



Y học Cộng đồng – 10/10/2016

TRƯỜNG DƯ ẢN



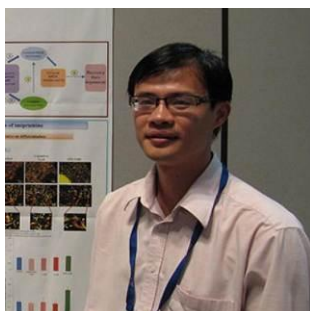
TS.BS. Nguyễn Hữu Châu Đức

Trường Đại học Y dược Huế, Khoa Nhi BV Trung Ương Huế.

P/K: Kids Care Clinic - 68 Hà Huy Giáp, TP.Huế.

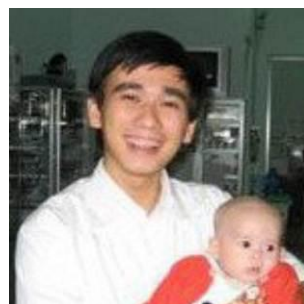
SĐT: 0949-90-21-21

HIÊU ĐÍNH Đính



TS.BS. Nguyễn An Nghĩa

Giảng viên
Bộ môn Nhi
Đại học Y Dược
TP.HCM



BS. Trần Công Bảo Phụng

Tim mạch Nhi
Bệnh Viện
Nhi Đồng 1
TP.HCM



BS. Vương Ngọc Thiên Thanh

Bác sĩ Nhi khoa,
Đại học Y khoa
Phạm Ngọc Thạch,
TP.HCM

BIÊN DỊCH



Ths. Trần Ngọc Thể Tú

Ban Truyền thông,
Học khu Công lập
Denver, Mỹ.



TS. Nguyễn Hoàng Quân

Nghiên cứu sau Tiến sĩ,
Viện nghiên cứu
RIKEN - Yokohama,
Nhật Bản.



Ths. Trần Thị Thanh Bình

Giảng viên
Đại học Tây Nguyên.



Hồ Quang Thuận

Sinh viên
Đại Học Y Dược
TP.HCM



Lê Nguyễn Diệu Thuần

Sinh viên
Đại học Y dược
Huế.



Phạm Trần Khánh Hương

Sinh viên
Đại học Y dược
Huế.



Nguyễn Thùy Dung

Công ty cổ phần
Khu công nghiệp
Đình Vũ



Lê Mỹ Hương

Sinh viên
Đại học Y dược
Huế.

BIÊN TẬP - THIẾT KẾ



**Hoàng Thị
Mỹ Hạnh**

Y học Cộng đồng



**Huỳnh
Trường Giang**

IT
Y học Cộng đồng
Thực phẩm Cộng đồng



<https://YHocCongDong.com>

Dự án “Y học Cộng đồng” phổ biến những kiến thức y học
và thường thức về chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng Việt Nam.

THEO DÕI

Nhi khoa Y học Cộng đồng



<https://www.facebook.com/groups/NhiKhoa.yhcd>

MỤC LỤC

| | |
|--|-----------|
| CHƯƠNG 1 - CHĂM SÓC TRẺ..... | 1 |
| 1. Chăm sóc trẻ sơ sinh – 2 tuần tuổi | 1 |
| 1.1. Những hành vi thông thường của trẻ sơ sinh và cách chăm sóc trẻ | 1 |
| 1.2. Tiêm chủng..... | 5 |
| 1.3. Xét nghiệm và kiểm tra | 5 |
| 1.4. Nuôi con bằng sữa mẹ..... | 5 |
| 1.5. Nuôi con bằng sữa công thức (sữa bột)..... | 6 |
| 1.6. Chăm sóc rốn | 8 |
| 1.7. Quá trình bài tiết | 8 |
| 1.8. Giấc ngủ..... | 10 |
| 1.9. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 11 |
| 2. Chăm sóc trẻ giai đoạn 2 tuần tuổi – 1 tháng tuổi | 12 |
| 2.1. Những hành vi thông thường của trẻ 2 tuần tuổi..... | 12 |
| 2.2. Chăm sóc da/ Cách tắm cho trẻ..... | 12 |
| 2.3. Tiêm chủng..... | 14 |
| 2.4. Xét nghiệm và kiểm tra | 14 |
| 2.5. Dinh dưỡng và sức khỏe răng miệng | 14 |
| 2.6. Phát triển | 15 |
| 2.7. Giấc ngủ..... | 15 |
| 2.8. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 16 |
| 3. Chăm sóc trẻ giai đoạn 1 tháng tuổi – 2 tháng tuổi | 18 |
| 3.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 18 |
| 3.2. Tiêm chủng..... | 18 |
| 3.3. Xét nghiệm và kiểm tra | 19 |
| 3.4. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 19 |
| 3.5. Sự phát triển..... | 20 |
| 3.6. Giấc ngủ..... | 20 |
| 3.7. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 21 |



| | |
|--|-----------|
| 4. Chăm sóc trẻ giai đoạn 2 tháng tuổi – 4 tháng tuổi | 22 |
| 4.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 22 |
| 4.2. Tiêm chủng và xét nghiệm | 22 |
| 4.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 23 |
| 4.4. Phát triển | 23 |
| 4.5. Giấc ngủ..... | 24 |
| 4.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 24 |
| 5. Chăm sóc trẻ giai đoạn 4 tháng tuổi – 6 tháng tuổi | 25 |
| 5.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 25 |
| 5.2. Tiêm chủng và xét nghiệm | 25 |
| 5.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 26 |
| 5.4. Phát triển | 27 |
| 5.5. Giấc ngủ..... | 27 |
| 5.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 28 |
| 6. Chăm sóc trẻ giai đoạn 6 tháng tuổi – 9 tháng tuổi | 29 |
| 6.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 29 |
| 6.2. Tiêm chủng và xét nghiệm | 30 |
| 6.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 30 |
| 6.4. Phát triển | 31 |
| 6.5. Giấc ngủ..... | 32 |
| 6.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 32 |
| 7. Chăm sóc trẻ giai đoạn 9 tháng tuổi – 12 tháng tuổi | 33 |
| 7.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 33 |
| 7.2. Tiêm chủng và xét nghiệm | 34 |
| 7.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 34 |
| 7.4. Phát triển | 35 |
| 7.5. Giấc ngủ..... | 36 |
| 7.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 36 |
| 8. Chăm sóc trẻ giai đoạn 12 tháng tuổi – 15 tháng tuổi | 37 |
| 8.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 37 |
| 8.2. Tiêm chủng và xét nghiệm | 38 |



| | |
|---|-----------|
| 8.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 38 |
| 8.4. Phát triển | 39 |
| 8.5. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 40 |
| 9. Chăm sóc trẻ giai đoạn 15 tháng tuổi – 18 tháng tuổi | 41 |
| 9.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 41 |
| 9.2. Tiêm chủng và xét nghiệm | 42 |
| 9.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 42 |
| 9.4. Phát triển | 43 |
| 9.5. Giấc ngủ..... | 44 |
| 9.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 44 |
| 10. Chăm sóc trẻ giai đoạn 18 tháng tuổi – 24 tháng tuổi | 45 |
| 10.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 45 |
| 10.2. Tiêm chủng và xét nghiệm | 46 |
| 10.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 46 |
| 10.4. Phát triển | 47 |
| 10.5. Tập cho trẻ đi vệ sinh | 47 |
| 10.6. Giấc ngủ..... | 47 |
| 10.7. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 47 |
| 11. Chăm sóc trẻ giai đoạn 2 tuổi – 3 tuổi | 49 |
| 11.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ | 49 |
| 11.2. Tiêm chủng và xét nghiệm | 50 |
| 11.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng..... | 50 |
| 11.4. Phát triển | 51 |
| 11.5. Tập cho trẻ đi vệ sinh | 51 |
| 11.6. Giấc ngủ..... | 51 |
| 11.7. Lời khuyên dành cho cha mẹ | 52 |
| CHƯƠNG 2 - GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ | 53 |
| 1. Kiểm tra an toàn trong nhà..... | 53 |
| 2. Vật dụng, đồ chơi trong nhà | 58 |



| | |
|--|----|
| 3. Phòng ngủ..... | 61 |
| 4. Phòng tắm..... | 64 |
| 5. Nhà bếp..... | 65 |
| 6. Ngoài trời..... | 67 |
| 7. Bạn cần phải biết..... | 69 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO..... | 73 |
| BỘ EBOOK NHI KHOA Y HỌC CỘNG ĐỒNG..... | 77 |
| LIÊN HỆ..... | 80 |

Chương 1 - CHĂM SÓC TRẺ

1. Chăm sóc trẻ sơ sinh – 2 tuần tuổi

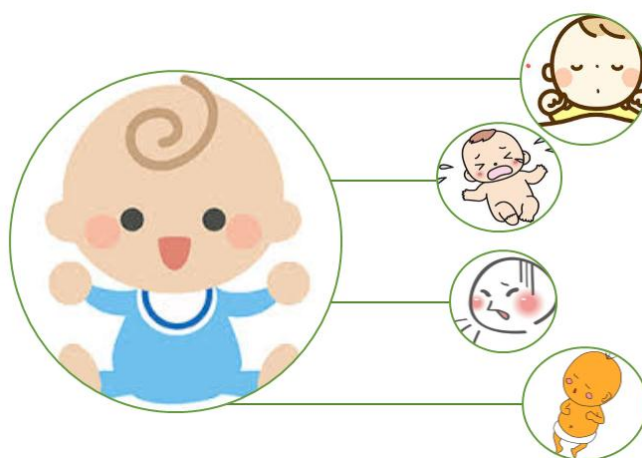
1.1. Những hành vi thông thường của trẻ sơ sinh và cách chăm sóc trẻ

(i). Những hành vi thông thường của trẻ sơ sinh

Trẻ sơ sinh thường sử dụng cả tay và chân như nhau khi di chuyển và trẻ cần được sự trợ giúp đối với di chuyển đầu.

Trẻ sẽ ngủ hầu hết thời gian trong ngày và chỉ thức dậy để ăn hoặc thay tã.

Khóc có thể là cách trẻ thể hiện mình đang cần gì đó. Trẻ sơ sinh dễ bị giật mình khi có tiếng ồn lớn hoặc bị di chuyển đột ngột.



Trẻ sơ sinh thường xuyên hắt xì và nấc cụt. Hắt xì không có nghĩa là trẻ bị cảm lạnh.

Nhiều trẻ có hiện tượng vàng da trong tuần đầu tiên sau khi sinh. Không cần thiết phải điều trị nếu hiện tượng này chỉ ở mức độ nhẹ, tuy nhiên vẫn nên được kiểm tra bởi các bác sỹ.

Da trẻ có thể bị khô, bong tróc hoặc giống như lột da. Các chấm nhỏ màu đỏ trên khuôn mặt và ngực trẻ là hiện tượng thông thường với trẻ sơ sinh.

Bé gái có thể có dịch màu trắng hoặc có ít máu từ âm đạo. Đối với bé trai không được cắt bao quy đầu, không cố gắng kéo bao quy đầu ra sau. Nếu cắt bao quy đầu cho trẻ, hãy lật phần da và làm sạch đầu dương vật cho trẻ. Có thể bôi kem cho trẻ cho đến khi hết chảy máu. Dương vật trẻ sau khi cắt bao quy đầu có thể sẽ đóng vảy màu vàng, hiện tượng này là bình thường.

(ii). Cách chăm sóc trẻ sơ sinh

Luôn luôn rửa tay sạch hoặc sử dụng thuốc diệt trùng trước khi chạm vào trẻ.



Thay tã thường xuyên cho trẻ khi bị ướt hoặc bẩn để trẻ không bị hăm.



Có thể sử dụng kem và thuốc mỡ không cần kê toa nếu trẻ bị kích ứng nhẹ với tã.



Không nên sử dụng các loại tã có chứa cồn hoặc các chất gây kích ứng.



Khi dây rốn chưa rụng, chỉ nên tắm nhanh cho trẻ bằng gạc hoặc một miếng bọt biển.



Sau khi dây rốn đã rụng đi và phần rốn đã hoàn toàn lành lặn, có thể đặt trẻ vào bồn tắm để tắm. Hãy cẩn thận vì trẻ rất trơn khi ướt.



Trẻ không cần phải tắm hàng ngày, tuy nhiên nếu trẻ thích thú khi được tắm thì điều đó cũng không sao.



Có thể bôi kem hoặc dung dịch dưỡng ẩm cho trẻ sau khi tắm. Đừng bao giờ để trẻ một mình khi gần nước.



Làm sạch phần ngoài tai trẻ bằng khăn lau hoặc tăm bông, nhưng đừng bao giờ đưa tăm bông vào bên trong ống tai của trẻ. Ráy tai của trẻ sẽ tự bong ra và thoát khỏi tai. Nếu bạn đưa tăm bông vào, ráy tai có thể sẽ bị dính lại, khô và khó thoát ra ngoài.



Làm sạch nướu của trẻ nhẹ nhàng với một miếng vải hoặc gạc mềm một hoặc hai lần một ngày.



Làm sạch da đầu của trẻ với dầu gội đầu 1-2 ngày một lần. Nhẹ nhàng chà khắp da đầu trẻ bằng khăn mềm hoặc bàn chải lông mịn. Có thể dùng bàn chải lông mềm mới. Việc cọ rửa nhẹ nhàng như vậy có thể giúp phát triển da đầu cho trẻ.

1.2. Tiêm chủng

Cần tiêm phòng viêm gan B cho trẻ trước khi ra khỏi bệnh viện.

Nếu mẹ của trẻ bị viêm gan B, cần tiêm cho trẻ 1 mũi vắc xin viêm gan B đầu tiên ở bệnh viện, và thêm một liều Globulin miễn dịch viêm gan B trước 7 ngày đầu sau sinh. Hãy luôn thông báo với bác sỹ về vấn đề này.

1.3. Xét nghiệm và kiểm tra

Cần thực hiện kiểm tra thính lực (khả năng nghe) cho trẻ tại bệnh viện. Nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu, cần sắp xếp để thực hiện một bài kiểm tra thính lực khác.

Trước khi ra viện, tất cả các em bé đều phải được lấy máu để kiểm tra chuyển hóa trẻ sơ sinh, hay còn được gọi là sàng lọc sơ sinh hay kiểm tra PKU (phenylketonuria). Thí nghiệm này được chính phủ quy định và kiểm tra nhiều di truyền và chuyển hóa của trẻ. Tùy theo độ tuổi của trẻ tại thời điểm xuất viện từ bệnh viện hoặc trung tâm bảo sinh và địa phương nơi bạn sinh sống, có thể trẻ sẽ cần tiến hành thêm một sàng lọc chuyển hóa khác. Bạn có thể hỏi bác sỹ nơi bạn sinh trẻ để nắm được điều này.

Bài kiểm tra này rất quan trọng để phát hiện các vấn đề về sức khỏe của trẻ càng sớm càng tốt và trong vài trường hợp, có thể cứu sống trẻ.

1.4. Nuôi con bằng sữa mẹ

Bú sữa mẹ là phương pháp cho ăn được nhiều lựa chọn nhất đối với hầu hết các bé, phương pháp này giúp thúc đẩy sự tăng trưởng, phát triển của trẻ và phòng ngừa bệnh tốt nhất. Các bác sỹ khuyên nên cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu tiên của cuộc đời (nghĩa là không cho trẻ ăn hay uống sữa công thức (sữa bột), nước hay các chất rắn khác).

Bú sữa mẹ vừa tiết kiệm, cung cấp dinh dưỡng tốt nhất, luôn có sẵn ở nhiệt độ thích hợp và luôn sẵn sàng để cho trẻ bú.

Cứ 2 - 3 tiếng thì nên cho trẻ bú một lần. Có thể cho bú theo nhu cầu của trẻ trong giai đoạn sơ sinh. Nếu có vướng mắc trong việc cho trẻ bú, hoặc bạn bị đau núm vú hay đau khi cho trẻ bú, bạn nên hỏi bác sỹ của mình. Trẻ không cần đến sữa công thức (sữa bột) khi trẻ bú tốt. **Sữa công thức có thể cản trở việc trẻ bú mẹ đúng cách và làm giảm khả năng cấp sữa của mẹ.**

Các bé thường nuốt không khí trong khi ăn nên thường dễ bị đầy hơi. Ợ hơi cho bé giữa hai cữ bú có thể giúp giảm tình trạng này. Để giúp trẻ ợ hơi, một tay mẹ đỡ phần thân trẻ áp sát vào ngực, tay kia đỡ phần ót và cổ trẻ. Khi trẻ đã ngả đầu vào vai mẹ, bỏ tay đỡ cổ ra, sau đó vỗ nhẹ vào lưng trẻ khoảng 3-5 cái để giúp trẻ ợ hơi. Xong xuôi, mẹ dùng tay đỡ ót và cổ trẻ, xoay người trẻ nhẹ nhàng theo chiều ngang và bế bé ở tư thế bình thường.



