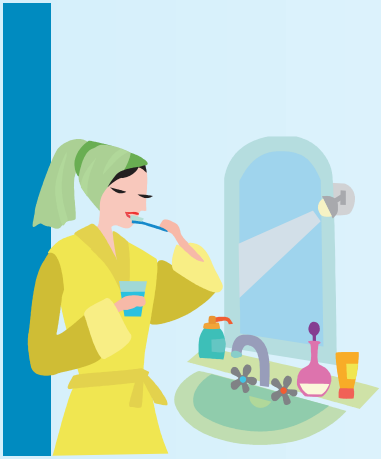


- Nếu cho bé bú bình, không để bình sữa trên giường.
- Hàng ngày, lau nướu răng của bé nhẹ nhàng bằng vải ướt, mềm và sạch.
- Đối với các em bé bú sữa mẹ, tốt nhất là chờ cho bé được một tháng tuổi trước khi cho ngậm núm vú giả.
- Không ngậm núm vú giả vào mật ong hoặc bất cứ chất gì ngọt. Mật ong có thể làm cho bé bị bệnh rất nặng.
- Chỉ nên cho bé ngậm núm vú giả sạch. Nếu núm vú giả bị rách ra, hãy rửa sạch. Xin đừng thổi, liếm, hoặc cho vào miệng quý vị để “làm sạch”.
- Vi trùng gây chứng sâu răng có thể lây truyền từ miệng quý vị vào miệng của em bé. Không cho vào miệng bé vật gì đã nằm trong miệng của quý vị.



**Cha mẹ lưu ý:  
Ngưng lây truyền vi trùng sâu răng - chăm sóc cẩn thận răng của quý vị:**

- ✓ Đánh răng mỗi sáng, đánh răng và dùng chỉ nha khoa để làm răng sạch trước khi đi ngủ.
- ✓ Lấy hẹn khám răng cho chính quý vị.
- ✓ Xin được chỉ dẫn về loại kẹo cao su hoặc kẹo the có chất xylitol và nước súc miệng để phòng ngừa sâu răng.

### Cho con bú sữa mẹ là tốt nhất.

- Các bà mẹ lưu ý: Ăn uống lành mạnh và uống thật nhiều nước.
- Cho em bé bú thường, từ 8 đến 12 lần mỗi 24 giờ.
- Quý vị cho em bé bú càng nhiều, cơ thể quý vị sản xuất càng nhiều sữa thêm.
- Hỏi bác sĩ về Vitamin D cho em bé.
- Bơm sữa và cất sữa trong tủ đông đá cho em bé bú sau.

### Nếu cho bé bú sữa bột hoặc sữa nước bột pha sẵn, thì cho bé bú loại có chứa chất sắt.

- Luôn luôn ôm em bé sát vào lòng khi cho bú.
- Không lấy khăn, gối để kê giữ bình sữa.
- Cho em bé sơ sinh bú khoảng 2 ounces sữa mỗi 2-3 giờ đồng hồ – theo dõi dấu hiệu của bé để biết khi nào bé cần bú.
- Cho em bé 1-2 tháng tuổi khoảng 2-3 ounces sữa mỗi 3-4 giờ đồng hồ.
- Nếu bé không bú hết bình cũng không sao.

### Sớm tìm sự giúp đỡ khi có vấn đề về việc cho em bé bú.

- Em bé càng lớn, cho em bé bú càng nhiều thêm lên.
- Tìm hiểu các dấu hiệu của bé để biết khi bé đói hoặc no.
  - Khi đói: Bé bực bội, khó chịu hay khóc lên
  - Khi no: Quay đầu đi, ngậm miệng lại, hoặc buông bàn tay ra.
- Chỉ cho sữa mẹ hoặc sữa bột vào bình sữa.

## Lớn lên khỏe mạnh



Hôm nay là ngày: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_

Tuổi: \_\_\_\_\_

Chiều dài: \_\_\_\_\_ Cân nặng: \_\_\_\_\_

Lần hẹn tới:

Ngày: \_\_\_\_\_ Giờ: \_\_\_\_\_

Số điện thoại quan trọng:

Cảnh sát, sơ cứu hỏa, xe cấp cứu: Gọi số 911

Đường dây Điện thoại Phòng chống Ngộ độc CA: 1-800-222-1222

## Giữ cho bé khỏe mạnh

- Cho bé đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Thảo luận với bác sĩ trước khi cho bé uống các loại thuốc em bé hoặc các phương thuốc gia đình.
- Giữ cho tóc, cơ thể, quần áo và khăn giường của bé luôn khô sạch.
- Giữ cho bé tránh nơi nhiều tiếng động và nhạc quá ồn ào để bảo vệ tai nghe của bé.
- Giữ cho bé tránh xa khói thuốc lá và các sản phẩm thuốc lá.
- Giữ cho bé tránh xa đám đông và người bệnh.
- Rửa tay bằng xà bông và nước sau khi thay tã cho bé.

