

Răng sữa tốt, khỏe mạnh là điều rất quan trọng.



Mang bé đi khám răng khi bé được một tuổi!

- Hỏi nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng và thuốc flouride loại giọt cho con của quý vị. Các thuốc này ngoài tầm tay của bé.
- Nhẹ nhàng chà đánh các bên răng của bé ngày hai lần. Dùng bàn chải răng loại dành cho trẻ em với một chút kem đánh răng có chất flouride. Lau sạch kem đánh răng còn sót lại.
- Lật môi của bé lên để kiểm soát mọi bên răng. Gọi cho nha sĩ nếu răng của bé có đốm trắng, nâu hoặc đen.
- Không bao giờ đặt bé vào giường cùng với bình sữa.
- Không ngậm núm vú giả vào mật ong hoặc chất gì ngọt, hoặc liếm để “làm sạch”. Mật ong có thể làm cho bé bị bệnh rất nặng.
- Dùng chung bàn chải đánh răng, muỗng, ly tách có thể lây truyền vi trùng sâu răng. Xin đừng nhai thức ăn rồi mớm cho bé.
- Các loại thuốc có thể có đường hoặc làm cho khô miệng. Sau khi cho bé uống thuốc, cho bé uống nước hoặc chà răng cho bé.

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.

Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ, hoặc cho bé bú sữa bột có chất sắt cho đến khi bé được 1 tuổi.

- Nếu cho bé bú sữa bột, lúc này bé sẽ bú mỗi lần 6-8 ounces, mỗi ngày 3-4 lần.
- Bé có thể bú ít đi khi có ăn thêm thức ăn đặc.
- Bắt đầu từ lúc bé được 1 tuổi, tập cho bé chỉ uống bằng ly.
- Khi bé được 1 tuổi, có thể cho bé uống sữa bò tươi.
- Cho bé uống sữa mẹ, sữa bột hoặc nước bằng ly trong bữa ăn.
- Hạn chế nước trái cây nguyên chất, chỉ cho uống ¼ - ½ ly mỗi ngày.
- Không cho bé uống nước ngọt có ga hoặc thức uống có chất ngọt.



Cho bé ăn thức ăn lành mạnh trong 3 bữa ăn chính nhỏ và 2-3 lần ăn dặm trong ngày.

- Cho bé ăn thức ăn xay, tán mềm nhưng còn lợn cợn để tập cho bé biết nhai.
- Trong mỗi bữa ăn, cho em bé ăn các loại thức ăn giàu chất sắt như thịt hay thịt gà nấu chín băm nhuyễn, đậu nấu chín tán nhuyễn hoặc đậu hũ tán.
- Cho bé các loại thức ăn bốc tay: miếng bánh mì nướng nhỏ hoặc bánh lát tròn (không muối).

Vài loại thức ăn có thể làm bé sặc, vì thế, không cho bé những thức ăn:

Hình tròn (xúc xích hot dogs, nho, bắp rang), có hạt (trái anh đào), cứng (kẹo, cọng rau sống, chưa nấu chín), đặc sệt (bơ đậu phộng)

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, sở cứu hỏa, xe cấp cứu: Gọi số 911

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

Chương trình WIC: 1-888-942-9675

Chương trình Phiếu thực phẩm -

Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng: 1-877-847-3663



Do các Tiểu ban về Giáo dục Y tế, Nha khoa và Dinh dưỡng của Ủy ban trung ương Chương trình Bảo vệ sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật trẻ em (Child Health and Disability Prevention, viết tắt CHDP) của tiểu bang California thực hiện, với phần biên dịch được Văn phòng Sức khỏe đa văn hóa (Office of Multicultural Health) California tài trợ. Phiên bản 06/2010



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.
- Rửa sạch đồ chơi của bé thường xuyên
- Rửa tay bằng xà bông và nước sau khi thay tã cho bé.

Phòng ngừa thương tích

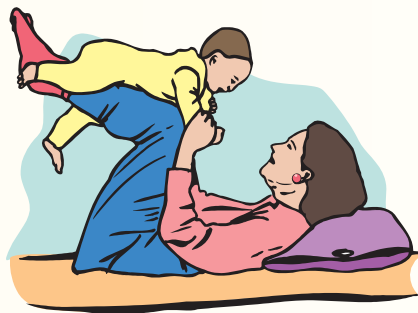
- Không bao giờ để bé một mình trên giường hoặc trên bàn thay tã.
- Không bao giờ để bé một mình với người lạ hoặc với thú nuôi trong nhà.
- Không bao giờ xách tay bé để nhấc lên, nhồi lắc, thả lên hoặc xoay vòng bé trên không trung.
- Tháo bỏ giày cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- Không bao giờ được cột núm vú giả ở cổ của bé.
- Cất các đồ vật nóng ngoài tầm tay của bé.
- Gắn các loại móc hoặc khóa mà trẻ em không mở được vào các tủ, bàn ngói cầu tiêu, ổ cắm điện.
- Dùng cửa chắn cầu thang và thanh chắn cửa sổ.
- Để được phẩm, 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.
- Không dùng xe tập đi hoặc ghế treo cho bé nhảy (hanging jumper). Các dụng cụ này có thể gây thương tích cho bé.
- Nếu cho bé đi xe đạp với quý vị, nhớ cài dây và đội nón an toàn cho bé.

Bé sẽ học nhanh khi quý vị dịu dàng dạy cho bé và không trừng phạt bé.**Bé có thể:**

- Sợ người lạ
- Bé tự ngồi dậy
- Lấy ngón tay sờ, đụng vào đồ vật
- Lấy vật này gõ vật kia
- Vịn ghế đứng lên
- Lập lại tiếng và lời nói
- Nói “mẹ-mẹ” và “cha-cha.”

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Chơi với em bé, như chơi hé nhìn (peek-a-boo).
- Cho bé đồ chơi lăn được như quả banh lớn hoặc đồ chơi lăn.
- Cho em bé chơi với hộp không, nổi niêu xoong chảo.
- Cho bé bò để tay và chân phát triển khỏe mạnh.
- Nên cho bé mang giày mềm.
- Cho bé theo quý vị ra ngoài khi đi bộ. Thoa kem chống nắng cho bé.
- Giúp cho bé tập nói. Nói tên các đồ vật mà bé nhìn thấy.
- Cho bé ngủ đúng giờ mỗi tối. Đọc chuyện hay hát cho bé nghe sẽ làm bé dễ ngủ.

**An toàn khi ngủ**

- Luôn luôn cho bé ngủ nằm ngửa, trên nệm cứng với khăn trải giường bọc thung 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 nệm của bé ở vị trí thấp nhất.
- Để giường nôi xa cửa sổ, màn cửa sổ, dây nhợ và màn gió kéo.

An toàn khi tắm và gần những nơi có nước

- 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 trong bồn tắm, hồ bơi, gần nơi có nước hoặc cầu tiêu. Hồ bơi/spa nên được rào lại và có cổng tự khóa.

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 ở băng ghế sau cho đến khi bé được 1 tuổi và nặng ít nhất 20 cân Anh. Không bao giờ để 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.

Recursos para padres:

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 cho số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)