Chăm sóc răng

- Nếu cho bé bú bình, không để bình sữa trên giường.
- Hàng ngày, lau nướu răng của bé nhẹ nhàng bằng vải ướt, mềm và sạch.
- Đối với các em bé bú sữa mẹ, tốt nhất là chờ cho bé được một tháng tuổi trước khi cho ngậm núm vú giả.
- Không ngậm núm vú giả vào mật ong hoặc bất cứ chất gì ngọt. Mật ong có thể làm cho bé bị bệnh rất nặng.
- Chỉ nên cho bé ngậm núm vú giả sạch. Nếu núm vú giả bị rớt ra, hãy rửa sạch. Xin đừng thổi, liếm, hoặc cho vào miệng quý vị để "làm sạch".
- Vi trùng gây chứng sâu răng có thể lây truyền từ miệng quý vị vào miệng của em bé. Không cho vào miệng bé vật gì đã nằm trong miệng của quý vị.

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.

Dinh dưỡng

Cho con bú sữa mẹ là tốt nhất.

- **Các bà mẹ lưu ý:** Ăn uống lành mạnh và uống thật nhiều nước.
- Cho em bé bú thường, từ 8 đến 12 lần mỗi 24 giờ.
- Quý vị cho em bé bú càng nhiều, cơ thể quý vị sản xuất càng nhiều sữa thêm.
- Hỏi bác sĩ về Vitamin D cho em bé.
- Bơm sữa và cất sữa trong tủ đông đá cho em bé bú sau.

Nếu cho bé bú sữa bột hoặc sữa nước bột pha sẵn, thì cho bé bú loại có chứa chất sắt.

- Luôn luôn ôm em bé sát vào lòng khi cho bú.
- Không lấy khăn, gối để kê giữ bình sữa.
- Cho em bé sơ sinh bú khoảng 2 ounces sữa mỗi 2-3 giờ đồng hồ – theo dõi dấu hiệu của bé để biết khi nào bé cần bú.
- Cho em bé 1-2 tháng tuổi khoảng 2-3 ounces sữa mỗi 3-4 giờ đồng hồ.
- Nếu bé không bú hết bình cũng không sao.

Sớm tìm sự giúp đỡ khi có vấn đề về việc cho em bé bú.

- Em bé càng lớn, cho em bé bú càng nhiều thêm lên.
- Tìm hiểu các dấu hiệu của bé để biết khi bé đói hoặc no.
  - Khi đói: Bé bực bội, khó chịu hay khóc lên
  - Khi no: Quay đầu đi, ngậm miệng lại, hoặc buông bàn tay ra.
- Chỉ cho sữa mẹ hoặc sữa bột vào bình sữa.

Chương trình WIC: 1-888-942-9675
Chương trình Phiếu thực phẩm –
Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng: 1-877-847-3663

Sơ sinh-2 tháng tuổi

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

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

Sức khỏe

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 nhồi lắc, thảy lên hoặc xoay vòng bé lên trên không trung.
- Tháo bỏ giây cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- Không bao giờ cột núm 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.

Sơ sinh-2 tháng tuổi

Tăng trưởng và phát triển

Chăm sóc trẻ sơ sinh có thể mang lại cho quý vị niềm vui, cũng như sự lo lắng và căng thẳng.

Bé có thể phát triển hoặc sinh hoạt không giống những trẻ em khác. Tìm hiểu mọi điều đáng yêu nơi con của mình. Nói với bé rằng "Mẹ yêu con!"

Khi bé khóc

Nên nhớ rằng, khóc là một cách bé nói chuyện với quý vị. Bé khóc có nghĩa là:

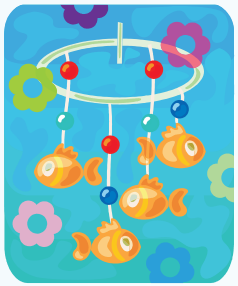
- Bé bị đói
- Tã của bé bị ướt
- Bé mệt hoặc bé bị bệnh
- Bé cần được ôm ấp
- Bé bị sợ.

Nếu bé vẫn còn khóc:

- Quấn bé vào mền
- Ôm bé rung nhẹ
- Hát hoặc mở nhạc êm dịu
- Nhẹ nhàng vỗ lưng cho bé
- Cho bé đi ra ngoài bằng xe đẩy hoặc xe hơi
- Gọi cho bác sĩ.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Cho bé các món đồ chơi mềm và sáng màu.
- Mang bé đi dạo.
- Che nắng cho bé bằng nón hoặc tấm che để tránh cho bé bị cháy nắng hoặc bị nóng quá sức. Không thoa kem chống nắng cho bé cho đến khi bé được 6 tháng tuổi.
- Khi có người lớn trông chừng, đặt bé nằm sấp để tập cho bé ngẩng đầu lên.



An toàn

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 2⅜ 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)

Chăm sóc răng

- Nếu cho bé bú bình, không để bình sữa trên giường.
- Ôm bé rung nhẹ để ru bé ngủ hoặc cho bé ngậm núm vú giả sạch, lúc ngủ dặm và ngủ tối.
- Hàng ngày, lau nướu răng của bé nhẹ nhàng bằng vải ướt, mềm và sạch.
- Chỉ nên cho bé ngậm núm vú giả sạch. Nếu núm vú giả bị rớt ra, hãy rửa sạch. Xin đừng thổi, liếm, hoặc cho vào miệng quý vị để "làm sạch".
- Vi trùng gây chứng sâu răng có thể lây truyền từ miệng quý vị vào miệng của em bé. Không cho vào miệng bé vật gì đã nằm trong miệng của quý vị.
- Không ngâm núm vú giả vào mật ong hoặc bất cứ chất gì ngọt. Mật ong có thể làm cho bé bị bệnh rất nặng.

Xin đừng cho núm vú giả vào miệng của quý vị để "làm sạch."

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.

Dinh dưỡng

Cho con bú sữa mẹ là tốt nhất.

- **Các bà mẹ lưu ý:** Ăn uống lành mạnh và uống thật nhiều nước.
- Cho em bé bú thường, từ 8 đến 12 lần mỗi 24 giờ.
- Quý vị cho em bé bú càng nhiều, cơ thể quý vị sản xuất càng nhiều sữa thêm.
- Hỏi bác sĩ về Vitamin D cho em bé.
- Bơm sữa và cất sữa trong tủ đông đá để cho em bé bú sau.

Nếu cho em bé bú sữa bột thì cho bé bú loại sữa có chứa chất sắt

- Luôn luôn ôm em bé sát vào lòng khi cho bú.
- Không lấy khăn, gối để kê giữ bình sữa.
- Cho em bé bú khoảng 3-4 ounces sữa mỗi 3-5 giờ đồng hồ – theo dõi dấu hiệu của bé để biết khi nào bé cần bú.
- Nếu bé không bú hết bình cũng không sao.

Sớm tìm sự giúp đỡ khi có vấn đề về việc cho em bé bú.

- Em bé càng lớn, cho em bé bú càng nhiều thêm lên.
- Chỉ có sữa mẹ và sữa bột là hai loại thức ăn mà em bé cần lúc này – Chờ đến khi em bé được sáu tháng hãy cho ăn các loại thức ăn đặc.
- Tìm hiểu các dấu hiệu của bé để biết khi bé đói hoặc no.
  - Khi đói: Bé bực bội, khó chịu hay khóc lên
  - Khi no: Quay đầu đi, ngậm miệng lại, hoặc buông bàn tay ra.
- Chỉ cho sữa mẹ hoặc sữa bột vào bình sữa.

