

# CHƠI ĐUA ĐỂ HOẠT ĐỘNG



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Lời khuyên cho các Gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

## Thói quen Lành mạnh Bắt đầu Từ Sớm

Các thói quen hoạt động bắt đầu từ sớm trong cuộc đời của con em quý vị. Ngay từ thuở ấu thơ, quý vị có thể giúp con mình phát triển thói quen chơi đùa lành mạnh suốt đời. Con của quý vị học hỏi từ quý vị, vì vậy trong khi quý vị giúp con em hoạt động, hãy cố gắng làm cùng các hoạt động đó!

### Thời gian Chơi đùa có thể là thời gian Vận động!

#### Dành cho trẻ Sơ sinh

- Cho em bé hoạt động tích cực bằng cách để nằm sấp trên bụng thay vì để em ngồi trong xích đu hoặc ghế nhún (bouncy chair). Điều này sẽ cho em bé nhiều cơ hội duỗi mình, với tay, và đá để bé có thể đạt được những cột mốc quan trọng như bò và ngồi.
- Đừng đặt TV trong phòng của bé. Quý vị càng nói chuyện nhiều và chơi đùa với em bé, thì em bé sẽ càng khỏe mạnh khi lớn lên.

#### Dành cho Trẻ Mới biết Đi

- Ngay cả những đứa trẻ rất năng động cũng cần hoạt động thể chất. Tiếp tục vận động bằng cách nhảy múa, nhảy, và đi bộ cùng nhau.
- Cố gắng hạn chế việc sử dụng thiết bị điện tử đến 2 giờ hoặc ít hơn trong một ngày. Trẻ em chơi đùa nhiều ở ngoài hoặc trong nhà sẽ khỏe mạnh và năng động hơn khi lớn lên.

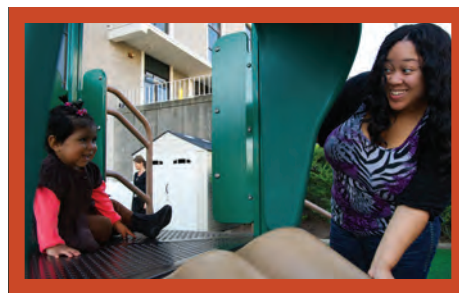
#### Dành cho Trẻ Sắp đi học Mầm non

- Giúp con quý vị hoạt động và học cùng một lúc bằng cách dành thời gian để sinh hoạt ngoài trời.
- Cố gắng hạn chế xem TV, trò chơi điện tử, và thời gian dùng máy tính đến 2 giờ hoặc ít hơn trong một ngày. Trẻ em xem TV nhiều hơn 2 giờ một ngày thường bị thừa cân

khi lớn lên.

#### Dành cho Quý vị và Gia đình

- Khi quý vị dành thời gian để hoạt động, thì con của quý vị sẽ học được những thói quen lành mạnh từ quý vị.
- Sắp xếp thời gian chơi, giờ ăn, và giờ ngủ để giúp cuộc sống hàng ngày dễ dàng hơn.
- Nói chuyện với bác sĩ nhi khoa, nhân viên giáo dục và chăm sóc sớm của con quý vị, và các bậc cha mẹ khác để có ý tưởng về cách sắp xếp thời gian hoạt động.



# Kiến thức Y tế Chìa khóa để Hiểu và Sử dụng Thông tin



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Lời khuyên cho các Gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

## Hiểu những gì Bác sĩ Nói với Quý vị

Kiến thức y tế cho thấy quý vị hiểu được thông tin y tế đến mức độ nào và dùng nó để đưa ra những lựa chọn tốt về sức khỏe và việc chăm sóc y tế.

### Tại sao điều này lại quan trọng?

Nhiều người cảm thấy khó hiểu các thông tin y tế họ cần để chăm sóc cho bản thân và gia đình của họ.

