

## Thông tin cho phụ huynh

Hệ thống Y tế NSW và các nhân viên y tế giữ vai trò thiết yếu trong việc giúp cho các trẻ em và gia đình được khỏe mạnh và an lành. Muốn biết thêm chi tiết, viếng trang mạng [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

### Các trung tâm y tế ấu nhi

Các trung tâm y tế ấu nhi cung ứng dịch vụ miễn phí cho tất cả các phụ huynh tại NSW. Nhân viên các trung tâm này là các y tá sức khỏe gia đình và trẻ em (child and family health nurses); họ cung ứng kiểm tra sức khỏe, an lành và phát triển của con em quý vị và cũng hỗ trợ, hướng dẫn và thông tin về mọi khía cạnh trong việc nuôi con. Muốn tìm trung tâm y tế ấu nhi gần nơi quý vị, viếng trang mạng: [www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/services/pages/default.aspx)

### Các chuyên gia y tế nhi khoa quan trọng khác

**Bác sĩ toàn khoa (GP) hoặc bác sĩ gia đình** là người mà quý vị nên tìm gặp nếu con em của quý vị bị bệnh, hoặc nếu quý vị có lo lắng gì về sự an lành của con em mình. Bác sĩ toàn khoa sẽ chăm sóc sức khỏe cơ bản, giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa và khi cần, sẽ điều động việc chăm sóc sức khỏe của con em quý vị.

**Bác sĩ nhi khoa** có thể cung ứng việc chăm sóc sức khỏe chuyên môn cho con em của quý vị. Quý vị cần giấy giới thiệu từ bác sĩ toàn khoa để lấy hẹn với bác sĩ nhi khoa (paediatrician).

## Những kiểm tra thường xuyên về việc phát triển và sức khỏe của con em quý vị

Quý vị nên đưa con mình đến y tá sức khỏe gia đình và trẻ em tại trung tâm y tế ấu nhi ở địa phương, hoặc bác sĩ, để được kiểm tra sức khỏe vào mỗi độ tuổi sau đây. Tất cả các kiểm tra sức khỏe này rất quan trọng vì giúp bác sĩ hoặc y tá theo dõi sức khỏe và phát triển của con em quý vị và nhận ra các vấn đề tiềm tàng nếu có. Ngay cả nếu như quý vị không lo ngại gì về sức khỏe hoặc phát triển của con em mình, cũng nên đưa các em đến dự mọi kỳ kiểm tra sức khỏe.

### Trẻ em cần được một chuyên gia y tế kiểm tra vào lúc:

- mới chào đời
- 1 đến 4 tuần
- 6 đến 8 tuần
- 6 tháng
- 12 tháng
- 18 tháng
- 2 tuổi
- 3 tuổi
- 4 tuổi

**Nếu giữa khoảng cách những lần khám sức khỏe định kỳ nói trên mà quý vị quan ngại về sức khỏe, tăng trưởng, phát triển hoặc hành vi của trẻ, xin đưa trẻ đến gặp y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, hoặc gặp bác sĩ.**

## Đánh giá sức khỏe và phát triển của con em quý vị

Một tập **các câu hỏi dành cho phụ huynh** được gọi là bản đánh giá của cha/mẹ về tình trạng phát triển của trẻ (Parents' Evaluation of Developmental Status - PEDS) được cung ứng cho mỗi lần kiểm tra sức khỏe, bắt đầu khi trẻ được 6 tháng tuổi.

Trước mỗi cuộc kiểm tra, quý vị hãy gắng trả lời các câu hỏi này một cách chính xác, bởi vì điều này giúp quý vị và bác sĩ hoặc y tá sức khỏe gia đình và trẻ em nhận ra các quan ngại về cách thức mà con em của quý vị học hỏi, phát triển và cư xử.

Quý vị và bất cứ chuyên gia y tế nào gặp con em quý vị đều cần ghi chép các chi tiết về sức khỏe và tiến triển của em vào quyển sổ này. Có thể ghi các chi tiết vào mục 'Ghi chú về Tiến triển'.

## Theo dõi sự tăng trưởng và phát triển của con em quý vị

Tất cả trẻ em tăng trưởng và phát triển ở mức khác nhau. Điều quan trọng là theo dõi sự phát triển của con em quý vị để có thể nhận ra các quan ngại nào nếu có và chữa trị sớm nếu được.

### **Sự tăng trưởng và phát triển của con em quý vị được theo dõi qua một số phương cách:**

- bằng cách quý vị kiểm tra các bước tiến triển của con mình và trả lời các câu hỏi PEDS trong quyển sổ này
- bằng cách có một chuyên viên y tế khám nghiệm con em của quý vị tại các cuộc kiểm tra sức khỏe định kỳ thường xuyên
- qua các xét nghiệm dò khám.

Ghi chú: Các cuộc xét nghiệm dò khám, các kiểm tra và khám nghiệm có thể không bao giờ chính xác 100%. Đôi khi việc kiểm tra sức khỏe hoặc xét nghiệm có thể nêu rằng có vấn đề khi thực ra chẳng có vấn đề gì cả, hoặc ngược lại. Đôi khi một vấn đề mới lại có thể xảy ra sau khi con em của quý vị đã có kiểm tra dò khám hoặc kiểm tra sức khỏe. Đó là lý do tại sao việc quan trọng là cần dự tất cả các cuộc kiểm tra sức khỏe được đề nghị và điền vào các câu hỏi dành cho phụ huynh trong quyển này.

## An toàn cho trẻ em

Nhiều tai nạn và thương tích của trẻ em có thể ngăn ngừa được. Để nhận được thông tin, lời khuyên và nhiều nguồn tài liệu về an toàn cho trẻ em, viếng trang mạng [www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org) và [www.health.nsw.gov.au/childsafety](http://www.health.nsw.gov.au/childsafety).

An toàn trong xe hơi là điều quan trọng cho trẻ em ở mọi lứa tuổi. Khi đi xe hơi, tất cả trẻ em từ sơ sinh đến bảy tuổi phải sử dụng ghế/nôi chặn giữ trẻ em đúng theo kích cỡ và độ tuổi của các em. Muốn biết thêm thông tin, viếng trang mạng [www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children](http://www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/children).

Một số điều lo lắng quan trọng về an toàn, đó là:

### Đối với ấu nhi

- lăn khỏi giường, bàn dài hoặc bàn thay tã.
- mắc nghẹn đồ vật nhỏ.
- bị phỏng vì thức uống nóng đổ lên người.
- ăn phải chất độc hoặc dùng thuốc quá liều.
- bị té ngã khi đang được bế ẵm.

### Đối với trẻ từ 3 đến 5 tuổi

- té ngã từ xe đạp, xe hầy (scooter), dụng cụ sân chơi đùa hoặc té ngã tại nhà.
- chớ cắn.
- thương tích do phỏng.
- té ngã từ cửa sổ hoặc ban-công.
- bị xe đụng ở lối vào nhà để xe.
- đuối nước trong bồn tắm, hồ bơi không rào chắn hoặc hồ sức nước nóng (spa).