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

3-4 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

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

Sức khỏe

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 nhồi lắc, thảy lên hoặc xoay vòng bé lên trên không trung.
- Tháo bỏ giây cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- Không bao giờ cột núm 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.

3-4 tháng tuổi

Tăng trưởng và phát triển

Tất cả trẻ em đều khác nhau. Trẻ em phát triển theo mức độ riêng của chúng.

Bé có thể phát triển hoặc sinh hoạt không giống như những em bé khác. Tìm hiểu mọi điều đáng yêu nơi con của mình.

Bé có thể:

- Ngẩng đầu lên khi nằm sấp
- Cười mỉm, cười ra tiếng, thầm thì ra tiếng và nói bi bô
- Ngồi lên nếu được giúp
- Chơi với hai tay
- Lật người qua lại
- Tay đập nước khi tắm
- Bỏ đồ vật vào miệng
- Chòi đạp chân khi nằm ngửa.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Chơi với em bé, như chơi hé nhìn (peek-a-boo).
- Nựng nịu, nói chuyện, hát, đọc sách, mở nhạc êm và chơi dịu dàng với bé.
- Cho bé các món đồ chơi mềm và sáng màu.
- Cho bé rời nhà đi chơi để bé ngắm nhìn mọi vật.
- Che nắng cho bé bằng nón hoặc tấm che. Không thoa kem chống nắng cho bé cho đến khi bé được 6 tháng tuổi.
- Khi có người lớn trông chừng, đặt bé nằm sấp để tập cho bé ngẩng đầu lên.
- Nhớ nói với bé rằng " Mẹ yêu con!"

An toàn

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 2⅜ 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)

Chăm sóc răng

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 chung 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 ngậm vòng ngậm 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.

Dinh dưỡng

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.

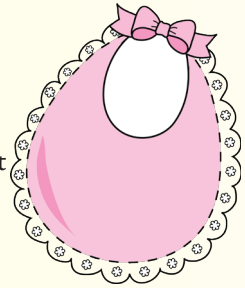
CHỈ NÊN cho sữa mẹ,, sữa bột hoặc nước vào bình sữa. (Không cho nước trái cây hoặc nước ngọt sô-đa) Không lấy khăn, gối để kê giữ bình sữa.

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.

Chương trình WIC: 1-888-942-9675
Chương trình Phiếu thực phẩm –
Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng: 1-877-847-3663

5-6 tháng tuổi

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

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

Sức khỏe

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, thảy lên hoặc xoay vòng bé trên không trung.
- Tháo bỏ giây cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- Không bao giờ cột núm 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.

5-6 tháng tuổi

Tăng trưởng và phát triển

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 cầm 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 xê 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 tấm che. Không thoa kem chống nắng cho bé cho đến khi bé được 6 tháng tuổi.

An toàn

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 2⅜ 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)

Chăm sóc răng

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 ngậm 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.

Dinh dưỡng

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 lạt 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 hột (trái anh đào), cứng (kẹo, cọng rau sống, chưa nấu chín), đặc sệt (bơ đậu phộng)

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

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

CaOMH California Office of Multicultural Health

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

Sức khỏe

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, thảy lên hoặc xoay vòng bé trên không trung.
- Tháo bỏ giây cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- Không bao giờ cột núm 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.

7-9 tháng tuổi

Tăng trưởng và phát triển

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

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 2⅜ 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)

Chăm sóc răng

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

Mang bé đi khám răng khi bé được một tuổi!

- Hỏi nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng và thuốc flouride loại giọt cho con của quý vị. Cất các thuốc này ngoài tầm tay của bé.
- 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.
- Không bao giờ đặt bé vào giường cùng với 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 bàn chải đánh răng, muỗng, ly tách có thể lây truyền vi trùng sâu răng. Xin đừng nhai thức ăn rồi mớm cho bé.
- 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.

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.

Dinh dưỡng

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.
- Bắt đầu từ lúc bé được 1 tuổi, tập cho bé chỉ uống bằng ly.
- Khi bé được 1 tuổi, có thể cho bé uống sữa bò tươi.
- Cho bé uống sữa mẹ, sữa bột hoặc nước bằng ly trong bữa ăn.

- 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.

- Cho bé ăn thức ăn xay, tán mềm nhưng còn lợn cợn để tập cho bé biết nhai.
- Trong mỗi bữa ăn, cho em bé ăn các loại thức ăn giàu chất sắt như thịt hay thịt gà nấu chín bầm nhuyễn, đậu nấu chín tán nhuyễn hoặc đậu hủ tán.
- Cho bé các loại thức ăn bốc tay: miếng bánh mì nướng nhỏ hoặc bánh lạt dòn (không muối).

Vài loại thức ăn có thể làm bé sặc, vì thế, <u>không</u> cho bé những thức ăn:
Hình tròn (xúc xích hot dogs, nho, bắp rang), có hột (trái anh đào), cứng (kẹo, cọng rau sống, chưa nấu chín), đặc sệt (bơ đậu phộng)

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

10-12 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

CalMH California Office of Multicultural Health

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

Sức khỏe

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 sạch đồ chơi của bé thường xuyên
- 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 tả.
- 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, thảy lên hoặc xoay vòng bé trên không trung.
- Tháo bỏ giây cột ở áo ấm (sweatshirt) loại có chụp đầu.
- Không bao giờ được cột núm vú giả ở cổ của bé.
- Cất các đồ vật nóng 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 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.
- Không dùng xe tập đi hoặc ghế treo cho bé nhảy (hanging jumper). Các dụng cụ này có thể gây thương tích cho bé.
- Nếu cho bé đi xe đạp với quý vị, nhớ cài dây và đội nón an toàn cho bé.

10-12 tháng tuổi

Tăng trưởng và phát triển

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

Bé có thể:

- Sợ người lạ
- Bé tự ngồi dậy
- Lấy ngón tay sờ, đụng vào đồ vật
- Lấy vật này gõ vật kia
- Vịn ghế đứng lên
- Lập lại tiếng và lời nói
- Nói "mẹ-mẹ" và "cha-cha."

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. Nói 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

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 2⅜ 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 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.

Recursos para padres:

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 cho số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Chăm sóc răng

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

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

Giữ răng của bé cho tốt để nhai, để nói và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn sau này.

- 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 nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng và thuốc flouride loại giọt cho con của quý vị. Cất các thuốc này ngoài tầm tay của bé.
- 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.
- Dùng chung bàn chải đánh răng, ống hút, muỗng hoặc ly tách có thể lây truyền vi trùng sâu răng. Không nhai thức ăn rồi mớm cho bé.
- 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.

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.

Dinh dưỡng

Hàng ngày cho bé ăn đúng giờ, 3 bữa chính và 2-3 bữa dặm.

- Để cho bé tự xúc ăn bằng muỗng hay nĩa nhỏ của trẻ em.
- Chỉ cho bé ăn những phần ăn nhỏ.
- Cho bé ăn thức ăn của chung gia đình và thức ăn bóc tay mềm như thịt, cá, trứng, phó mát hoặc đậu hủ.
- Cho bé ăn loại trái cây mềm hoặc rau cải nấu chín trong bữa ăn chính và ăn dặm.
- 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.