### Khi Cha mẹ và Người chăm sóc Hiểu thông tin Y tế và Cách Sử dụng nó, trẻ em có thể:

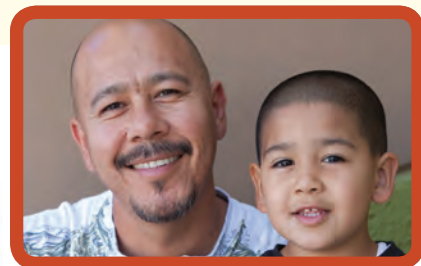
- Nghỉ học ít hơn
- Đi khám bác sĩ nhi khoa hoặc đến phòng cấp cứu ít hơn khi không cần thiết
- Sống khỏe mạnh hơn
- Nhận sự chăm sóc phòng ngừa như chích ngừa cúm
- Có một ngôi nhà an toàn nơi xảy ra ít tai nạn hơn

### Học cách để Hiểu và Sử dụng Thông tin Y tế có thể giúp trong việc:

- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị
- Hỏi những câu hỏi
- Làm theo chỉ dẫn của bác sĩ
- Uống hoặc cho thuốc đúng cách
- Nhận các xét nghiệm và chăm sóc sức khỏe cần thiết
- Hiểu biết phải làm gì khi con quý vị bị bệnh
- Phòng bệnh như tiểu đường, hen suyễn, ung thư
- Lựa chọn lành mạnh cho quý vị và gia đình
- Xin trợ giúp

## Những điều quý vị có thể làm để giúp con mình

- **YÊU CẦU** sự giúp đỡ nếu quý vị không hiểu một mẫu đơn y tế hoặc không biết cách điền.
- **YÊU CẦU** nhận các tài liệu đọc bằng ngôn ngữ dễ hiểu nhất cho quý vị.
- **VIẾT XUỐNG** các câu hỏi trước khi quý vị đi khám sức khỏe.
- **NÓI VỚI BÁC SĨ** của quý vị nếu quý vị không hiểu những gì họ nói.
- Đi đến thư viện và hỏi cách tìm thông tin chính xác đối với mối quan tâm về sức khỏe và thuốc men của quý vị.
- Hãy hỏi Head Start hoặc chương trình chăm sóc trẻ em của quý vị để biết thông tin về các vấn đề sức khỏe mà quý vị quan tâm.
- Tham dự các hội thảo y tế thuộc chương trình Head Start của con quý vị và trong cộng đồng của quý vị.



# HÍT THỞ LÀNH MẠNH TẠI NHÀ



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

## Giúp ngăn ngừa bệnh Suyễn: Giữ cho nhà của quý vị không có khói thuốc

### Tại sao điều này lại quan trọng?

- Trẻ em nên luôn luôn ở những nơi không có khói thuốc.
- Khói thuốc gián tiếp là những yếu tố kích thích hen suyễn, nhưng có thể tránh được.
- Khói thuốc và khói thuốc từ thuốc lá điện tử (e-cigarette) chứa các hóa chất, bao gồm một số chất có thể gây ung thư.

### Thuốc lá điện tử hoặc Vapes là gì?

Thuốc lá điện tử sản xuất hơi nước có chứa chất lỏng với các hương vị và nicotine. Hơi này không phải là vô hại và có thể tác hại đến phổi đang phát triển của trẻ em.

### Bệnh Suyễn là gì?

Suyễn là một tình trạng gây sưng và thu hẹp đường thở. Hen suyễn có thể gây nên cơn đau ngực và mệt mỏi, và khiến mọi người thở khò khè và ho.

### Khói Thuốc Gián tiếp Là Gì?

Khói thuốc gián tiếp là khói thuốc trong không khí. Đó là khói mà người ta hít vào từ thuốc lá, thuốc lá điện tử hoặc vapes, ống điếu và xì gà.

### Khói Thuốc Thụ động Là Gì?

Khói Thuốc Thụ động là khói thuốc bám vào những bề mặt và quần áo ngay cả sau khi một người đã hút hết thuốc.