Trẻ sơ sinh chỉ bú mẹ hoặc sữa bột ít hơn 1000ml một ngày cần được bổ sung thêm vitamin D. Bạn có thể hỏi bác sỹ về việc bổ sung vitamin D cho trẻ và các rủi ro khi trẻ thiếu vitamin D.

1.5. Nuôi con bằng sữa công thức (sữa bột)

Nếu trẻ không được bú sữa mẹ, có thể cho trẻ bú sữa công thức có bổ sung chất sắt.

Sữa công thức dạng bột là lựa chọn rẻ nhất cho các bé, cách pha thường là trộn lẫn 1 thìa sữa bột vào 60ml nước. Ngoài ra bạn cũng có thể mua sữa dạng lỏng cô đặc, đã được pha sẵn theo tỷ lệ cân bằng giữa sữa đặc và nước. Bạn cũng có thể chọn loại sữa uống liền, tuy nhiên giá thành loại này sẽ cao hơn.

Chai và núm bình cần phải được rửa sạch bằng nước xà phòng nóng hoặc bằng máy rửa bát.

Bạn cũng có thể dùng nước máy sạch để pha sữa bột cho trẻ. Nước lấy ở vòi phải luôn là nước lạnh để tránh hàm lượng chì cao ngấm từ ống nước nếu bạn dùng nước nóng.

Nếu gia đình bạn muốn sử dụng nước đóng chai, bạn có thể tìm mua nước cho trẻ em ở khu bán sữa bột và các thực phẩm bổ trợ tại các cửa hàng tạp hoá (loại nước được bổ sung flo (fluoride) dành riêng cho trẻ nhỏ).



Nếu dùng nước giếng khoan, bạn cần đun sôi sau đó để nguội trước khi dùng pha sữa.

Nếu nguồn nước sử dụng đảm bảo sạch, bạn không cần phải sử dụng loại sữa bột tiệt trùng hay khử trùng bình sữa.

Sữa phải được giữ lạnh sau khi đã pha. Bạn không nên giữ lại phần sữa thừa trong bình sau khi trẻ đã ăn.

Sữa trữ lạnh sau đó có thể được hâm nóng bằng cách ngâm bình sữa vào một bát nước ấm. Đừng cho bình sữa vào lò vi sóng vì có thể làm bỏng miệng trẻ.

Không nên cho trẻ sơ sinh uống thêm nước, nước trái cây hay đồ ăn rắn.

Thỉnh thoảng vỗ nhẹ bé sau khi dứt 30ml sữa cho bé.

Lưu ý: “Cẩm nang nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức” sẽ hỗ trợ bạn đầy đủ hơn về các vấn đề liên quan đến việc cho trẻ bú mẹ hay sữa công thức. (Download eBook tại <http://ebook.yhoccongdong.com>)

1.6. Chăm sóc rốn

Cuống rốn của trẻ sẽ rụng và lành lại sau khoảng từ 2-3 tuần tuổi. Trong khoảng thời gian đó, chỉ nên tắm cho trẻ bằng miếng bọt biển. Rốn và vùng xung quanh rốn của trẻ không cần được chăm sóc đặc



biệt, tuy nhiên phải được giữ khô và sạch. Nếu cuống rốn của trẻ bẩn, bạn có thể làm sạch cho trẻ bằng nước và thấm khô bằng vải sạch. Bạn cũng có thể gấp một cái tã của trẻ và dùng để lau khô cuống rốn cho trẻ. Làm như vậy cũng giúp trẻ nhanh rụng rốn hơn.

Bạn có thể sẽ thấy có mùi hôi khi trẻ chưa rụng rốn. Khi cuống rốn rụng và rốn của trẻ lành lại, bạn có thể tắm bé bằng bồn. Với các trường hợp sau đây, bạn nên hỏi ý kiến bác sỹ:

- Vùng quanh rốn của trẻ bị đỏ.
- Vùng quanh rốn của trẻ bị sưng nề
- Có dịch chảy ra từ rốn trẻ
- Trẻ có vẻ đau khi bạn chạm vào bụng trẻ.

1.7. Quá trình bài tiết

Một vài ngày sau khi sinh, em bé của bạn sẽ có phân su. Phân su là phân có màu xanh-đen, có hình dạng và độ kết dính như hắc ín. Nó được tạo thành từ chất nhầy, nước ối, và tất cả mọi thứ trẻ đã tiêu hóa khi đang ở trong tử cung của bạn.

Bạn có thể gặp khó khăn để lau sạch phân su cho trẻ nhưng sự xuất hiện của nó là một dấu hiệu tốt chứng tỏ ruột của trẻ đang làm việc bình thường.

Sữa non hay còn gọi là sữa đầu của bạn hoạt động như một loại thuốc nhuận tràng giúp đẩy phân su ra khỏi cơ thể của trẻ. Sau khi bú sữa mẹ khoảng ba ngày, phân của trẻ sẽ dần dần thay đổi. Nó có đặc điểm như sau:

- Ít nhất có kích thước của một đồng xu £ 2 (#3 cm).
- Màu sáng hơn, đổi từ màu xanh-nâu sang màu sáng hơn hoặc màu vàng mù tạt. Loại phân màu vàng này có thể có mùi hơi ngọt
- Phân hơi lỏng, thỉnh thoảng phân có thể lợn cợn có các hạt nhỏ hoặc vón cục.

Trong những tuần đầu, trẻ có thể đại tiện trong khi ăn hoặc sau mỗi lần ăn. Trung bình, trẻ sẽ đại tiện bốn lần mỗi ngày trong tuần đầu tiên. Tần suất sẽ giảm dần và đường ruột của trẻ sẽ tự làm việc theo chu kỳ riêng. Sau đó bạn có thể thấy trẻ sẽ đại tiện vào cùng một thời điểm trong ngày.

Sau một vài tuần đầu tiên, một số trẻ bú mẹ sẽ chỉ đại tiện vài ngày một lần hay một tuần một lần. Đây không phải là vấn đề, miễn là phân của bé mềm và ra dễ dàng.

Chu kỳ của trẻ có thể thay đổi:

- Khi bạn cho bé ăn dặm
- Nếu bé cảm thấy không khỏe
- Khi bé bắt đầu bú ít hơn

Nếu bạn cho trẻ bú sữa công thức, phân của trẻ có thể khác với phân của trẻ bú sữa mẹ. Có thể nhận thấy như sau:

- Kích thước phân to hơn so với phân của trẻ bú sữa mẹ (hơi giống kem đánh răng). Lý do là sữa công thức không thể được tiêu hóa hoàn toàn như sữa mẹ.
- Có màu vàng nhạt hoặc nâu vàng

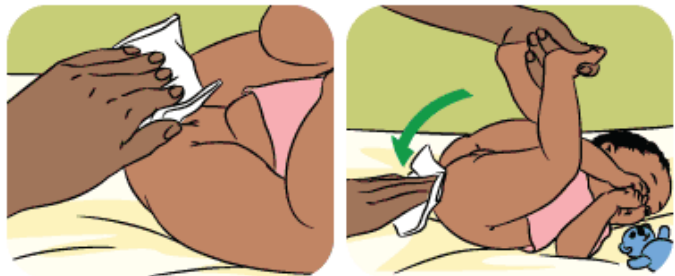
- Nặng mùi, giống phân của người lớn hơn.

Trẻ uống sữa công thức dễ bị táo bón hơn trẻ bú sữa mẹ. Hãy trao đổi với bác sỹ nếu bạn cảm thấy con mình có vấn đề về tiêu hóa.

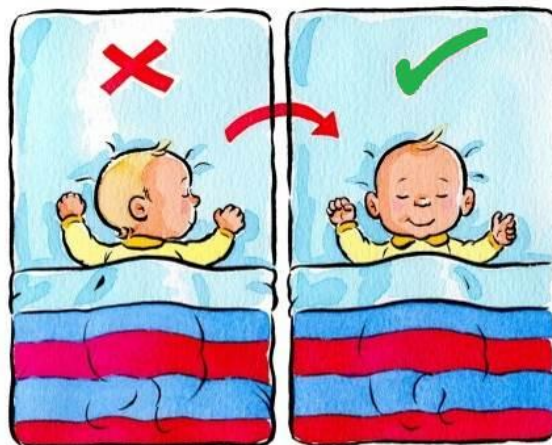
Trong những ngày đầu tiên trẻ đi tiểu 1-2 lần mỗi ngày. Từ ngày thứ 5 trở đi, hầu hết các bé sẽ đi tiểu khoảng 6-8 lần mỗi ngày với nước tiểu màu vàng trong hay vàng nhạt.

Trước khi thay tã, bạn hãy chuẩn bị để tất cả những thứ cần dùng đều nằm trong tầm với của bạn. Đừng để bé nằm trên bàn thay tã mà không được giám sát.

Khi lau rửa cho bé gái, phải lau từ phía trước về sau để tránh viêm nhiễm đường tiết niệu.



1.8. Giấc ngủ



Luôn luôn đặt trẻ nằm ngửa khi ngủ. Điều này sẽ giúp giảm các nguy cơ đột tử hay còn gọi là SIDS.

Đừng để gối, chăn, vật dẹt khác hoặc đồ chơi nhồi bông trên giường nơi bé ngủ.

Cách an toàn nhất là bạn nên sắp xếp riêng cho trẻ một chỗ ngủ. Đặt nôi hoặc cũi của trẻ cạnh giường bố mẹ cũng giúp dễ trông chừng trẻ hơn vào ban đêm.

Đừng để trẻ ngủ chung với người lớn hút thuốc lá, béo phì, đã uống rượu, sử dụng thuốc, hoặc trẻ nhỏ khác.

Đừng để trẻ ngủ trên các loại giường nước, túi nhồi vỏ đậu vì có thể làm ảnh hưởng đến khuôn mặt bé.

1.9. Lời khuyên dành cho cha mẹ



Trẻ sơ sinh cần được ôm ấp, vỗ về và giao tiếp tương tác thường xuyên để phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội và gắn bó tình cảm với cha mẹ và người chăm sóc. Hãy thường xuyên trò chuyện và tiếp xúc với trẻ. Trẻ sơ sinh rất thích khi được rung nhẹ dịu dàng.

Sử dụng các sản phẩm chăm sóc da dành riêng cho trẻ sơ sinh. Tránh các sản phẩm có mùi và màu vì chúng có thể gây kích ứng với làn da nhạy cảm của trẻ.

Giặt quần áo trẻ bằng chất giặt tẩy nhẹ và không dùng nước xả vải.

Nếu trẻ sốt (**Trẻ 3 tháng tuổi hay nhỏ hơn có nhiệt độ đo ở hậu môn lớn hơn hoặc bằng 38 độ C**) hoặc có triệu chứng ốm hãy gọi ngay cho bác sỹ. Nếu trẻ không có bất cứ dấu hiệu nào bị ốm, bạn không cần dùng nhiệt kế kiểm tra thân nhiệt trẻ. Đo thân nhiệt đường hậu môn là chính xác nhất, cách đo bằng tai chỉ chính xác với trẻ từ 6 tháng trở lên.

Đừng cho trẻ uống những loại thuốc không cần kê đơn mà không hỏi ý kiến bác sỹ. Nếu trẻ có dấu hiệu ngừng thở, tái xanh, không phản ứng, hãy gọi cấp cứu ngay lập tức. Nếu trẻ có dấu hiệu vàng da, hãy đưa bé đến bác sỹ ngay.

2. Chăm sóc trẻ giai đoạn 2 tuần tuổi – 1 tháng tuổi

2.1. Những hành vi thông thường của trẻ 2 tuần tuổi

Trẻ thường ngủ tổng cộng khoảng 15-18 tiếng trong một ngày, chỉ thức dậy để ăn hoặc thay tã. Trẻ không nhận biết được sự khác biệt giữa ngày và đêm, có thể thức suốt đêm để đòi bú.

Cơ cổ của trẻ yếu và luôn cần được hỗ trợ để giữ đầu của trẻ. Có thể nâng cầm trẻ trong vài giây khi trẻ nằm sấp.

Trẻ có thể nắm vật đặt trong tay trẻ. Có thể nhìn theo những vật chuyển động. Trẻ nhìn tốt nhất trong khoảng 8 - 18 cm. Thích nhìn những gương mặt tươi cười và các màu sắc sáng (đỏ, đen, trắng). Có thể hướng về giọng nói nhẹ nhàng, dỗ dành trẻ. Trẻ sơ sinh thích các động tác nhẹ nhàng dỗ dành trẻ.

Trẻ sẽ nói cho bạn biết nhu cầu của mình bằng cách khóc và có thể khóc 2-3 tiếng trong một ngày.

Trẻ thường giật mình bởi những âm thanh lớn hoặc khi bị di chuyển đột ngột.

Trẻ sơ sinh chỉ cần bú sữa mẹ hoặc sữa công thức. Không nên cho bé uống bất kì dạng nước, nước trái cây hay thức ăn rắn nào. Lượng sữa công thức dành cho trẻ vào khoảng 60 - 89 ml mỗi 2 - 3 giờ. Cho trẻ bú khi bé có nhu cầu, thời gian bú mỗi bên vú khoảng 10 phút, cứ khoảng 2 tiếng trẻ thường bú một lần.

Trẻ thường nuốt không khí trong khi bú nên thường dễ bị đầy hơi. Ợ hơi cho trẻ giữa hai cữ bú có thể giúp giảm tình trạng này.

2.2. Chăm sóc da/ Cách tắm cho trẻ

Dây rốn của trẻ sẽ khô và rụng sau khoảng 10 đến 14 ngày. Luôn giữ cho rốn khô và sạch.

Bé gái có thể có dịch màu trắng hoặc có ít máu từ âm đạo. Đối với bé trai không được cắt bao quy đầu, không cố gắng kéo bao quy đầu ra sau.

Rửa sạch với nước ấm và 1 lượng nhỏ xà phòng. Đối với bé trai đã được cắt bao quy đầu, rửa sạch đầu dương vật với nước ấm. Cho thêm một ít dầu vào đầu dương vật cho đến khi không còn rỉ máu và dịch. Dương vật trẻ sau khi cắt bao quy đầu có thể sẽ đóng vảy màu vàng trong tuần đầu tiên, hiện tượng này là bình thường.

Trẻ nên được tắm với miếng bọt biển cho đến khi dây rốn rụng đi. Khi dây rốn rụng, có thể đặt trẻ vào bồn để tắm. Trẻ không cần phải tắm hàng ngày, tuy nhiên nếu trẻ thích thú khi được tắm thì điều đó cũng không sao. Không thoa phấn để tránh khả năng bị sặc. Bạn có thể thoa một ít kem hoặc dung dịch dưỡng ẩm sau khi tắm.

Trẻ 2 tuần tuổi thường đi tiểu 6 đến 8 lần và đại tiện ít nhất 1 lần trong một ngày, thường bé sẽ đi ngoài sau mỗi lần cho ăn. Bé rặn, vặn người, đỏ mặt khi đại tiện là điều bình thường.

Thay tã thường xuyên cho trẻ khi bị ướt hoặc bẩn để trẻ không bị hăm. Kem và dầu chống hăm tã không cần kê toa có thể được dùng nếu vùng mạt tã gây ngứa nhẹ. Tránh lau bằng các loại khăn giấy ướt có chứa cồn hoặc các chất kích ứng.

Làm sạch phần ngoài tai trẻ bằng khăn lau hoặc tăm bông, nhưng đừng bao giờ đưa tăm bông vào bên trong ống tai của trẻ. Ráy tai của trẻ sẽ tự bong ra và thoát khỏi tai. Nếu bạn đưa tăm bông vào, ráy tai có thể sẽ bị dính lại, khô và khó thoát ra ngoài.



Làm sạch da đầu của trẻ với dầu gội đầu 1-2 ngày một lần. Nhẹ nhàng chà khắp da đầu trẻ bằng khăn mềm hoặc bàn chải lông mềm. Việc cọ rửa nhẹ nhàng như vậy có thể giúp ngăn ngừa sự phát triển của viêm da tiết bã (hay còn được gọi là “da đầu cứt trâu”). Viêm da tiết bã là lớp da dày, khô, có vảy trên da đầu.

2.3. Tiêm chủng

Cần tiêm phòng viêm gan B cho trẻ trước khi ra khỏi bệnh viện.

