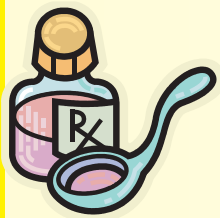


- Mỗi đứa trẻ cần có một “mái nhà nha khoa” và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Răng khỏe mạnh là điều cần thiết cho việc nhai, nói và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn sau này.
- Răng sữa phải được giữ tốt ít nhất 6–10 năm.
- Hỏi nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng, thuốc flouride loại giọt và loại viên cho con của quý vị. Cát các thuốc fluoride và kem đánh răng ngoài tầm tay của bé.
- Dùng một chút kem đánh răng có chất flouride. Bảo em nhỏ ra khi đánh răng, không nuốt vào.
- Đánh răng cho em dọc theo nướu răng, mỗi ngày hai lần, sáng và tối trước khi đi ngủ.
- Cho em thức ăn vật lạnh mạnh, không cho thức ăn ngọt hay kẹo dẻo.



Các loại thuốc có thể có đường hoặc làm cho khô miệng. Sau khi cho em uống thuốc, cho em uống nước hoặc chà răng cho em.

- Hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nha sĩ của em nếu em vẫn còn nút tay.

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 1-3 lần ăn dặm trong ngày.

- Chỉ cho con ăn những phần ăn nhỏ.
- 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 lức hoặc bánh tortilla bột bắp.
 - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hũ.
- Cho con ăn các loại thức ăn mới để em có thể thử hương vị thực phẩm mới.
- Khởi đầu một ngày bằng buổi ăn sáng.
- Hạn chế cho con 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 3 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 con 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 con rửa tay trước khi ăn.
- Cho con phụ giúp trong việc rửa soạn bữa ăn.
- Ăn chung với nhau, nói chuyện với nhau, dạy phép lịch sự.
- Tắt TV trong bữa ăn.

Ăn sáng hoặc ăn trưa tại trường: Gọi cho trường của con quý vị để biết chi tiết.

Sinh hoạt thể dục và trọng lượng cơ thể

Chơi năng động 60 phút mỗi ngày.

Giới hạn xem TV và các loại phim ảnh khác 2 giờ mỗi ngày.

Lớn lên khỏe mạnh



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

Chương trình WIC: 1-888-942-9675

Chương trình Phiếu thực phẩm –

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

Giữ cho con khỏe mạnh

- Cho con đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Thảo luận với bác sĩ trước khi cho con uống các loại thuốc trẻ em hoặc các phương thuốc gia đình.
- Giữ cho tóc, cơ thể và quần áo của con sạch sẽ. Giặt khăn giường mỗi tuần một lần.
- Giữ cho con tránh xa khói thuốc lá và các sản phẩm thuốc lá.
- Thoa kem chống nắng cho con khi đi ra ngoài.
- Nhắc con rửa tay bằng xà bông và nước sau khi con đi vệ sinh, trước khi ăn.

Phòng ngừa thương tích

- 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.
- Ghi nhãn và khóa kỹ thuốc men, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, rượu, các chất độc, dụng cụ máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- 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.
- Dạy cho con về hệ thống đèn giao thông và cách băng qua đường.
- Cho con đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe lăn scooter, giày lán, ván trượt và khi đi xe đạp.

Dạy cho con phải tránh xa người lạ.

Trẻ em không bao giờ được đi với bất cứ người nào mà không có sự cho phép của quý vị.

Trẻ em có thể:

- Nghe hiểu những mẫu chuyện vui và nói nhiều.
- Chơi chung vui vẻ với những trẻ em khác và có bạn.
- Biết cắt và dán.
- Chơi với khối xếp, thẻ bài và các loại bàn cờ.
- Biết giữ thăng bằng hơn và trèo giỏi hơn.
- Muốn mặc quần áo một mình, không ai nhìn thấy.
- Thích trò chơi giả vờ và rất tò mò.
- Đái dầm ban đêm. Nếu việc này xảy ra thường xuyên, hãy nói chuyện với bác sĩ.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Cho con làm một vài công việc giản dị trong nhà, như dọn dẹp đồ chơi hoặc quần áo, dọn chén đĩa lên bàn ăn, hay dọn dẹp bàn ăn sau bữa cơm.
- Cùng nhau đi bộ và nói chuyện với nhau về những gì trông thấy.
- Chơi ngoài trời với con mỗi ngày.
- Khuyến khích con chơi với các trẻ em khác.
- Tạo cho thời giờ trước khi đi ngủ thoải mái, êm ả. Đọc sách hoặc ca hát.
- Trẻ em cần ngủ 11-13 giờ mỗi đêm.
- Trả lời các câu hỏi của con một cách thành thật, giản dị và dễ hiểu.
- Dạy cho con biết nguyên tên họ của em.
- Dạy cho con biết thế nào là đụng chạm “tốt” và thế nào là “xấu”. Dạy cho con biết cách nói “không” khi bị đụng chạm xấu và nói cho quý vị biết nếu có xảy ra.



An toàn khi gần nước

- Điều chỉnh nhiệt độ của máy nước nóng ở dưới 120 độ F.
- Không bao giờ để con một mình gần những nơi có nước. 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

- Trẻ em có thể ngồi trên ghế an toàn xoay về phía trước cho đến khi trẻ vượt mức tối đa của chiều cao hoặc trọng lượng của ghế, thường là khoảng 4 tuổi và 40 pounds.
- Luật CA đòi hỏi trẻ em phải dùng ghế hoặc ghế đệm an toàn, ngồi ở băng ghế sau xe hơi, cho đến khi trẻ em được 6 tuổi hoặc 60 pounds.

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 hoặc đang có ý định muốn 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)