thường. Vấn đề này dần dần sẽ hết. Vú của trẻ có thể có một lượng nhỏ chất lỏng giống như sữa chảy ra và dần dần sẽ hết. Trẻ gái có một lượng nhỏ khí hư ở âm đạo trong suốt, trắng hoặc có máu và chất nhầy trong vài ngày sau khi sinh là bình thường.

## Da

Môi và vùng bên trong miệng cần phải có màu hồng.

- Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ chỗ nào xung quanh miệng con quý vị có màu xanh tái và con quý vị không tỉnh táo hoặc không thể đáp ứng với quý vị, **hãy gọi 911**.
- Nếu con úy vị có mụn nước da chứa đầy dịch hoặc mủ, **hãy gọi cho bác sĩ của con quý vị** để bác sĩ kiểm tra con quý vị xem có bị nhiễm trùng hay không, đặc biệt là nếu cũng bị ho, sốt hoặc bú kém.

Có thể thấy các tình trạng da này và thường sẽ hết mà không cần điều trị:

- Thấy có các mảng da đỏ trên mí mắt, trán hoặc sau gáy.
- Thấy có các đốm màu xám xanh ở lưng và mông thường mờ dần trong một vài tháng hoặc vài năm.
- Những cục nhỏ, trắng mịn không phải là mụn nước trên nền đỏ. Vấn đề này không cần bất kỳ loại kem hoặc kem dạng lỏng nào.
- Những chấm trắng nhỏ xuất hiện trên mặt. Không được nặn các chấm trắng đó.
- Da bong tróc hoặc nứt quanh cổ tay hoặc cổ chân. Khi da khô bong ra, lớp da mềm mới sẽ xuất hiện.

- Fine, downy hair seen on the back, arms and ears.

Creamy, white substance that may be on the skin at birth and stay in skin folds for the first few days after birth.

## Jaundice

Jaundice is a yellow color of the skin and eyes. It often goes away in 1 to 2 weeks. In the hospital, a small sample of your baby's blood may be tested to check the amount of jaundice.

### Call your baby's doctor if:

- Your baby's abdomen, legs and arms are yellow.
- Your baby's whites of the eyes are yellow.
- Your baby is yellow and your baby is hard to wake, is fussy or not feeding.

## Coughing, Sneezing, and Hiccups

Coughing and sneezing at times is normal. It does not mean the baby is ill unless there is a yellowish or greenish discharge from the nose or other symptoms. New babies often hiccup during or after eating.

## Choking

Babies can choke when held too flat when eating. When feeding, hold your baby's head upright and never prop up a bottle. If your baby chokes, coughs or spits up, stop the feeding, sit him up or hold him over on his side. Pat his back gently until the choking stops then start the feeding again. New parents should take an infant CPR class.

- Thấy có lông mịn, nhạt màu ở lưng, cánh tay và tai.

Chất kem, chất trắng có thể có trên da khi sinh và ở trong nếp gấp da trong vài ngày đầu sau khi sinh.

## Vàng da

Vàng da là vàng ở da và mắt. Nó thường hết trong 1 đến 2 tuần. Trong bệnh viện, một mẫu máu nhỏ của con quý vị có thể được xét nghiệm để kiểm tra lượng vàng da.

### Gọi cho bác sĩ nếu:

- Bụng, chân và tay của con quý vị có màu vàng.
- Lòng trắng ở mắt con quý vị có màu vàng.
- Con quý vị có màu vàng và khó thức giấc, quấy khóc hoặc không muốn ăn.

## Ho, hắt hơi và nấc

Các lần ho và hắt hơi là bình thường. Điều đó không có nghĩa là con quý vị bị bệnh trừ khi có dịch tiết màu vàng hoặc hơi xanh ở mũi hoặc các triệu chứng khác. Trẻ mới sinh thường bị nấc trong hoặc sau khi ăn.

## Nghẹt sặc

Trẻ có thể bị nghẹt sặc khi bế quá thẳng người khi ăn. Khi cho trẻ ăn, hãy giữ đầu con quý vị đứng thẳng và không bao giờ dựng đứng bình sữa. Nếu con quý vị bị nghẹt sặc, ho hoặc ọe ra, hãy ngừng cho trẻ ăn, cho trẻ ngồi dậy hoặc bế trẻ nằm nghiêng. Vỗ nhẹ lưng trẻ cho đến khi hết nghẹt sặc rồi bắt đầu cho ăn lại. Cha mẹ mới có con nên tham gia lớp học hồi sức tim phổi (CPR) cho trẻ sơ sinh.

## Senses

Babies are always growing and learning about the world around them. Babies like being held, rocked, stroked and carried. A sturdy but gentle touch can help them feel secure and calm. Babies love to hear you talk to them and will listen to your voice and other sounds. Babies have a good sense of smell. They can smell breast milk or formula. Babies can follow slow moving objects and can focus on things up to eight inches away.

## Reflexes

Several reflexes are present at birth.

- There is a **startle reflex** where the baby throws out his arms then brings them back to the middle of his body when he hears a loud noise or is suddenly moved.
- The **sucking reflex** should be strong and vigorous.
- The **rooting reflex** is when the baby turns his head toward the breast or nipple and may also open his mouth.
- The **stepping reflex** is when the baby makes a stepping movement when held in a standing position.
- The **grasping reflex** is when the baby will hold on tightly to an object placed in the baby's palm.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Cảm giác

Trẻ luôn phát triển và học hỏi về thế giới xung quanh. Trẻ thích được ôm ấp, đung đưa, vuốt ve và bế. Một cái chạm mạnh mẽ nhưng nhẹ nhàng có thể giúp trẻ cảm thấy an toàn và bình tĩnh. Trẻ thích nghe quý vị nói chuyện với trẻ và sẽ lắng nghe giọng nói của úy vị và các âm thanh khác. Trẻ có khứu giác tốt. Trẻ có thể ngửi thấy mùi sữa mẹ hoặc sữa công thức. Trẻ có thể nhìn theo các vật chuyển động chậm và có thể tập trung vào những thứ cách xa tới tám inch.

## Các phản xạ

Một số phản xạ có mặt khi sinh.

- Có **phản xạ giật mình** khi trẻ choàng cánh tay ra sau đó đưa hai cánh tay trở lại phần giữa của cơ thể khi trẻ nghe một tiếng động lớn hay bị di chuyển đột ngột.
- **Phản xạ mút** cần phải mạnh.
- **Phản xạ rễ** là khi trẻ quay đầu về phía vú hoặc núm vú và cũng có thể mở miệng.
- **Phản xạ bước đi** là khi trẻ thực hiện động tác bước đi khi được giữ ở tư thế đứng.
- **Phản xạ nắm** là khi trẻ sẽ cầm chặt một vật đặt trong lòng bàn tay trẻ.

**Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.**