### Đối với trẻ mới biết đi 12 tháng đến 3 tuổi

- mắc nghẹn đồ vật nhỏ hoặc thức ăn không thích hợp.
- té ngã từ ghế cao, xe đẩy mua sắm (trolley) hoặc xe nôi hoặc té ngã xuống bậc cấp.
- bị phỏng do trẻ vịn nước nóng trong bồn tắm hoặc kéo nổi chảo xuống từ trên lò.
- ăn phải chất độc, thuốc men hoặc chất tẩy gia dụng mà trước kia không với tới được.
- bỏng do lò sưởi hoặc cháy.
- bị xe đụng ở lối vào nhà để xe.
- đuối nước trong bồn tắm, hồ bơi không rào chắn và hồ sức nước nóng (spa).
- nhảy từ bàn/ghế xuống hoặc chạy dẫm phải đồ vật sắc nhọn.
- bị ngã từ các dụng cụ ở sân chơi đùa.
- chạy ra đường mà không nhìn.
- rơi từ cửa sổ và ban công.

## Bệnh sử gia đình và các yếu tố nguy cơ

	Có	Không
Em bé của quý vị có thân nhân ruột thịt nào mà bị điếc hoặc thân nhân đó có vấn đề khiếm thính từ thời thơ ấu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

---

Có ai trong gia đình quý vị có vấn đề về mắt trong thời thơ ấu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

---

---

Bé có thân nhân ruột thịt nào đã bị chột hoặc mù hai mắt không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

---

---

Trong lúc có thai, mẹ của bé có bị sởi Đức (rubella), nhiễm siêu vi cytomegalo, nhiễm khuẩn ký sinh toxoplasmosis, mụn rộp (herpes), hoặc bất kỳ bệnh nào khác mà có sốt hoặc nổi mẩn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

---

---

Lúc mới sinh ra, em bé có cân nặng dưới 1500 gram không, có được giữ nơi phòng chăm sóc tăng cường (ICU) quá hơn 2 ngày, hoặc cần thở dưỡng khí (oxygen) 48 giờ hoặc lâu hơn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

---

---

Lúc mới sinh, em bé có vấn đề thể chất gì không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

---

---

## Đo lường và theo dõi sự tăng trưởng của con em quý vị

Đo lường chiều cao, thể trọng và chu vi quanh đầu của con em quý vị sẽ cho biết mức tăng trưởng của các em. Y tá hoặc bác sĩ cần ghi chép các đo lường về con em quý vị vào mỗi lần kiểm tra sức khỏe và hoàn tất các biểu đồ tăng trưởng trong phần này.

Mỗi trẻ tăng trưởng và phát triển ở mức khác nhau. Mặc dù một lần đo lường thì có ích, nhưng để thẩm định sự tăng trưởng của trẻ thì điều quan trọng là ghi chép vài lần đo lường qua thời gian để xem chiều hướng tăng trưởng.

Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về cách thức các biểu đồ tăng trưởng được sử dụng ra sao, xem trang mạng [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en) và [www.cdc.gov/growthcharts](http://www.cdc.gov/growthcharts).

Mỗi trẻ đều khác nhau, nhưng có một số quy tắc hướng dẫn căn bản về cân nặng của trẻ em. Chỉ số trọng lượng cơ thể (body mass index - BMI) được dùng để thẩm định xem một người có thiếu cân, cân nặng trung bình, hoặc dư cân. Hội đồng Nghiên cứu Y khoa và Y tế quốc gia (NHMRC) khuyến nghị việc dùng biểu đồ BMI-theo-tuổi để thẩm định cân nặng của trẻ em từ 2 tuổi trở lên. Các biểu đồ này công nhận sự kiện là cơ thể của trẻ em tiếp tục tăng trưởng và phát triển. Quý vị có thể tìm công thức tính BMI qua trang mạng: [www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx](http://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-a-healthy-weight.aspx).

Giữ được thể trọng lành mạnh là điều quan trọng cho cơ thể trẻ em khi các em lớn mạnh và phát triển. Thông thường, có thể duy trì thể trọng lành mạnh bằng cách tạo quân bình giữa khoản năng lượng mà trẻ em nhận vào (qua thức ăn và thức uống) và năng lượng mà các em sử dụng (cho việc tăng trưởng và qua các sinh hoạt vận động).

Tạo lập các thói quen sớm trong cuộc sống trong việc vận động và ăn uống lành mạnh có thể giúp tránh các vấn đề sức khỏe như béo phì, tiểu đường loại 2, huyết áp cao và một số loại bệnh ung thư.

Nếu quý vị có quan ngại gì về thói quen ăn uống hoặc về cân nặng của con em mình, hãy gặp y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ địa phương.

Xem trang 2.2 có các trang mạng và tài liệu trực tuyến có chi tiết về cách hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của con em quý vị.

## Câu hỏi cho phụ huynh về thính giác của trẻ

Xin trả lời các câu hỏi sau bằng cách đánh dấu vào ô thích ứng ngay sau khi em bé của quý vị chào đời.

	Có	Không
Quý vị đã có trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 3.2 không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé có bị khó thở trầm trọng khi mới sinh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé đã bị viêm màng não (meningitis)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé đã bị hoàng đản (vàng da), cần đến truyền máu chuyển đổi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé có cân nặng dưới 1500 grams lúc mới sinh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sau khi sinh, em bé có được giữ ở phòng chăm sóc tăng cường hơn 5 ngày?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có nhận thấy điều gì khác thường về đầu hoặc cổ của bé, chẳng hạn như khuôn mặt có dạng khác thường, hoặc có mụn thịt dư?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé của quý vị có bị Hội chứng Down (Trisomy 21) hoặc tình trạng nào khác liên quan đến mất thính giác?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Nếu câu trả lời là 'có' đối với bất kỳ một câu hỏi nào, quý vị nên báo cho y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, hoặc bác sĩ.**

### Kết quả

Bình thường    Giới thiệu

## Bé được 2 tuần tuổi

### Một số điều bé có thể làm

- Bị giật mình khi nghe tiếng động lớn
- Bắt đầu chú ý tập trung vào các khuôn mặt
- Nắm lấy ngón tay của quý vị khi quý vị đặt ngón tay mình vào tay bé

### Một số gợi ý về việc trải qua thì giờ với bé

- Hãy trò chuyện với bé khi bé thức
- Đáp lại các âm thanh và biểu cảm của bé, bằng cách bắt chước những gì bé làm
- Ôm ấp và nâng niu bé

### Xin thảo luận với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ nếu bé

- KHÔNG phản ứng đối với tiếng động lớn
- KHÔNG ăn uống đầy đủ

---

*Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách, Chơi đùa* là một tài liệu của Families NSW nhằm cung ứng thêm thông tin trong việc phát triển về mặt trí tuệ, tình cảm và xã hội của con em quý vị và cách thức để giúp nuôi dưỡng các em: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Viếng thăm khi bé khoảng 1 đến 4 tuần tuổi

Lần gặp đầu tiên giữa quý vị với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em thường là tại nhà. Đây là lúc để cha/mẹ và y tá quen biết nhau và thảo luận về những quan ngại nào nếu có.