## Những điều quý vị có thể làm để giúp con mình

- Điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để giúp một đứa trẻ bị hen suyễn là phải có một căn nhà không có khói thuốc.
- Khói thuốc gián tiếp từ người khác không bao giờ an toàn.
- Khói thuốc gián tiếp có thể khiến bị nhiễm khuẩn.
- Bởi vì trẻ em nhỏ hơn và vẫn còn đang phát triển, khói thuốc gián tiếp thậm chí còn nguy hiểm hơn đối với chúng so với người lớn.
- Trẻ em thường vào bệnh viện vì hen suyễn nhiều hơn so với hầu hết các vấn đề sức khỏe khác.
- Trẻ em bị hen suyễn phải nghỉ học nhiều ngày hơn trẻ không bị suyễn.
- Nếu trẻ bị hen suyễn, hít phải khói thuốc lá có thể gây ra những cơn suyễn trầm trọng.
- Ở gần khói thuốc gián tiếp có thể khiến trẻ không bị hen suyễn có các triệu chứng giống như bệnh suyễn.
- Các hóa chất từ khói thuốc lá (khói thuốc thụ động từ người khác) có thể ở trong không khí và trên quần áo trong nhiều ngày hoặc vài tuần sau khi điếu thuốc đã được tắt.
- Khói thuốc thụ động từ người khác không bao giờ là an toàn.
- Bác sĩ nhi khoa của quý vị có thể giúp quý vị hoặc những người khác bỏ thuốc lá.

# ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

## Thói quen Lành mạnh Bắt đầu Từ sớm



Các thói quen ăn uống lành mạnh bắt đầu sớm trong cuộc sống của con quý vị. Ngay từ sơ sinh, quý vị có thể giúp con em phát triển thói quen ăn uống lành mạnh suốt đời. Quý vị là tấm gương tốt nhất cho con, cho nên hãy cố ăn uống lành mạnh trong khi quý vị giúp bé ăn uống lành mạnh!

### Nuôi ăn và Ăn uống Lành mạnh

#### Dành cho trẻ Sơ sinh

- Điều quan trọng là phải cho con bú ít nhất 6 tháng. Em bé sẽ có nhiều khả năng để có một trọng lượng cân bằng khi lớn lên.
- Cho sữa mẹ hoặc sữa pha chế của em bé (formula), không phải ngũ cốc, vào bình của bé. Ngũ cốc tăng thêm lượng calo mà em bé không cần.
- Cố gắng chờ đợi cho đến khi con của quý vị khoảng 6 tháng để bắt đầu cho ăn dặm với các thức ăn đặc lành mạnh như rau củ xay tán, thức ăn trong hủ, và ngũ cốc cho trẻ sơ sinh. Bắt đầu cho ăn dặm quá sớm có thể dẫn đến vấn đề thừa cân và béo phì sau đó.
- Từ khoảng 8 hoặc 9 tháng thử cho con quý vị ăn một ít thức ăn lành mạnh dứt bằng tay như gà nướng, cà rốt nấu chín và dâu tây cắt miếng. Điều này sẽ giúp con quý vị học cách ăn uống lành mạnh.
- Sữa mẹ, sữa pha chế cho em bé, và nước là những thức uống tốt nhất cho em bé của quý vị. Nước ngọt có ga, nước ép trái cây 100% và đồ uống thể thao tăng thêm lượng calo vào chế độ ăn uống và có thể làm hại răng mới mọc.

#### Dành cho Trẻ Mới biết đi

- Cho trẻ ăn thức ăn vặt nhẹ nhàng như pho mát cắt nhỏ, chuối thái lát, hoặc bánh quy giòn từ 2 đến 3 lần mỗi ngày. Điều này sẽ giúp em no bụng giữa các bữa ăn và giảm việc nổi chướng vì đói bụng.
- Cố gắng kiên nhẫn với những trẻ khó ăn. Em có thể cần thử thức ăn 10 đến 15 lần trong vài tháng trước khi chịu ăn.
- Hãy thử cho trẻ mới biết đi của bạn lựa chọn giữa hai lựa chọn lành mạnh. Em sẽ có nhiều khả năng ăn thức ăn lành mạnh nếu được chọn nó.
- Sữa và nước là những lựa chọn lành mạnh nhất về thức uống cho trẻ mới biết đi của quý vị. Nước ngọt có ga, nước trái cây 100%, và thể thao tăng thêm calo vào chế độ ăn uống của em và có thể làm hư răng.