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.
- Bé học hỏi qua sự quan sát quý vị.

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 hột (trái anh đào), cứng (kẹo, cọng rau sống, chưa nấu chín), đặc sệt (bơ đậu phộng)

Chương trình WIC: 1-888-942-9675
Chương trình Phiếu thực phẩm –
Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng: 1-877-847-3663

13-15 tháng tuổi

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

OMH Office of Multicultural Health
CALIFORNIA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES

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

Sức khỏe

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, trẻ em 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 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 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.
- Không bao giờ nhồi lắc, thảy lên hoặc xoay vòng bé lên trên không trung.
- Tháo bỏ giây 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 và 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.

13-15 tháng tuổi

Tăng trưởng và phát triển

Ôm và khen bé khi bé ngoan giỏi.

Bé có thể:

- Đi một mình, khom xuống và đứng trở lên
- Cho quý vị biết là bé cần gì bằng nhiều cách chứ không phải khóc
- Gọi mẹ-mẹ và cha-cha chính xác
- Bé hiểu nhiều hơn là bé có thể nói được
- Cởi vớ và ráng cởi nút quần áo
- Chỉ chỉ bằng ngón tay trỏ
- Lấy ngón tay sờ, đụng vào đồ vật

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 chọi banh và được tò mò tìm hiểu.
- Trông bé chơi đùa, leo trèo và đánh đu.
- 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

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.
- 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 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.

Các nguồn trợ giúp cho cha mẹ:

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, buồn bực hoặc đang có ý định muốn lắc 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 cho số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Chăm sóc răng

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. Cất 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.

Dinh dưỡng

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 lức và bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hủ.
- 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 hột (trái anh đào), cứng (kẹo, cọng rau sống, chưa nấu chín), đặc sệt (bơ đậu phọng)

Chương trình WIC: 1-888-942-9675
Chương trình Phiếu thực phẩm –
Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng: 1-877-847-3663

16-23 tháng tuổi

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

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

Sức khỏe

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 giây 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 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.

Tăng trưởng và phát triển

Ôm và khen bé khi bé ngoan giỏi.

Bé có thể:

- Đi ngược
- Đá và thảy banh
- Chất 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 chọi 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

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 có dây ràng 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 lắc 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.

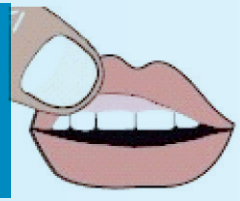
Để bỏ hút thuốc, xin gọi số
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

16-23 tháng tuổi

Chăm sóc răng

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. Cất 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.

Dinh dưỡng

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 hủ.
- 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 hột (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

2 tuổi

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

CaOMH California Office of Multicultural Health

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

Sức khỏe

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.

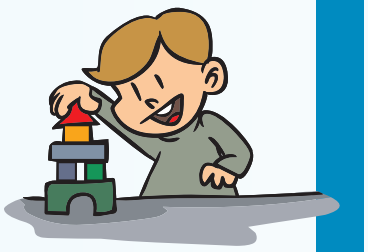
Phòng ngừa thương tích

- Không bao giờ để bé một mình hoặc với người lạ, hoặc thú nuôi trong nhà.
- Tháo bỏ giây 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.

2 tuổi

Tăng trưởng và phát triển

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, thảy banh từ tay này sang tay kia và leo cầu thang
- Chất 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

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 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 có dây ràng 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 lắc 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)

Chăm sóc răng

Răng sữa rất quan trọng trong việc nhai, nói và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn sau này.

- Mỗi đứa trẻ cần có một "mái nhà nha khoa" và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Răng sữa phải được giữ tốt ít nhất 6-10 năm.
- Hỏi nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng, thuốc flouride loại giọt và loại viên cho con của quý vị. Cất các thuốc fluoride và kem đánh răng ngoài tầm tay của bé.
- Dùng một chút kem đánh răng có chất flouride và dạy cho bé nhổ ra khi đánh răng, không nuốt vào.
- Đánh răng cho bé dọc theo nướu răng, mỗi ngày hai lần, sáng và tối trước khi đi ngủ.
- 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.
- Trao đổi thức ăn, dùng chung bàn chải đánh răng, ly tách hoặc ống hút có thể lây truyền vi trùng sâu răng.
- 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: Làm gương tốt cho con, đánh răng buổi sáng và tối. Dùng chỉ nha khoa để làm răng sạch trước khi đi ngủ.

Dinh dưỡng

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 hủ.
- 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 các bữa ăn.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.

Cho con uống các thức uống lành mạnh.

- Cho con 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 và thức uống có chất ngọt.

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

- Tập cho bé rửa tay trước khi ăn.
- Ăn chung với nhau, nói chuyện với nhau, dạy phép lịch sự.

Sinh hoạt thể dục và trọng lượng cơ thể

- Chơi năng động 60 phút mỗi ngày.
- Xem TV và các loại phim ảnh khác 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

3 tuổi

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

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

CalMH California Office of Multicultural Health

Sức khỏe

Giữ cho con 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 và quần áo của bé sạch sẽ. Giặt khăn giường mỗi tuần một lần.
- 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.
- Nhắc em rửa tay bằng xà bông và nước sau khi em đi vệ sinh, trước khi ăn.

Phòng ngừa thương tích

- Không bao giờ để bé một mình hoặc với người lạ, hoặc thú nuôi trong nhà.
- 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 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 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 bé khi đến gần xe hơi.
- Cho bé đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe lăn scooter, giày lăn, ván trượt và khi đi xe đạp.
- Nếu cho bé đi xe đạp với quý vị, nhớ cài dây và đội nón an toàn cho bé.

Tăng trưởng và phát triển

Luôn cho con thấy là con được thương yêu lo lắng.
Hãy kiên nhẫn. Hãy khen thưởng

Bé có thể:

- Tự mặc quần áo không cần ai giúp.
- Nhảy một chỗ.
- Đạp xe đạp ba bánh.
- Bắt đầu vẽ.
- Dùng câu 4-5 chữ và người khác hiểu em muốn nói gì.
- Biết tên, tuổi và phái tính của mình.
- Nói về những gì em sợ.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Giúp cho em biết nhường nhịn.
- Nói chuyện, hát và đọc truyện cho con hàng ngày.
- Để cho em thám hiểm, tìm hiểu và thử những gì mới lạ.
- Để cho con chơi với các trẻ em khác.
- Khuyến khích em chơi với khối xếp, đồ chơi sắp xếp giản dị và bút màu.
- Chơi ngoài trời với con mỗi ngày.
- Thu xếp giờ giấc để quý vị và con có thì giờ riêng với nhau.
- Cho em dọn dẹp đồ chơi và quần áo.
- Trả lời các câu hỏi của con thành thật, giản dị và dễ hiểu.

An toàn

An toàn khi gần nước

- Điều chỉnh nhiệt độ của máy nước nóng ở dưới 120 độ F.
- Không bao giờ để bé một mình trong bồn tắm, hồ bơi, gần thùng chứa nước hoặc cầu tiêu.
- Dạy cho con những điều an toàn khi gần nước và dạy bơi. 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 có dây ràng 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.