Nếu mẹ của trẻ bị viêm gan B, trẻ nên được tiêm mũi globulin miễn dịch viêm gan B bên cạnh liều vắc xin viêm gan B. Trong trường hợp này, trẻ sẽ cần một liều vắc xin khác khi được 1 tháng tuổi, và liều thứ 3 khi được 6 tháng tuổi. Hãy luôn ghi nhớ về điều quan trọng này.

2.4. Xét nghiệm và kiểm tra

Cần thực hiện kiểm tra thính lực (khả năng nghe) cho trẻ tại bệnh viện. Nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu, cần sắp xếp để thực hiện một bài kiểm tra thính lực khác.

Trước khi ra viện, tất cả các em bé đều phải được lấy máu để kiểm tra chuyển hóa trẻ sơ sinh, hay còn được gọi là sàng lọc sơ sinh hay kiểm tra PKU (phenylketonuria). Thí nghiệm này được chính phủ quy định và kiểm tra nhiều di truyền và chuyển hóa của trẻ. Tùy theo độ tuổi của trẻ tại thời điểm xuất viện từ bệnh viện hoặc trung tâm bảo sinh và địa phương nơi bạn sinh sống, có thể trẻ sẽ cần tiến hành thêm một sàng lọc chuyển hóa khác. Bạn có thể hỏi bác sỹ nơi bạn sinh trẻ để nắm được điều này.

Bài kiểm tra này rất quan trọng để phát hiện các vấn đề về sức khỏe của trẻ càng sớm càng tốt và trong vài trường hợp, có thể cứu sống trẻ.

2.5. Dinh dưỡng và sức khỏe răng miệng

(i). Dinh dưỡng

Cho trẻ bú mẹ là phương pháp cho ăn được khuyến cáo ở độ tuổi này và nên kéo dài ít nhất 12 tháng. Các bác sỹ khuyên nên cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu tiên của cuộc đời (nghĩa là không cho trẻ ăn hay uống sữa công thức, nước hay các chất rắn khác).

Trẻ có thể bú sữa công thức có bổ sung chất sắt nếu trẻ không thể bú mẹ hoàn toàn.

Cứ 2 đến 3 tiếng thì nên cho trẻ bú một lần. Trẻ bú ít hơn 473 ml sữa một ngày cần được bổ sung thêm vitamin D.

Trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên uống nước trái cây.

Trẻ nhận đủ lượng nước và dinh dưỡng từ sữa mẹ hoặc sữa công thức, vì vậy không cần cho trẻ uống thêm nước và không nên cho trẻ ăn thêm thức ăn rắn cho đến khi trẻ được 6 tháng tuổi.

Trẻ ăn thức ăn rắn trước 6 tháng tuổi thường dễ bị dị ứng thức ăn.



(ii). Chăm sóc răng miệng

Lau sạch nướu của trẻ bằng miếng vải mềm hoặc miếng gạc, một hoặc hai lần một ngày.

Kem đánh răng trong giai đoạn này là không cần thiết.

Cung cấp đủ flo nếu nguồn nước ở gia đình không chứa flo.

2.6. Phát triển

Đọc sách hàng ngày cho trẻ. Cho trẻ sờ, chỉ và phát âm các từ của đồ vật.

Chọn sách có hình ảnh, màu sắc và chất liệu thú vị.

Đọc thơ và hát cho trẻ nghe.

2.7. Giấc ngủ

Luôn luôn đặt trẻ nằm ngửa khi ngủ. Điều này sẽ giúp giảm các nguy cơ đột tử hay còn gọi là SIDS.

Núm vú giả có thể được làm quen sau 1 tháng tuổi để hạn chế nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh.

Không đặt trẻ trong giường có gối, ga giường, chăn hoặc đồ chơi vì chúng có thể gây ngạt

Hầu hết trẻ ngủ ít nhất 2 - 3 lần mỗi ngày, tổng cộng khoảng 18 tiếng một ngày.

Cho trẻ vào giường khi trẻ vừa buồn ngủ nhưng chưa ngủ hẳn để trẻ có thể học cách tự dỗ mình ngủ.

Trẻ an toàn nhất khi ngủ trong không gian riêng, vì vậy nên khuyến khích trẻ ngủ trong không gian riêng. Nôi có mui hoặc cũi đặt bên cạnh giường cha mẹ cho phép tiếp cận trẻ dễ dàng vào ban đêm. Không cho trẻ nằm chung giường với người lớn hút thuốc lá, đã uống rượu hoặc sử dụng thuốc, béo phì hoặc trẻ nhỏ khác. Không bao giờ để trẻ ngủ trên các loại giường nước, túi nhồi vỏ đậu, vì có thể làm ảnh hưởng đến khuôn mặt bé.

Đừng dùng các loại nôi hoặc cũi đã lỗi thời. Cũi nên được đặt xa khỏi lò sưởi hoặc lỗ thông khí. Cũi của bé phải đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn, kích thước khe cũi không quá 6 cm.

2.8. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Trẻ ở độ tuổi này còn quá nhỏ, chưa thể hư được. Trẻ cần được thường xuyên ôm ấp, vỗ về tương tác để phát triển các nhận thức xã hội và cảm xúc giữa bé với cha mẹ hay người chăm sóc bé. Hãy thường xuyên trò chuyện và tiếp xúc với trẻ.

Chọn quần áo mặc cho trẻ tương tự như bạn (áo len vào mùa lạnh, áo ngắn tay vào mùa nóng). Mặc quá nhiều có thể làm trẻ nóng và khó chịu. Nếu bạn không biết chắc trẻ quá nóng hay lạnh, hãy sờ vào cổ của trẻ chứ không phải tay hay chân.

Dùng các sản phẩm chăm sóc da nhẹ cho trẻ. Tránh các sản phẩm có mùi hay màu sắc vì chúng có thể làm làn da nhạy cảm của trẻ bị kích ứng. Dùng bột giặt dịu nhẹ khi giặt quần áo của trẻ và tránh các nước làm mềm vải.

Luôn gọi cho bác sỹ nếu trẻ có dấu hiệu bị đau ốm hay sốt (nhiệt độ lớn hơn hoặc bằng 38 độ C đo ở hậu môn). Không cần thiết đo nhiệt độ trừ khi trẻ có dấu hiệu đau ốm. Đo thân nhiệt đường hậu môn là chính xác nhất, cách đo bằng tai chỉ chính xác với trẻ từ 6 tháng trở lên.

Đừng cho trẻ uống những loại thuốc không cần kê đơn mà không hỏi ý kiến bác sỹ.

3. Chăm sóc trẻ giai đoạn 1 tháng tuổi – 2 tháng tuổi

3.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ

| | |
|----------------------------|---|
| Phát triển thể chất | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ 1 tháng tuổi có thể giữ được đầu trong chốc lát khi đặt nằm sấp. • Trẻ thường giật mình với những âm thanh, và cử động cả tay chân cùng lúc. Ở độ tuổi này, bé sẽ có thể nắm chặt nắm tay. |
| Phát triển cảm xúc | <ul style="list-style-type: none"> • Khi 1 tháng, trẻ ngủ hầu hết thời gian, chỉ khóc khi cần gì đó, và không đáp lại với tiếng nói của cha mẹ. |
| Phát triển xã hội | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ thích nhìn vào khuôn mặt và theo dõi sự chuyển động bằng mắt. |
| Phát triển trí tuệ | <ul style="list-style-type: none"> • Vào lúc 1 tháng tuổi, trẻ đáp ứng với những âm thanh. |

3.2. Tiêm chủng

Ở lần khám lúc 1 tháng tuổi, trẻ có thể được tiêm ngừa liều thứ 2 của vắc xin viêm gan B nếu người mẹ bị viêm gan B trong khi mang thai. Các loại vắc xin khác không được tiêm sớm hơn khi trẻ được 6 tuần tuổi. Bao gồm: liều vắc xin đầu tiên của bệnh bạch hầu – uốn ván - ho gà (DTaP), liều vắc xin đầu tiên của viêm màng não (Hib - Haemophilus influenzae).

type b), của phế cầu khuẩn, và của vắc xin bại liệt bất hoạt (IPV). Một số vắc xin này có thể kèm trong mũi vắc xin tổng hợp.

Ngoài ra, có thể cho trẻ uống liều đầu của vắc xin Rotavirus vào giữa 6 tuần tuổi đến 12 tuần tuổi. Tất cả những vắc xin này thường sẽ được chủng ngừa vào lần kiểm tra sức khỏe 2 tháng tuổi của trẻ.

3.3. Xét nghiệm và kiểm tra

Trẻ có thể được khuyến nên kiểm tra bệnh lao (TB), dựa trên sự phơi nhiễm lao với các thành viên trong gia đình, hoặc lặp lại tầm soát bệnh chuyển hóa (sàng lọc trẻ sơ sinh của nhà nước) nếu kết quả ban đầu là bất thường.

3.4. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Bú mẹ là biện pháp nuôi dưỡng tốt nhất ở độ tuổi này. Khuyến cáo cho trẻ bú mẹ đến ít nhất 12 tháng và bú mẹ hoàn toàn trong khoảng 6 tháng (không bổ sung thêm sữa công thức, nước, nước trái cây hoặc ăn thức ăn rắn). Ngoài ra, sữa công thức tăng cường chất sắt có thể bổ sung cho bé nếu bé không được bú mẹ hoàn toàn.

Hầu hết trẻ 1 tháng tuổi bú mỗi 2 đến 3 tiếng suốt cả ngày lẫn đêm.

Những trẻ bú ít hơn 480 ml sữa mỗi ngày cần bổ sung thêm vitamin D.

Trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên cho uống nước trái cây.

Trẻ nhận đủ lượng nước và dinh dưỡng từ sữa mẹ hoặc sữa công thức, vì vậy không cần cho trẻ uống thêm nước và không nên cho trẻ ăn thêm thức ăn rắn cho đến khi trẻ được 6 tháng tuổi. Trẻ ăn thức ăn rắn trước 6 tháng tuổi thường dễ bị dị ứng thức ăn.

Làm sạch nướu của trẻ bằng vải mềm hoặc miếng gạc, một hoặc hai lần trong ngày. Kem đánh răng thì không cần thiết trong giai đoạn này.

3.5. Sự phát triển

Đọc sách mỗi ngày cho trẻ nghe. Cho trẻ sờ, chỉ và phát âm các từ của đồ vật

Chọn sách có hình ảnh, màu sắc và bố cục thú vị.

Đọc thơ và hát cho trẻ nghe.

3.6. Giấc ngủ

Luôn luôn đặt trẻ nằm ngửa khi ngủ. Điều này sẽ giúp giảm các nguy cơ đột tử hay còn gọi là SIDS.

Núm vú giả có thể giảm nguy cơ SIDS.

Không cho trẻ vào giường có gối hay chăn bị xô lông, hoặc thú nhồi bông.

Hầu hết các bé có ít nhất 2 đến 3 giấc ngủ ngày, khoảng 18 tiếng một ngày.

Cho trẻ vào giường khi trẻ vừa buồn ngủ nhưng chưa ngủ hẳn để trẻ có thể học cách tự dỗ mình ngủ.

Đừng để trẻ ngủ chung giường với những đứa trẻ khác hoặc với người lớn hút thuốc lá, đã uống rượu hoặc sử dụng thuốc, hoặc béo phì. Không bao giờ đặt trẻ trên giường nước, ghế bành hoặc túi nhồi vỏ đậu vì có thể làm trẻ ngạt thở.

Nếu bạn đang dùng cũi cũ, hãy bảo đảm rằng nó không bị bong tróc sơn. Nan cũi không rộng quá 6 cm.

Tất cả vật dụng và đồ trang trí nên gắn chặt với nôi và không có bất kỳ bộ phận nào có thể tháo rời.

3.7. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Trẻ sơ sinh phụ thuộc vào độ ôm ấp thường xuyên, vuốt ve, và sự tương tác để phát triển các kỹ năng xã hội và gắn bó tình cảm với cha mẹ và những người chăm sóc trẻ.

Đặt trẻ nằm sấp từng đợt có giám sát trong ngày để tránh phát triển hội chứng đầu phẳng do nằm ngửa. Điều này cũng giúp cơ bắp phát triển.



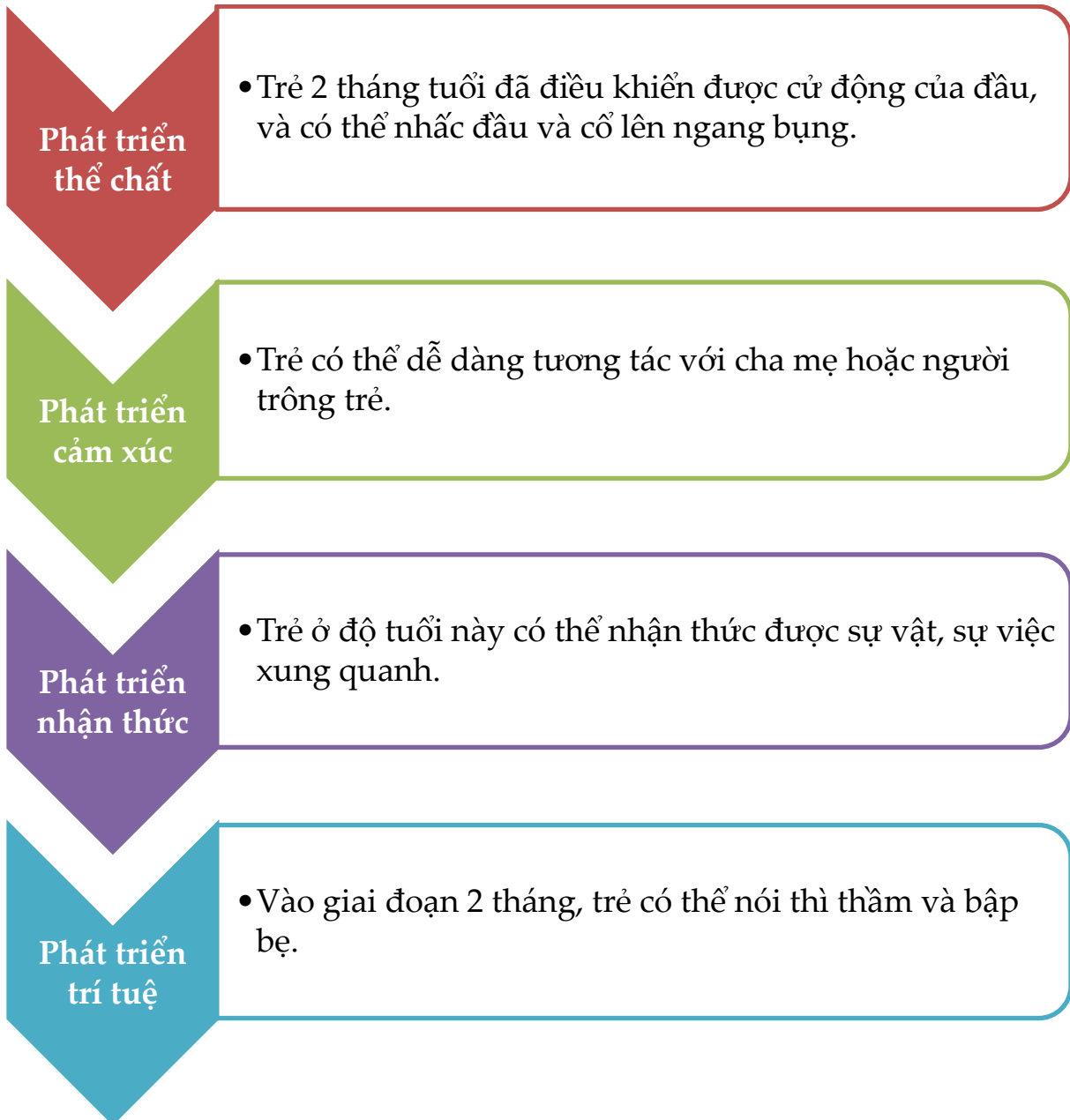
Sử dụng các sản phẩm chăm sóc da nhẹ cho trẻ. Tránh sử dụng các sản phẩm có hương thơm hoặc màu sắc vì chúng có thể gây kích ứng làn da nhạy cảm của trẻ.

Luôn gọi bác sĩ nếu trẻ có bất kỳ dấu hiệu nào của bệnh tật hoặc khi bị sốt (nhiệt độ lớn hơn hoặc bằng 38°C đo ở hậu môn). Không cần thiết phải đo nhiệt độ trừ khi trẻ bị bệnh. Đừng điều trị cho trẻ với thuốc không kê đơn mà không tham khảo ý kiến của bác sĩ. Nếu trẻ ngừng thở, da chuyển sang màu xanh, hoặc là không đáp ứng, hãy gọi cấp cứu.