#### Dành cho Trẻ Sắp đi học Mầm non

- Để cho con em giúp quý vị làm các bữa ăn lành mạnh và đồ ăn nhẹ. Em có thể chịu thử ăn thức ăn lành mạnh nếu em được giúp đỡ.
- Cố gắng trừ đồ ăn nhẹ, lành mạnh trong bếp như cà rốt, táo cắt lát và bơ đậu phộng, hoặc pho mát sợi. Điều này sẽ giúp bạn và con em ăn uống lành mạnh, ngay cả trong những ngày bận rộn.
- Sữa và nước là những lựa chọn lành mạnh nhất về thức uống cho trẻ em sắp đi học mầm non của quý vị. Nước ngọt có ga, nước trái cây 100%, và thể thao tăng thêm calo vào chế độ ăn uống của em và có thể làm hư răng.



#### Dành cho Quý vị và Gia đình

- Con của quý vị đang học thói quen lành mạnh bằng cách theo dõi quý vị. Quý vị cũng nên cố gắng ăn uống lành mạnh.
- Sắp xếp thời gian chơi, giờ ăn và giờ ngủ để cuộc sống hàng ngày trở nên ít căng thẳng hơn
- Nói chuyện với bác sĩ của con quý vị, nhân viên Head Start, và các phụ huynh khác để có được những lời khuyên về việc ăn uống lành mạnh.



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

## Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe tâm thần có nghĩa là trẻ nhỏ đang phát triển trong khả năng:

- Hiểu và chia sẻ cảm xúc
- Có mối quan hệ gắn gũi và tích cực
- Khám phá và học hỏi

### Tại sao điều này lại quan trọng?

#### Có Sức Khỏe Tâm Thần Tích Cực Sẽ Giúp Trẻ Dễ dàng:

- Có mối quan hệ thân thiết với gia đình và bạn bè
- Học giỏi
- Học những thứ mới
- Giải quyết các vấn đề khó khăn
- Tập tính kiên nhẫn (hoặc không bỏ cuộc)

- Tập trung vào một việc
- Yêu cầu giúp đỡ

#### Khi trẻ nhỏ Lo lắng, Buồn, hoặc Tức giận, em có thể khó khăn để:

- Kết bạn
- Tuân theo hướng dẫn
- Bày tỏ cảm xúc hay mong muốn
- Làm theo các hướng dẫn đơn giản
- Tập trung khi ở trong lớp
- Giải quyết các vấn đề theo cách tích cực
- Học giỏi



## Những điều quý vị có thể làm và nói để giúp con em

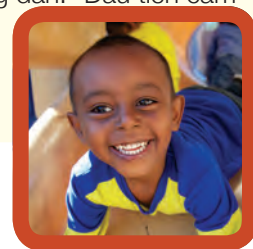
### • Đối với bé sơ sinh của quý vị.

- Ôm em bé trong lúc cho ăn.  
“Mẹ thích ôm ấp bé khi cho bé bú.”
- Nhìn vào em bé và mỉm cười, mỉm cười!  
“Này, khi mẹ mỉm cười, em bé cũng mỉm cười lại.”
- Nói cho em bé nghe về những gì quý vị đang làm.  
“Bây giờ mẹ sẽ thay tã cho em.”
- Hãy cố thư giãn và vui chơi.  
“Khi mẹ vui vẻ, thì em bé ít quạu.”
- Đọc và hát cho em bé mỗi ngày.  
“Đến giờ ngủ rồi. Đến giờ đọc truyện và hát bài hát yêu thích cho bé.”
- Chăm sóc bản thân.  
“Khi mẹ được nghỉ ngơi, mẹ sẽ chăm sóc tốt hơn cho con.”

### • Dành cho Trẻ Mới biết Đi/Sắp Học Mầm non

- Bảo đảm rằng em luôn cảm thấy an toàn.  
“Mẹ biết tiếng ồn lớn có thể làm con sợ, nhưng không sao đâu.”
- Đưa ra các lựa chọn khác nhau.  
“Con muốn mặc áo màu xanh hoặc áo đỏ?”