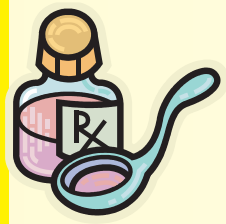
Nguồn trợ giúp cho cha mẹ:

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, buồn bực hoặc đang có ý định muốn lắc 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)

Chăm sóc răng

- Mỗi đứa trẻ cần có một "mái nhà nha khoa" và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Răng khỏe mạnh là điều cần thiết cho việc nhai, nói và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn sau này.
- Răng sữa phải được giữ tốt ít nhất 6–10 năm.
- Hỏi nha sĩ về chất flouride đánh bóng răng, thuốc flouride loại giọt và loại viên cho con của quý vị. Cất các thuốc fluoride và kem đánh răng ngoài tầm tay của bé.
- Dùng một chút kem đánh răng có chất flouride. Bảo em nhổ ra khi đánh răng, không nuốt vào.
- Đánh răng cho em dọc theo nướu răng, mỗi ngày hai lần, sáng và tối trước khi đi ngủ.
- Cho em thức ăn vặt lành mạnh, không cho thức ăn ngọt hay kẹo dẻo.



Các loại thuốc có thể có đường hoặc làm cho khô miệng. Sau khi cho em uống thuốc, cho em uống nước hoặc chà răng cho em.

- Hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nha sĩ của em nếu em vẫn còn nút tay.

Cha mẹ lưu ý: Làm gương tốt cho con, đánh răng buổi sáng và tối. Dùng chỉ nha khoa để làm răng sạch trước khi đi ngủ.

Dinh dưỡng

Cha mẹ phải biết nên cho con ăn thức ăn gì trong 3 bữa ăn chính và 1-3 lần ăn dặm trong ngày.

- Chỉ cho con ăn những phần ăn nhỏ.
- 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 hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hủ.
- Cho con ăn các loại thức ăn mới để em có thể thử hương vị thực phẩm mới.
- Khởi đầu một ngày bằng buổi ăn sáng.
- Hạn chế cho con ăn vặt giữa các bữa ăn.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.

Cho con uống các thức uống lành mạnh.

- Cho con uống nước thường xuyên và cho uống 3 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 con uống nước ngọt có ga và thức uống có chất ngọt.

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

- Tập cho con rửa tay trước khi ăn.
- Cho con phụ giúp trong việc sữa soạn bữa ăn.
- Ăn chung với nhau, nói chuyện với nhau, dạy phép lịch sự.
- Tắt TV trong bữa ăn.

Ăn sáng hoặc ăn trưa tại trường: Gọi cho trường của con quý vị để biết chi tiết.

Sinh hoạt thể dục và trọng lượng cơ thể
Chơi năng động 60 phút mỗi ngày.
Giới hạn xem TV và các loại phim ảnh khác 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

4-5 tuổi

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

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

Sức khỏe

Giữ cho con khỏe mạnh

- Cho con đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Thảo luận với bác sĩ trước khi cho con uống các loại thuốc trẻ em hoặc các phương thuốc gia đình.
- Giữ cho tóc, cơ thể và quần áo của con sạch sẽ. Giặt khăn giường mỗi tuần một lần.
- Giữ cho con tránh xa khói thuốc lá và các sản phẩm thuốc lá.
- Thoa kem chống nắng cho con khi đi ra ngoài.
- Nhắc con rửa tay bằng xà bông và nước sau khi con đi vệ sinh, trước khi ăn.

Phòng ngừa thương tích

- 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.
- Ghi nhãn và khóa kỹ thuốc men, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, rượu, các chất độc, dụng cụ máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- 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.
- Dạy cho con về hệ thống đèn giao thông và cách băng qua đường.
- Cho con đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe lăn scooter, giày lăn, ván trượt và khi đi xe đạp.

Tăng trưởng và phát triển

Dạy cho con phải tránh xa người lạ.

Trẻ em không bao giờ được đi với bất cứ người nào mà không có sự cho phép của quý vị.

Trẻ em có thể:

- Nghe hiểu những mẩu chuyện vui và nói nhiều.
- Chơi chung vui vẻ với những trẻ em khác và có bạn.
- Biết cắt và dán.
- Chơi với khối xếp, thẻ bài và các loại bàn cờ.
- Biết giữ thăng bằng hơn và trèo giỏi hơn.
- Muốn mặc quần áo một mình, không ai nhìn thấy.
- Thích trò chơi giả vờ và rất tò mò.
- Đái dầm ban đêm. Nếu việc này xảy ra thường xuyên, hãy nói chuyện với bác sĩ.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Cho con làm một vài công việc giản dị trong nhà, như dọn dẹp đồ chơi hoặc quần áo, dọn chén dĩa lên bàn ăn, hay dọn dẹp bàn ăn sau bữa cơm.
- Cùng nhau đi bộ và nói chuyện với nhau về những gì trông thấy.
- Chơi ngoài trời với con mỗi ngày.
- Khuyến khích con chơi với các trẻ em khác.
- Tạo cho thời giờ trước khi đi ngủ thoải mái, êm ả. Đọc sách hoặc ca hát.
- Trẻ em cần ngủ 11-13 giờ mỗi đêm.
- Trả lời các câu hỏi của con một cách thành thật, giản dị và dễ hiểu.
- Dạy cho con biết nguyên tên họ của em.
- Dạy cho con biết thế nào là đụng chạm "tốt" và thế nào là 'xấu". Dạy cho con biết cách nói "không" khi bị đụng chạm xấu và nói cho quý vị biết nếu có xảy ra.

An toàn

An toàn khi gần nước

- Điều chỉnh nhiệt độ của máy nước nóng ở dưới 120 độ F.
- Không bao giờ để con một mình gần những nơi có nước. Dạy cho con những điều an toàn khi gần nước và dạy bơi. Hồ bơi/spa nên được rào lại và có cổng tự khóa.

An toàn trên xe hơi

- Trẻ em có thể ngồi trên ghế an toàn xoay về phía trước cho đến khi trẻ vượt mức tối đa của chiều cao hoặc trọng lượng của ghế đúng theo xác định của nhà sản xuất, thường là khoảng 4 tuổi và 40 pounds.
- Luật CA đòi hỏi trẻ em phải dùng ghế hoặc ghế đệm an toàn, ngồi ở băng ghế sau xe hơi, cho đến khi trẻ em được 6 tuổi hoặc 60 pounds.

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 hoặc đang có ý định muốn 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)

4-5 tuổi

Chăm sóc răng

- Mỗi đứa trẻ cần có một "mái nhà nha khoa" và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Răng cửa và răng hàm vĩnh viễn bắt đầu mọc và phải được giữ gìn cho tốt suốt đời. Giữ cho răng khỏe mạnh bằng cách tránh không để sâu răng.

Hỏi nha sĩ về chất trám bít hố răng và chất fluoride cho trẻ em.

- Giúp cho con đánh răng mỗi ngày hai lần, sáng và tối trước khi đi ngủ.
- Đánh răng với một chút kem đánh răng có chất flouride.
- Giúp cho con dùng chỉ nha khoa làm sạch răng trước khi đi ngủ.
- Cho con mang vật dụng bảo vệ răng miệng lúc chơi các môn thể thao như tee-ball (bóng chày dành cho trẻ em) và chơi đá banh.
- Cho con các thức ăn vặt và thức uống lành mạnh, không cho các thức ăn, thức uống ngọt hay kẹo dẻo.
- 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: Làm gương tốt cho con, đánh răng buổi sáng và tối. Dùng chỉ nha khoa trước khi đi ngủ.