Nói chuyện với bác sĩ nếu bạn trở lại làm việc và cần sự hướng dẫn liên quan đến lấy và lưu trữ sữa mẹ hoặc cách chăm sóc trẻ phù hợp.

4. Chăm sóc trẻ giai đoạn 2 tháng tuổi – 4 tháng tuổi

4.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ



4.2. Tiêm chủng và xét nghiệm

(i).Tiêm chủng

Ở lần khám lúc 2 tháng tuổi, trẻ sẽ được tiêm ngừa liều vắc xin phối hợp: bạch hầu, uốn ván, ho gà, viêm màng não ((Hib - Haemophilus influenzae type b), viêm gan siêu vi B và uống liều đầu vắc xin ngừa bại liệt. Ngoài ra, có thể trẻ sẽ được cho uống liều đầu tiên của vắc xin Rotavirus.

(ii). Xét nghiệm

Các trung tâm y tế sẽ đưa ra lời khuyên làm những xét nghiệm kiểm tra dựa trên các yếu tố nguy cơ của trẻ.

4.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Sữa mẹ vẫn là loại thức ăn phù hợp cho trẻ ở lứa tuổi này. Ngoài ra, sữa bột cũng làm tăng cường chất sắt, có thể được cung cấp nếu trẻ không được bú sữa mẹ.

Hầu hết trẻ 2 tháng tuổi bú mỗi 3 đến 4 tiếng trong ngày.

Nếu trẻ uống ít hơn 500ml sữa mỗi ngày có thể cần bổ sung thêm vitamin D.

Trẻ dưới 6 tháng tuổi không nên cho uống nước trái cây.

Các bé được cung cấp đủ nước từ sữa mẹ hoặc sữa công thức nên không cần thiết bổ sung thêm nước. Nói chung, trẻ sơ sinh nhận được đầy đủ dinh dưỡng từ sữa mẹ hoặc sữa bột và không đòi hỏi nguồn thực phẩm rắn cho đến khoảng 6 tháng. Những trẻ được cho ăn nguồn thực phẩm rắn khi dưới 6 tháng tuổi dễ làm tăng nguy cơ dị ứng thực phẩm.

Làm sạch nướu của trẻ bằng một miếng vải mềm hoặc miếng gạc một lần hoặc hai lần một ngày. Kem đánh răng vẫn chưa cần thiết cho trẻ ở giai đoạn này. Cung cấp bổ sung flo nếu nguồn nước gia đình không chứa flo.

4.4. Phát triển

Đọc sách cho trẻ nghe hàng ngày. Cho phép trẻ chạm vào, đọc, và chỉ trỏ trên trang sách. Chọn sách với hình ảnh thú vị, màu sắc, và kết cấu phù hợp.

Đọc thuộc lòng giai điệu và hát những bài hát với trẻ.

4.5. Giấc ngủ

Cho trẻ nằm ngủ ở tư thế ngửa để giảm nguy cơ đột tử ở trẻ sơ sinh.

Không nên đặt trẻ trong một chiếc giường có gối, chăn mềm, hoặc đồ chơi nhồi bông.

Hầu hết các trẻ có vài giấc ngủ ngắn mỗi ngày.

Hình thành thói quen ngủ và giấc ngủ ngắn cho trẻ. Đặt trẻ xuống giường khi trẻ buồn ngủ nhưng chưa thật sự ngủ thiếp đi, để trẻ có thể học cách tự dỗ mình ngủ.

Khuyến khích trẻ ngủ riêng. Không nên để trẻ chia sẻ một chiếc giường với các trẻ khác hoặc người lớn hút thuốc, có sử dụng rượu hoặc ma túy, hoặc bị béo phì.

4.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Trẻ ở độ tuổi này còn quá nhỏ, chưa thể hư được. Trẻ sẽ phụ thuộc vào việc bông bế, ôm ấp, và giao tiếp tương tác thường xuyên để phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội và gắn bó tình cảm với cha mẹ cũng như những người chăm sóc trẻ.

Đặt trẻ nằm sấp từng đợt có giám sát trong ngày để tránh phát triển hội chứng đầu phẳng do nằm ngửa. Điều này cũng giúp cơ bắp phát triển.

Luôn gọi cho bác sỹ nếu trẻ sốt (nhiệt độ cao hơn 38°C ở hậu môn) hoặc có bất kỳ dấu hiệu bệnh tật nào. Không cần thiết phải đo nhiệt độ trừ khi trẻ có biểu hiện bệnh. Nhiệt độ cần được đo ở hậu môn, cách đo bằng tai chỉ chính xác với trẻ từ 6 tháng trở lên.

Nói chuyện với bác sỹ nếu bạn trở lại làm việc và cần được hướng dẫn cách vắt sữa và lưu trữ sữa hoặc nơi chăm sóc trẻ phù hợp.

5. Chăm sóc trẻ giai đoạn 4 tháng tuổi – 6 tháng tuổi

5.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ

| | |
|---------------------|--|
| Phát triển thể chất | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ 4 tháng tuổi sẽ bắt đầu lật. Khi nằm sấp, bé có thể giữ đầu thẳng, nâng cao và nhấc ngực khỏi sàn hoặc nệm. Trẻ cũng có thể cầm đồ chơi và với tay để lấy đồ. • Trẻ có thể bắt đầu mọc răng, và sẽ chảy nước dãi, gặm đồ vật vài tháng trước khi chiếc răng đầu tiên nhú lên. |
| Phát triển cảm xúc | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ có thể nhận ra cha mẹ và học cách tự dỗ mình. |
| Phát triển xã hội | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ có thể mỉm cười để giao tiếp, và đôi lúc bất chợt cười thành tiếng. |
| Phát triển trí tuệ | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ bắt đầu ê a bập bẹ. |

5.2. Tiêm chủng và xét nghiệm

(i).Tiêm chủng

Trong đợt khám định kỳ cho trẻ 4 tháng tuổi, bác sỹ có thể tiêm cho trẻ liều DTaP thứ 2 (bạch hầu, uốn ván và ho gà); liều thứ 2 của vắc xin viêm màng não (Hib - Haemophilus influenzae type b), liều thứ 2 của vắc xin ngừa phế cầu khuẩn; liều thứ 2 của vắc xin bại liệt bất hoạt (IPV)

và liều thứ 2 của vắc xin viêm gan B. Một số loại mũi tiêm có thể được cho dưới dạng vắc xin tổng hợp. Ngoài ra, có thể bé sẽ được cho uống liều 2 của vắc xin Rotavirus.

(ii). Xét nghiệm

Trẻ có thể được xét nghiệm xem có bị bệnh thiếu máu hay không, nếu có các yếu tố nguy cơ.

5.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

(i). Dinh dưỡng

Trẻ 4 tháng tuổi nên tiếp tục được cho bú sữa mẹ hoặc uống sữa công thức có thêm chất sắt dành cho trẻ nhỏ như là nguồn dinh dưỡng chính.

Hầu hết trẻ 4 tháng tuổi bú mỗi 4 - 5 giờ mỗi ngày.

Nếu trẻ uống ít hơn 480ml sữa công thức mỗi ngày đều cần được bổ sung thêm vitamin D. Không nên cho trẻ dưới 6 tháng tuổi uống nước trái cây.

Trẻ có đủ nước từ nguồn sữa mẹ hoặc sữa công thức, do đó không cần cho trẻ uống thêm nước. Nói chung, trẻ thường có đủ dinh dưỡng từ nguồn sữa mẹ hoặc sữa công thức và không cần ăn dặm thêm thức ăn rắn cho đến khi 6 tháng tuổi.

Khi đã sẵn sàng ăn dặm, trẻ phải có thể tự ngồi mà ít cần giúp đỡ, có thể điều khiển đầu tốt, biết quay mặt đi khi đã no, và có thể tự lùa một lượng nhỏ thức ăn xay từ trước ra sau vòm miệng mà không nhổ ra.

Nếu bác sỹ khuyên nên cho trẻ tập thử thức ăn trước đợt kiểm tra 6 tháng, bạn có thể mua các loại thức ăn dành cho trẻ em hoặc tự xay các loại thịt, rau quả và trái cây.

Có thể cho trẻ ăn các loại cereal (bột ngũ cốc) có bổ sung chất sắt một hoặc hai lần mỗi ngày.

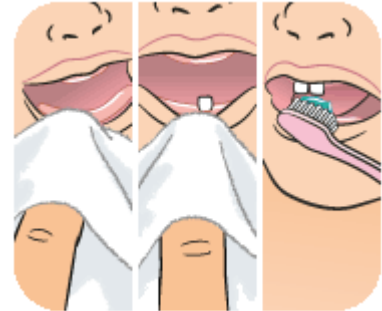
Lượng thức ăn rắn cho các bé là khoảng ½ đến 1 muỗng canh. Khi cho trẻ tập ăn lần đầu, có thể bé chỉ ăn được một hoặc hai muỗng đầy.

Cho trẻ làm quen với chỉ một loại thức ăn mới mỗi lần. Dùng các loại thức ăn chỉ có một thành phần để có thể xác định trẻ có phản ứng dị ứng với loại thức ăn nào không.

(ii). Chăm sóc răng miệng

Nên đánh răng cho trẻ sau bữa ăn và trước giờ đi ngủ. Nếu sử dụng kem đánh răng, không nên sử dụng loại có chất flo.

Có thể tiếp tục dùng bổ sung flo nếu bác sỹ khuyên dùng.



5.4. Phát triển

Đọc sách cho trẻ nghe hàng ngày. Cho phép trẻ sờ, nói theo và chỉ đồ vật. Chọn sách có nhiều hình vẽ, màu sắc và chất liệu thú vị.

Đọc các bài thơ theo vần điệu và hát cùng với bé. Tránh không nên nói chuyện “kiểu em bé”.

5.5. Giấc ngủ

Cho trẻ ngủ nằm ngửa để giảm nguy cơ của hội chứng SIDS, hay còn gọi là đột tử trong nôi. Không cho trẻ nằm trong giường có gối, mền lưng nhùng hoặc thú nhồi bông.

Cho trẻ ngủ trưa và ngủ tối theo giờ nhất định. Đặt trẻ nằm ngủ khi trẻ buồn ngủ, nhưng vẫn chưa hoàn toàn ngủ.

Khuyến khích trẻ ngủ trong nôi hoặc chỗ ngủ riêng.

5.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Trẻ ở độ tuổi này còn quá nhỏ, chưa thể hư được. Trẻ sẽ phụ thuộc vào việc bông bế, ôm ấp, và giao tiếp tương tác thường xuyên để phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội và gắn bó tình cảm với cha mẹ và người chăm sóc.

Cho trẻ nằm sấp vài lần trong ngày để tránh cho bé bị các phần móp sau đầu do nằm ngửa, và phải để mắt theo dõi. Việc này cũng giúp phát triển cơ cho trẻ.

Cho trẻ dùng thuốc không kê toa khi bị đau, khó chịu hoặc sốt chỉ khi có hướng dẫn của bác sỹ.

Gọi cho bác sỹ nếu trẻ có bất kỳ dấu hiệu bị ốm hoặc sốt (nhiệt độ lớn hơn hoặc bằng 38.3° C đo qua đường hậu môn). Kiểm tra nhiệt độ qua đường hậu môn nếu trẻ bệnh hoặc nóng. Không dùng nhiệt kế đo qua tai cho đến khi trẻ được 6 tháng tuổi.

6. Chăm sóc trẻ giai đoạn 6 tháng tuổi – 9 tháng tuổi

6.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ

Phát triển thể chất

- Trẻ 6 tháng có thể ngồi mà không cần phải đỡ nhiều. Khi nằm ngửa, trẻ có thể bỏ chân vào miệng.
- Trẻ có thể lăn từ tư thế nằm ngửa sang nằm sấp, và sấp sang ngửa, và có thể trườn về phía trước khi nằm sấp. Khi được bế đứng, trẻ có thể tự đỡ sức nặng cơ thể mình.
- Trẻ cũng có thể cầm nắm đồ vật, và chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia, hoặc với tay lấy đồ vật.
- Trẻ có thể có một hoặc hai chiếc răng.

Phát triển cảm xúc

- Trẻ có thể nhận ra ai là người lạ.

Phát triển xã hội

- Trẻ có thể mỉm cười và cười thành tiếng.

Phát triển trí tuệ

- Trẻ có thể bập bẹ (phát âm các phụ âm) và kêu ré lên.

6.2. Tiêm chủng và xét nghiệm

(i).Tiêm chủng

Vào đợt khám sức khỏe lúc 6 tháng, bác sỹ có thể tiêm liều vắc xin DTaP thứ 3 (bạch hầu, uốn ván và ho gà). Và liều thứ 3 của vắc xin ngừa viêm màng não do *Haemophilus influenzae* loại b (Hib) (lưu ý: không bắt buộc phải dùng liều này, tùy vào sản phẩm của hãng vắc xin mà bé đang dùng); liều thứ ba của vắc xin ngừa phế cầu khuẩn, liều 3 của vắc xin bại liệt bất hoạt (IPV) và liều 3 cuối cùng của vắc xin viêm gan B. Ngoài ra, có thể trẻ sẽ được cho uống liều 3 của vắc xin Rotavirus. Có thể cho trẻ tiêm mũi ngừa cúm trong mùa có dịch cúm, kể từ sau 6 tháng tuổi.

(ii). Xét nghiệm

Có thể làm xét nghiệm chì và lao, tùy vào các yếu tố nguy cơ của từng trẻ.

6.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Trẻ 6 tháng tuổi nên tiếp tục được cho bú sữa mẹ hoặc uống sữa công thức có bổ sung chất sắt dành cho trẻ nhỏ như là nguồn dinh dưỡng chính.

Hầu hết trẻ 6 tháng uống khoảng 720-960 ml sữa mẹ hoặc sữa công thức mỗi ngày. Nếu trẻ dùng ít hơn 480 ml sữa công thức mỗi ngày, cần được bổ sung thêm Vitamin D.

Nước trái cây thì không cần thiết, nhưng nếu cho trẻ uống, không nên cho quá 120-180 ml mỗi ngày. Có thể pha thêm nước để làm loãng.

Trẻ có đủ nước từ nguồn sữa mẹ hoặc sữa công thức, tuy nhiên khi ở ngoài trời nóng, cho trẻ nhấp nước với lượng vừa phải nếu trẻ được 6 tháng trở đi.

Khi đã sẵn sàng ăn dặm, trẻ phải có thể tự ngồi mà ít cần giúp đỡ, có thể điều khiển đầu tốt, biết quay mặt đi khi đã no, và có thể tự lùa một lượng nhỏ thức ăn xay từ trước ra sau vòm miệng mà không nhổ ra.

Có thể cho trẻ ăn thức ăn đóng lọ cho trẻ hoặc các loại thịt, rau quả và trái cây xay tự làm ở nhà.

Có thể cho trẻ ăn các loại ngũ cốc (cereal) có bổ sung chất sắt một hoặc hai lần mỗi ngày.

Lượng thức ăn rắn cho trẻ là khoảng $\frac{1}{2}$ đến 1 muỗng canh. Khi tập ăn lần đầu, có thể trẻ chỉ ăn được một hoặc hai muỗng đầy.

Cho trẻ làm quen với chỉ một loại thức ăn mới mỗi lần. Dùng các loại thức ăn chỉ có một thành phần để có thể xác định trẻ có phản ứng dị ứng với loại thức ăn nào không.

Không nên cho trẻ dùng sữa béo nguyên chất cho đến khi trẻ được một tuổi.

Chờ đến sau khi trẻ được một tuổi mới nên bắt đầu cho bé thử mật ong, bơ đậu phộng và trái cây chua.

Thức ăn cho trẻ không cần bỏ thêm gia vị đường, muối hoặc chất béo.

Các loại đậu, trái cây hoặc rau củ cắt miếng to, hoặc các loại thức ăn cắt lát tròn rất dễ gây nghẹn.

Không ép trẻ nuốt hết mỗi miếng. Tôn trọng quyết định của trẻ khi trẻ từ chối không muốn ăn và quay mặt đi chỗ khác.

Nên đánh răng cho trẻ sau bữa ăn và trước giờ đi ngủ. Nếu sử dụng kem đánh răng, không nên sử dụng loại có chất flo. Có thể tiếp tục dùng bổ sung flo nếu bác sĩ khuyên dùng.

6.4. Phát triển

Đọc sách cho trẻ nghe hàng ngày. Cho phép trẻ sờ, nói theo và chỉ đồ vật. Chọn sách có nhiều hình vẽ, màu sắc và chất liệu thú vị.