Các đề tài thảo luận có thể bao gồm:

### Sức khỏe và An toàn

- Nuôi dưỡng bé – gồm có việc cho bú sữa mẹ
- Cách ngủ an toàn và ngăn ngừa Hội chứng Đột tử nơi Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS)
- Chứng ngứa
- An toàn
- Tã trẻ

### Phát triển

- Khóc
- Đồ dành bé
- Trò chuyện với bé – giao tiếp, ngôn ngữ và chơi đùa

### Gia đình

- Sử dụng 'Hồ sơ Y tế Cá nhân'
- Vai trò của y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, bác sĩ toàn khoa và các chuyên viên y tế khác
- Sức khỏe về mặt cảm xúc của cha/mẹ
- Sức khỏe tổng quát của người mẹ – chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, chăm sóc bầu vú, vận động thể dục, sức khỏe răng miệng
- Nhóm phụ huynh và mạng lưới hỗ trợ
- Hút thuốc
- Việc làm/dịch vụ giữ trẻ

## Quý vị vẫn hút thuốc?

Việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ của Hội chứng Đột tử ở Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).

Hãy gọi đến đường dây Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)



## Các câu hỏi dành cho phụ huynh

**Hãy trả lời các câu hỏi này trước khi y tá đến thăm quý vị hoặc trước khi quý vị đến gặp bác sĩ vào lần kiểm tra sức khỏe em bé từ 1 đến 4 tuần tuổi**

	Có	Không
Quý vị đã có trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 3.2 không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thính giác em bé của quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có người nào quan ngại về thính giác của em bé không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thị giác của em bé không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé của quý vị có bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé có được đặt nằm ngửa khi ngủ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Nuôi dưỡng

Kể từ hôm qua vào lúc này, em bé của quý vị đã có dùng sữa mẹ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ hôm qua vào lúc này, em bé của quý vị đã có dùng thứ nào sau đây?		
a) Các vitamin HOẶC bổ sung chất khoáng HOẶC thuốc men (nếu cần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Nước lã HOẶC nước ngọt / có hương vị HOẶC nước trái cây hoặc trà / thức uống pha chiết	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Sữa bột cho trẻ sơ sinh HOẶC loại sữa nào khác (ví dụ sữa bò, sữa đậu nành, sữa cô đặc, sữa đặc v.v.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Thức ăn đặc HOẶC hơi đặc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Các khuyến nghị hiện thời là các em bé chỉ nên hoàn toàn uống sữa mẹ cho đến khi các em được khoảng 6 tháng tuổi (các em có thể dùng thêm các vitamin, thuốc men hoặc bổ sung khoáng chất) và tiếp tục dùng sữa mẹ (trong lúc nhận được thức ăn bổ sung thích đáng) cho đến khi các em được 12 tháng tuổi hoặc hơn.  
*Hướng dẫn của NHMRC cho Nhân viên Y tế về việc Nuôi dưỡng Ấu nhi, 2003.*

---

## Bé được 8 tuần tuổi

### Một số điều bé có thể làm

- Phát ra tiếng giống như đang ‘muốn kể điều gì’
- Trở nên yên lặng khi có người nào trò chuyện với bé
- Mím cười
- Co duỗi đôi bàn tay vào nhau

### Một số gợi ý về việc trải qua thì giờ với bé

- Hát và trò chuyện với bé
- Chơi đùa với bé khi đặt bé nằm sấp trên sàn nhà
- Đưa bé đi dạo bằng xe nôi

### Xin thảo luận với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ nếu bé

- KHÔNG làm những gì mà bé thường làm
- KHÔNG gây âm thanh gì cả, trừ khi khóc
- KHÔNG bắt đầu mím cười
- KHÔNG nhìn vào mắt của quý vị

---

*Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách, Chơi đùa* là một tài liệu của Families NSW nhằm cung ứng thêm thông tin trong việc phát triển về mặt trí tuệ, tình cảm và xã hội của con em quý vị và cách thức để giúp nuôi dưỡng các em: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Thăm viếng vào lúc bé được 6 đến 8 tuần tuổi

Các đề tài thảo luận có thể gồm:

### Sức khỏe và An toàn

- Nuôi dưỡng bé
- Chủng ngừa
- Cách ngủ an toàn và ngăn ngừa Hội chứng Đột tử nơi Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS)
- Cách thức chống nắng khôn khéo
- Tăng trưởng

### Phát triển

- Các vấn đề nêu lên từ các câu hỏi của phụ huynh
- Bé khóc
- Dễ dàng bé
- Trò chuyện với bé – giao tiếp, ngôn ngữ và chơi đùa

### Gia đình

- Nhóm phụ huynh
- Sức khỏe tổng quát của người mẹ (chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, vận động thể dục, kế hoạch hóa gia đình)
- Sức khỏe về mặt cảm xúc của cha mẹ
- Hút thuốc
- Tích cực nuôi dạy con và phát triển quan hệ thân thiết với bé

## Quý vị vẫn hút thuốc?

Việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ của Hội chứng Đột tử ở Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).

Hãy gọi đến đường dây Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Các câu hỏi cho phụ huynh

**Hãy trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đến gặp y tá hoặc bác sĩ vào lần kiểm tra sức khỏe của em bé 6 đến 8 tuần tuổi.**

	<b>Có</b>	<b>Không</b>
Quý vị (mẹ của bé) đã được kiểm tra sức khỏe sau khi sinh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé cũng đã được kiểm tra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại gì về em bé không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị đã có trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 3.2 không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại gì thính giác của bé không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có người nào quan ngại về thính giác của bé không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bé có biết quay nhìn về hướng ánh sáng không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bé có mỉm cười với quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bé có nhìn vào mặt quý vị và nhìn vào mắt quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có thấy một hoặc cả hai đồng tử (con ngươi) của bé có màu trắng không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bé và quý vị có vui thích khi ở bên nhau không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có đọc sách, trò chuyện và chơi đùa với bé không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé của quý vị có bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé có được đặt nằm ngửa khi ngủ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Hồ sơ sức khỏe cá nhân của tôi

Nuôi dưỡng	Có	Không
Kể từ hôm qua vào lúc này, em bé của quý vị đã có dùng sữa mẹ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ hôm qua vào lúc này, em bé của quý vị đã có dùng thứ nào sau đây?		
a) Vitamins HOẶC bổ sung chất khoáng HOẶC thuốc men (nếu cần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Nước lã HOẶC nước ngọt / có hương vị HOẶC nước trái cây hoặc trà / thức uống pha chiết	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Sữa bột cho trẻ sơ sinh HOẶC loại sữa nào khác (ví dụ sữa bò, sữa đậu nành, sữa cô đặc, sữa đặc v.v.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Thức ăn đặc HOẶC hơi đặc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Các khuyến nghị hiện thời là các em bé chỉ nên hoàn toàn uống sữa mẹ cho đến khi các em được khoảng 6 tháng tuổi (các em có thể dùng thêm các vitamin, thuốc men hoặc bổ sung khoáng chất) và tiếp tục dùng sữa mẹ (trong lúc nhận được thức ăn bổ sung thích đáng) cho đến khi các em được 12 tháng tuổi hoặc hơn. *Hướng dẫn của NHMRC cho Nhân viên Y tế về việc Nuôi dưỡng Ấu nhi, 2003.*

