

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi



COI CHỪNG BỆNH HO GÀ ĐANG LÂY LAN

Hãy bảo vệ em bé của quý vị

**Nhớ đảm bảo cả gia
đình đều được chủng
ngừa đúng hạn**

Đây là hồ sơ y tế cá nhân của:

xin vui lòng đem theo sổ này khi đến gặp bất cứ dịch vụ y tế,
bác sĩ hoặc bệnh viện nào

Hồ sơ y tế này được soạn với sự trợ giúp của phụ huynh, y tá sức khỏe trẻ em và gia đình, bác sĩ gia đình, các chuyên viên y tế khác, các cơ quan chuyên môn và cơ quan hỗ trợ người tiêu dùng. Đây là bản cập nhật của các phiên bản Hồ sơ Y tế Cá nhân trước đây đã được dùng tại NSW kể từ 1988.

NSW Health cảm kích và công nhận việc được phép sử dụng một số tài liệu từ 'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria trong ấn bản này.

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

ĐT. (02) 9391 9000

Fax. (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

Tài liệu này có bản quyền. Có thể sao chép một phần hoặc toàn bộ tài liệu này cho mục đích học tập hoặc huấn luyện nhưng phải kèm theo phần công nhận nguồn gốc. Không được phép sao chép tài liệu này cho việc buôn bán hoặc sử dụng thương mại. Việc sao chép tài liệu này cho các mục đích nào khác ngoài những việc đã nêu trên phải được NSW Ministry of Health chấp thuận qua văn bản.

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (bản in)

ISBN 978-1-76000-629-7 (trực tuyến)

Tháng Tư 2017

Chúc mừng em bé của quý vị chào đời

Hồ sơ Y tế Cá nhân này (còn được gọi là 'Blue Book') là quyển sổ quan trọng cho quý vị và con của quý vị. Sổ này ghi chép về sức khỏe, bệnh tật, thương tích, tăng trưởng và phát triển của em bé, và có các thông tin y tế quý báu mà quý vị và em bé sẽ cần đến trong suốt cuộc đời của em.

Nhớ đem theo sổ này khi đến gặp:

- y tá sức khỏe trẻ em và gia đình
- các cuộc hẹn chủng ngừa
- bác sĩ, y tá hành nghề và các chuyên viên y tế khác
- các bác sĩ chuyên khoa
- bệnh viện, kể cả khi đến cấp cứu
- nha sĩ
- ghi danh cho trẻ tại trung tâm chăm sóc ban ngày, vườn trẻ, hoặc trường học.

Có một phong bì ở phía sau sổ này để có thể cất giấy tờ quan trọng.

Không phải tất cả trẻ em đều sống với cha mẹ các em, và có những người khác cũng có thể giữ vai trò quan trọng trong việc chăm sóc trẻ. Từ ngữ 'phụ huynh' sử dụng trong sổ này cũng gồm cả những người chăm sóc cho trẻ.

Mục lục

Thông tin cho phụ huynh.....	9
Các số liên lạc và trang mạng hữu ích.....	17
Thông tin của tôi và bệnh sử gia đình.....	21
Thông tin về tôi.....	21
Bệnh sử gia đình và các yếu tố nguy cơ.....	22
Hồ sơ	23
Ghi chú về tiến triển.....	23
Ghi chép về các bệnh tật và thương tích.....	35
Các biểu đồ tăng trưởng.....	39
Chi tiết khi sinh và việc khám nghiệm trẻ sơ sinh.....	53
Kiểm tra khi 1 – 4 tuần.....	59
Kiểm tra khi 6 – 8 tuần.....	65
Chủng ngừa khi 4 tháng.....	71
Kiểm tra khi 6 tháng.....	73
Răng của trẻ – giữ cho răng lành mạnh.....	80
Kiểm tra khi 12 tháng.....	83
Kiểm tra khi 18 tháng.....	91
Kiểm tra khi 2 tuổi.....	97
Kiểm tra khi 3 tuổi.....	103
Kiểm tra khi 4 tuổi.....	109
Trường tiểu học và trung học.....	119
Chủng ngừa.....	121
Biểu đồ CPR.....	125

Tóm lược những lần kiểm tra y tế thường lệ

Quý vị nên đưa con mình đến gặp y tá sức khỏe trẻ em và gia đình, tại Child and Family Health Centre (Trung tâm Y tế Trẻ em và Gia đình) ở địa phương, hoặc đến bác sĩ, để trẻ được kiểm tra sức khỏe vào mỗi độ tuổi sau đây. Quý vị có thể ghi chép các cuộc hẹn của mình trong bảng dưới đây.

Tuổi	Chi tiết cuộc hẹn		
	Ngày	Giờ	Các nhận xét khác
1-4 tuần			
6-8 tuần			
6 tháng			
12 tháng			
18 tháng			
2 tuổi			
3 tuổi			
4 tuổi			

Tham khảo trang mạng NSW Health www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule để biết khi nào thì đến cơ sở y tế để được chủng ngừa.

Đăng ký cho em bé ngay bây giờ!

Để em bé có được sự khởi đầu đúng đắn.

- Đăng ký khai sinh là bắt buộc và miễn phí.
- Quý vị phải đăng ký khai sinh cho bé **trong vòng 60 ngày**.
- Quý vị phải đăng ký cho bé để lấy giấy khai sinh.

Giấy khai sinh cung cấp chứng cứ pháp lý về tuổi tác, nơi sinh của trẻ và chi tiết của cha mẹ; và cũng cần đến nếu khai đòi một số trợ cấp của chính quyền, hoặc khi ghi danh vào trường và chương trình thể thao, mở trương mục ngân hàng và nộp đơn xin hộ chiếu (passport).

