

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

- Chà đánh mọi 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.
- Hỏi bác sĩ hoặc nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng và thuốc flouride loại giọt cho em bé của quý vị.
- Đặt bé vào giường nhưng không cho bình sữa.
- Không ngâm 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 ĐỒ VẬT CÓ THỂ LÂY TRUYỀN VI TRÙNG GÂY SÂU RĂNG:



Bàn chải đánh răng

Muỗng

Ly

- Các loại thuốc có thể có đường hoặc làm cho khô miệng. Sau khi cho con uống thuốc, cho con uống nước hoặc chà 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 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.
- Tập cho bé uống sữa mẹ, sữa bột hoặc uống nước bằng ly.
- 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.

- Đút em bé ăn bằng muỗng các loại ngũ cốc và thịt xay, trái cây, rau cải hoặc các loại đậu nấu chín loại dành riêng cho em bé giàu chất sắt.
- Cho bé các loại thức ăn bóc tay: miếng bánh mì nướng nhỏ hoặc bánh lát dòn (không muối).
- Không nêm thêm muối hoặc đường vào thức ăn.
- Không tiếp tục đút bé ăn nữa khi bé quay đầu đi và ngậm miệng lại.
- Cho bé ngồi ăn chung với gia đình trong bữa ăn chính hoặc ăn dặm trong 10-15 phút.



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



7-9 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

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 tay của quý vị 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 cột nút vú giả quanh cổ 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 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.

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

- Ăn thức ăn mềm từng miếng nhỏ
- Bò
- Ngồi một mình mà không cần giúp
- Cho đồ vật vào miệng
- Quay lại khi được gọi tên
- Chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia.

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, nồi 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 bằng cách nói lên 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 nhiệt độ 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.

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)