---

**Quý vị có thể thảo luận với bác sĩ hoặc y tá về các cảm giác thể lực và cảm xúc của mình, và có thể hỏi họ về cách thức nào tốt nhất để chăm sóc cho bé.**

Ghi chú của cha/mẹ

---

---

---

---

## Bé được 6 tháng tuổi

### Một số điều bé có thể làm

- Tự đứng vững trên đôi chân khi được giữ đứng lên
- Đưa các thứ vào miệng
- Bắt đầu chuyển các thứ từ tay này qua tay kia của bé
- Nói bập bẹ những tiếng lặp lại, ví dụ như ga-ga-ga, ma-ma-ma
- Thể hiện sự tò mò về các thứ và tìm cách lấy những thứ ngoài tầm với

### Một số gợi ý về việc trải qua thì giờ với bé

- Cùng xem sách hình ảnh với bé
- Hát và trò chuyện với bé
- Cùng chơi đùa với bé trên sàn nhà

### Xin thảo luận với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ nếu bé

- KHÔNG làm những điều mà thường ngày bé đã biết làm
- KHÔNG đứng vững trên đôi chân
- KHÔNG đáp ứng khi có người gọi tên bé
- KHÔNG tìm cách chụp đồ chơi
- KHÔNG bập bẹ hoặc cười

---

*Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách, Chơi đùa* là một tài liệu của Families NSW nhằm cung ứng thêm thông tin trong việc phát triển về mặt trí tuệ, tình cảm và xã hội của con em quý vị và cách thức để giúp nuôi dưỡng các em: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Viếng thăm lúc bé 6 tháng tuổi

Các đề tài thảo luận có thể bao gồm:

### Sức khỏe và An toàn

- Ngủ
- Cách ngủ an toàn và ngăn ngừa Hội chứng Đột tử nơi Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS)
- Giúp bé ăn uống lành mạnh
- Chăm sóc răng miệng cho bé
- Chủng ngừa
- Cách thức chống nắng khôn khéo
- An toàn
- Tăng trưởng

### Phát triển

- Các vấn đề từ các câu hỏi PEDS\* cho phụ huynh
- Hành vi của bé
- Khả năng di chuyển của bé
- Trò chuyện với bé – giao tiếp, ngôn ngữ và chơi đùa

### Gia đình

- Mối quan hệ với anh chị của bé và sự ganh đua
- Sinh hoạt chơi đùa
- Sức khỏe về mặt cảm xúc của cha mẹ
- Tham gia các nhóm vui chơi
- Hút thuốc
- Tích cực nuôi dạy con và phát triển quan hệ thân thiết với bé

*\*Bản Đánh giá của Phụ huynh về Tình trạng Phát triển*

## Quý vị vẫn hút thuốc?

Việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ của Hội chứng Đột tử ở Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).

Hãy gọi đến đường dây Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Các câu hỏi dành cho phụ huynh

**Hãy trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đưa bé đến gặp y tá hoặc bác sĩ để được kiểm tra sức khỏe khi bé 6 tháng tuổi.**

	Có	Không
Quý vị đã có trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 3.2 chưa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thính giác em bé của quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có người nào quan ngại về thính giác của em bé không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thị giác của em bé không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé của quý vị có mắt lé hoặc mắt lười không (mắt lác hoặc nhược thị)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bé có nhìn quý vị và dùng mắt để dõi theo quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có nhận thấy một hoặc hai đồng tử (con ngươi) của bé có màu trắng không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé của quý vị có bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em bé có được đặt nằm ngửa khi ngủ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nuôi dưỡng	Không nhớ	Có	Không
Khi bé được <b>bốn tháng</b> tuổi, bé có dùng sữa mẹ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ <b>hôm qua vào lúc này</b> , em bé của quý vị đã có dùng sữa mẹ không?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ <b>hôm qua vào lúc này</b> , em bé của quý vị đã có dùng thứ nào sau đây?			
a) Các vitamin HOẶC bổ sung chất khoáng HOẶC thuốc men (nếu cần)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Nước lã HOẶC nước ngọt / có hương vị HOẶC nước trái cây hoặc trà / thức uống pha chiết		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Sữa bột cho trẻ sơ sinh HOẶC loại sữa nào khác (ví dụ sữa bò, sữa đậu nành, sữa cô đặc, sữa đặc v.v.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Thức ăn đặc HOẶC hơi đặc		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Các khuyến nghị hiện thời là các em bé chỉ nên hoàn toàn uống sữa mẹ cho đến khi các em được khoảng 6 tháng tuổi (các em có thể dùng thêm các vitamin, thuốc men hoặc bổ sung khoáng chất) và tiếp tục dùng sữa mẹ (trong lúc nhận được thức ăn bổ sung thích đáng) cho đến khi các em được 12 tháng tuổi hoặc hơn. *Hướng dẫn của NHMRC cho Nhân viên Y tế về việc Nuôi dưỡng Ấu nhi, 2003.*



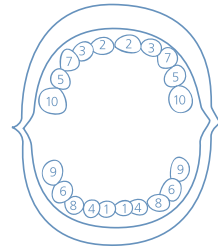
## Răng của trẻ - giữ cho răng lành mạnh

Răng lành mạnh là điều quan trọng cho sức khỏe tổng quát và việc phát triển nói năng. Hầu hết các vấn đề răng miệng đều có thể ngăn ngừa được. Việc sớm nhận ra các trẻ em nào có nguy cơ về bệnh răng miệng, và sớm dò tìm bệnh này, có thể ngăn ngừa việc lan rộng các tổn hại về răng và khỏi bị chữa trị nha khoa tốn kém dưới sự gây mê tổng quát nơi bệnh viện.

Bằng cách trả lời các câu hỏi về răng miệng trong quyển này, quý vị có thể giúp nhận ra các vấn đề tiềm tàng và học việc chăm sóc đúng cách cho răng miệng của bé.

### Khi nào thì bé mọc răng?

Thứ tự mọc răng thông thường	Tên của răng	Khoảng tuổi mọc răng
1,2,3,4	Răng cửa	6–12 tháng
5,6	Răng hàm đầu tiên	12–20 tháng trở lên
7,8	Răng nanh	18–24 tháng
9,10	Răng hàm thứ nhì	24–30 tháng



Các mức tuổi trung bình trên đây chỉ là hướng dẫn mà thôi. Đừng lo lắng nếu bé mọc răng trước hoặc sau độ tuổi này.

### Bình bú và Núm vú giả

Sữa mẹ là tốt nhất cho bé. Nếu bé không bú sữa mẹ:

- **Chỉ** cho sữa mẹ, sữa bột hoặc nước vào bình bú của bé mà thôi
- Luôn luôn ấm bé khi cho bé uống bình và lấy bình đi một khi bé đã uống xong
- Đừng cho bé vào giường ngủ mà vẫn ngậm bình vì có thể làm cho bé hư răng
- Mật ong, glycerine, sữa đặc hoặc thức ăn dẻo ngọt hoặc chất lỏng trên núm vú giả của bé có thể gây ra sâu răng
- Kể từ 6 tháng tuổi, hầu hết trẻ em đều có thể tập dùng ly để uống - khoảng 12 tháng tuổi thì dùng ly để thay thế bình bú.