## Phòng ngừa thương tích

- Không bao giờ để bé một mình trên giường hoặc trên bàn thay tã.
- Không bao giờ để bé một mình với người lạ hoặc với thú nuôi trong nhà.
- Không bao giờ nhồi lắc, thả lên hoặc xoay vòng bé lên trên không trung.
- Tháo bỏ giầy cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- Không bao giờ cột nút vú giả quanh cổ của bé.
- Gắn các loại móc hoặc khóa mà trẻ em không mở được vào các tủ.
- Để thuốc uống, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, cây trồng cách xa tầm với của trẻ em.
- Bé có thể bị sặc, nghẹt thở vì các đồ vật nhỏ. Không để chìa khóa, đồ chơi không an toàn, túi nhựa và bong bóng gần em bé.
- Giữ cho bé tránh xa đám đông và người bệnh.

## Chăm sóc trẻ sơ sinh có thể mang lại cho quý vị niềm vui, cũng như sự lo lắng và căng thẳng.

Bé có thể phát triển hoặc sinh hoạt không giống những trẻ em khác. Tìm hiểu mọi điều đáng yêu nơi con của mình. Nói với bé rằng “Mẹ yêu con!”

## Khi bé khóc

Nên nhớ rằng, khóc là một cách bé nói chuyện với quý vị. Bé khóc có nghĩa là:

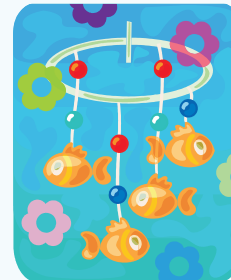
- Bé bị đói
- Tã của bé bị ướt
- Bé mệt hoặc bé bị bệnh
- Bé cần được ôm ấp
- Bé bị sợ.

## Nếu bé vẫn còn khóc:

- Quấn bé vào mền
- Ôm bé rung nhẹ
- Hát hoặc mở nhạc êm dịu
- Nhẹ nhàng vỗ lưng cho bé
- Cho bé đi ra ngoài bằng xe đẩy hoặc xe hơi
- Gọi cho bác sĩ.

## Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Cho bé các món đồ chơi mềm và sáng màu.
- Mang bé đi dạo.
- Che nắng cho bé bằng nón hoặc tấm che để tránh cho bé bị cháy nắng hoặc bị nóng quá sức. Không thoa kem chống nắng cho bé cho đến khi bé được 6 tháng tuổi.
- Khi có người lớn trông chừng, đặt bé nằm sấp để tập cho bé ngẩng đầu lên.



## An toàn khi ngủ

- Luôn luôn cho bé ngủ nằm ngửa, trên nệm cứng với khăn trải giường bọc thun vừa vặn.
- Không để gối, khăn trải giường mềm hoặc đồ chơi trong giường nôi.
- Đừng mặc quá nhiều quần áo cho bé.
- Dùng loại giường nôi không sơn bằng loại sơn có chất chì, các thanh chắn thành giường không cách nhau quá 2 $\frac{3}{8}$  inches.
- Để giường nôi xa cửa sổ, màn cửa sổ, dây nhợ và màn gió kéo.

## An toàn khi tắm

- Điều chỉnh nhiệt độ của máy nước nóng ở dưới 120 độ F.
- Thử độ ấm của nước trước cho bé vào bồn tắm.
- Không bao giờ để bé một mình ở trong bồn tắm.

## An toàn trên xe hơi

- Không bao giờ để bé ở trong xe một mình.
- Dùng ghế an toàn trên xe hơi cho trẻ em (car seat), loại quay mặt về phía sau xe, để ghế ở băng ghế sau và cài dây an toàn chắc chắn; không bao giờ để em bé ngay trước túi hơi an toàn.

## Những mẹo hữu ích về an toàn cho cha mẹ:

- Luôn chuẩn bị và có sẵn kế hoạch cho mọi trường hợp khẩn cấp
- Học phương pháp hô hấp nhân tạo cho trẻ sơ sinh.
- Gắn máy báo động khói và máy báo động khí độc carbon monoxide ở hành lang trong nhà và gần các phòng ngủ.
- Kiểm tra các máy báo động mỗi 6 tháng.

## Nguồn trợ giúp cho cha mẹ:

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, buồn bực hoặc có ý nghĩ muốn nhồi lắc hay làm tổn thương con em quý vị, quý vị hãy gọi cho bác sĩ của mình, gọi số 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), hoặc gọi một người bạn để được giúp đỡ.

Để bỏ hút thuốc, xin gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)