

Răng sữa rất quan trọng trong việc nhai, nói và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn sau này.

- Mỗi đứa trẻ cần có một “mái nhà nha khoa” và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Răng sữa phải được giữ tốt ít nhất 6-10 năm.
- Hỏi nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng, thuốc flouride loại giọt và loại viên cho con của quý vị. Cất các thuốc fluoride và kem đánh răng ngoài tầm tay của bé.
- Dùng một chút kem đánh răng có chất flouride và dạy cho bé nhổ ra khi đánh răng, không nuốt vào.
- Đánh răng cho bé dọc theo nướu răng, mỗi ngày hai lần, sáng và tối trước khi đi ngủ.
- 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.
- Trao đổi thức ăn, dùng chung bàn chải đánh răng, ly tách hoặc ống hút có thể lây truyền vi trùng sâu răng.
- 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.



**Cho em thức ăn vật lành mạnh, không cho thức ăn ngọt hay kẹo dẻo.**

Cha mẹ lưu ý: Làm gương tốt cho con, đánh răng buổi sáng và tối. Dùng chỉ nha khoa để làm răng sạch trước khi đi ngủ.

Cha mẹ phải biết nên cho con ăn thức ăn gì trong 3 bữa ăn chính và 2-3 lần ăn dặm trong ngày.

- Cho con ăn những phần ăn nhỏ và để cho con tự ăn.
- Các loại thức ăn lành mạnh gồm:
- Trái cây hoặc rau cải trong bữa ăn chính và lúc ăn dặm.
- Bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc ăn sáng, mì pasta, gạo lứt và bánh tortilla bột bắp.
- Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hũ.
- Cho bé ăn các loại thức ăn mới để bé có thể thử hương vị thực phẩm mới.
- Hạn chế cho bé ăn vặt giữa các bữa ăn.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.

**Cho con uống các thức uống lành mạnh.**

- Cho con uống nước thường xuyên và cho uống 2 ly sữa không chất béo hoặc ít chất béo mỗi ngày.
- Hạn chế nước trái cây nguyên chất, chỉ cho uống ½ - ¾ ly mỗi ngày.
- Không cho bé uống nước ngọt có ga và thức uống có chất ngọt.

**Tạo cho bữa ăn gia đình trở thành một sinh hoạt vui vẻ.**

- Tập cho bé rửa tay trước khi ăn.
- Ăn chung với nhau, nói chuyện với nhau, dạy phép lịch sự.



**Sinh hoạt thể dục và trọng lượng cơ thể**

- Chơi năng động 60 phút mỗi ngày.
- Xem TV và các loại phim ảnh khác không quá 2 giờ mỗi ngày.

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 tuổi



Hôm nay là ngày: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_

Tuổi: \_\_\_\_\_

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

Tỷ lệ phần trăm của Chỉ số khối cơ thể (BMI): \_\_\_\_\_

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

## SỨC KHỎE

## TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN

## AN TOÀN

### Giữ cho con 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 trẻ em hoặc các phương thuốc gia đình.
- Giữ cho tóc, cơ thể và quần áo của bé sạch sẽ. Giặt khăn giường mỗi tuần một lần.
- Giữ cho bé tránh xa nơi có 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.
- Thoa kem chống nắng cho bé khi đi ra ngoài.
- Nhắc em rửa tay bằng xà bông và nước sau khi em đi vệ sinh, trước khi ăn.

### Phòng ngừa thương tích

- Không bao giờ để bé một mình hoặc với người lạ, hoặc thú nuôi trong nhà.
- Để dây điện, cán nồi, cán chảo và các đồ vật nóng khác ngoài tầm tay của bé.
- Gắn các loại móc hoặc khóa mà trẻ em không mở được vào các tủ và ổ cắm điện.
- Dùng cửa chắn cầu thang và thanh chắn cửa sổ.
- 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 bé.
- Nếu trong nhà có súng, hãy lấy đạn ra, cho súng vào tủ khóa kỹ và cất đạn một nơi riêng. Dấu kỹ chìa khóa.
- Bế hoặc dắt tay bé khi đến gần xe hơi.
- Cho bé đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe lăn scooter, giày lăn, ván trượt và khi đi xe đạp.
- Nếu cho bé đi xe đạp với quý vị, nhớ cài dây và đội nón an toàn cho bé.



**Luôn cho con thấy là con được thương yêu lo lắng. Hãy kiên nhẫn. Hãy khen thưởng**

### Bé có thể:

- Tự mặc quần áo không cần ai giúp.
- Nhảy một chỗ.
- Đạp xe đạp ba bánh.
- Bắt đầu vẽ.
- Dùng câu 4-5 chữ và người khác hiểu em muốn nói gì.
- Biết tên, tuổi và phái tính của mình.
- Nói về những gì em sợ.

### Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Giúp cho em biết nhường nhịn.
- Nói chuyện, hát và đọc truyện cho con hàng ngày.
- Để cho em thám hiểm, tìm hiểu và thử những gì mới lạ.
- Để cho con chơi với các trẻ em khác.
- Khuyến khích em chơi với khối xếp, đồ chơi sắp xếp giản dị và bút màu.
- Chơi ngoài trời với con mỗi ngày.
- Thu xếp giờ giấc để quý vị và con có thì giờ riêng với nhau.
- Cho em dọn dẹp đồ chơi và quần áo.
- Trả lời các câu hỏi của con thành thật, giản dị và dễ hiểu.

### An toàn khi gần nước

- Điều chỉnh nhiệt độ của máy nước nóng ở dưới 120 độ F.
- Không bao giờ để bé một mình trong bồn tắm, hồ bơi, gấn thùng chứa nước hoặc cầu tiêu.
- Dạy cho con những điều an toàn khi gần nước và dạy bơi. Hồ bơi/spa nên được rào lại và có cổng tự khóa.

### An toàn trên xe hơi

- Kiểm soát phía sau xe trước khi lui xe lại.
- Không bao giờ để bé ở trong xe một mình.
- Dùng ghế an toàn loại xoay mặt về phía trước và để đúng cách trên băng ghế sau xe. Cần chắc chắn là ghế an toàn phù hợp và đúng với chiều cao và trọng lượng của trẻ.

### 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 em.
- 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 đang có ý định muốn lác người 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)