Đọc các bài thơ theo vần điệu và hát cùng với trẻ. Tránh không nên nói chuyện “kiểu em bé”.

6.5. Giấc ngủ

Cho trẻ ngủ nằm ngửa để giảm nguy cơ của SIDS, hay còn gọi là hội chứng đột tử trong nôi.

Không cho trẻ nằm trong giường có gối, mền lùng nhùng hoặc với thú nhồi bông.

Hầu hết mọi trẻ 6 tháng đều ngủ 2 giấc ngắn giữa ngày và rất quấy chướng khi bị mất giấc ngủ.

Cho trẻ ngủ trưa và ngủ tối theo giờ nhất định.

Khuyến khích trẻ ngủ trong nôi hoặc chỗ ngủ riêng.

6.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Trẻ ở độ tuổi này còn quá nhỏ, chưa thể hư được. Việc bông bế, ôm ấp, và giao tiếp tương tác thường xuyên sẽ giúp bé phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội và gắn bó tình cảm với cha mẹ và người chăm sóc.

7. Chăm sóc trẻ giai đoạn 9 tháng tuổi – 12 tháng tuổi

7.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ

| | |
|----------------------------|---|
| Phát triển thể chất | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ 9 tháng tuổi có thể bò, cangk, trườn, có thể tự kéo mình đứng lên và đi lẩn quanh bàn ghế. • Trẻ có thể lắc, đánh mạnh và quăng ném đồ vật; cho các ngón tay vào miệng, nắm chặt tay và có thể uống bằng cốc. • Trẻ có thể chỉ tay vào đồ vật, và thông thường trẻ ở độ tuổi này đã nhú vài chiếc răng. |
| Phát triển cảm xúc | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ tỏ ra căng thẳng, lo lắng hoặc khóc khi cha mẹ rời đi chỗ khác, biểu hiện này thường được gọi là chứng lo sợ người lạ. • Thông thường, trẻ ở độ tuổi này đã có thể ngủ qua đêm, nhưng cũng có thể thức dậy và khóc nhè. • Trẻ thích thú với mọi thứ xung quanh. |
| Phát triển xã hội | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ có thể vẫy tay tạm biệt, và chơi trò ú òa. |
| Phát triển trí tuệ | <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ có thể nhận biết tên mình, hiểu một vài từ, và có thể bập bẹ bắt chước các âm thanh. Bé nói "mama" và "dada" nhưng không phải chỉ để gọi ba mẹ mình. |

7.2. Tiêm chủng và xét nghiệm

(i).Tiêm chủng

Trẻ 9 tháng tuổi đã được tiêm ngừa đầy đủ có thể không cần thêm liều nào trong đợt khám kiểm tra này, nhưng có thể được tiêm bổ sung nếu trễ các đợt tiêm chủng trước đó.

Bác sỹ có thể khuyên cho trẻ tiêm ngừa cúm trong mùa dịch cúm.

(ii). Xét nghiệm

Bác sỹ nên hoàn tất kiểm tra tầm soát các vấn đề về phát triển cho trẻ. Có thể làm xét nghiệm chì và lao, tùy vào các yếu tố nguy cơ của từng bé.

7.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Trẻ 9 tháng tuổi nên tiếp tục được cho bú sữa mẹ hoặc uống sữa công thức bổ sung chất sắt dành cho trẻ nhỏ như là nguồn dinh dưỡng chính.

Không nên cho trẻ dùng sữa béo nguyên chất cho đến khi bé được một tuổi.

Hầu hết trẻ 9 tháng uống khoảng 720-960 ml sữa mẹ hoặc sữa công thức mỗi ngày.

Nếu trẻ dùng ít hơn 480 ml sữa công thức mỗi ngày, trẻ cần được bổ sung thêm vitamin D.

Cho trẻ bắt đầu dùng ly (cốc). Không nên cho trẻ dùng bình sau 12 tháng do dễ gây sâu răng.

Nước trái cây không cần thiết, nhưng nếu cho trẻ uống, không nên cho quá 120-180 ml mỗi ngày. Có thể pha thêm nước để làm loãng.

Trẻ có đủ nước từ nguồn sữa mẹ hoặc sữa công thức. Tuy nhiên với trẻ ngoài 6 tháng tuổi, có thể cho trẻ nhấp nước với lượng vừa phải khi bé ở ngoài trời nắng nóng.

Có thể cho trẻ ăn thức ăn đóng lọ cho trẻ hoặc các loại thịt, rau quả và trái cây xay tự làm ở nhà.

Có thể cho trẻ ăn các loại cereal (bột ngũ cốc) có bổ sung chất sắt một hoặc hai lần mỗi ngày.

Lượng thức ăn rắn cho trẻ là khoảng $\frac{1}{2}$ đến 1 muống canh. Có thể cho trẻ bắt đầu thử các loại thức ăn với các độ mềm cứng, độ nhuyển khác nhau.

Bắt đầu cho trẻ thử ăn bánh mì nướng, bánh qui, bánh mì tròn, các mẫu ngũ cốc (cereal) nhỏ, mì ống và các thức ăn mềm.

Chờ đến sau khi trẻ được một tuổi mới nên bắt đầu cho bé thử mật ong, bơ đậu phộng và trái cây chua.

Tránh cho trẻ ăn các loại thức ăn nhiều chất béo, muối hoặc đường. Thức ăn cho trẻ không cần thêm gia vị.

Các loại đậu, trái cây hoặc rau củ cắt miếng to, hoặc các loại thức ăn cắt lát tròn rất dễ gây nghẹn.

Sử dụng ghế cao ngang tầm bàn ăn và khuyến khích trẻ giao tiếp trong lúc dùng bữa.

Không ép trẻ nuốt hết mỗi miếng. Tôn trọng quyết định của trẻ khi trẻ từ chối không muốn ăn và quay mặt đi chỗ khác.

Cho trẻ tự xoay xở với muống ăn. Có thể thức ăn sẽ rơi vãi xuống sàn, xuống người trẻ nhiều hơn là vào miệng.

Nên đánh răng cho trẻ sau bữa ăn và trước giờ đi ngủ. Nếu sử dụng kem đánh răng, không nên sử dụng loại có chất flo. Có thể tiếp tục dùng bổ sung flo nếu bác sỹ khuyên dùng.

7.4. Phát triển

Đọc sách cho trẻ nghe hàng ngày. Cho phép trẻ sờ, nói theo và chỉ đồ vật. Chọn sách có nhiều hình vẽ, màu sắc và chất liệu thú vị.

Đọc các bài thơ theo vần điệu và hát cùng với trẻ. Tránh không nên nói chuyện “kiểu em bé”.

Gọi tên đồ vật một cách nhất quán và mô tả cho trẻ nghe những việc bạn đang làm trong khi tắm, ăn, mặc quần áo và vui chơi.

Cho trẻ làm quen với ngôn ngữ thứ hai nếu có sử dụng ngôn ngữ đó trong gia đình.

7.5. Giấc ngủ

Cho trẻ ngủ trưa và ngủ tối theo đúng giờ nhất định và khuyến khích trẻ ngủ trong nôi của mình.

Giảm tối đa thời gian xem tivi! Trẻ ở độ tuổi này cần vui chơi năng động và cần tương tác, giao tiếp xã hội.

7.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Trẻ ở độ tuổi này còn quá nhỏ, chưa thể hư được. Việc bông bế, ôm ấp, và giao tiếp tương tác thường xuyên sẽ giúp bé phát triển các kỹ năng giao tiếp xã hội và gắn bó tình cảm với cha mẹ và người chăm sóc.

8. Chăm sóc trẻ giai đoạn 12 tháng tuổi – 15 tháng tuổi

8.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ

Phát triển thể chất

- Ở độ tuổi 12 tháng, trẻ có thể: tự ngồi, tự bám để đứng dậy, bò bằng tay và đầu gối, bò hoặc bám vịn để đi quanh các đồ vật, và có thể tự đi một vài bước.
- Trẻ có thể cầm và gõ hai khối đồ chơi vào nhau, có thể bốc ăn và uống bằng cốc. Trẻ có khả năng cặp một đồ vật nhỏ bằng ngón tay và ngón trỏ một cách chính xác.

Phát triển cảm xúc

- Trẻ có thể diễn đạt được nhu cầu của mình cho người khác thấy thông qua điệu bộ và cử chỉ. Trẻ có thể tỏ ra căng thẳng, hoặc khóc khi bố mẹ đi ra chỗ khác, hoặc khi bé bị vây bởi những người lạ. Ở giai đoạn này, trẻ thích bố mẹ hơn tất cả những người chăm sóc khác.

Phát triển xã hội

- Trẻ có thể bắt chước người khác, có thể vẫy tay chào tạm biệt và có thể chơi "ú ờa".
- Trẻ có thể bắt đầu thử phản ứng của bố mẹ với các trò nghịch ngợm của mình (ví dụ, ném thức ăn đi khi bé đang ăn). Bạn có thể dùng kỷ luật với những trò chơi nghịch ngợm này bằng cách áp dụng luật "hết giờ" (ví dụ bạn nói với trẻ hết giờ ăn, và cất đồ ăn đi) và ngược lại bạn nên khen trẻ khi trẻ có hành động tốt.

Phát triển trí tuệ

- Trẻ có thể bắt chước âm thanh và nói "mẹ/má", "ba/cha/bố" và một vài từ khác nữa. Trẻ có thể chơi trò tìm một đồ vật được giấu đi, và có thể phản ứng khi bố mẹ nói không.

8.2. Tiêm chủng và xét nghiệm

(i).Tiêm chủng

Ở lần khám lúc 12 tháng tuổi, trẻ có thể được chủng ngừa liều thứ 4 của vắc xin DTaP chứa biến độc tố bạch hầu, uốn ván, và ho gà vô bào, liều thứ 3 hoặc thứ 4 vắc xin viêm màng não Hib (*Haemophilus influenzae* type b), và liều thứ 4 vắc xin phế khuẩn cầu (dạng vắc xin phế cầu khuẩn có thể dùng cho bé dưới 2 tuổi, dự kiến có mặt tại Việt Nam vào quý 1 năm 2015), vắc xin sởi, vắc xin sởi Đức (thường được gọi là rubella), vắc xin quai bị, vắc xin thủy đậu MMRV, và vắc xin viêm gan A. Nếu lần tiêm trước trẻ chưa tiêm thì lần này bác sỹ cũng có thể tiêm nốt liều cuối vắc xin viêm gan B. Trong mùa cúm, bạn cũng nên cho trẻ tiêm một liều phòng bệnh cúm.

(ii). Xét nghiệm

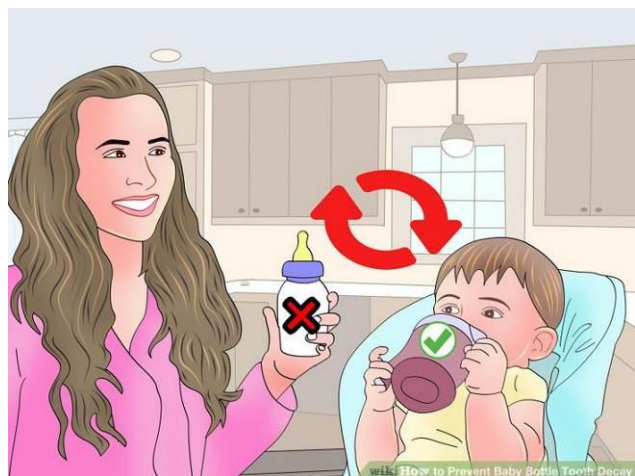
Trẻ nên được tầm soát tình trạng thiếu máu với xét nghiệm kiểm tra lượng huyết sắc tố (hemoglobin) hay tỉ lệ hồng cầu. Tùy vào sự hiện diện các yếu tố nguy cơ ở từng trường hợp cụ thể mà trẻ có thể cần được kiểm tra lượng chì trong máu hay xét nghiệm bệnh lao.

8.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Những trẻ đang bú mẹ nên tiếp tục được cho bú.

Bé từ 12 tháng tuổi có thể dùng uống sữa bột và chuyển sang uống sữa tươi nguyên kem. Một ngày bé nên uống 2 - 3 ly (0.47 lít tới 0.70 lít).

Nên tập cho trẻ uống tất cả các loại sữa/nước hoa quả/thức ăn... bằng ly (cốc) thay vì bằng bình sữa để chống sâu răng.



Hạn chế uống các loại nước hoa quả chứa vitamin C quá nhiều, không nên vượt quá 0.11 lít - 0.17 lít/ ngày, và khuyến khích bé uống nước lọc.

Dùng thực đơn cân bằng cho bé và khuyến khích bé ăn rau quả.

Cho bé ăn 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ trong một ngày.

Cắt đồ ăn thành miếng nhỏ để bé không bị nghẹn.

Đảm bảo cho bé tránh thức ăn có hàm lượng mỡ, muối, và đường cao. Dần dần giúp bé chuyển thực đơn sang bữa ăn bình thường của gia đình thay vì thức ăn đặc biệt cho trẻ nhỏ.

Cho bé ngồi ở ghế ăn cao ngang bàn để tăng giao tiếp của bé trong bữa ăn.

Đừng ép bé ăn hết các đồ ăn trong đĩa.

Tránh cho bé ăn các loại hạt cứng, kẹo cứng, ngô bung, và kẹo cao su để tránh bị dị vật đường thở do hít sặc khi nuốt.

Khuyến khích bé tự ăn bằng thìa và có chén (bát)/đĩa riêng.

Bé cần đánh răng sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.

Đưa bé đi khám răng và nói chuyện với nha sĩ về sức khỏe răng miệng của bé.

8.4. Phát triển

Đọc sách cho bé hàng ngày và khuyến khích bé chỉ vào một vật khi bạn đọc tới vật đó.

Chọn sách có nhiều hình vẽ, màu sắc và cấu trúc/hoa văn thú vị.

Hát lại các điệu nhạc và bài hát cho bé nghe hoặc khuyến khích bé bắt chước theo.

Gọi tên các đồ vật chính xác và nhất quán để bé học theo. Giải thích bạn đang làm gì cho bé nghe khi bé tắm, ăn, mặc và chơi.

Chơi các trò chơi tưởng tượng với búp bê, các khối đồ, hoặc các đồ vật thông dụng trong nhà.

Thường thì bé chưa sẵn sàng để tập dùng bồn cầu cho đến khi bé được 18 tới 24 tháng.

Hầu hết các bé vẫn còn 2 giấc ngủ ngắn mỗi ngày. Nên tập cho bé có các giấc ngủ dài và ngắn đúng giờ. Khuyến khích bé ngủ ở giường riêng.

8.5. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Mỗi ngày nên có khoảng thời gian riêng chỉ có bạn và bé với nhau.

Ở giai đoạn này, bạn cần biết là con bạn ít có khả năng để hiểu về thứ tự sự vật/sự việc/thời gian.

Giảm thời gian xem ti vi của bé xuống chỉ còn một tiếng mỗi ngày. Trẻ ở giai đoạn này cần chơi các trò chơi hoạt động nhiều và cần tương tác với người khác.

9. Chăm sóc trẻ giai đoạn 15 tháng tuổi – 18 tháng tuổi

9.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ

| | |
|---------------------|--|
| Phát triển thể chất | <ul style="list-style-type: none">• Ở độ tuổi 15 tháng, trẻ có thể: tự đi, cúi người, đi giật lùi, và trườn lên bậc cầu thang.• Trẻ có thể ghép hai khối đồ chồng lên thành tháp, có thể tự bốc ăn và uống bằng ly. Trẻ có khả năng bắt chước, vẽ các nét chữ hoặc hình vẽ. |
| Phát triển cảm xúc | <ul style="list-style-type: none">• Trẻ có thể diễn đạt được nhu cầu của mình cho người khác thấy thông qua điệu bộ và cử chỉ. Trẻ có thể tỏ ra khó chịu khi không được cho những thứ trẻ đòi. Trẻ có thể bắt đầu biết thể hiện thái độ giận dữ. |
| Phát triển xã hội | <ul style="list-style-type: none">• Trẻ thích bắt chước người khác và ngày càng trở nên tự lập hơn. |
| Phát triển trí tuệ | <ul style="list-style-type: none">• Trẻ hiểu được các mệnh lệnh đơn giản. Mỗi trẻ thường biết được 4-6 từ, và có thể nói được các câu ngắn có hai từ. Trẻ biết lắng nghe các câu chuyện, và có thể chỉ được một vài bộ phận trên cơ thể. |

9.2. Tiêm chủng và xét nghiệm

(i).Tiêm chủng

Ở lần khám này, nhân viên y tế có thể chỉ định cho trẻ chủng ngừa liều thứ nhất của vắc xin ngừa viêm gan A; liều thứ 4 của vắc xin DTaP (bao gồm biến độc tố bạch hầu, uốn ván, và ho gà vô bào); liều thứ 3 vắc xin bại liệt bất hoạt (IPV); hoặc liều thứ nhất vắc xin tổng hợp MMR-V (quai bị, sởi, rubella, và thủy đậu).Lưu ý là tất cả những liều chủng ngừa trên đều có thể chỉ định cho bé ở lần khám 12 tháng tuổi. Trong mùa cúm, bạn cũng nên cho trẻ tiêm một liều phòng bệnh cúm.