# Hồ sơ sức khỏe cá nhân của tôi

## Mọc răng

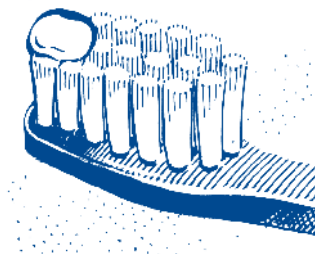
- Nếu bé khó chịu vì mọc răng, hãy đưa bé một cái vòng để cắn (teething ring) hoặc cái khăn lạnh nhỏ.
- Nếu có các triệu chứng nào khác, nên hỏi bác sĩ hoặc y tá gia đình và trẻ em.

## Thức ăn và thức uống

- Cho bé ăn các món lành mạnh trong các bữa ăn chính và các bữa ăn vặt, khi bé được khoảng 6 tháng tuổi
- Đừng thêm đường/chất ngọt vào thức ăn của bé
- Nước sôi (cho bé uống nước đun sôi để nguội, cho đến khi bé 12 tháng tuổi) là thức uống tốt nhất giữa khoảng các bữa ăn và lúc đi ngủ
- Chỉ dùng món ăn vặt có đường, nước ngọt có ga, bánh kẹo vào những dịp đặc biệt mà thôi

## Lời khuyên về việc đánh răng

- Giữ cho răng và nướu răng của quý vị luôn sạch sẽ và lành mạnh. Vi trùng từ miệng của quý vị có thể truyền qua cho em bé qua các núm vú giả, bình bú và muỗng
- Ngay khi bé nhú răng đầu tiên, hãy chải răng với bàn chải mềm loại kích cỡ cho trẻ em, nhưng không dùng kem đánh răng
- Khi bé được 18 tháng tuổi trở lên, hãy chải răng cho bé hai lần mỗi ngày với chút xíu kem đánh răng (cỡ hạt đậu bi) có hàm lượng fluoride thấp. Dùng bàn chải mềm cỡ trẻ em; trẻ em nên nhổ ra, nhưng không nuốt vào, và cũng đừng tráng miệng lại với nước
- Có thể cho trẻ sử dụng kem đánh răng ở độ tuổi sớm hơn, nên dựa theo lời khuyên của chuyên viên y tế đã được huấn luyện về sức khỏe răng miệng, hoặc một chuyên viên y tế răng miệng
- Người lớn nên giúp bôi kem đánh răng vào bàn chải cho trẻ dưới 6 tuổi và cất kem đánh răng ở nơi trẻ không với tới
- Khoảng 3 tuổi trở lên, trẻ có thể tự đánh răng phần nào, nhưng vẫn cần người lớn giúp các em trong việc chải răng, cho đến khi các em 7 hoặc 8 tuổi
- Theo dõi để phát hiện dấu hiệu sớm của việc sâu răng - các đốm trắng hoặc nâu mà chải không sạch. Hãy hỏi chuyên viên để được tư vấn càng sớm càng tốt.
- Trước khi bé lên một tuổi, nhớ đưa bé đến gặp chuyên viên y tế đã được huấn luyện về sức khỏe răng miệng hoặc chuyên viên y tế răng miệng, để họ thực hiện việc thẩm định nguy cơ sức khỏe răng miệng.



## Trẻ 12 tháng tuổi

### Một số điều trẻ có thể làm

- Nói rõ ràng một hoặc hai từ ngữ
- Vẫy tay; chỉ trỏ
- Vịn bàn ghế để tự đứng lên

### Một số gợi ý về việc trải qua thì giờ với trẻ

- Chơi nhạc, hát và múa
- Đọc sách cho trẻ nghe
- Đưa trẻ đi công viên, thư viện, hoặc tham gia nhóm chơi đùa

### Xin thảo luận với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ nếu trẻ

- KHÔNG làm những điều mà thường ngày trẻ đã biết làm
- KHÔNG lưu ý đến các âm thanh hoặc tiếng nói
- KHÔNG bập bẹ
- KHÔNG cho quý vị biết trẻ muốn gì
- Có vẻ KHÔNG hiểu được quý vị
- KHÔNG thích giao tiếp bằng ánh mắt với quý vị hoặc không vui thích khi được quý vị âu yếm
- KHÔNG bò hoặc đứng lên trong khi vịn

---

*Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách, Chơi đùa* là một tài liệu của Families NSW nhằm cung ứng thêm thông tin trong việc phát triển về mặt trí tuệ, tình cảm và xã hội của con em quý vị và cách thức để giúp nuôi dưỡng các em: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Viếng thăm lúc trẻ 12 tháng tuổi

Các đề tài thảo luận có thể bao gồm:

### Sức khỏe và An toàn

- Ăn uống lành mạnh
- Cách chăm sóc răng cho trẻ
- Ngủ
- Chủng ngừa
- An toàn
- Cách chống nắng khôn khéo
- Tăng trưởng

### Phát triển

- Các vấn đề từ các câu hỏi PEDS\* cho phụ huynh
- Hành vi của trẻ
- Khả năng di chuyển của trẻ
- Giúp trẻ giao tiếp và liên hệ tốt đẹp với những người khác

### Gia đình

- Mối quan hệ với anh chị của trẻ và sự ganh đua
- Tích cực nuôi dạy con và phát triển quan hệ thân thiết với con em của quý vị
- Sức khỏe về mặt cảm xúc của cha/mẹ
- Hút thuốc
- Đến trung tâm giữ trẻ hoặc nhóm chơi đùa

*\*Đánh giá của Phụ huynh về Tình trạng Phát triển*

## Quý vị vẫn hút thuốc?

Việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ của Hội chứng Đột tử ở Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).

Hãy gọi đến đường dây Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Các câu hỏi dành cho phụ huynh

**Hãy trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đến gặp y tá hoặc bác sĩ vào lần kiểm tra sức khỏe cho trẻ 12 tháng tuổi.**

	<b>Có</b>	<b>Không</b>
Quý vị đã điền trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ về sức khỏe ở trang 3.2 chưa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thính giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có người nào quan ngại về thính giác của con em quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thị giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con của quý vị có mất lé hoặc mắt lười không (mắt lác hoặc nhược thị)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có khó nhìn thấy các đồ vật nhỏ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có nhận ra người quen và đồ vật quen thuộc từ một khoảng cách không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con của quý vị đã có cái răng nào chưa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con của quý vị có gặp vấn đề gì về răng hoặc trong việc mọc răng?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con của quý vị có bao giờ dùng đến bình bú để giúp dễ ngủ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ngoài các bữa ăn, con của quý vị có bao giờ đi lòng vòng mà ôm bình bú hoặc ly uống có nắp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có chải răng cho con mình 2 lần mỗi ngày?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Nuôi dưỡng</b>		
Kể từ hôm qua vào lúc này, con của quý vị đã có dùng sữa mẹ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ hôm qua vào lúc này, con của quý vị đã có dùng thức ăn đặc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Các khuyến nghị hiện thời là các em bé chỉ nên hoàn toàn uống sữa mẹ cho đến khi các em được khoảng 6 tháng tuổi (các em có thể dùng thêm các vitamin, thuốc men hoặc bổ sung khoáng chất) và tiếp tục dùng sữa mẹ (trong lúc nhận được thức ăn bổ sung thích đáng) cho đến khi các em được 12 tháng tuổi hoặc hơn. *Hướng dẫn của NHMRC cho Nhân viên Y tế về việc Nuôi dưỡng Ấu nhi, 2003.*