Dinh dưỡng

Cha mẹ phải biết nên cho con ăn thức ăn gì trong 3 bữa ăn chính và 1-3 lần ăn dặm trong ngày.

- Chỉ cho con ăn những phần ăn nhỏ.
- 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 hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hủ.
- Cho con ăn các loại thức ăn mới để em có thể thử hương vị thực phẩm mới.
- Khởi đầu một ngày bằng buổi ăn sáng.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.

Cho con uống các thức uống lành mạnh.

- Cho con uống nước thường xuyên và cho uống 3 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 con uống nước ngọt có ga và thức uống có chất ngọt.

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

- Tập cho con rửa tay trước khi ăn.
- Cho con phụ giúp trong việc sữa soạn bữa ăn.
- Ăn chung với nhau, nói chuyện với nhau, dạy phép lịch sự.
- Tắt TV trong bữa ăn.

Ăn sáng hoặc ăn trưa tại trường: Gọi cho trường của con quý vị để biết chi tiết.

Sinh hoạt thể dục và trọng lượng cơ thể
Chơi năng động 60 phút mỗi ngày. Giới hạn xem TV/chơi trò chơi video/sử dụng máy vi tính chỉ 2 giờ mỗi ngày (ngoại trừ trường hợp cần sử dụng để làm bài tập).

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

6-8 tuổi

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

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

Sức khỏe

Giữ cho con khỏe mạnh

- Cho con đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Giữ cho tóc, cơ thể và quần áo của con sạch sẽ. Giặt khăn giường hàng tuần.
- Giữ cho con tránh xa khói thuốc lá và các sản phẩm thuốc lá.
- Thoa kem chống nắng cho con khi đi ra ngoài.
- Nhắc con rửa tay bằng xà bông và nước sau khi em đi vệ sinh, trước khi ăn.
- Bắt đầu nói chuyện với con về việc không dùng các loại cần sa ma túy, uống rượu hoặc hút thuốc.

Phòng ngừa thương tích

- Ghi nhãn và khóa kỹ thuốc men, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, rượu, các chất độc, dụng cụ máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- 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.
- Dạy cho con về hệ thống đèn giao thông và cách băng qua đường.
- Cho con mang vật dụng bảo vệ răng miệng, đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe lăn scooter, giày lăn, ván trượt và khi đi xe đạp.

Tăng trưởng và phát triển

Dạy cho con phải tránh xa người lạ.

Trẻ em không bao giờ được đi với bất cứ người nào mà không có sự cho phép của quý

Trẻ em có thể:

- Muốn được độc lập hơn
- Muốn được có nhiều thời giờ chơi với bạn
- Muốn mặc quần áo một mình, không ai nhìn thấy.
- Diễn tả kinh nghiệm đã trải qua và nói nhiều về ý nghĩ và cảm xúc
- Bắt đầu có ý tưởng và nhận thức về tương lai
- Chơi các trò chơi bàn cờ và học cách tham gia trong nhóm
- Muốn thử khả năng giữ thăng bàng và khả năng trèo cao.
- Thích những sinh hoạt mà đòi hỏi có sự chuẩn bị.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Cho con làm những công việc giản dị trong nhà, như dọn chén dĩa lên bàn ăn, trải giường, giúp trong việc nấu ăn cho gia đình.
- Đi bộ. Nói chuyện với con về những gì em thấy và nghĩ.
- Giúp cho con tạo một sinh hoạt và thói quen lúc đi ngủ. Đặt ra một giờ đi ngủ nhất định.
- Giúp cho con học tánh kiên nhẫn và nhường cho người khác đi trước, làm trước.
- Đọc sách cho con. Đọc sách cho nhau.
- Dạy con gọi số 911 trong trường hợp khẩn cấp. Trẻ em phải biết trọn tên họ, địa chỉ nhà và số điện thoại.
- Dạy cho con biết thế nào là đụng chạm "tốt" và thế nào là 'xấu"; dạy cho con biết cách nói "không" khi bị đụng chạm xấu và nói cho quý vị biết nếu có xảy ra.

An toàn

An toàn khi gần nước

- Điều chỉnh nhiệt độ của máy nước nóng ở dưới 120 độ F.
- Không bao giờ để con một mình gần những nơi có nước. Dạy cho con những điều an toàn khi gần nước, dạy bơi và dạy con phải mặc áo phao khi đi trên tàu.

An toàn trên xe hơi

- Dùng ghế đệm an toàn, trên băng sau xe hơi, cho đến khi trẻ cân nặng 80 đến 100 pounds, có chiều cao 4 feet 9 inches, và có thể ngồi dựa thẳng vào lưng ghế của xe với đầu gối xếp cong xuống thành ghế (thường khoảng 8-10 tuổi)
- Dây choàng an toàn ngang hông phải nằm thẳng, vừa vặn và thấp ngang hông/đùi trên, và dây choàng an toàn ngang vai phải choàng ngang qua vai và ngực mà không được choàng lên mặt hoặc ngang qua cổ.

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 hoặc đang có ý định muốn 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)

6-8 tuổi

Chăm sóc răng

- Mỗi đứa trẻ cần có một "mái nhà nha khoa" và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Răng vĩnh viễn bắt đầu mọc và phải được giữ tốt suốt đời. Giữ cho răng khỏe mạnh bằng cách tránh không để sâu răng.
- Hỏi nha sĩ về chất trám bít hố răng và chất fluoride cho trẻ em.
- Đánh răng dọc theo nướu răng mỗi sáng và trước khi đi ngủ. Và đánh sạch lưỡi nữa.
- Dùng chỉ nha khoa làm sạch răng trước khi đi ngủ.
- 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.
- Giới hạn các thức ăn vặt có thể làm sâu răng như khoai chiên, các loại kẹo chua và kẹo dẻo dính, nước uống thể thao và nước ngọt có ga.

Cha mẹ lưu ý: Làm gương tốt cho con, đánh răng buổi sáng và tối. Dùng chỉ nha khoa để làm răng sạch trước khi đi ngủ.

Mang vật dụng bảo vệ răng miệng khi chơi tất cả các môn thể thao như bóng chày mềm, bóng rổ, đá banh và ván trượt.

Dinh dưỡng

Cha mẹ và các con cùng chọn thức ăn lành mạnh cho 3 bữa ăn chính và 1-3 lần ăn dặm.

- 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 hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hủ.
- Khởi đầu một ngày bằng bữa ăn sáng.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.

Chọn các thức uống lành mạnh.

- Uống nước thường xuyên.
- Uống 3-4 ly sữa không chất béo hoặc ít chất béo mỗi ngày.
- Uống nước trái cây nguyên chất là tốt nhất; tránh không uống nước ngọt có ga và các thức uống có chất ngọt khác.

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

- Rửa tay cho bé trước khi ăn.
- Cùng nhau chuẩn bị và sửa soạn bữa ăn.
- Ăn chung với nhau, nói chuyện với nhau, giữ phép lịch sự là điều quan trọng.
- Tắt TV trong bữa ăn.

