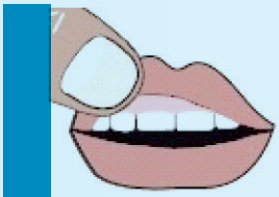


**Răng sữa phải được giữ tốt ít nhất 6-10 năm.**

- Mỗi đứa trẻ cần có một “mái nhà nha khoa”. Cho con đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Giữ răng của em bé cho tốt để nhai, để nói và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn sau này.
- Hỏi nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng và thuốc flouride loại giọt cho con của quý vị. Cắt các thuốc này ngoài tầm tay của bé.
- Đánh răng cho bé dọc theo nướu răng, mỗi ngày hai lần với một ít kem đánh răng có chất flouride. Dạy cho bé nhổ ra khi đánh răng, không nuốt vào.
- Dùng chung bàn chải đánh răng, muỗng, ly tách hoặc ống hút có thể lây truyền vi trùng sâu răng. Đừng nhai sẵn thức ăn cho con.
- 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.
- Tránh không cho con ăn thức ăn vặt ngọt hoặc kẹo dẻo.



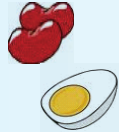
**Lật môi của em bé lên để kiểm soát mọi bên răng. Gọi cho nha sĩ nếu răng của bé có đốm trắng, nâu hoặc đen.**

**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.
- ✓ Đi khám răng. Hỏi nha sĩ 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 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 lức 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 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 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)

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

Chơi năng động 60 phút.

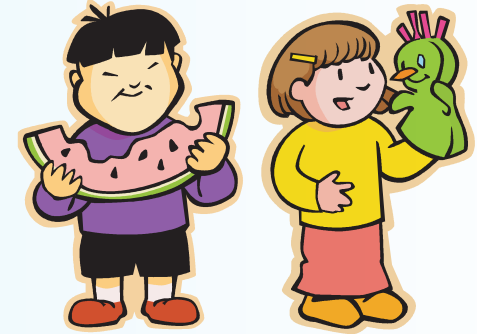
Xem TV không quá 2 giờ mỗi ngày.

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



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

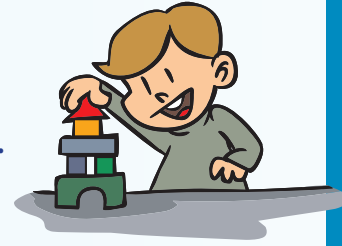
## Giữ cho bé khỏe mạnh

- 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 trẻ em hoặc các phương thuốc gia đình.
- Giữ cho tóc, cơ thể, quần áo, đồ chơi và khăn giường của bé sạch sẽ.
- 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 tã 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 ngồi cầu tiêu, 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.
- 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 em bé khi đến gần xe hơi.
- Cho em bé đội nón an toàn khi đi xe đạp ba bánh hoặc xe lăn scooter.
- Nếu cho bé đi xe đạp với quý vị, nhớ cài dây và đội nón an toàn cho bé.

Trẻ em rất năng động và có nhiều sức lực.  
Hãy kiên nhẫn.  
Hãy khen thưởng.



“Không” là chữ mà trẻ 2 tuổi thích nói nhất. Cho bé có một vài chọn lựa để em không phải nói “không”.

## Bé có thể:

- Mở cửa, thả banh từ tay này sang tay kia và leo cầu thang
- Chạy cao từ 5 đến 6 khối xếp
- Nói một câu 2-3 chữ
- Hát
- Lập lại những gì quý vị nói
- Chơi gần trẻ em khác nhưng không nhường đồ chơi

## Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Chơi, nói chuyện, hát và đọc truyện cho bé hàng ngày.
- Cho bé những đồ chơi giản dị, dễ gắn ráp.
- Khen bé lúc em ngoan.
- Luôn giữ đúng mực và luôn kiên nhẫn. Khi em làm điều gì sai, bảo cho em biết tại sao điều đó sai và hướng cho em làm một việc gì khác.
- Nói với em về việc dùng cầu tiêu hoặc ghế tiêu tiểu. Có những đứa trẻ có thể không đủ hiểu biết để được dạy tự tiêu tiểu cho đến lúc được ba tuổi.
- TV **KHÔNG** phải là “người giữ trẻ” Hạn chế chỉ 1-2 giờ.
- Cho em nghỉ ngơi hoặc ngủ giấc ngắn trong ngày.

## 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, gấn thùng chứa 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.
- 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 lắt 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)