---

## Trẻ 18 tháng tuổi

### Một số điều mà trẻ có thể làm

- Dùng 5 – 10 từ ngữ một cách có ý nghĩa
- Hiểu được các từ ngữ mới mỗi tuần
- Biết chỉ trỏ vào các nơi trên cơ thể hoặc vào đồ chơi khi được hỏi
- Có thể sẽ có các cơn giận lẫy
- Tự dứt ăn
- Tự bước đi
- Có thể sẽ níu bám vào người chăm sóc khi gặp phải tình huống mới mẻ

### Một số gợi ý về việc trải qua thì giờ với trẻ

- Thăm dò khung cảnh chung quanh trẻ, trong nhà và ngoài trời
- Đọc sách cho trẻ nghe
- Viếng thăm công viên, sân chơi đùa hoặc thư viện
- Hát những bài đơn giản và bảo trẻ lặp lại những từ ngữ quý vị nói

### Xin thảo luận với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ nếu trẻ

- KHÔNG làm những điều mà thường ngày trẻ đã biết làm
- KHÔNG hiểu được nhiều từ ngữ
- KHÔNG sử dụng 5 – 10 từ ngữ một cách có ý nghĩa
- KHÔNG tìm cách giao tiếp với quý vị
- KHÔNG hứng thú giao tiếp bằng mắt với quý vị
- KHÔNG đến gặp quý vị để được âu yếm hoặc dỗ dành
- KHÔNG cho thấy dấu hiệu nào của trò chơi giả bộ
- KHÔNG vẫy tay hoặc chỉ trỏ
- KHÔNG bước đi

---

*Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách, Chơi đùa* là một tài liệu của Families NSW nhằm cung ứng thêm thông tin trong việc phát triển về mặt trí tuệ, tình cảm và xã hội của con em quý vị và cách thức để giúp nuôi dưỡng các em: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Viếng thăm lúc trẻ 18 tháng tuổi

Các đề tài thảo luận có thể bao gồm:

### Sức khỏe và An toàn

- Ăn uống lành mạnh cho gia đình
- Ngủ
- Chăm sóc răng miệng cho trẻ
- Cách thức chống nắng khôn khéo
- Tăng trưởng

### Phát triển

- Các vấn đề từ các câu hỏi PEDS\* cho phụ huynh
- Hành vi ứng xử của con em quý vị
- Khả năng di chuyển của trẻ
- Bắt đầu tập thói quen tiêu tiểu
- Giúp con em quý vị giao tiếp và có mối quan hệ tốt với những người khác

### Gia đình

- Các vấn đề giữa trẻ và anh chị của trẻ
- Tích cực nuôi dạy con và giúp con em mình quản chế cảm nghĩ và hành vi của em
- Đi đến nhóm vui chơi hoặc trung tâm giữ trẻ
- Hút thuốc

*\*Bản đánh giá của Phụ huynh về Tình trạng Phát triển*

## Quý vị vẫn hút thuốc?

Việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ của Hội chứng Đột tử ở Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).

Hãy gọi đến đường dây Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Các câu hỏi dành cho phụ huynh

**Hãy trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đến gặp y tá hoặc bác sĩ vào lần kiểm tra sức khỏe cho trẻ 18 tháng tuổi.**

	<b>Có</b>	<b>Không</b>
Quý vị đã điền trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ về sức khỏe ở trang 3.2 chưa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thính giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có người nào quan ngại về thính giác của con em quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thị giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con của quý vị có mắt lé hoặc mắt lười không (mắt lác hoặc nhược thị)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có khó nhìn thấy các đồ vật nhỏ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có nhận ra người quen và đồ vật quen thuộc từ một khoảng cách không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Nuôi dưỡng</b>		
Kể từ hôm qua vào lúc này, con của quý vị có dùng sữa mẹ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Trẻ 2 tuổi

### Một số điều trẻ có thể làm

- Dùng ít nhất 20 từ ngữ một cách có ý nghĩa (thường là 50 từ ngữ trở lên) và kết hợp hai từ ngữ với nhau
- Lắng nghe các bài hát hoặc các truyện đơn giản
- Thay đổi tâm tính một cách nhanh chóng, ví dụ từ êm ả chuyển thành buồn bực
- Bắt chước quý vị, ví dụ như quét nhà
- Ăn mặc trung diện
- Leo trèo

### Một số gợi ý về việc trải qua thì giờ với trẻ

- Trò chuyện, chơi đùa và ca hát với trẻ
- Vẽ, sơn màu và dùng vật liệu dẻo để nắn hình (playdough)
- Đọc sách hoặc kể truyện cho trẻ
- Viếng thăm công viên, sân chơi đùa hoặc thư viện

### Xin thảo luận với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ nếu trẻ

- KHÔNG làm những điều mà thường ngày trẻ đã biết làm
- KHÔNG tìm gặp quý vị để được yêu mến hoặc dỗ dành
- KHÔNG hiểu được nhiều từ ngữ
- KHÔNG biết ghép hai từ ngữ với nhau, ví dụ uống sữa
- KHÔNG ưa thích chơi trò giả bộ
- KHÔNG chạy nhảy

---

*Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách, Chơi đùa* là một tài liệu của Families NSW nhằm cung ứng thêm thông tin trong việc phát triển về mặt trí tuệ, tình cảm và xã hội của con em quý vị và cách thức để giúp nuôi dưỡng các em: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Viếng thăm lúc trẻ 2 tuổi

Các đề tài thảo luận có thể bao gồm:

### Y tế và An toàn

- Ăn uống lành mạnh cho gia đình
- Chăm sóc răng miệng cho trẻ
- Cách thức chống nắng khôn khéo
- Ngủ
- Tăng trưởng

### Phát triển

- Các vấn đề từ các câu hỏi PEDS\* cho phụ huynh
- Việc đi lại của em đang thay đổi
- Hành vi của con em quý vị
- Tập thói quen tiêu tiểu
- Giúp con em quý vị giao tiếp và quan hệ tốt đẹp với những người khác
- Thường xuyên đọc truyện để tạo dựng kỹ năng đọc viết

### Gia đình

- Các vấn đề giữa trẻ và anh chị của trẻ
- Phương cách nuôi dạy con - giúp con em mình quản chế cảm nghĩ và hành vi của em
- Đi đến nhóm vui chơi hoặc trung tâm giữ trẻ
- Hút thuốc

*\*Bản Đánh giá của Phụ huynh về Tình trạng Phát triển của trẻ*

## Quý vị vẫn hút thuốc?

Việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ của Hội chứng Đột tử ở Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).