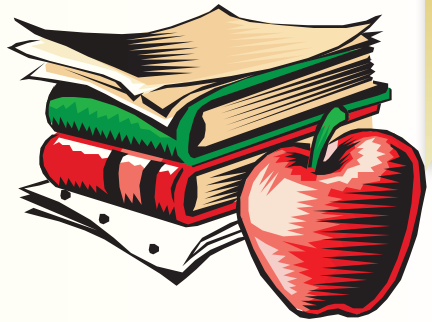
Ăn sáng hoặc ăn trưa tại trường: Gọi cho trường của con quý vị để biết chi tiết.

Sinh hoạt thể dục và trọng lượng cơ thể
Chơi năng động 60 phút mỗi ngày. Giới hạn xem TV, chơi trò chơi video, sử dụng máy vi tính chỉ 2 giờ mỗi ngày (ngoại trừ trường hợp cần sử dụng để làm bài tập).

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

9-12 tuổi



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

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

Sức khỏe

Sức khỏe thiếu nhi trước tuổi mười ba

- Cho con đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Dạy cho con giữ móng tay, móng chân, tóc tai, bộ phận sinh dục và cơ thể sạch sẽ; mặc áo quần sạch sẽ.
- Giặt khăn giường hàng tuần.
- Nhắc con rửa tay bằng xà bông và nước trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Nói chuyện với con về tuổi dậy thì và những thay đổi trong giai đoạn này.
- Nói chuyện về chứng bệnh HIV/AIDS và các chứng nhiễm trùng qua đường sinh dục.
- Nói với con về sự phát triển tình dục và những hành vi tình dục có trách nhiệm.

Phòng ngừa thương tích

- Ghi nhãn và khóa kỹ thuốc men, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, rượu, các chất độc, dụng cụ máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- Kiểm soát và trông chừng con khi dùng vật dụng và máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- Súng không phải là đồ chơi. Dạy cho con không chạm vào súng và báo cho người lớn biết nếu tìm được súng.
- 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.
- Nhắc con đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe lăn scooter, giày lăn, ván trượt hoặc khi đi xe đạp.
- Căn dặn con về sự nguy hiểm bị mất thính giác khi nghe nhạc lớn quá.
- Dạy cho con biết bơi, nhắc con không bao giờ được bơi một mình và dạy con phải mặc áo phao khi đi trên tàu.

9-12 tuổi

Tăng trưởng và phát triển

Dành thời giờ để ngồi lại nói chuyện với con. Nhất là nghe con cần nói những gì.

Trẻ em có thể:

- Hãnh diện về việc học vấn, thành công trong thể thao và những hoạt động khác
- Tuân theo phần lớn những luật lệ trong nhà và tại trường nhưng có thể muốn thử chống lại những luật lệ này.
- Chứng tỏ là biết trách nhiệm hơn về sức khỏe của chính mình, về bài vở ở trường và việc nhà.
- Muốn độc lập hơn và có nhiều thời giờ chơi với bạn hơn.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Chú ý đến con và khen con thật nhiều.
- Dành thì giờ làm bài tập ở nhà.
- Chỉ định công việc nhà phù hợp với lứa tuổi.
- Khuyến khích con tham gia một môn thể thao theo nhóm.
- Khuyến khích những sinh hoạt hay thú tiêu khiển mới.
- Dạy con biết chấp nhận trách nhiệm cho sự lựa chọn và hành động của mình.
- Đặt máy vi tính một nơi mà quý vị dễ kiểm soát và theo dõi. Dùng các công cụ kiểm soát dành cho phụ huynh của máy vi tính.
- Làm một tấm gương tốt. Không dùng cần sa ma túy, uống rượu và hút thuốc.

An toàn

An toàn của thiếu nhi trước tuổi mười ba/Áp lực bạn bè

- Căn dặn con về sự nguy hiểm của cần sa ma túy, uống rượu và sử dụng thuốc lá. Khuyến khích con đặt câu hỏi về những việc này.
- Nói với con về việc tránh không tham gia các sinh hoạt băng đảng, tránh áp lực của bạn bè, bạn bè hiếp đáp và bạo lực nhóm.
- Nói với con về sự an toàn cá nhân và sự nguy hiểm của đón xe người lạ dọc đường.
- Dạy cho con nói cho một người lớn mà em tin tưởng biết về một người lạ nào đó và không bao giờ nhận bất cứ món gì từ người lạ.

An toàn trên xe hơi

- Dùng ghế đệm an toàn, trên băng sau xe hơi, cho đến khi trẻ cân nặng 80 đến 100 pounds, có chiều cao 4 feet 9 inches, và có thể ngồi dựa thẳng vào lưng ghế của xe với đầu gối xếp cong xuống thành ghế (thường khoảng 8-10 tuổi)
- Dây choàng an toàn ngang hông phải nằm thẳng, vừa vặn và thấp ngang hông /đùi trên, và dây choàng an toàn ngang vai phải choàng ngang qua vai và ngực mà không được choàng lên mặt hoặc ngang qua cổ.

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.
- 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, hoặc đang có ý định muốn 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)

Chăm sóc răng

- Thanh thiếu niên cần có một "mái nhà nha khoa" và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Hỏi nha sĩ về chất fluoride, chất trám bít hố răng, vòng niềng răng và vật dụng bảo vệ răng miệng.
- Biết trách nhiệm, đánh răng và chà lưỡi mỗi ngày hai lần, buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.
- Dùng chỉ nha khoa làm sạch răng để giảm vi trùng làm hôi miệng, gây bệnh nướu răng và làm sâu răng.
- Thay bàn chải đánh răng mỗi ba tháng hoặc sau khi bị bệnh.
- Giới hạn các thức ăn vặt có thể làm sâu răng như khoai chiên, các loại kẹo chua và kẹo dẻo dính, nước uống thể thao, nước ngọt có ga và thức uống có cà-phê.
- Mang vật dụng bảo vệ răng miệng khi chơi tất cả các môn thể thao.
- Xỏ xiên (piercing) trong miệng có thể làm cho răng bị mẻ, hôi miệng và gây đau.

Thuốc lá làm cho hôi miệng, răng bị sậm màu, bệnh về nướu, lở miệng và ung thư. Không hút thuốc lá hay nhai thuốc lá.

Dinh dưỡng

Ăn thức ăn lành mạnh đúng bữa, với 3 bữa ăn chính và những lúc ăn vặt định trước.

- 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 hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hủ.
- Dành thời giờ để ăn sáng – học sinh học dễ dàng và giỏi hơn khi được ăn sáng.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo. Khi đi ăn ngoài nên ăn uống lành mạnh.
- Tránh không giới hạn thức ăn.

Chọn các thức uống lành mạnh.

- Uống nước thường xuyên.
- Uống 3-4 ly sữa không chất béo/ít chất béo mỗi ngày.
- Uống nước trái cây nguyên chất là tốt nhất; tránh không uống nước ngọt có ga và các thức uống có chất ngọt khác.
- Hạn chế các thức uống có caffeine: cà-phê, trà và các nước uống tăng lực.

Ăn tại nhà thường xuyên.

- Chuẩn bị và sửa soạn nhiều loại thức ăn.
- Tắt TV. Ăn chung và nói chuyện với nhau.

Ăn sáng hoặc ăn trưa tại trường: Gọi cho trường của con quý vị để biết chi tiết.

