Săn Sóc Răng

- ❑ Đánh răng cho cháu bằng bàn chải mềm sau mỗi bữa ăn. Đánh theo vòng tròn nhỏ, nghiêng góc với lợi (nướu răng).
- ❑ Khi đánh răng cho cháu quí vị nhớ để ý xem răng cháu. Nếu thấy những vết trắng, nâu, hoặc đen trên răng cháu, xin gọi ngay cho nha sĩ.
- ❑ Hãy để cho cháu tập đánh răng nhưng đừng để cháu một mình với bàn chải.
- ❑ Tập cho cháu thói quen giữ gìn răng miệng bằng cách cho cháu thấy quí vị đánh răng và dùng chỉ xỉa răng hằng ngày.
- ❑ Hỏi Bác Sĩ hay Nha Sĩ về chất fluoride cho răng cháu.
- ❑ Để chất fluoride ở chỗ cháu không thể với tới được.

Dinh Dưỡng

- ❑ Cho cháu uống 4 ly nhỏ (4 oz.) sữa nguyên chất hoặc sữa mẹ mỗi ngày. Đừng cho cháu uống sữa ít chất béo hoặc không có chất béo tới khi cháu được hai (2) tuổi. Ngưng cho cháu bú bình khi cháu được 14 tháng.
- ❑ Cho cháu uống bằng ly nhỏ. Khi cháu khát hãy cho uống nước. Giới hạn nước trái cây 1 ly (cup).
- ❑ Mỗi ngày cho cháu ăn 3 bữa chính và 2 - 3 bữa ăn vặt. Cho cháu ăn các loại thức ăn khác nhau với:
  - · 5-9 phần nhỏ rau hoặc trái cây
  - · 7-11 phần nhỏ bánh mì, ngũ cốc rang hoặc ngũ cốc hạt.
  - · 2-3 phần nhỏ thức ăn có chất đạm (protein) như thịt nạc, thịt gà, cá, trứng, đậu xấy khô, đậu Hoà Lan hoặc đậu phụ (đậu hũ).
- ❑ Cho cháu thức ăn cầm tay dễ nhai. Cho cháu dùng muỗng để ăn.
- ❑ Hãy dùng bữa ăn làm thời gian họp mặt gia đình. Quý vị quyết định khi nào cho cháu ăn và ăn món gì. Cháu sẽ quyết định có ăn hay không, và ăn bao nhiêu. Đừng dùng thức ăn để hối lộ, trừng phạt hoặc khen thưởng cháu.
- ❑ Cháu có thể bị mắc nghẹn vì:
  - ▪ bắp rang ▪ đậu phộng
  - ▪ các loại hạt ▪ các loại đậu rang
  - ▪ nho tươi ▪ rau sống
  - ▪ bơ đậu phộng ▪ thịt nướng
  - ▪ hot dogs ▪ kẹo cao su (gum)
  - ▪ nho khô, loại trái cây xấy khô ▪ kẹo

CHDP Child Health & Disability Prevention Program
California Pub. 260 7/92 LLW/FF/DB Rev 8/97
Translation provided by CalOPTIMA
13-15 Months Vietnamese

13 - 15 Tháng

Em Bé Khôn Lớn Mạnh Khỏe

Tên:_____

Cao:_____ Cân nặng:_____

Ngày hôm nay: _____

Kỳ hẹn tới:

Ngày:_____ Giờ:_____

Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:

Gọi Cảnh Sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: 911

Kiểm soát chất độc: 1-800-876-4766

▪ *Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho trẻ em.*

▪ *Nên để máy báo động khói (cứu hoả) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.*

▪ *Nên có một máy báo động hơi độc. (Thán khí - Carbon monoxide)*

- ❑ Đừng bao giờ để cháu một mình trong bồn tắm, hồ bơi hoặc gần một thùng nước nhỏ. Hãy làm hàng rào quanh hồ bơi/hồ tắm nước nóng.
- ❑ Để cháu ngồi vào ghế an toàn cho trẻ em mỗi khi cho cháu đi xe hơi.
- ❑ Để ghế ngồi của cháu ở băng sau và nhớ cài dây an toàn.
- ❑ Đừng bao giờ để cháu hoặc trẻ em ngồi ghế trước nếu xe có túi đệm khí an toàn (air bag).

