|  |
| --- |
| **[Các mốc phát triển của trẻ 1 tuổi](https://www.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=38769)** |
| Não của bé thay đổi với tốc độ rất nhanh, và các cột mốc - từ việc bé nâng được đầu cho đến với lấy món đồ chơi yêu thích - đều là những dấu mốc son đảm bảo rằng bé đang phát triển tốt kỹ năng vận động, giao tiếp và xã hội thiết yếu. Với các vị phụ huynh, mỗi nụ cười hay tiếng ê a của con là dấu hiệu cho thấy bé đang khôn lớn. Hãy dõi theo thật sát và hòa cùng hành trình thú vị của con yêu.  **1/ Kỹ năng vận động và thị giác** ***Sơ sinh - 1 tháng tuổi*** • Khi chạm vào phần má gần miệng, bé trở đầu về bên đó (phản xạ căn bản). • Khi chạm ngón tay vào lòng bàn tay bé, bé sẽ nắm giữ lấy ngón tay bạn (phản xạ cầm nắm). • Quay đầu và mắt về phía có ánh sáng khuếch tán. Thị giác vẫn còn nhòe nhưng có thể nhìn tốt trong khoảng 10-30cm.  ***1-2 tháng tuổi*** • Thích nhìn vào những vùng tương phản mạnh của khuôn mặt như: trán, mắt, miệng. • Quan sát bằng mắt những vật thể sáng màu di chuyển chậm. • Xòe và nắm tay lại thành nắm đấm.  ***2-4 tháng tuổi*** • Bé có thể nhấc đầu và vai khi đặt nằm sấp. • Có thể giữ đồ chơi trong tay một lúc (chưa phối hợp được ngón tay cái) • Đưa tay ngang tầm mắt - bắt đầu có thể phối hợp được hoạt động của tay và mắt. • Nhận biết được màu sắc khi được 3 tháng tuổi.  ***4-6 tháng tuổi*** • Bắt đầu biết lật ngửa (nhưng bé có thể lăn khi giật mình trước thời điểm này, vì vậy không bao giờ được để trẻ sơ sinh ở một mình trên bề mặt cao). • Với lấy các đồ vật • Đưa đồ chơi vào miệng để khám phá chúng.  ***6-9 tháng tuổi*** • Lật trở mình được cả hai chiều. • Có thể ngồi mà không cần giữ, có thể đứng chựng với sự trợ giúp. • Chọn đồ chơi với ngón cái và ngón trỏ. • Chuyển tư thế giữa ngồi và nằm. • Bò, trườn hoặc lết (mặc dù nhiều bé có thể bỏ qua giai đoạn này). • Có thể bò lên cầu thang.  ***9-12 tháng tuổi*** • Có thể đứng chựng không vững khoảng 1-2 tháng trước khi bắt đầu đi bước đầu tiên. • Vịn vào đồ vật để đi chập chững. • Chỉ trỏ bằng tay. • Có thể đặt đồ vật xuống mà không làm rơi. • Có thể chủ động thả rơi đồ vật (có thể bắt đầu sớm hơn).  ***10-12 tháng tuổi*** • Dùng ngón tay cái và ngón trỏ để gắp đồ vật nhỏ. • Biết uống bằng ly cốc với sự trợ giúp. • Có thể tự xúc ăn bằng thìa nhưng còn rất vung vãi. 12-18 tháng • Bước những bước đầu tiên.  **2/ Ngôn ngữ và thính giác** ***Sơ sinh - 1 tháng tuổi*** • Khóc để truyền đạt nhu cầu. • Phân biệt được giọng nói của bố mẹ và thể hiện sự ưu ái với ngôn ngữ mẹ đẻ và những câu chuyện cũng như bài hát mà bé được nghe từ trước khi ra đời.  ***Đến 3 tháng tuổi*** • Giật mình và khóc khi có tiếng ồn lớn. • Dường như đã biết tạm ngừng ngọ nguậy để nghe ngóng tiếng nói chuyện hoặc âm thanh khác. • Bắt đầu phát ra tiếng "ư" "a"  ***2.5 - 4 tháng tuổi*** • Tham gia "nói chuyện" bằng cách tạo ra âm thanh và đợi bạn phản ứng. • Thể hiện sự ưu ái với giọng nói của mẹ và có thể phân biệt được giọng nam và nữ.  ***3-6 tháng tuổi*** • Nhìn về phía có âm thanh và tiếng nói. • Cười khi có người nói chuyện cùng. • Đáp lại những thay đổi trong giọng nói của người trông giữ (buồn bã, phấn khích, giận dữ). • Phát âm được một số âm: b, g, k, m, p. • Tìm sự chú ý của bạn bằng cách nhìn chăm chú vào mặt bạn và phát ra âm thanh.  ***5-7 tháng tuổi*** • Thể hiện cảm xúc thông qua âm thanh và ngôn ngữ cơ thể. • Ghi nhận phản ứng của bạn trong khi thử nghiệm với cường độ và âm lượng âm thanh của mình.  ***6-9 tháng tuổi*** • Có thể nhận biết được những từ thường được nghe. • Có thể đáp lại khi được gọi tên bằng cách nhìn lên hoặc ngừng ngọ nguậy. • Bắt đầu phát ra những âm láy như "baba", "mama", "dada"...  ***9-12 tháng tuổi*** • Đáp lại những mệnh lệnh đơn giản (như: "ngồi xuống nào", "lại đây con"). • Biết bắt chước các cử chỉ: xòe tay và nói "cho con", vẫy tay tạm biệt. • Mang đồ chơi đến cho bạn để bày tỏ ý muốn tiếp chuyện.  ***10-12 tháng tuổi*** • Có thể chỉ được các bộ phận cơ thể (như mũi, bụng) • Có thể nói được từ đầu tiên  **3/ Cảm xúc và xã hội** ***Khi mới sinh*** • Giao tiếp bằng mắt và thể hiện sự yêu thích với một số khuôn mặt. • Nhận ra mùi hương của mẹ, giọng nói và cả khuôn mặt của mẹ chỉ trong vài ngày sau sinh.  ***6 tuần tuổi - 3 tháng tuổi*** • Biết cười vào cuối giai đoạn này. • Biết dự đoán: ngừng khóc khi thấy vú mẹ hoặc bình sữa.  ***3.5 - 5 tháng tuổi*** • Luôn mỉm cười với người thân và bắt đầu nhặng xị khi họ đi khỏi. • Có thể tỏ ra tị nạnh khi mẹ chăm sóc em bé khác. • Bật cười, có thể gây ra bởi một âm thanh nào đó.  ***8 tháng tuổi*** • Có thể bắt theo cảm xúc của người khác (chẳng hạn khóc khi những bé khác khóc hoặc trông buồn bã khi thấy bạn tư lự) - đây chính là biểu hiện đầu tiên của sự đồng cảm. • Lắc lư theo điệu nhạc. • Tỏ ra phấn khích khi nhìn thấy người thân hoặc đồ chơi. • Thể hiện sự sợ hãi và giận dữ. • Tham gia vào những trò chơi như ú òa, vỗ tay. • Cảnh giác ngày càng tăng với người lạ; bắt đầu xuất hiện nỗi sợ hãi chia ly  ***10-11 tháng tuổi*** • Nhìn "cầu viện" bạn khi thấy không chắc chắn về một tình huống nào đó; đây chính là biểu hiện đầu tiên của sự "tham chiếu xã hội". • Bắt đầu thể hiện sự yêu thích đồ chơi theo giới tính (bé trai thích đồ chơi hoạt động, bé gái thích đồ chơi mềm mại). • Bắt đầu thể hiện sự quan tâm đến các em bé khác. • Tham gia các trò chơi có sự qua lại. • Thể hiện sự gắn bó với nhiều người.  **4/ Em bé của tôi có bình thường không?** Con bạn đã đón sinh nhật đầu tiên vào 4 tháng trước và giờ vẫn chỉ biết bò, trong khi thằng bé 1 tuổi nhà bên đã bắt đầu đi ngật ngưỡng rồi. Bạn có nên lo lắng không? Có một biên độ khá rộng cho những gì được coi là bình thường đối với cột mốc phát triển của bé. Hơn nữa, đây không phải là một cuộc đua giữa các bé và các phụ huynh. Một bé có thể bập bẹ nói từ "mama" đầu tiên lúc 12 tháng nhưng một bé khác có thể đã bắt đầu nói được từ 9 tháng tuổi. Dù vậy, bác sĩ có thể xem xét lại quá trình phát triển của bé, nếu bé không đạt được một mốc phát triển trong giới hạn cho phép (ví dụ, không biết đi khi được 18 tháng tuổi), hoặc bé đã phát triển được một kỹ năng nhưng rồi lại mất đi - được gọi là mốc phát triển thoái hóa. Nếu bạn thấy bất an, hãy đến gặp bác sĩ.  **Theo dõi sự phát triển sức khoẻ** Vì mỗi bé phát triển khác nhau nên không thể nói chính xác bé sẽ hoàn thiện một kỹ năng nhất định nào đó khi nào hay ra sao. Những cột mốc phát triển ghi trong loạt bài này sẽ cho bạn một cái nhìn tổng quan về những thay đổi bạn có thể mong đợi khi bé lớn dần, nhưng đừng lo lắng nếu sự phát triển của bé đi theo chiều hướng khác một chút. Tuy nhiên, hãy hỏi ý kiến bác sĩ nhi khoa nếu bé biểu hiện bất kỳ dấu hiệu chậm phát triển nào trong độ tuổi này sau đây.  • Có vẻ cứng đờ với các cơ căng cứng • Mềm oặt giống búp bê làm bằng vải rách • Đầu vẫn bị ngửa ra sau khi được đặt trong tư thế ngồi • Với lấy đồ vật chỉ với một tay • Không thích vuốt ve • Tỏ vẻ không chú ý đến những người đang chăm sóc bé • Dường như không thích ở những nơi đông người • Một hoặc hai mắt bị lệch vào hoặc lệch ra • Chảy nước mắt liên tục, mắt có ghèn hay nhạy với ánh sáng • Không phản ứng với những âm thanh xung quanh • Gặp khó khăn khi đưa đồ vật lên miệng • Không quay đầu lại về phía âm thanh phát ra khi được 4 tháng tuổi • Không thể bò trườn (từ trước ra sau hoặc từ sau lên trước) khi được 5 tháng tuổi • Hay quấy khóc vào buổi tối sau 5 tháng tuổi • Không cười một cách tự nhiên khi được 5 tháng tuổi • Không thể ngồi với sự giúp đỡ khi được 6 tháng tuổi • Không cười to hoặc thét lên khi được 6 tháng tuổi • Không chủ động với lấy các đồ vật khi được 6 đến 7 tháng tuổi • Không dõi theo các đồ vật bằng cả hai mắt ở khoảng cách gần (1 foot) (30 cm) và khoảng cách xa (6 feet) (180 cm) khi được 7 tháng tuổi • Không thể đứng trên đôi chân khi được 7 tháng tuổi • Không cố gắng thu hút sự quan tâm của người khác bằng các hoạt động khi được 7 tháng tuổi • Không nói bập bẹ khi được 8 tháng tuổi • Có dấu hiệu không quan tâm đến các trò chơi ú òa khi được 8 tháng tuổi  **Today's Parent**  **Mamnon.com** |