

- Nếu cho bé bú bình, không để bình sữa trên giường.
- Ôm bé rung nhẹ để ru bé ngủ hoặc cho bé ngậm núm vú giả sạch, lúc ngủ dặm và ngủ tối.
- Hàng ngày, lau nướu răng của bé nhẹ nhàng bằng vải ướt, mềm và sạch.
- 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.
- 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.



Xin đừng cho núm vú giả vào miệng của quý vị để “làm sạch.”

Cha mẹ lưu ý: Ngừng 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 sạch răng 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 để cho em bé bú sau.

Nếu cho em bé bú sữa bột thì cho bé bú loại sữa có chứa chất sắt

- Luôn luôn ôm em bé sát vào lòng khi cho bú.
- Không lấy khăn, gói để kê giữ bình sữa.
- Cho em bé bú khoảng 3-4 ounces sữa mỗi 3-5 giờ đồng hồ – theo dõi dấu hiệu của bé để biết khi nào bé cần bú.
- 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.
- Chỉ có sữa mẹ và sữa bột là hai loại thức ăn mà em bé cần lúc này – Chờ đến khi em bé được sáu tháng hãy cho ăn các loại thức ăn đặc.
- 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.

Chương trình WIC: 1-888-942-9675

Chương trình Phiếu thực phẩm –

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

Lớn lên khỏe mạnh



3-4 tháng tuổi

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

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

Sức khỏe

Tăng trưởng và phát triển

An toàn

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 giày cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- Không bao giờ cột núm 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.

Tất cả trẻ em đều khác nhau. Trẻ em phát triển theo mức độ riêng của chúng.

Bé có thể phát triển hoặc sinh hoạt không giống như những em bé khác. Tìm hiểu mọi điều đáng yêu nơi con của mình.

Bé có thể:

- Ngẩng đầu lên khi nằm sấp
- Cười mỉm, cười ra tiếng, thắm thì ra tiếng và nói bi bô
- Ngồi lên nếu được giúp
- Chơi với hai tay
- Lật người qua lại
- Tay đập nước khi tắm
- Bỏ đồ vật vào miệng
- Chòi đạp chân khi nằm ngửa.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Chơi với em bé, như chơi hé nhìn (peek-a-boo).
- Nựng nịu, nói chuyện, hát, đọc sách, mở nhạc êm và chơi dịu dàng với bé.
- Cho bé các món đồ chơi mềm và sáng màu.
- Cho bé rời nhà đi chơi để bé ngắm nhìn mọi vật.
- Che nắng cho bé bằng nón hoặc tấm che. 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.
- Nhớ nói với bé rằng “Mẹ yêu con!”



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 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)