Giữ một mức cân lành mạnh với một lối sống lành mạnh.

60 phút vận động thể chất: Đi bộ, chạy, nhảy múa, bơi lội, đi xe đạp, chơi thể thao - tìm một sinh hoạt nào đó mà các em ưa thích và cố gắng theo đuổi! Giới hạn xem TV/chơi trò chơi video/sử dụng máy vi tính chỉ 2 giờ mỗi ngày (ngoại trừ trường hợp cần sử dụng để làm bài tập).

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

13-16 tuổi

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

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

Sức khỏe

Sức khỏe của thanh thiếu niên

- Đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Giữ móng tay, móng chân, tóc tai, bộ phận sinh dục và cơ thể sạch sẽ. Mặc áo quần sạch sẽ.
- Giặt khăn giường hàng tuần.
- Nói chuyện với cha mẹ hay một người lớn mà các em tin tưởng về chứng bệnh HIV/AIDS và các chứng nhiễm trùng lây truyền qua đường sinh dục.
- Nếu em mang thai, hãy đi khám bác sĩ sớm và đi khám thai kỳ thường xuyên.
- Suy nghĩ cẩn thận, kỹ lưỡng trước khi đi xâm hoặc xiên người.
- Thoa kem chống nắng. Tránh không làm da xậm nhân tạo (tanning).

Phòng ngừa thương tích

- Ghi nhãn và khóa kỹ thuốc men, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, rượu, các chất độc, dụng cụ máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- 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.
- **Súng không phải là đồ chơi.** Một phát súng có thể gây thương tích hoặc làm chết người. Hãy học một lớp An toàn về súng đạn: qua Cơ quan Phụ trách câu cá và săn bắn tiểu bang California (CA Department of Fish and Game) (điện thoại: 916-653-1235) hoặc tại tiệm bán hàng hóa thể thao địa phương.
- Đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi giày lăn, ván trượt, đi xe đạp và xe gắn máy.
- Bảo vệ thính giác của các em. Tránh nghe tiếng động hoặc tiếng nhạc quá lớn.
- Học bơi. Không bao giờ bơi một mình. Mặc áo phao khi đi trên tàu. Nên nhớ: rượu và các sinh hoạt dưới nước không đi đôi với nhau.
- Học phương pháp hô hấp nhân tạo.

Tăng trưởng và phát triển

Thanh thiếu niên nên dành thời giờ với gia đình. Cha mẹ và các em thanh thiếu niên nên nói chuyện và lắng nghe nhau.

Các em có thể:

- Muốn độc lập hơn và có nhiều thời giờ chơi với bạn bè hơn.
- Lớn lên và nhận thấy cơ thể mình thay đổi.
- Quan tâm đến hình dáng bên ngoài của mình.
- Thích ăn và ăn nhiều hơn lên.
- Thường chỉ nghĩ đến hiện tại và không nghĩ đến hậu quả.
- Bất đồng ý kiến với cha mẹ và bị bực bội.
- Có thắc mắc về cần sa ma túy, rượu và hoạt động tình dục. Nếu có, các em hãy nói chuyện với một người lớn mà các em tin tưởng.

Các mẹo hữu ích và những việc cha mẹ nên làm

- Khen thưởng các con trong tuổi thanh thiếu niên khi các em có những chọn lựa tốt.
- Chắc chắn sao cho con em thanh thiếu niên đi học mỗi ngày. Dành thì giờ làm bài tập ở nhà.
- Tôn trọng sự riêng tư của các con.
- Thảo luận và đặt ra luật lệ, giới hạn và hình phạt.
- Đặt máy vi tính một nơi mà quý vị dễ kiểm soát và theo dõi. Dùng các công cụ kiểm soát dành cho phụ huynh của máy vi tính.
- Nói chuyện với con cái về cần sa ma túy, rượu, tình dục, áp lực bạn bè và cách thức để nói "không".
- Dạy cho các con về sự quan trọng của việc đình hoãn những sinh hoạt tình dục.
- Nói chuyện với con về những hành vi tình dục có trách nhiệm, như kiêng cử, không sinh hoạt tình dục hoặc dùng bao cao su.
- Làm một tấm gương tốt. Không dùng cần sa ma túy, uống rượu và hút thuốc.

An toàn

An toàn của thanh thiếu niên/Áp lực bạn bè

- Không bao giờ đón xe người lạ dọc đường hoặc tham gia vào những hoạt động nguy hiểm nào khác. Luôn nhận biết rõ ràng môi trường chung quanh mình.
- Không nhận thức uống trong ly sẵn của ai hoặc để nước uống của mình không ai trông chừng. Nên nhớ là việc hiếp dâm trong lúc đi chơi với bạn trai có xảy ra. Việc này cũng có thể xảy đến cho các em. Hãy học một lớp tự vệ.
- Nói với một người lớn mà các em tin tưởng về việc tránh không tham gia các sinh hoạt băng đảng, bạn bè hiếp đáp hoặc bạo lực nhóm.

An toàn trên xe hơi

- Luôn luôn cài dây an toàn!
- Tuân theo Luật Lấy bằng lái xe theo giai đoạn.
- Không dùng điện thoại đi động, máy vi tính xách tay hoặc viết thư nhắn qua điện thoại trong lúc lái xe.
- Không bao giờ lái xe sau khi uống rượu. Nếu người lái xe uống rượu, các em hãy đi xe với một người nào khác.

Nguồn trợ giúp cho cha mẹ:

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, hoặc đang có ý định muốn 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.

Các em thanh thiếu niên: Nếu các em cần giúp đỡ, hoặc cần có người để nói chuyện, hãy gọi Đường dây giúp đỡ thanh thiếu niên trong lúc khẩn cấp của tiểu bang California: 1-800-843-5200

Để bỏ hút thuốc, xin gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Chăm sóc răng

- Các em cần có một "mái nhà nha khoa". Đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Hỏi nha sĩ về chất fluoride, niềng răng, vật dụng bảo vệ răng miệng và răng khôn.
- Biết trách nhiệm, đánh răng và chà lưỡi mỗi ngày hai lần, buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ. Dùng chỉ nha khoa làm sạch răng hàng ngày.
- Thay bàn chải đánh răng mỗi ba tháng hoặc sau khi bị bệnh.

Xỏ xiên (piercing) trong miệng có thể làm cho răng bị mẻ, làm cho nướu bị tụt xuống, hôi miệng, tổn thương dây thần kinh và gây đau.

- Thuốc lá làm cho hôi miệng, răng bị sậm màu, bệnh về nướu, lở miệng và gây ra ung thư làm biến hình mặt mũi.
- Mang vật dụng bảo vệ răng miệng khi chơi tất cả các môn thể thao.
- Giới hạn các thức ăn vặt có thể làm sâu răng như khoai chiên, các loại kẹo chua và kẹo dẻo dính, nước uống thể thao, nước ngọt có ga và thức uống có cà-phê.
- Các loại cần sa ma túy như meth có thể gây nhiều vấn đề y khoa và nha khoa trầm trọng.

Dinh dưỡng

Ăn thức ăn lành mạnh đúng bữa, với 3 bữa ăn chính và những lúc ăn vặt định trước.

- 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 hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hủ.
- Dành thời giờ để ăn sáng – học sinh khi được ăn sáng học dễ dàng và giỏi hơn.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.
- Tránh không giới hạn thức ăn.