- Tập cho em tính kiên nhẫn.  
“Hãy đợi cho đến khi hết bài hát rồi chúng ta sẽ đi ra ngoài.”
- Thể hiện sự thông cảm.  
“Con RẤT muốn ăn thêm một cái bánh ngọt nữa! Thật là khó khi con chỉ có thể ăn một cái.”
- Để dư thời gian.  
“Mẹ biết con không muốn rời khỏi sân chơi. Cho con trượt cầu tuột thêm một lần nữa, rồi chúng ta phải đi.”
- Chơi với nhau ít nhất 15 phút mỗi ngày.  
“Có rất nhiều việc phải làm nhưng điều quan trọng là chúng ta phải chơi chung với nhau.”
- Nương theo sự hứng thú của em.  
“Mẹ thấy con muốn chơi với các khối hình. Con muốn xếp cái gì?”
- Khen ngợi con quý vị khi em cố gắng làm một điều gì.  
“Mẹ thích cách mà con tiếp tục cố gắng tìm cho đúng miếng ráp hình.”
- Tập cách tuân theo các hướng dẫn. “Đầu tiên cầm lên các khối hình, sau đó lấy các xe ra.”



# SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

Quý vị có thể Khuyến khích Chăm sóc Sức khỏe Răng miệng Tốt Bằng cách:

- Biết cách bảo đảm rằng quý vị và người nhà có miệng và răng khỏe mạnh
- Giúp trẻ học các thói quen chăm sóc răng miệng tốt

## Tại sao điều này lại quan trọng?

### Khi trẻ em có miệng khỏe mạnh, em:

- Có thể nói rõ ràng
- Có thể ăn thức ăn lành mạnh
- Cảm thấy tốt về bản thân

### Răng Miệng Khỏe Mạnh Cũng có Nghĩa là:

- Tăng trưởng và phát triển lành mạnh
- Có thể tập trung và học tập
- Không bị đau răng miệng
- Giảm chi phí chăm sóc răng miệng cho gia đình quý vị



## Những điều quý vị có thể làm để giúp con mình

- Đánh răng của con bằng kem đánh răng có chứa fluoride hai lần một ngày.
- Nếu con quý vị nhỏ hơn 3 tuổi, hãy đánh răng bằng một ít kem đánh răng có chứa fluoride.
- Nếu con của quý vị từ 3 đến 6 tuổi, hãy đánh răng với một lượng nhỏ cỡ hạt đậu bằng kem đánh răng có chứa fluoride.
- Trẻ nhỏ sẽ muốn tự đánh răng của mình, nhưng các em cần được giúp đỡ cho đến khi kỹ năng tay của các em tốt hơn. Đánh răng cho trẻ em hoặc giúp trẻ đánh răng cho đến khi trẻ được 7 hoặc 8 tuổi.
- Hãy làm một người gương mẫu về sức khỏe răng miệng! Đánh răng với kem đánh răng có chứa fluoride hai lần một ngày vào buổi sáng và trước khi đi ngủ và dùng chỉ nha khoa một lần mỗi ngày.
- Ăn các bữa ăn lành mạnh và đồ ăn nhẹ như trái cây, rau, sữa ít chất béo và các sản phẩm sữa, các sản phẩm ngũ cốc, thịt, cá, gà, trứng và đậu.
- Hạn chế số lượng đồ ăn vặt mà con của quý vị ăn trong một ngày.
- Đừng thưởng con em quý vị bằng thức ăn.
- Mang con của quý vị đến nha sĩ để khám răng vào ngày sinh nhật đầu tiên của em và tiếp tục mang em đến khám sau đó.
- Nếu con quý vị chưa đi nha sĩ, hãy đưa bé đi.
- Hỏi nha sĩ của quý vị về những gì quý vị có thể làm để giữ miệng của quý vị và miệng của con em được khỏe mạnh.
- Hãy bảo đảm đi nha sĩ thường xuyên theo lời khuyên của nha sĩ.
- Hãy để chương trình chăm sóc trẻ em, Early Head Start, hoặc chương trình Head Start biết nếu quý vị cần giúp đỡ hoặc có thắc mắc về sức khỏe răng miệng.