(ii). Xét nghiệm

Tùy vào sự hiện diện của các yếu tố nguy cơ mà bác sỹ có thể đề nghị các xét nghiệm phù hợp cho từng trẻ.

9.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Những trẻ đang bú mẹ nên tiếp tục được cho bú.

Hàng ngày trẻ nên được uống 2 đến 3 cốc sữa tươi nguyên kem (tương đương với 470-710 ml).

Nên uống tất cả các loại sữa/nước hoa quả/thức ăn... bằng cốc chứ không bằng bình để chống sâu răng.

Hạn chế uống các loại nước hoa quả chứa vitamin C quá nhiều, không nên vượt quá 116-177 ml, và khuyến khích trẻ uống nước lọc.

Dùng thực đơn cân bằng cho trẻ và khuyến khích trẻ ăn rau quả.

Cho trẻ ăn 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ trong một ngày.

Cắt đồ ăn thành miếng nhỏ để trẻ không bị nghẹn.

Cho trẻ ngồi ở ghế ăn cao ngang bàn để tăng giao tiếp của trẻ trong bữa ăn.

Đừng ép trẻ phải ăn hết tất cả thức ăn trong đĩa.

Tránh cho trẻ ăn các loại hạt cứng, kẹo cứng, ngô bung, và kẹo cao su để tránh bị dị vật đường thở do hít sặc khi nuốt.

Khuyến khích trẻ tự ăn bằng thìa và có bát/đĩa riêng.

Trẻ cần đánh răng sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.

Nếu dùng kem đánh răng cho trẻ thì nên dùng loại không chứa flo (Fluoride).

Trong một số trường hợp bác sỹ có thể khuyên bổ sung flo (Fluoride) cho trẻ.

9.4. Phát triển

Đọc sách cho trẻ hàng ngày và khuyến khích trẻ chỉ vào một vật khi bạn đọc tới vật đó.

Chọn sách có nhiều hình vẽ thú vị.

Hát lại các điệu nhạc và bài hát cho trẻ nghe hoặc khuyến khích trẻ bắt chước theo.

Gọi tên các đồ vật chính xác và nhất quán để trẻ học theo. Giải thích bạn đang làm gì cho trẻ nghe khi trẻ tắm, ăn, mặc và chơi.

Tránh sử dụng những từ ngữ không có nghĩa (từ mới do tự trẻ hoặc cha mẹ nghĩ ra)

Chơi các trò chơi tưởng tượng với búp bê, các khối đồ, hoặc các đồ vật thông dụng trong nhà.

Có thể bắt đầu giới thiệu một ngôn ngữ thứ hai cho trẻ nếu bố mẹ sử dụng nhiều ngôn ngữ.

Có thể bắt đầu cho trẻ tập dùng bồn cầu. Nhưng thường trẻ chỉ sẵn sàng dùng bồn cầu khi được khoảng 24 tháng tuổi.

9.5. Giấc ngủ

Hầu hết các trẻ vẫn còn 2 giấc ngủ ngắn mỗi ngày.

Nên tập cho trẻ có các giấc ngủ dài và ngắn đúng giờ.

Khuyến khích trẻ ngủ ở giường riêng.

9.6. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Mỗi ngày nên có khoảng thời gian riêng chỉ có bạn và trẻ với nhau.

Ở giai đoạn này, bạn cần biết là con bạn ít có khả năng để hiểu về hậu quả từ các hành động của trẻ. Do đó người lớn cần giúp trẻ biết kỷ luật và giới hạn. Có thể dùng biện pháp "hết giờ" để luyện cho trẻ có tính kỷ luật.

Giảm thời gian xem ti vi của trẻ xuống. Trẻ ở giai đoạn này cần chơi các trò chơi hoạt động và cần tương tác với người khác. Khi trẻ xem ti vi thì bố mẹ nên xem cùng và chỉ nên xem ít hơn một tiếng mỗi ngày.

10. Chăm sóc trẻ giai đoạn 18 tháng tuổi – 24 tháng tuổi

10.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ

Phát triển thể chất

- Trẻ 18 tháng có thể đi nhanh, bắt đầu chạy và có thể bước nhiều bước. Trẻ có thể vẽ nguệch ngoạc với bút chì, xây dựng một tòa tháp với hai hoặc ba khối hình, ném đồ vật, và có thể sử dụng muỗng và cốc. Các trẻ có thể đổ một vật ra khỏi một chai hoặc hộp chứa.

Phát triển cảm xúc

- Trẻ phát triển tính tự lập, và có vẻ trở nên tiêu cực hơn. Trẻ có thể trải nghiệm cảm giác vô cùng lo âu khi chia ly.

Phát triển xã hội

- Trẻ thể hiện tình cảm, có thể hôn, và thích chơi với đồ chơi quen thuộc. Khi có sự hiện diện của những bé khác, trẻ vẫn chơi, nhưng không thực sự chơi với các bạn này.

Phát triển trí tuệ

- 18 tháng tuổi, trẻ có thể làm theo những hướng dẫn đơn giản. Các trẻ có vốn từ khoảng 15 - 20 từ, và có thể làm các câu ngắn với 2 từ. Trẻ cũng có thể lắng nghe một câu chuyện, gọi tên một số đồ vật, và chỉ vào một vài bộ phận trên cơ thể.

10.2. Tiêm chủng và xét nghiệm

(i).Tiêm chủng

Tại giai đoạn này, các nhân viên y tế có thể tiêm cho trẻ liều thứ nhất hoặc thứ hai vắc xin viêm gan A; liều thứ 4 của DTaP (bạch hầu, uốn ván, ho gà); Nên tiêm chủng vắc xin ngừa cúm hàng năm trong mùa cúm.

(ii). Xét nghiệm

Các nhân viên y tế nên tầm soát cho trẻ 18 tháng tuổi các vấn đề về phát triển và bệnh tự kỷ cũng như có thể sàng lọc các bệnh thiếu máu, nhiễm độc chì, hay bệnh lao, tùy thuộc vào sự hiện diện của các yếu tố nguy cơ.

10.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Nên tiếp tục cho trẻ bú mẹ.

Nên cho trẻ uống khoảng 2-3 ly (450 ml tới 700ml) sữa nguyên kem mỗi ngày.

Nên cho trẻ uống tất cả các loại thức uống bằng ly chứ không bằng bình.

Hạn chế uống các loại nước hoa quả chứa vitamin C quá nhiều, không nên vượt quá 120 ml – 180 ml/ngày, và khuyến khích bé uống nước lọc.

Cung cấp một chế độ ăn uống cân bằng, nhiều các loại rau và trái cây.

Cung cấp 3 bữa ăn nhỏ và 2-3 bữa ăn nhẹ bổ dưỡng mỗi ngày. Thức ăn cần được cắt nhỏ để giảm thiểu nguy cơ bị mắc nghẹn.

Cho trẻ ngồi trên ghế ăn cao ngang bàn và khuyến khích trẻ giao tiếp trong bữa ăn. Đừng ép trẻ ăn hết mọi thứ trên đĩa.

Tránh cho trẻ ăn các loại hạt, kẹo cứng, bỏng ngô, và kẹo cao su. Cho phép trẻ tự ăn với ly và thìa.

Khuyến khích trẻ đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ. Nếu có dùng kem đánh răng thì nên chọn loại không chứa flo. Tiếp tục bổ sung flo nếu bác sỹ yêu cầu.

10.4. Phát triển

Đọc sách cho trẻ hàng ngày và khuyến khích trẻ chỉ vào một vật khi bạn đọc tới vật đó.

Hãy đọc đồng dao và hát với trẻ.

Gọi tên các đồ vật một cách nhất quán. Giải thích bạn đang làm gì cho trẻ nghe khi trẻ tắm, ăn, mặc và chơi. Sử dụng trí tưởng tượng chơi với búp bê, các hình khối, hoặc các vật dụng thông thường.

Một số lời nói của trẻ có thể khó hiểu. Tránh sử dụng cách nói chuyện “kiểu em bé” (ví dụ, nói chuyện thủ thỉ, âm sắc cao, với âm điệu khác cách nói chuyện thông thường ở người lớn,...).

Giới thiệu cho con bạn ngôn ngữ thứ hai nếu có sử dụng trong gia đình.

10.5. Tập cho trẻ đi vệ sinh

Vì trẻ có thể giữ cho tã khô trong những khoảng thời gian lâu hơn, trẻ vẫn thường chưa sẵn sàng để tập đi vệ sinh cho đến khoảng 24 tháng.

10.6. Giấc ngủ

Hầu hết trẻ em vẫn còn 2 hai giấc ngủ ngắn mỗi ngày.

Nên tập cho bé có các giấc ngủ dài và ngắn đúng giờ.

Khuyến khích trẻ ngủ giường riêng.

10.7. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Mỗi ngày nên có khoảng thời gian riêng chỉ có bạn và trẻ với nhau.

Tránh các tình huống có thể làm trẻ "nổi giận", chẳng hạn như các chuyến đi mua sắm.

Cần hiểu rằng trẻ chưa đủ khả năng để hiểu hậu quả ở tuổi này. Tất cả người lớn phải nhất quán về việc thiết lập các giới hạn. Có thể xem thời gian kết thúc một hoạt động như là một phương pháp kỷ luật.

Đưa ra các lựa chọn đã được giới hạn khi có thể.

Giảm thiểu thời gian xem truyền hình! Trẻ ở độ tuổi này cần chơi các trò chơi hoạt động và tương tác xã hội. Bất kỳ chương trình truyền hình nào cũng nên được xem cùng với cha mẹ và nên ít hơn một giờ mỗi ngày.

11. Chăm sóc trẻ giai đoạn 2 tuổi – 3 tuổi

11.1. Sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ

Phát triển thể chất

- Trẻ 24 tháng tuổi có thể đi bộ, chạy, và có thể giữ hoặc kéo đồ chơi trong khi đi bộ. Trẻ có thể trèo lên/xuống bàn ghế, và có thể đi bộ lên/xuống cầu thang.
- Trẻ có thể viết nguệch ngoạc, xây dựng một tòa tháp với năm hoặc nhiều khối hình, và lật các trang sách. Trẻ có thể bắt đầu thích dùng một tay hơn tay còn lại.

Phát triển cảm xúc

- Các trẻ chứng tỏ ngày càng độc lập, và có thể tiếp tục thể hiện sự lo lắng khi bị chia cách. Trẻ thường xuyên biểu hiện sở thích bằng cách sử dụng từ "không". Cảm giác tức giận khá thường gặp.

Phát triển xã hội

- Trẻ thích bắt chước hành vi của người lớn và trẻ lớn hơn, cũng như có thể bắt đầu chơi cùng với những bạn khác. Trẻ thích tham gia vào các hoạt động thông thường trong gia đình. Trẻ cho thấy sự chiếm hữu đối với đồ chơi, và hiểu khái niệm "của tôi". Hiếm khi chịu chia sẻ.

Phát triển trí tuệ

- Trẻ có thể chỉ các đồ vật hoặc hình ảnh được gọi tên, và nhận ra tên của những người quen thuộc, vật nuôi, các bộ phận trên cơ thể.
- Trẻ có vốn từ khoảng 50 từ, và có thể làm các câu ngắn với ít nhất 2 từ. Các trẻ có thể thực hiện những yêu cầu đơn giản bao gồm hai bước nhỏ, và sẽ lặp lại lời nói.
- Trẻ có thể sắp xếp các đồ vật theo hình dạng và màu sắc, có thể tìm thấy đồ vật, ngay cả khi đồ vật này ẩn khỏi tầm mắt.

11.2. Tiêm chủng và xét nghiệm

(i).Tiêm chủng

Mặc dù không phải thường quy, nhân viên y tế có thể đề nghị tiêm phòng cho trẻ một số mũi còn thiếu chưa được tiêm trong những lần khám trước (nếu có). Nên tiêm phòng vắc xin ngừa cúm hàng năm trong mùa cúm.

(ii). Xét nghiệm

Các nhân viên y tế có thể tầm soát cho trẻ 24 tháng tuổi các vấn đề về thiếu máu, nhiễm độc chì, bệnh lao, cholesterol cao, và bệnh tự kỷ, tùy thuộc vào sự hiện diện của các yếu tố nguy cơ.

11.3. Dinh dưỡng và chăm sóc răng miệng

Thay đổi từ sữa nguyên kem thành sữa ít béo 2%, 1%, hoặc sữa gầy (không chất béo). Lượng sữa hàng ngày nên vào khoảng 2-3 ly (450 ml tới 700 ml).

Nên cho trẻ uống tất cả các loại thức uống bằng ly chứ không bằng bình.

Hạn chế uống các loại nước hoa quả chứa vitamin C quá nhiều, không nên vượt quá 120 ml – 180 ml một ngày, và khuyến khích bé uống nước lọc.

Cung cấp một chế độ ăn uống cân bằng, với các bữa ăn và đồ ăn nhẹ có lợi cho sức khỏe. Khuyến khích trẻ ăn các loại rau và trái cây.

Đừng ép trẻ ăn hết tất cả mọi thứ trên đĩa.

Tránh cho trẻ ăn các loại hạt, kẹo cứng, bông ngô, và kẹo cao su.

Cho phép trẻ tự ăn với các vật dụng thích hợp (ly, thìa, chén,...) .

Khuyến khích trẻ đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ. Sử dụng một lượng bằng hạt đậu kem đánh răng trên bàn chải đánh răng.

Tiếp tục bổ sung flo nếu bác sỹ yêu cầu.

Trẻ cần được khám răng lần đầu tiên trước lần sinh nhật thứ ba, nếu không được yêu cầu trước đó.

11.4. Phát triển

Đọc sách cho trẻ hàng ngày và khuyến khích trẻ chỉ vào một vật khi bạn đọc tới vật đó.

Hãy đọc đồng dao và hát những bài hát với trẻ.

Gọi tên các đồ vật một cách nhất quán. Giải thích bạn đang làm gì cho trẻ nghe khi trẻ tắm, ăn, mặc và chơi. Sử dụng trí tưởng tượng chơi với búp bê, các hình khối, hoặc các vật dụng thông thường.

Một số lời nói của trẻ có thể khó hiểu. Nói lắp cũng khá phổ biến. Tránh sử dụng cách nói chuyện “kiểu em bé” (Ví dụ, nói chuyện thủ thỉ, âm sắc cao, với âm điệu khác cách nói chuyện thông thường ở người lớn,...).

Giới thiệu cho con bạn ngôn ngữ thứ hai nếu có sử dụng trong gia đình.

Cần nhắc việc cho trẻ đến trường mầm non ở thời điểm này.

Hãy chắc chắn rằng những người chăm sóc trẻ phù hợp với những quy tắc thường ngày của bạn.

11.5. Tập cho trẻ đi vệ sinh

Khi trẻ nhận thức được tã ướt hoặc bẩn, trẻ đã sẵn sàng cho việc tập đi vệ sinh. Hãy để cho trẻ thấy người lớn sử dụng nhà vệ sinh. Giới thiệu cái bô với trẻ, và cố gắng khen ngợi trẻ thật nhiều cho những nỗ lực thành công. Hãy trao đổi với bác sỹ nếu bạn cần sự giúp đỡ. Bé trai thường đào tạo trễ hơn bé gái.

11.6. Giấc ngủ

Nên tập cho trẻ có các giấc ngủ dài và ngắn đúng giờ. Khuyến khích trẻ ngủ giường riêng.

11.7. Lời khuyên dành cho cha mẹ

Bạn nên có khoảng thời gian dành riêng cho trẻ mỗi ngày và luôn nhất quán trong việc thiết lập các giới hạn. Hãy dành cho trẻ thật nhiều lời khen.

Đưa ra các lựa chọn đã được giới hạn khi có thể.

Tránh các tình huống có thể làm trẻ "nổi giận", chẳng hạn như các chuyến đi đến cửa hàng bánh kẹo.

Nội quy cần phải phù hợp và công bằng. Cần hiểu rằng trẻ chưa đủ khả năng để hiểu hậu quả ở tuổi này. Người lớn cần phải nhất quán khi thiết lập các giới hạn. Có thể xem thời gian kết thúc một hoạt động như là một phương pháp kỷ luật.