Chọn các thức uống lành mạnh.

- Uống nước thường xuyên.
- Uống 3-4 ly sữa không chất béo hoặc ít chất béo mỗi ngày.
- Uống nước trái cây nguyên chất là tốt nhất; tránh không uống nước ngọt có ga và các thức uống có chất ngọt khác.
- Hạn chế các thức uống có caffeine: cà-phê, trà và các nước uống tăng lực.

Ăn uống lành mạnh với bạn bè và gia đình.

- Chuẩn bị và sửa soạn nhiều loại thức ăn tại nhà.
- Tắt TV. Ăn chung và nói chuyện với nhau.
- Khi đi ăn ngoài nên chọn các món ăn lành mạnh.

Giữ một mức cân lành mạnh với một lối sống lành mạnh.

60 phút vận động thể chất: Đi bộ, chạy, nhảy múa, bơi lội, đi xe đạp, chơi thể thao - tìm một sinh hoạt nào đó mà các em ưa thích và cố gắng theo đuổi! Giới hạn xem TV/chơi trò chơi video/sử dụng máy vi tính chỉ 2 giờ mỗi ngày (ngoại trừ trường hợp cần sử dụng để làm bài tập).

Chương trình WIC: 1-888-942-9675
Chương trình Phiếu thực phẩm –
Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng: 1-877-847-3663

Giữ gìn sức khỏe lành mạnh

17-20 tuổi

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

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

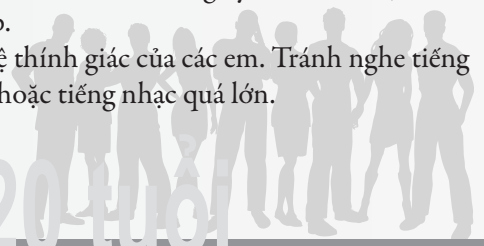
Sức khỏe

Giữ gìn sức khỏe lành mạnh

- Đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Nếu em mang thai, hãy đi khám bác sĩ sớm và đi khám thai kỳ thường xuyên.
- Giữ tóc tai và cơ thể sạch sẽ. Giặt khăn giường hàng tuần. Mặc áo quần sạch sẽ.
- Rửa tay thường xuyên.
- Thoa kem chống nắng. Tránh không làm da xậm nhân tạo (tanning).
- Tránh khói thuốc. Ngưng mọi hình thức sử dụng thuốc lá.
- Suy nghĩ cẩn thận, kỹ lưỡng trước khi đi xâm hoặc xiên người.
- Phải biết trách nhiệm về hành vi tình dục của mình. Dùng các phương pháp an toàn để tránh các chứng nhiễm trùng lây truyền qua đường sinh dục hoặc mang thai không định trước.
- Tìm hiểu về chứng bệnh HIV/AIDS và các chứng nhiễm trùng lây truyền qua đường sinh dục khác. Tìm hiểu xem đi thử nghiệm ở đâu.

Phòng ngừa thương tích

- 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.
- **Súng không phải là đồ chơi.** Một phát súng có thể gây thương tích hoặc làm chết người. Hãy học một lớp An toàn về súng đạn: qua Cơ quan Phụ trách câu cá và săn bắn của tiểu bang California (CA Department of Fish and Game) (điện thoại: 916-653-1235) hoặc tại tiệm bán hàng hóa thể thao địa phương.
- Đội nón an toàn khi đi giày lăn, ván trượt và đi xe đạp.
- Bảo vệ thính giác của các em. Tránh nghe tiếng động hoặc tiếng nhạc quá lớn.



Tăng trưởng và phát triển

Tìm nơi giúp đỡ và ủng hộ những hy vọng và giấc mơ của các em.

Các em có thể:

- Lo lắng về nghề nghiệp, chuyện học hành và tương lai.
- Độc lập hơn đối với gia đình các em.
- Quan tâm đến trọng lượng cơ thể và việc ăn uống.
- Có bạn trai, bạn gái và một nhóm bạn thân.
- Có việc làm và được tự do hơn về mặt tài chánh.
- Có những cuộc tranh cãi hữu lý với người khác về đức tin, thái độ và giá trị đạo đức.

Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Nên nhớ là các em có quyền chọn lựa. Không dùng cần sa ma túy, không uống rượu hay không sinh hoạt tình dục với người khác cũng KHÔNG sao.
- Có thể có những lúc mà các em bị hoang mang, bối rối hoặc trầm cảm. Hãy nói chuyện với một người lớn mà các em tin tưởng.
- Hãy tìm đến những người luôn nhìn đời với cặp mắt lạc quan.
- Nói chuyện với những người mà các em kính trọng về những gì xảy ra trong đời sống, về thái độ, lòng tin và giá trị đạo đức.
- Tham gia các sinh hoạt ngoài trời, thể thao và các nhóm trong cộng đồng. Tránh các sinh hoạt băng đảng hoặc nhóm bạo lực.
- Yêu cầu sự riêng tư của mình được tôn trọng, và tôn trọng sự riêng tư của người khác.
- Nếu các em còn đang đi học, hãy dành thời giờ học hành. Tiếp tục đến trường.
- Chuẩn bị và lập kế hoạch cho tương lai mà các em muốn.

An toàn

Luôn giữ an toàn

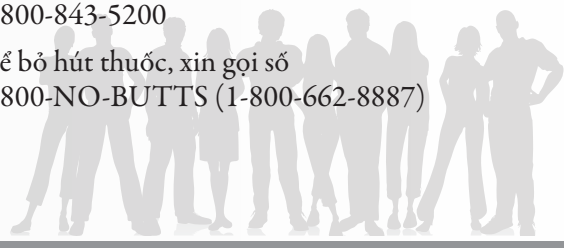
- Không bao giờ đón xe người lạ dọc đường hoặc tham gia vào những hoạt động nguy hiểm nào khác. Luôn nhận biết rõ ràng môi trường chung quanh mình.
- Việc hiếp dâm trong lúc đi chơi với bạn xảy ra thật sự và có thể xảy ra cho cả phái nam lẫn phái nữ. Phải giữ an toàn cho chính mình! Không nhận thức uống trong ly sẵn của ai hoặc để nước uống của mình không ai trông chừng. Hãy học một lớp tự vệ.

An toàn xe cộ và những nơi có nước

- Luôn luôn cài dây an toàn!
- Luôn luôn đội nón an toàn khi đi xe gắn máy
- Không dùng điện thoại đi động, máy vi tính xách tay hoặc viết thư nhắn qua điện thoại trong lúc lái xe.
- Không bao giờ lái xe sau khi uống rượu. Nếu người lái xe uống rượu, các em hãy đi xe với một người nào khác.
- Học bơi. Không bao giờ bơi một mình. Mặc áo phao khi đi trên tàu. Nên nhớ: rượu và các sinh hoạt dưới nước không đi đôi với nhau.
- Học phương pháp hô hấp nhân tạo.

Nguồn trợ giúp

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, hoặc đang có ý định muốn 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.

Nếu các em cần giúp đỡ, hoặc cần có người để nói chuyện, hãy gọi: Đường dây giúp đỡ thanh thiếu niên trong lúc khẩn cấp của tiểu bang California 1-800-843-5200

Để bỏ hút thuốc, xin gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)