# AN TOÀN VÀ NGĂN NGỪA THƯƠNG TÍCH

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

## An toàn và Ngăn ngừa Thương tích cho Trẻ em Là:

- Bảo đảm rằng trẻ em có nơi an toàn để phát triển và học hỏi
- Bảo vệ trẻ em khỏi sự nguy hiểm
- Dạy trẻ em biết phải làm gì để được an toàn

### Tại sao điều này lại quan trọng?

#### Trẻ em thích khám phá nhưng cần:

- Nơi an toàn để chơi
- Người lớn theo dõi và nghe ngóng để ngăn ngừa thương tích trước khi nó xảy ra
- Cơ hội thực hành kỹ năng mới một cách an toàn

#### Khi trẻ em được an toàn, chúng có thể:

- Không bị thương tích
- Tập trung vào việc học tập
- Khám phá các tình huống mới với sự tự tin
- Ở nhà:



## Những điều quý vị có thể làm để giúp con mình

- Giữ tất cả các loại thuốc, sản phẩm lau chùi và gây hại cách xa trẻ em
- Sử dụng ổ khóa cho các cửa tủ và nắp đậy cho ổ cắm điện.
- Sử dụng cổng chắn an toàn trên cầu thang.
- Sử dụng nôi có mặt cố định chứ không phải loại thả xuống một bên.
- Để nôi cách khỏi cửa sổ và dây kéo màn cửa.
- Tốt nhất là sử dụng các loại màn cửa không dây, nếu được. Nếu không, hãy cột dây và để cách xa tầm với của trẻ em.
- Đặt em bé nằm ngửa trong một cái nôi không có chăn mềm, gối hoặc nệm cản.
- Giữ trẻ em tránh xa đồ ăn nóng và nước nóng.
- Xoay tay cầm của nồi nấu ăn hướng vào trong lò bếp.
- Cài đặt nhiệt độ của máy đun nước nóng ở 120 độ hoặc ít hơn.
- Giữ trẻ em cách xa lò sưởi hoặc lửa.
- Lắp thiết bị báo động khói ở mọi tầng. Thay pin vào mùa xuân và mùa thu.
- Mua một máy phát hiện carbon monoxide, nếu nhà quý vị không có.
- Kiểm tra với trạm cứu hỏa địa phương để xem họ có thể giúp quý vị tìm một thiết bị báo động khói hoặc máy phát hiện carbon monoxide hay không.
- Hỏi bác sĩ nhi khoa về thức ăn và các đồ vật nhỏ có thể gây nghẹt thở.
- Thiết lập và luyện tập kế hoạch thoát hiểm..

## AN TOÀN VÀ NGĂN NGỪA THƯƠNG TÍCH LÀ GÌ?

# Những điều quý vị có thể làm để giúp con mình

- Ở Ngoài:
  - Sử dụng kem chống nắng.
  - Dạy con quý vị không được đi ra đường.
  - Tìm sân chơi có nền mềm thay vì đất hoặc cỏ.
  - Theo dõi con của quý vị kỹ càng ở sân chơi.
  - Loại bỏ dây kéo khỏi quần áo.
  - Giữ dây giày ngắn và buộc.
  - An toàn với nước
  - Nên biết rằng một đứa trẻ có thể bị chết đuối trong bất kỳ mức nước nào che được miệng và mũi của em.
  - Luôn luôn ở trong phạm vi tầm tay với của con quý vị nếu em ở trong hoặc gần nước.
  - Học cách bơi lội, và đưa con quý vị đi học bơi ở các lớp dạy bơi chuyên nghiệp.
  - Sử dụng hàng rào bốn mặt với cửa cài chốt tự động quanh hồ bơi.
- Học cách làm hô hấp nhân tạo. (CPR).
- An toàn trong xe hơi và xe tải
  - Chọn ghế ngồi của trẻ em phù hợp với lứa tuổi, chiều cao và cân nặng của con quý vị.
  - Chọn ghế ngồi của trẻ em vừa vặn với xe hơi hoặc xe tải của quý vị và sử dụng nó mọi lúc.
  - Yêu cầu nhân viên Head Start cho biết nơi quý vị có thể đến trong cộng đồng để tìm hiểu cách lắp đặt ghế an toàn cho trẻ em.
  - Hãy bảo đảm rằng trẻ em dưới 13 tuổi chỉ ngồi ở băng ghế sau
  - Đừng bao giờ để con quý vị ở trong xe mà không có người lớn.
  - Dạy cho trẻ em biết rằng xe không bao giờ là nơi an toàn để chơi. Ngay cả khi cửa sổ mở, trẻ nhỏ có thể bị say nóng một cách nguy hiểm trong vòng 10 phút đầu tiên.