Giảm thiểu thời gian xem truyền hình! Trẻ ở độ tuổi này cần chơi các trò chơi hoạt động và tương tác xã hội. Bất kỳ chương trình truyền hình nào cũng nên được xem cùng với cha mẹ và nên ít hơn một giờ mỗi ngày.

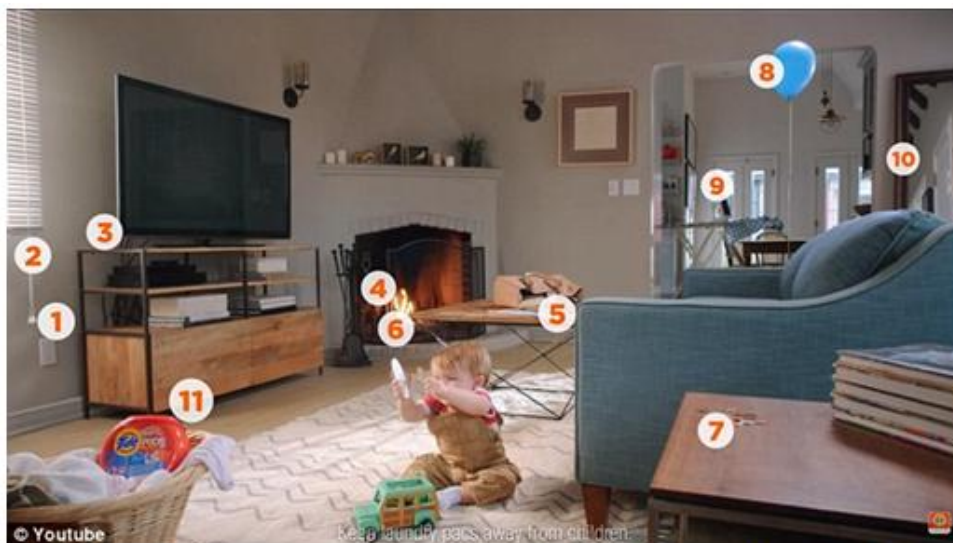
Chương 2 - GIỮ AN TOÀN CHO TRẺ

Đảm bảo nhà là môi trường an toàn cho trẻ. Hãy kiểm tra lại tất cả các phòng, đặc biệt là phòng ngủ, nhà tắm, nhà bếp của bạn.



1. Kiểm tra an toàn trong nhà

- 1) Các vấn đề an toàn trong nhà, như: cửa, các ổ cắm điện, bọc cho các tay nắm cửa, đảm bảo chắc chắn các vật dụng không thể bị rơi đổ.



- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1- Che ổ cắm điện | 7- Dọn dẹp vật nhỏ, đồng xu |
| 2- Chỉnh dây rèm cửa xa tầm tay trẻ | 8- Cắt dây bóng bay |
| 3- Giấu dây điện, lắp tivi chắc chắn | 9- Dọn dẹp bàn ủi sau khi xử dụng |
| 4- Rào chắn khu vực có lửa | 10- Đặt gương, kính ở xa tầm tay trẻ |
| 5- Dọn dẹp vật dụng trên bàn | 11- Dọn dẹp xà phòng, bột giặt |
| 6- Che góc nhọn của bàn | |

- 2) **Không** để dây điện, dây kéo cửa chớp hoặc dây điện thoại treo lủng lẳng. Thử bò quanh nhà và tìm các đồ vật nguy hiểm trong tầm mắt của bé.



Che giấu dây điện



Nắp đậy ổ cắm điện

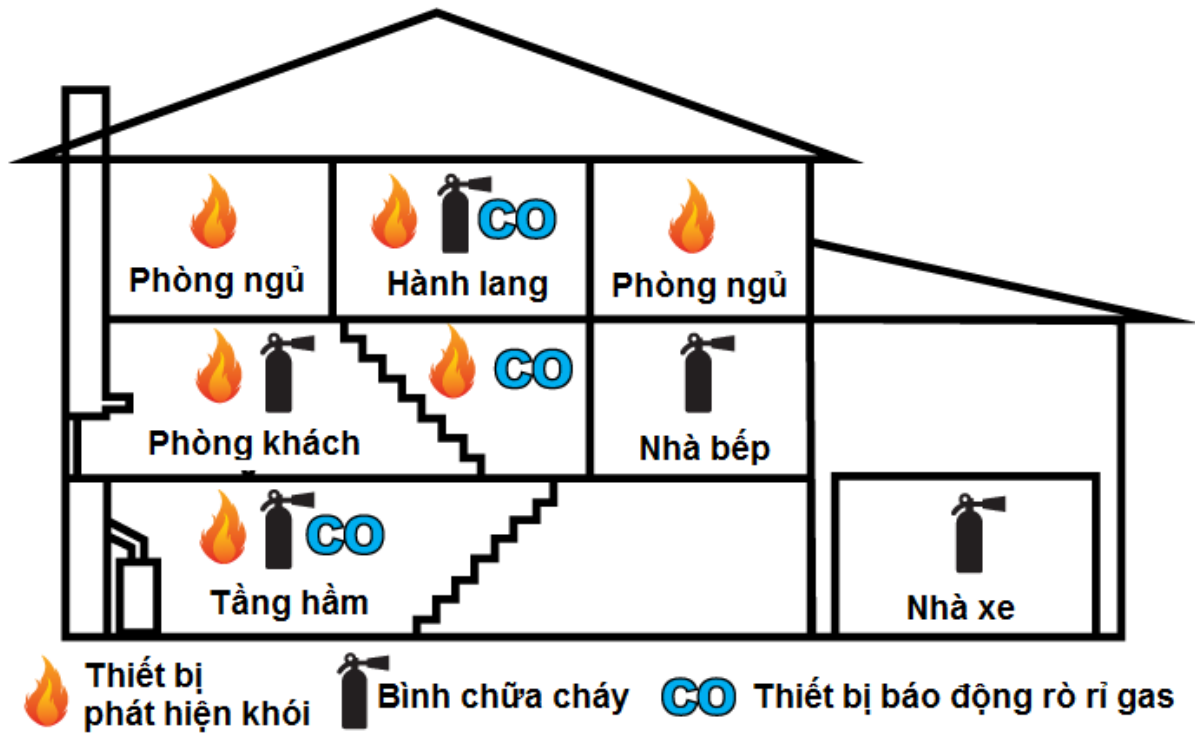
- 3) Lắp **thiết phát hiện khói** trong nhà và kiểm tra pin thường xuyên.



Thiết bị phát hiện khói



Hệ còi cảnh báo khi phát hiện khói



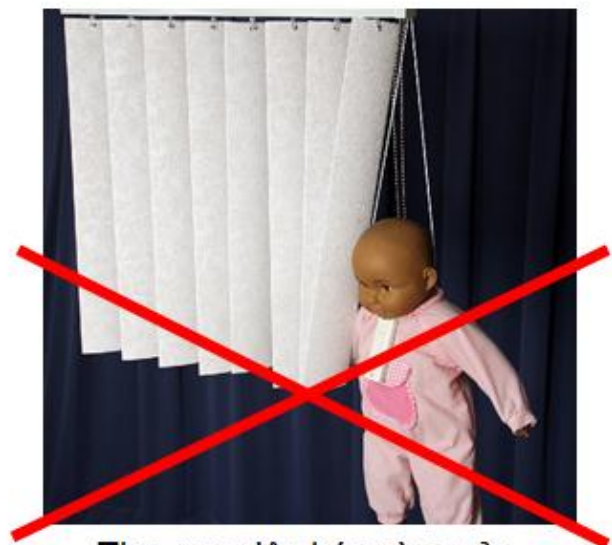
- Xem thêm “Phòng tránh bỏng, điện giật và hỏa hoạn”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/phong-tranh-bong-dien-giat-va-hoa-hoan/>

- 4) Bảo đảm luôn khóa cửa sổ để tránh bé bị ngã ra khỏi cửa sổ. Thu gọn dây kéo rèm cửa.



Cửa sổ luôn khóa



Thu gọn dây kéo rèm cửa

5) Cố định bàn ghế, đồ gỗ, giá sách và tivi không thể rơi vào trẻ.



Khung treo tivi



Cố định tủ vào tường



Trẻ có thể trèo lên tủ và ngã

6) Dùng chắn cầu thang để tránh té ngã. Nếu nhà bạn có hồ bơi, hãy dùng rào chắn có chốt cửa quanh hồ bơi.



Chắn cầu thang



Bé có thể té ngã

- Xem thêm “Phòng tránh chấn thương do vấp ngã leo trèo”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/phong-tranh-chan-thuong-do-vap-ngã-leo-treo-va-cam-nam/>

- 7) Tạo môi trường **không** có thuốc lá hoặc **không** có chất gây nghiện cho trẻ.



Không hút thuốc lá
Không uống rượu bia



Dạy trẻ không hút thuốc lá



Tránh xa nơi có khói thuốc lá

2. Vật dụng, đồ chơi trong nhà

- 8) Giữ các đồ vật nhỏ, đồ chơi với các vòng, chuỗi và các dây tránh xa bé. Kiểm tra tất cả các đồ có cạnh sắc nhọn và các bộ phận rời mà trẻ có thể nuốt hoặc bị nghẹn.



- Xem thêm “Phòng ngừa hóc nghẹn”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/phong-ngua-hoc-nghen/>

- 9) **Không** dùng các loại xe tập đi ,vì không an toàn cho trẻ, có thể té ngã. Xe tập đi **không** giúp bé biết đi sớm hơn, và có thể ảnh hưởng đến kỹ năng đi đứng của trẻ.



- Xem thêm “Xe tập đi có an toàn cho trẻ không?”

<https://yhoccongdong.com/thongtin/xe-tap-di-co-an-toan-cho-tre-khong/>

- 10) **Có thể** sử dụng ghế nằm/ghế rung cho bé nằm chơi trong các khoảng thời gian ngắn.



Ghế nằm



Ghế tập đứng

- 11) Để giảm nguy cơ bị ngạt, chắc chắn rằng tất cả các đồ chơi của trẻ đều lớn hơn miệng bé.



- 12) Hãy chắc chắn rằng tất cả các đồ chơi đều được dán nhãn không độc hại (Non-toxic).



- Xem thêm “[Cách chọn đồ chơi an toàn](#)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/cach-chon-do-choi-an-toan/>

- 13) Không dùng núm vú của bình sữa cho trẻ như là núm vú giả vì bé có thể bị nghẹt thở. Không bao giờ buộc núm vú giả vào vòng tay hoặc cổ của bé. Các vành vú (các mảnh nhựa giữa vòng và núm vú) nên rộng khoảng 3,8 cm để tránh bị nghẹn.



- Xem thêm “[Ngậm núm vú giả: Lợi ích và rủi ro](#)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/ngam-num-vu-o-tre-loi-ich-va-rui-ro/>

3. Phòng ngủ

- 14) Trẻ an toàn nhất khi ngủ trong không gian riêng. Nôi có mui hoặc cũi đặt bên cạnh giường cha mẹ cho phép tiếp cận trẻ dễ dàng vào ban đêm.

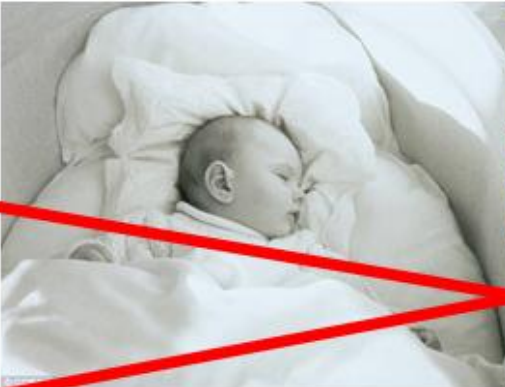


- 15) Đừng dùng các loại nôi hoặc cũi đã lỗi thời. Nôi của trẻ phải đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn, kích thước khe cũi không quá 6cm. Cũi (hoặc nôi) nên được đặt xa khỏi lò sưởi hoặc lỗ thông khí.

- Xem thêm “[Chọn cũi nôi an toàn](#)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/chon-cui-noi-an-toan/>

- 16) Không đặt trẻ ngủ trên giường nước, ghế mềm hoặc túi nhồi vỏ đậu. Cũng không đặt gối, ga, chăn, các tấm nilon, thú bông hoặc đồ chơi trong cũi. Vì những thứ có thể che mặt trẻ khiến trẻ không thở được.



Không gối, ga, chăn

Không đồ chơi

- 17) Luôn đặt trẻ sơ sinh ngủ ngửa. Ngủ ngửa giảm nguy cơ hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh, hay chết trong cũi.



- Xem thêm “[Hội chứng đột tử ở trẻ em](#)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/hoi-chung-dot-tu-o-tre-em/>

- 18) Khi trẻ 9 tháng tuổi: Hạ thấp nệm trong nôi do trẻ đã có thể nín để đứng dậy.



Trẻ có thể tự đứng dậy



Nguy hiểm



Hạ thấp nệm trong nôi

- 19) Sử dụng dây đeo an toàn nếu đặt trên bàn thay tã và đừng bỏ mặc bé một mình bất cứ lúc nào, kể cả khi bé đã được đeo dây an toàn.
- 20) **Không để** đèn ngủ, đèn cầy (nến) gần rèm cửa, chăn gối để giảm nguy cơ hỏa hoạn.



Đèn cầy đặt gần rèm cửa có thể gây cháy.



Không để đèn cầy (nến), đèn ngủ gần rèm cửa



Không hút thuốc trong phòng ngủ

4. Phòng tắm

21) Vòi nước, vòi sen, máy nước nóng... nhiệt độ ở mức 49 độ C.



≤ 49°C

22) Luôn luôn kiểm tra nhiệt độ nước, trước khi tắm cho trẻ.



Kiểm tra nhiệt độ nước bằng cùi chỏ



Kiểm tra bằng nhiệt kế
(khoảng 37°)

23) Trẻ có thể bị ngộp thở chỉ với một vũng nước nhỏ, do đó không để bé chơi một mình với nước. Hãy cẩn thận khi tắm cho trẻ. Trẻ thường trơn trượt khi bị ướt.



Không rời khỏi trẻ



Cẩn thận bị trượt

5. Nhà bếp

- 24) Cần thận với các chất lỏng nóng. Đảm bảo bé không kéo được nồi, chảo đang nấu ra (tay cầm nên hướng vào phía trong).



Che chắn bếp



Cẩn thận khi trẻ ở gần bếp

- 25) Phải cất giữ dao, các đồ vật nặng và các đồ chùi dọn ở nơi bé không lấy được



Đặt dao vào tủ có khóa
hoặc để lên cao, xa tầm tay trẻ em

- Xem thêm “[Đề phòng trẻ bị thương do vật nhọn](https://yhoccongdong.com/thongtin/de-phong-tre-bi-thuong-do-vat-nhon/)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/de-phong-tre-bi-thuong-do-vat-nhon/>

- 26)** Giữ tất cả các loại thuốc, chất độc, hóa chất và các sản phẩm làm sạch ra khỏi tầm với của trẻ em.



Khóa tủ an toàn



Để xa trẻ em

6. Ngoài trời

- 27) Trẻ sơ sinh **không nên** phơi nắng trực tiếp, **nên** che cho bé bằng quần áo, mũ, chăn hoặc ô.



Không phơi nắng trực tiếp



Nên che cho bé bằng quần áo, mũ, chăn hoặc ô.

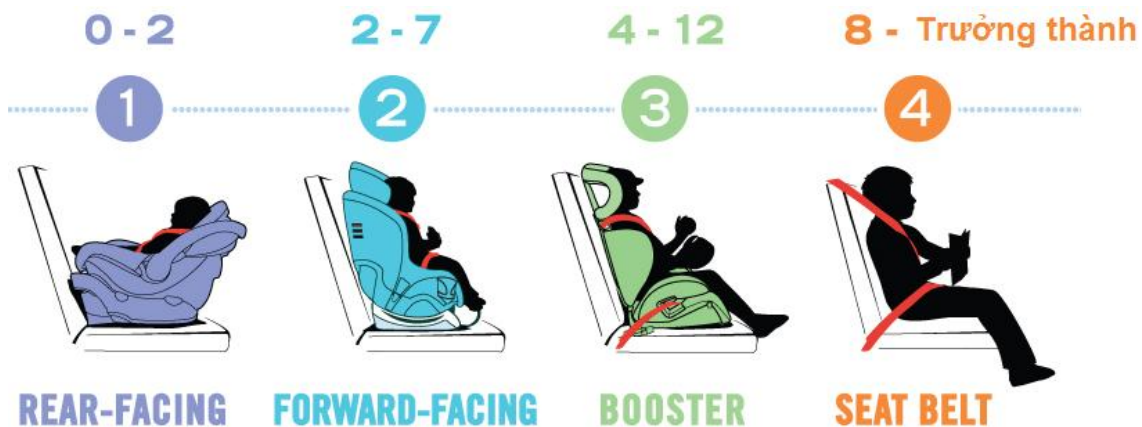
- 28) Tránh để trẻ ở ngoài trời trong giờ nắng cao điểm. Nếu bạn phải ra ngoài, đảm bảo rằng trẻ luôn luôn có kem chống nắng để bảo vệ chống lại tia cực tím. Lưu ý chọn loại kem chống nắng có chỉ số chống nắng (spf) ít nhất là 15 để tránh bị cháy nắng. Nếu trẻ bị cháy nắng có thể dẫn đến nhiều vấn đề nghiêm trọng về da sau này.