Hãy gọi đến đường dây Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Các câu hỏi dành cho phụ huynh

**Hãy trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đưa con mình đến gặp y tá hoặc bác sĩ để được kiểm tra sức khỏe lúc 2 tuổi.**

	<b>Có</b>	<b>Không</b>
Quý vị đã điền trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ về sức khỏe ở trang 3.2 chưa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thính giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có người nào quan ngại về thính giác của con em quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thị giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con của quý vị có mắt lé hoặc mắt lười không (mắt lác hoặc nhược thị)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có khó nhìn thấy các đồ vật nhỏ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có nhận ra người quen và đồ vật quen thuộc từ một khoảng cách không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Nuôi dưỡng</b>		
Kể từ hôm qua vào lúc này, con của quý vị có dùng sữa mẹ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Trẻ được 3 tuổi

### Một số điều trẻ có thể làm

- Nói những câu đơn giản
- Hiểu được hầu hết những gì quý vị nói
- Đặt ra rất nhiều câu hỏi
- Vẽ
- Chạy nhảy, bước lên bậc cấp

### Một số gợi ý về việc trải qua thì giờ với trẻ

- Cho phép trẻ tự cố gắng làm một số việc
- Đặt ra các trò chơi
- Đọc sách và kể truyện cho trẻ nghe
- Cho trẻ được leo trèo và cưỡi xe ba bánh

### Xin thảo luận với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ nếu trẻ

- KHÔNG làm những điều mà thường ngày trẻ đã biết làm
- KHÔNG nói được rõ ràng cho người khác hiểu
- KHÔNG dùng được những câu đơn giản
- KHÔNG hiểu được những chỉ dẫn đơn giản
- KHÔNG chơi các trò chơi tưởng tượng
- KHÔNG chơi đùa với các trẻ em khác
- KHÔNG giao tiếp bằng mắt với ai cả

---

*Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách, Chơi đùa* là một tài liệu của Families NSW nhằm cung ứng thêm thông tin trong việc phát triển về mặt trí tuệ, tình cảm và xã hội của con em quý vị và cách thức để giúp nuôi dưỡng các em: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Viếng thăm lúc trẻ 3 tuổi

Các đề tài thảo luận có thể bao gồm:

### Sức khỏe và An toàn

- Ăn uống lành mạnh cho gia đình
- Ngủ
- Chăm sóc răng miệng cho con em của quý vị
- Cách thức chống nắng khôn khéo
- Tăng trưởng

### Phát triển

- Mối quan hệ giữa trẻ và anh chị em của trẻ
- Cách thức quản chế và hỗ trợ sự phát triển hành vi tự lập của con em quý vị
- Tập thói quen tiêu tiểu
- Giúp con em quý vị giao tiếp và có mối quan hệ tốt với những người khác
- Thường xuyên đọc truyện để tạo dựng kỹ năng đọc viết

### Gia đình

- Các vấn đề giữa trẻ và anh chị em của trẻ
- Phương cách nuôi dạy con - giúp con em mình quản chế cảm nghĩ và hành vi của em
- Đến trung tâm giữ trẻ hoặc vườn trẻ (pre-school)
- Hút thuốc

*\*Bản Đánh giá của Phụ huynh về Tình trạng Phát triển của trẻ*

## Quý vị vẫn hút thuốc?

Việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ của Hội chứng Đột tử ở Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).

Hãy gọi đến đường dây Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)

## Các câu hỏi dành cho phụ huynh

**Hãy trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đưa con mình đến gặp y tá hoặc bác sĩ để được kiểm tra sức khỏe lúc 3 tuổi.**

	<b>Có</b>	<b>Không</b>
Quý vị đã điền trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ về sức khỏe ở trang 3.2 chưa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thính giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có người nào quan ngại về thính giác của con em quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thị giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con của quý vị có mắt lé hoặc mắt lười không (mắt lác hoặc nhược thị)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có khó nhìn thấy các đồ vật nhỏ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có lưu ý đến các vật thể từ xa, ví dụ máy bay và chim bay?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Trẻ được 4 tuổi

### Một số điều trẻ có thể làm

- Đếm được 10 đồ vật trở lên
- Muốn chơi với các trẻ em khác thay vì chơi một mình
- Bắt đầu nhận ra sự khác nhau giữa thực tế và chuyện giả bộ
- Muốn tự làm một số việc cho chính mình, ví dụ tự thay quần áo
- Hầu như luôn có thể chụp được trái banh đang dội tới

### Một số gợi ý về việc trải qua thì giờ với trẻ

- Đọc truyện cho trẻ nghe và để trẻ diễn vai trò của câu chuyện đó
- Lựa các thứ và để riêng thành nhóm, ví dụ lựa các nút theo hình dáng và màu sắc
- Cho trẻ các vật liệu và chỗ ngồi để làm thủ công, vẽ và tô màu
- Tập cho trẻ đi xe đạp và có thêm bánh xe chống đỡ (training wheels)
- Dành ra thời gian để đưa trẻ tham gia nhiều sinh hoạt vận động ngoài trời, ví dụ quăng/đá banh, chạy nhảy

### Xin thảo luận với y tá sức khỏe gia đình và trẻ em hoặc bác sĩ nếu trẻ

- KHÔNG làm những điều mà thường ngày trẻ đã biết làm
- KHÔNG nói được rõ ràng cho người khác hiểu
- KHÔNG lưu tâm đến những trẻ em khác hoặc những gì xảy ra quanh trẻ
- KHÔNG làm những gì mà trẻ em cùng lứa tuổi vẫn làm, trong một hoặc nhiều lĩnh vực

---

*Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách, Chơi đùa* là một tài liệu của Families NSW nhằm cung ứng thêm thông tin trong việc phát triển về mặt trí tuệ, tình cảm và xã hội của con em quý vị và cách thức để giúp nuôi dưỡng các em: [www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm](http://www.families.nsw.gov.au/resources/love-sing.htm)

---

## Viếng thăm lúc trẻ 4 tuổi

Các đề tài thảo luận có thể bao gồm:

### Sức khỏe và An toàn

- Kiểm tra Trẻ em Lành mạnh
- Chủng ngừa
- Ăn uống lành mạnh cho gia đình
- Chăm sóc răng miệng cho con em của quý vị
- Cách thức chống nắng khôn khéo
- Ngủ
- Tăng trưởng
- Đối với bé trai: kiểm tra tinh hoàn

### Phát triển

- Các vấn đề từ các câu hỏi PEDS\* cho phụ huynh
- Các cảm nghĩ và hành vi ứng xử của con em quý vị
- Đi vườn trẻ hoặc mẫu giáo
- Thường xuyên đọc truyện để tạo dựng kỹ năng đọc viết

### Gia đình

- Mối quan hệ giữa trẻ và anh chị em của trẻ
- Các chương trình tích cực nuôi dạy con và các lễ lối thực hành của cha mẹ
- Hút thuốc

*\*Bản đánh giá của Phụ huynh về Tình trạng Phát triển của trẻ*

## Quý vị vẫn hút thuốc?

Việc hút thuốc làm gia tăng nguy cơ của Hội chứng Đột tử ở Ấu nhi (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).

