

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

- Đặt bé vào giường nhưng không cho bình sữa.
- Không liếm núm vú giả để “làm sạch”. Không ngâm núm vú giả vào mật ong hoặc chất gì ngọt. Mật ong có thể làm cho bé bị bệnh rất nặng.
- 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.
- Dùng chổi bàn chải đánh răng, muỗng, ly tách có thể lây truyền vi trùng sâu răng.
- Lau răng và nướu của bé nhẹ nhàng bằng vải ướt hoặc bàn chải răng với một chút kem đánh răng có chất flouride mỗi ngày hai lần. Lau sạch kem đánh răng còn sót lại.
- Thoa nhẹ nướu răng của bé hoặc cho bé ngâm vòng ngâm mọc răng sạch, đã để lạnh cho bé bớt đau nướu lúc đang mọc răng.
- Hỏi bác sĩ hoặc nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng và thuốc flouride loại giọt cho em bé của quý vị.



Ôm bé vào lòng khi cho bú. Lấy khăn hay gối để kê giữ bình sữa, hoặc để cho sữa mẹ còn trong miệng bé có thể gây nên sâu răng.

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 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.

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

- Càng lớn em bé bú càng lâu.
- Bé càng lớn nên cho bé bú sữa càng nhiều hơn, 4-6 ounces mỗi 3-5 giờ đồng hồ.

CHỈ NÊN cho sữa mẹ,, sữa bột hoặc nước vào bình sữa. (Không cho nước trái cây hoặc nước ngọt sô-đa) Không lấy khăn, gối để kê giữ bình sữa.

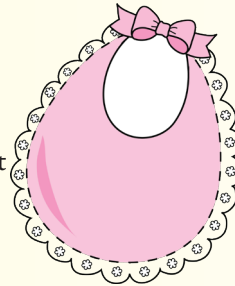
Bắt đầu cho ăn thức ăn đặc

Em bé sẵn sàng ăn thức ăn đặc khi:

- Bé ngồi thẳng và đầu cổ vững vàng
- Há miệng chờ được đút thức ăn
- Miệng ngậm trọn cái muỗng
- Tỏ vẻ thích thức ăn quý vị cho em ăn

Chỉ dẫn hữu dụng về việc cho em bé ăn

- Cho em bé ăn chỉ một loại thức ăn mới mỗi 2 đến 7 ngày.
- Cho em bé ăn các thức ăn giàu chất sắt: ngũ cốc và thịt xay dành riêng cho em bé.
- Cho em bé ăn 2-3 lần trong ngày, mỗi lần 10-15 phút.
- Bé đã no khi em bắt đầu phun thức ăn ra, nhìn sang nơi khác hoặc ăn chậm lại.
- Để ý xem bé có bị phản ứng với thức ăn mới không (nổi sảy, tiêu chảy hoặc thở khó khăn).
- Không cho em bé uống sữa tươi, ăn các loại hạt, trứng, cá và sản phẩm làm bằng bột mì cho đến khi em được một tuổi để tránh các phản ứng xấu.



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

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 xách tay bé để nhấc lên, nhồi lắc, thả lên hoặc xoay vòng bé 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.
- Không dùng xe tập đi hoặc ghế treo cho bé nhảy (hanging jumper) vì những vật này có thể gây thương tích cho em bé.

Tất cả trẻ em đều khác nhau.

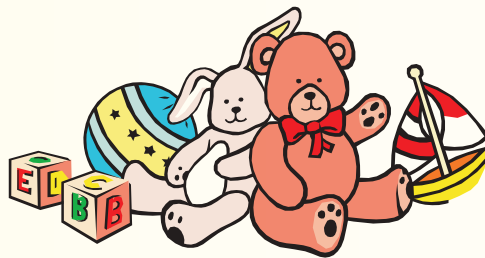
Đừng nghĩ là em bé sẽ phát triển hoặc sinh hoạt giống hệt những em bé khác cùng tuổi.

Bé có thể:

- Với lấy đồ vật
- Cho đồ vật vào miệng
- Lật
- Rờ và cảm lắc đồ vật
- Kêu ré lên, cười ra tiếng, cười mỉm
- Ngồi lên nếu được giúp.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Bé học nhanh hơn khi quý vị có thì giờ gần gũi với bé.
- Sắp xếp thì giờ để chơi, nói chuyện, hát và đọc sách với bé.
- Đặt bé nơi an trên sàn nhà cho bé chơi.
- Cho bé bò để tay chân phát triển khỏe mạnh.
- Cho bé các đồ chơi sáng màu có phát ra tiếng êm dịu khi bé xô dịch hoặc bóp chặt. Kiểm soát xem các đồ chơi có các phụ tùng có thể rời xút ra mà bé có thể nuốt hoặc bị sặc hay không.
- Chăm chút và thương yêu bé.
- Che nắng cho bé bằng nón và tã che. Không thoa kem chống nắng cho bé cho đến khi bé được 6 tháng tuổi.



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)