- Xem thêm “Ngăn ngừa và điều trị sự thiếu hụt vitamin D cho trẻ sơ sinh”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/ngan-ngua-va-dieu-tri-su-thieu-hut-vitamin-d-cho-tre-so-sinh-va-tre-nho-o-ec-va-newzealand-y-kien-thong-nhat/>

- 29)** Luôn đặt trẻ ở chỗ dành riêng cho trẻ nhỏ khi đi xe, là chỗ giữa của ghế sau. Quay mặt về phía sau, ít nhất là đến khi bé được 1 tuổi hoặc nặng hơn 9 kg. Không bao giờ cho ăn hoặc để trẻ ra khỏi ghế an toàn khi xe đang chạy. Nếu trẻ cần nghỉ hoặc cần ăn, dừng xe và cho trẻ ăn hoặc giúp trẻ bình tĩnh. Không bao giờ để trẻ trong xe một mình. Dùng tấm chắn xe để giúp bảo vệ da và mắt trẻ.



7. Bạn cần phải biết

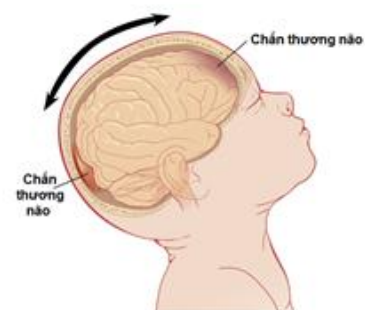
30) **Không** rung (lắc), **không** tung hứng trẻ. Ngay cả khi chơi đùa, bạn cũng **không nên** lắc bé, làm bé sợ.



Không rung



Không lắc



Rung (lắc) sẽ làm trẻ bị chấn thương não



Không tung hứng

- Xem thêm “[Hội chứng rung lắc ở trẻ](https://yhoccongdong.com/thongtin/hoi-chung-rung-lac-o-tre-em/)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/hoi-chung-rung-lac-o-tre-em/>

31) **Không** để trẻ một mình với vật nuôi (chó, mèo...)



Trẻ bị vật nuôi cắn, cào



Không ở gần vật nuôi

- Xem thêm “[Chọn loại thú nuôi an toàn](https://yhoccongdong.com/thongtin/chon-loai-thu-nuoi-an-toan/)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/chon-loai-thu-nuoi-an-toan/>

32) **Không** để trẻ cho một trẻ nhỏ khác trông nom.



- 33)** Học cách cấp cứu để bạn biết những gì cần làm nếu trẻ bị nghẹn hoặc ngừng thở. Gọi cho dịch vụ cấp cứu địa phương (số không khẩn cấp) để tìm hiểu về các bài học cấp cứu.



1- Ấn ngực

30 lần, nhanh, mạnh, ngay giữa ngực



2- Làm thông đường thở



3- Thở hơi qua miệng

2 lần, rồi lặp lại từ bước 1 đến khi trẻ thở

- Xem thêm “[Hồi sức tim phổi ở trẻ em \(CPR\)](#)”

Link: <https://yhoccongdong.com/thongtin/hoi-suc-tim-phoi-o-tre-em-cpr/>

- 34)** Nếu trẻ ngừng thở, bị tái, hoặc không phản ứng, gọi cấp cứu ngay.



- 35) Tìm hiểu các dấu hiệu tiềm ẩn của lạm dụng trẻ em.
- 36) Cho bé mang giày để bảo vệ bàn chân khi ra ngoài. Giày phải có đế mềm mại, đàn hồi và có mũi giày rộng, đủ dài để không bó chặt chân bé



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care Newborn. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_Newborn.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ sơ sinh**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-so-sinh/>>
2. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 3- to 5-Day-Old. [online] Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_3to5Days.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 3-5 ngày tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-3-5-ngay-tuoi/>>
3. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 2 Weeks. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_2Weeks.pdf>
(Accessed 06 May 2010).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 2 tuần tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-2-tuan-tuoi/>>
4. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 1 Month. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_1Month.pdf>
(Accessed 11 May 2011).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 1 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-1-thang-tuoi/>>



5. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 2 Months. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_2Months.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 2 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-2-thang-tuoi/>>
6. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 4 Months. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_4Months.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 4 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-4-thang-tuoi/>>
7. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 6 Months. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_6Months.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 6 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-6-thang-tuoi/>>
8. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 9 Months. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_9Months.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 9 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-9-thang-tuoi/>>

9. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 12 Months. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_12Months.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 12 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-12-thang-tuoi/>>
10. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 15 Months. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_15Months.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 15 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-15-thang-tuoi/>>
11. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 18 Months. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_18Months.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 18 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-18-thang-tuoi/>>
12. Rockwall Pediatrics, 2016. Well Child Care, 24 Months. [online]
Available at:
<http://www.rockwallpediatrics.com/pdfs/WellChild_24Months.pdf>
(Accessed 29 January 2008).
Translated Vietnamese: **Chăm sóc trẻ 24 tháng tuổi**
<<https://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-tre-khoe-giai-doan-24-thang-tuoi/>>

13. Y học Cộng đồng, 2016. Chuyên ngành Nhi khoa – Triệu chứng bệnh Nhi khoa: Bài viết “**Sốt ở trẻ em**” – Ngày 16/04/2013

<<https://yhoccongdong.com/thongtin/sot-o-tre-em/>>

14. BabyCenter, L.L.C. 2016. Your baby's poo: what's normal and what's not. [online] Available at:

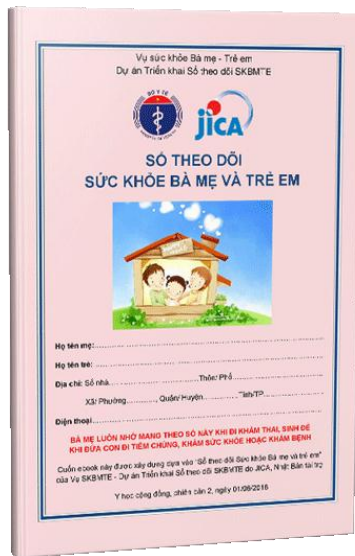
<<http://www.babycentre.co.uk/a551926/your-babys-poo-whats-normal-and-whats-not>>

(Accessed July 2014).

Translated Vietnamese: **Phân của trẻ: Bình thường hay bất thường**

<<https://yhoccongdong.com/thongtin/phan-cua-tre-binh-thuong-hay-bat-thuong/>>

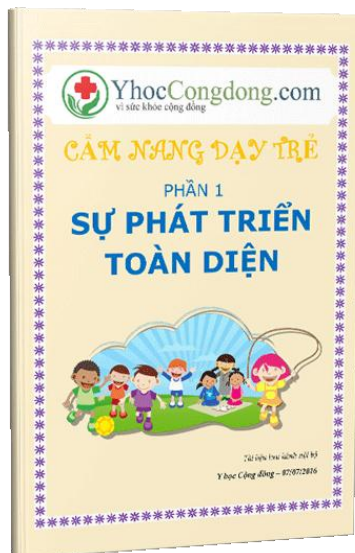
BỘ EBOOK NHI KHOA Y HỌC CỘNG ĐỒNG



Sổ tay theo dõi:

Sức khỏe bà mẹ và trẻ em

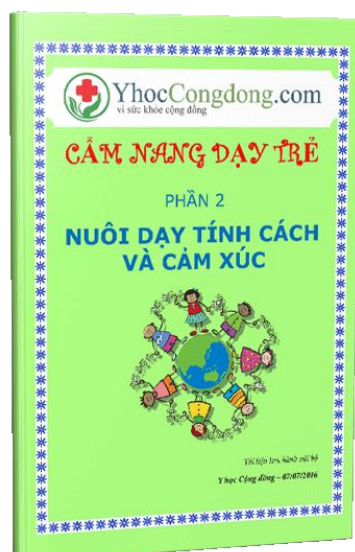
Quyển sổ tay ghi chép dành cho các bà mẹ mang thai hoặc có con nhỏ. Chia sẻ kiến thức chăm sóc thai nghén, trong đẻ, sau đẻ. Theo dõi và chăm sóc trẻ từ lúc sơ sinh đến 6 tuổi. Đặc biệt là cách xử trí khi trẻ bị sốt, tiêu chảy, bông...



Cẩm nang dạy trẻ - Phần 1:

Sự phát triển toàn diện của trẻ em

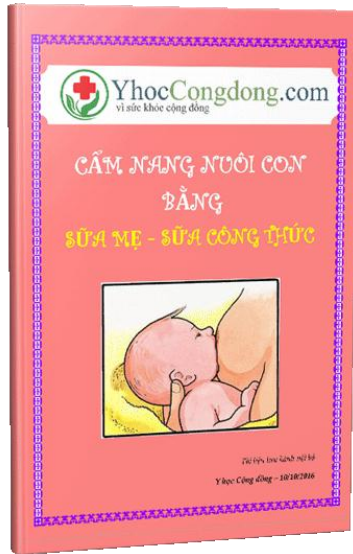
Cung cấp kiến thức dạy trẻ để phát triển toàn diện về thể chất, nhận thức, giao tiếp xã hội, cảm xúc, ngôn ngữ... Cách để giao tiếp với trẻ sơ sinh; cách kiểm tra và thúc đẩy sự phát triển của trẻ.



Cẩm nang dạy trẻ - Phần 2:

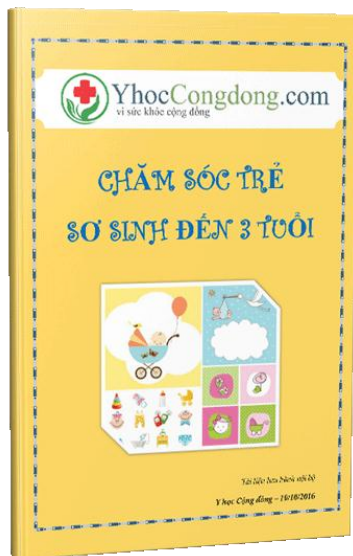
Nuôi dạy tính cách và cảm xúc của trẻ

Cung cấp kiến thức giúp cha mẹ nuôi dưỡng trẻ, rèn luyện những tính cách, cảm xúc và thói quen tốt, giúp trẻ tự tin hơn.



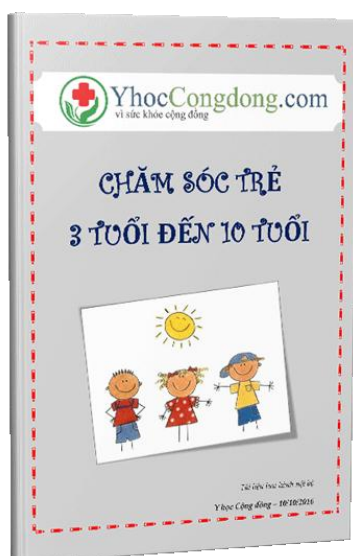
Cẩm nang nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức

Chia sẻ các vấn đề thường gặp khi nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức. Cung cấp kiến thức vắt và lưu sữa mẹ. Đặc biệt là những bí quyết để có một khởi đầu tốt khi nuôi con bằng sữa.



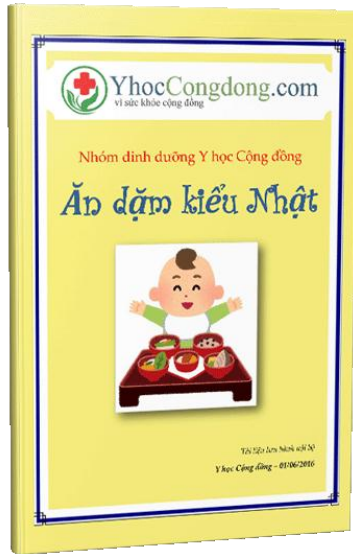
Chăm sóc trẻ em theo giai đoạn: Sơ sinh đến 3 tuổi

Chia sẻ về hành vi thông thường của trẻ sơ sinh; sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ của trẻ dưới 3 tuổi; những lời khuyên của bác sĩ dành cho cha mẹ. Đặc biệt là kiến thức giữ an toàn cho trẻ khi ở nhà hoặc trẻ ra ngoài.



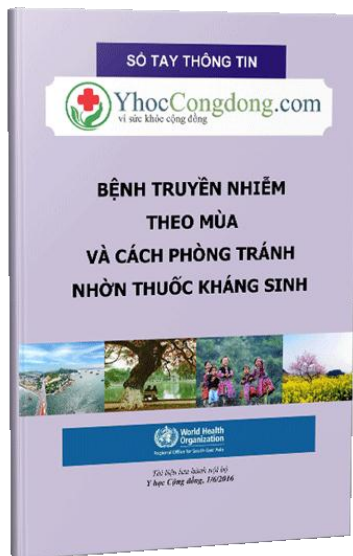
Chăm sóc trẻ em theo giai đoạn: 3 tuổi đến 10 tuổi

Chia sẻ về sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ của trẻ trên 3 tuổi; cách kiểm tra sức khỏe cho trẻ; kiến thức về dinh dưỡng và cách chăm sóc răng miệng; những lời khuyên của bác sĩ dành cho cha mẹ.



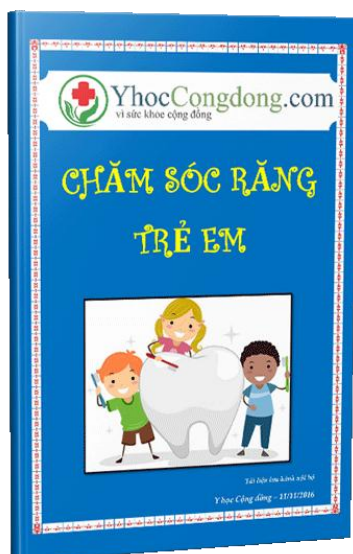
Ăn dặm kiểu nhật

Chia sẻ những nguyên tắc cơ bản của việc ăn dặm của các trẻ ở Nhật. Cách chế biến cơ bản và 18 thực đơn ăn dặm kiểu Nhật dành cho bé. Nội dung đã được nhóm Y học Cộng đồng chỉnh sửa cho phù hợp với Việt Nam.



Bệnh truyền nhiễm theo mùa và cách phòng tránh nhờn thuốc kháng sinh

Cung cấp kiến thức và cách phòng chống một số bệnh truyền nhiễm theo mùa, như: Sốt vi-rút, sốt rét, sốt xuất huyết, cúm, thương hàn, nhiễm khuẩn hô hấp, tiêu chảy, sởi, bệnh dại, viêm não Nhật Bản, viêm màng não, viêm gan siêu vi...



Chăm sóc răng trẻ em

Cách chăm sóc răng cho trẻ em. Trẻ mọc răng, sâu răng. Trẻ nên ăn gì và cần có thói quen gì để có hàm răng tốt? Bú tay hoặc dùng núm vú giả có ảnh hưởng đến răng trẻ không? Phòng ngừa thói quen nghiến răng ở trẻ nhỏ.

Xem thêm tại “Tủ sách Y học Cộng đồng”

<https://ebook.yhoccongdong.com>

LIÊN HỆ

Y học Cộng đồng cảm ơn các bạn đã quan tâm đến eBook.

Rất mong nhận được những góp ý – phản hồi về eBook từ các bạn. Mọi ý kiến của các bạn sẽ được chúng tôi ghi nhận và lấy thêm thông tin để cập nhật cho các eBook tiếp theo.



Mọi ý kiến, góp ý xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua

Địa chỉ email: yhoccongdong@gmail.com

hoặc <https://yhoccongdong.com/gop-y/>



<https://YHocCongDong.com>

Dự án “Y học Cộng đồng” phổ biến những kiến thức y học và thường thức về chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng Việt Nam.



YhocCongdong.com

vì sức khỏe cộng đồng