Hãy gọi đến đường dây Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng [www.icanquit.com.au/](http://www.icanquit.com.au/)



## Trước cuộc thăm định sức khỏe để nhập học khi 4 tuổi

Trước khi nhập học, quý vị nên đưa con em mình đến y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, hoặc bác sĩ để được kiểm tra sức khỏe.

Việc kiểm tra sức khỏe có thể gồm:

- kiểm tra thính giác
- kiểm tra thị giác – Chương trình Khám thị giác toàn tiểu bang cho trẻ em trước tuổi đi học (Statewide Eyesight Preschooler Screening -StEPS)\*
- kiểm tra thể chất (chiều cao và cân nặng)
- thăm định sức khỏe răng miệng
- các câu hỏi về sự an lành cảm xúc và sự phát triển của con em quý vị
- kiểm tra tình trạng chủng ngừa của con em quý vị

Hãy thảo luận với y tá, bác sĩ và/hoặc giáo viên về bất cứ vấn đề gia đình, sức khỏe, phát triển, hành vi ứng xử mà có thể ảnh hưởng đến khả năng học tập của con em quý vị.

---

\*Chương trình Khám thị giác toàn tiểu bang cho trẻ em trước tuổi đi học (StEPS) là khởi xướng của Bộ Y tế NSW và khám thị giác miễn phí cho tất cả trẻ em 4 tuổi tại trung tâm giữ trẻ và vườn trẻ, hoặc qua Dịch vụ Y tế Gia đình và Trẻ em (CAFHS) tại địa phương quý vị. ([www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp](http://www.health.nsw.gov.au/initiatives/steps/index.asp))

---



## Trước khi trường khai giảng

Con em của quý vị có thể đi mẫu giáo hoặc vườn trẻ vào năm nay.

Có thể hữu ích nếu quý vị:

- Hỗ trợ và yêu thương con em mình thật nhiều. Thích thú và phấn khởi về việc con bắt đầu đi học.
- Đưa con em quý vị đến mẫu giáo/nhà trẻ vào (các) ngày định hướng (orientation day) để các em làm quen với trường sở mới.
- Giải thích các luật lệ cơ bản của trường, chẳng hạn như giơ tay, xin phép trước khi đi vệ sinh, yên lặng lắng nghe khi cần, và làm những gì mà giáo viên yêu cầu.
- Chỉ cho con em quý vị biết nhà vệ sinh nằm ở đâu.
- Thử đồng phục và giày trước ngày đầu tiên đi học, để kiểm chắc mọi thứ đều vừa vặn.
- Viếng thăm trường vào giờ có học sinh để các em làm quen với tiếng động ở sân chơi và tầm cỡ của các học sinh 'lớn'.
- Chỉ cho con em mình biết địa điểm của nơi chăm sóc sau giờ học (after-school care), nếu cần.

---

Lấy từ Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

---

## Các câu hỏi dành cho phụ huynh

**Hãy trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đưa con mình đến gặp y tá hoặc bác sĩ để được kiểm tra sức khỏe lúc 4 tuổi.**

	<b>Có</b>	<b>Không</b>
Quý vị đã điền trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ về sức khỏe ở trang 3.2 chưa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thính giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có người nào quan ngại về thính giác của con em quý vị không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quý vị có quan ngại về thị giác của con em mình không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con của quý vị có mắt lé hoặc mắt lười không (mắt lác hoặc nhược thị)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em quý vị hiện đang được chăm sóc về thị giác?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con em của quý vị có bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Thông tin về chủng ngừa

Việc chủng ngừa giúp bảo vệ trẻ em đối với nhiều bệnh trầm trọng, vì các chủng bệnh này vẫn tiếp tục xảy ra trong cộng đồng làm cho trẻ em phải chịu đựng hoặc tử vong không cần thiết.

Hội đồng Nghiên cứu Y khoa và Y tế Toàn quốc (NHMRC) đã khuyến nghị một Lịch trình Chủng ngừa Toàn quốc cho tất cả trẻ em. Quý vị nên thảo luận các khuyến nghị này với bác sĩ hoặc trạm xá y tế địa phương và/hoặc xem trên trang mạng của Bộ Y tế NSW [www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/schedule.aspx) để xem Lịch trình Chủng ngừa **hiện thời** tại NSW.

Các thuốc chủng ngừa giúp bảo vệ trẻ em đối với các bệnh bạch hầu, uốn ván, ho gà, bại liệt, sởi, quai bị, sởi Đức, viêm màng não do trực khuẩn Hib (*Haemophilus influenzae* type b - Hib), viêm gan B, viêm màng não C, thủy đậu (chicken pox), nhiễm khuẩn dạ dày ruột cấp (rotavirus), viêm phổi do cầu khuẩn (pneumococcal) và bệnh do virus sinh u như ở người (HPV). Các thuốc chủng ngừa này có sẵn miễn phí tại bác sĩ địa phương, một số hội đồng thành phố, các bệnh viện nhi đồng, các Trung tâm Y tế Cộng đồng và Dịch vụ Y khoa Thổ dân.

Một số trẻ em có thể bị sốt nhẹ và/hoặc sưng, đỏ và đau tại nơi chích. Hãy liên lạc bác sĩ địa phương nếu em sốt trên 39°C, hoặc quý vị có quan tâm gì về tình trạng của con em mình.

Mỗi em bé đăng ký với Medicare cũng đăng ký vào Sổ Đăng bạ Chủng ngừa Ấu nhi tại Úc (Australian Childhood Immunisation Register - ACIR). Sau mỗi lần chủng ngừa, bác sĩ hoặc trạm xá y tế địa phương sẽ báo cho ACIR về tình trạng chủng ngừa của con em quý vị.

ACIR sẽ gửi đến quý vị Bản kê khai Quá trình Chủng ngừa (Immunisation History Statement) một khi con em của quý vị đã hoàn tất lịch trình chủng ngừa lúc 4 tuổi. Quý vị sẽ cần đưa bản này cho nhà trường hoặc trung tâm giữ trẻ lúc ghi danh.

Nếu không nhận được bản này hoặc có vấn đề gì với bản này, hãy gọi đến **ACIR qua số 1800 653 809**.

## **Thông tin quan trọng cho phụ huynh/người giám hộ**

Chủng ngừa ho gà – các em bé quá nhỏ để được chủng ngừa ho gà đầy đủ (trước 6 tháng tuổi) có thể có nguy cơ bị lây ho gà (pertussis) từ người lớn và trẻ vị thành niên. Cha mẹ hoặc ông bà nội/ngoại nên đi chủng ngừa liều tăng cường chống ho gà cho người lớn (dTpa vaccine) trước khi bé ra đời hoặc ngay sau khi bé ra đời.

Chủng ngừa đúng hạn – điều rất quan trọng là con em quý vị cần được chủng ngừa đúng lịch trình khuyến nghị để đảm bảo được bảo vệ đầy đủ chống lại các bệnh trầm trọng.

Muốn biết thêm chi tiết về chủng ngừa, kể cả ấn bản hiện thời của *Sổ tay Chủng ngừa Úc*, xem trang mạng [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au).