- ❑ Dùng nắp đậy lỗ cắm điện cho an toàn. Để dây điện, bàn ủi, chất lỏng nóng, và khăn trải bàn xa khỏi tầm tay của cháu. Kéo cao màn cửa và dây kéo màn cửa sổ lên.

- ❑ Lắp cửa chặn cầu thang và các cửa sổ.
- ❑ Giữ các vật nhỏ, đồ chơi không an toàn, túi nhựa và bong bóng ở xa cháu. Tháo bỏ dây cột nón của áo lạnh cháu mặc.
- ❑ Đừng bao giờ để cháu bò, đi, hoặc chạy khi miệng ngậm đồ vật.
- ❑ Vặn nhiệt độ máy nước nóng dưới 120 độ F. Cất diêm, quẹt trong tủ có khoá.
- ❑ Viết tên và khoá tất cả các chất có hại như xà phòng, thuốc lau chùi trong nhà, thuốc giặt, rượu, thuốc bổ, thuốc viên có chất sắt, các dược phẩm và các chất độc.

Vài Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

Khi cháu làm điều tốt quí vị hãy ôm ấp, khen tặng để tưởng thưởng ngay lúc đó.

Quí vị sẽ thấy những gì

- ❑ Cháu bé học hỏi mau khi quý vị dịu dàng chỉ bảo hơn là trừng phạt cháu.
- ❑ Cháu có thể sẽ:
  - *Tự đi một mình, cúi xuống, rồi lại đứng thẳng lên.*
  - *Biết cách cho quý vị biết cháu cần gì, thay vì khóc như trước.*
  - *Biết gọi "ba" và "má" đúng ý nghĩa.*
  - *Hiểu được nhiều hơn là nói.*
  - *Cởi vớ ra và cố mở các khuy nút lớn.*
  - *Biết dùng ngón tay để chỉ.*
  - *Đút ngón tay vào các lỗ nhỏ.*

Những Điều Quý Vị Có Thể Làm

- ❑ Chơi đùa, nói chuyện, hát và đọc truyện cho cháu.
- ❑ Khi cháu làm điều gì lỗi, kỷ luật cháu với lời thương yêu. Nói "không" một cách cứng rắn và hướng cháu vào một việc khác.
- ❑ Cho cháu những đồ chơi đơn giản có thể tháo ra rồi lại ráp lại dễ dàng.
- ❑ Dựng các hình khối để cháu phá đi rồi làm lại.
- ❑ Tạo một chỗ an toàn để cháu được tò mò, khám phá tìm hiểu và chơi thẩy, bắt banh.

Nếu quý vị thấy mình sắp sửa đánh, lắc mạnh hoặc làm hại cháu bé, gọi ngay cho "Hot Line"_____

hoặc gọi một người bạn để xin giúp đỡ.

13 - 15 Tháng

- ❑ Mang cháu đi khám sức khỏe thường xuyên và tiêm miễn dịch (chích ngừa).
- ❑ Đừng nắm cánh tay cháu mà nhấc lên. Đừng bao giờ lắc, thẩy hoặc đu đưa cháu trên cao trong lúc giận dữ, hoặc ngay cả khi chơi đùa với cháu.
- ❑ Bế cháu hoặc nắm tay cháu khi đi gần xe cộ.
- ❑ Kiểm soát kỹ phía sau xe trước khi lùi xe.
- ❑ Giữ cho da dẻ, tóc, thân thể, quần áo và giường ngủ của cháu sạch sẽ.
- ❑ Rửa tay với nước và xà phòng trước và sau khi thay tã cho cháu.
- ❑ Rửa tay cháu với nước và xà phòng trước và sau mỗi bữa ăn.
- ❑ Nên lau rửa đồ chơi của cháu luôn.
- ❑ Đừng để cháu ở gần tiếng động lớn.
  - ■ Tiếng động lớn có thể làm hư tai cháu.
  - ■ Tiếng động quá lớn khi quí vị phải nói chuyện lớn tiếng với một người chỉ cách xa 3 feet (90cm).
- ❑ Giữ cháu tránh xa khói thuốc lá. Hãy bỏ hút thuốc.
- ❑ Cho cháu đi thử máu để đo độ chì trong máu.