

Răng sữa phải được giữ tốt ít nhất 6-10 năm.



Mỗi đứa trẻ cần có một “mái nhà nha khoa”. Cho em bé đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.

- Hỏi nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng và thuốc flouride loại giọt cho con của quý vị. Các thuốc này ngoài tầm tay của bé.
- Giữ răng của bé cho tốt để nhai, để nói và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn sau này.
- Nhẹ nhàng chà đánh các 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.
- Dùng chung bàn chải đánh răng, muỗng, ly tách có thể lây truyền vi trùng sâu răng. Xin đừng nhai thức ăn rồi mớm cho bé.
- Liếm núm vú giả để làm sạch có thể lây truyền vi trùng.
- 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 vặt lành mạnh, không cho thức ăn ngọt hay kẹo dẻo.

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.

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 bé phần ăn nhỏ. Để cho bé 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 bữa.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.

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

- Tập cho bé rửa tay trước khi ăn.
- Cùng ăn với nhau và dạy cho con phép lịch sự trên bàn ăn.

Cho bé dùng ly nhỏ để uống tất cả các thức uống.

- Cho bé uống ½ - ¾ ly sữa bò tươi hoặc loại sữa thay thế được tăng chất dinh dưỡng, từ 3 đến 4 lần 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 hoặc thức uống có chất ngọt.

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



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



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



Giữ cho bé khỏe mạnh

- Cho bé đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ. Cho bé làm xét nghiệm chất chì trong máu lúc bé lên 2 tuổi.
- 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, quần áo, đồ chơi và khăn giường của bé luôn khô sạch.
- 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.
- Rửa tay của em bé bằng xà bông và nước sau khi bé đi vệ sinh.
- Rửa tay của quý vị bằng xà bông và nước sau khi thay tả cho bé.

Phòng ngừa thương tích

- Không bao giờ để bé một mình hoặc với người lạ, hoặc thú nuôi trong nhà.
- Tháo bỏ giầy cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- 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, bàn ngói cầu tiêu, ổ cắm điện.
- Dùng cửa chắn cầu thang và thanh chắn cửa sổ.
- Để dược phẩm, 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.
- Bế hoặc dắt tay bé khi đến gần xe hơi.
- Nếu cho bé đi xe đạp với quý vị, nhớ cài dây và đội nón an toàn cho bé.

Ôm và khen bé khi bé ngoan giỏi.**Bé có thể:**

- Đi ngược
- Đá và thả banh
- Chạy cao lên từ 2 đến 4 khối xếp
- Lật từng trang sách
- Nghe hiểu và làm theo chỉ dẫn giản dị
- Lặp lại và bắt chước những gì quý vị nói và làm.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Chỉ dạy và kỷ luật con với lòng thương yêu và đúng mực, trước sau như một. Nói “không” một cách nhất quyết, khi cần, và hướng cho con làm một việc gì khác. Không bao giờ đánh bé.
- Chơi với bé. Nói chuyện, hát và đọc truyện cho bé.
- Cho bé các đồ chơi đơn giản mà bé có thể tháo ra và ráp lại được.
- Xếp những cột cao bằng các khối xếp để cho con đánh ngã xuống và xếp trở lên.
- Tạo ra một nơi an toàn cho con thám hiểm, chơi chơi banh và được tò mò tìm hiểu.
- Trông xem bé chơi trên đồ chơi leo trèo và đánh đu an toàn.
- Khi đọc truyện hay một bài thơ, chừa ra một chữ chính để cho con nói tiếp theo. Thí dụ như, “Mary có một con _____ nhỏ.”
- Nói cho bé biết trước khi quý vị thay đổi trò chơi hay sinh hoạt.
- Không cho bé xem TV. TV **KHÔNG** phải là “người giữ trẻ”

An toàn khi tắm và gần những nơi có nước

- 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 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

- Kiểm soát phía sau xe trước khi lui xe lại.
- Không bao giờ để bé ở trong xe một mình.
- Nếu em bé cân nặng hơn 20 pounds, bé có thể ngồi trên ghế an toàn xoay mặt về phía trước, ở băng sau xe; không bao giờ gắn 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 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)