Đăng ký khai sinh

Sau khi bé chào đời, bệnh viện hoặc y tá sẽ hướng dẫn thông tin cho quý vị về cách thức đăng ký khai sinh. Khi đăng ký, quý vị cũng có thể nộp đơn xin giấy khai sinh. Có áp dụng lệ phí khi xin giấy khai sinh.

NSW Registry of Births Deaths & Marriages (Sở đăng ký Khai sinh, Khai tử & Hôn thú NSW)

Địa chỉ gửi thư: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

Điện thoại: 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (dành cho những người khiếm thính hoặc khó khăn về nói)

Sẽ có mẫu đơn đăng ký khai sinh trực tuyến vào năm 2017.

Xem trang mạng để biết thêm chi tiết: www.bdm.nsw.gov.au



Justice

Registry of Births
Deaths & Marriages

Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

Arabic

هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفياً بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

Burmese

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ်ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

Chinese Simplified

阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service (医疗卫生翻译服务处)。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署 (TIS)。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

Chinese Traditional

閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service (醫療衛生翻譯服務處)。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署 (TIS)。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

Dari

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلیفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wíc kuɔony në kuën Thoŋ de Lĩŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Lĩŋliith ke yĩn jam wek ke raan tō tē de Health Care Interpreter Service (Ajuieer Wëër Thoŋ de Kuɔony në Kä ke Pial e Guöp) tē thiäak ke yĩin ke cĩ nyuooth piiny. Yĩn lëu ba telepuun yup eya tē enoŋ Ajuieer de Wëër Wël cĩ Gäť Piny ku Wëër de Thoŋ tō në 131 450. Yĩn lëu ba ye bunë muk ke yĩin tē le yĩn tē tōŋ de ajuir ke kä ke pial e guöp, akim ka paan akim.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेजी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेजी नहीं पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាប្រៃសណីយ៍សុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ່?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະລຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຣະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມຫນີໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

Somali

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhriin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

Tamil

ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Thai

คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้ นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ ภาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

Turkish

İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

Vietnamese

Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

Số liên lạc của dịch vụ thông dịch y tế

Sydney South Western North và Central Network of South East Sydney

Điện thoại: 02 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven

Điện thoại: 02 4274 4211

Murrumbidgee và Southern NSW

Điện thoại: 1800 247 272

Sydney West và Northern Sydney

Điện thoại: 02 9912 3800

Hunter và New England

Điện thoại: 02 4924 6285

Central Coast Northern NSW và Mid North Coast Greater Western NSW

Điện thoại: 1800 674 994 (Bên ngoài Hunter và New England)

Chủng ngừa đúng thời hạn cho bé

Cách tốt nhất để bảo vệ trẻ tránh khỏi các bệnh nghiêm trọng nào có thể ngừa được qua việc chủng ngừa, là hãy chủng ngừa đúng hạn cho trẻ, theo với Lịch trình Chủng ngừa đã được khuyến nghị tại NSW.

Australian Immunisation Register (Sổ đăng bạ Chủng ngừa Úc) sẽ theo dõi quá trình chủng ngừa của các em. Tất cả những người đã ghi tên trong chương trình Medicare đều tự động có tên trong Australian Immunisation Register.

Ghi chú: Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) hiện nay là Australian Immunisation Register (AIR) và tất cả mọi người đã có tên trong chương trình Medicare đều được bao gồm trong AIR.

Thông tin cho phụ huynh



Thông tin cho phụ huynh

Hệ thống NSW Health (Bộ Y tế NSW) và nhân viên y tế giữ vai trò then chốt trong việc giúp cho trẻ em và gia đình được sức khỏe và an lành. Muốn biết thêm chi tiết, xem trang mạng www.health.nsw.gov.au

Child and Family Health Centres (Các Trung tâm Y tế Trẻ em và Gia đình)

Child and Family Health Centres cung ứng dịch vụ miễn phí cho tất cả phụ huynh tại NSW. Nhân viên các trung tâm này là các y tá sức khỏe trẻ em và gia đình, họ giúp kiểm tra sức khỏe, sự phát triển và an lành của con em quý vị và cũng hỗ trợ, hướng dẫn và thông tin về mọi khía cạnh của việc nuôi dạy trẻ. Muốn tìm Trung tâm Y tế Trẻ em và Gia đình nơi địa phương, viếng trang mạng:

<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf>

Các chuyên viên y tế nhi khoa quan trọng khác

Nên đến gặp **bác sĩ toàn khoa (GP)** hoặc **bác sĩ gia đình** nếu con em quý vị bị bệnh, hoặc nếu quý vị có lo lắng gì về sự an lành của trẻ. Bác sĩ toàn khoa thường chăm sóc sức khỏe cơ bản, viết giấy giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa và khi cần, sẽ phối hợp việc chăm sóc y tế cho con em quý vị.

Bác sĩ nhi khoa có thể chăm sóc sức khỏe chuyên môn cho trẻ em. Quý vị cần có giấy giới thiệu từ bác sĩ toàn khoa để lấy hẹn với bác sĩ nhi khoa (paediatrician).

Các kiểm tra thường xuyên về sức khỏe và sự phát triển cho trẻ

Quý vị nên đưa con em mình đến y tá sức khỏe trẻ em và gia đình tại Child and Family Health Centre ở địa phương, hoặc đến 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 y tá hoặc bác sĩ theo dõi sức khỏe và sự phát triển của con em quý vị và nhận ra các vấn đề tiềm tàng nếu có. Nên đưa con mình đến dự mọi cuộc kiểm tra sức khỏe dù cho quý vị không có lo lắng gì về sức khỏe hoặc sự phát triển của trẻ.

Trẻ em cần được kiểm tra bởi một chuyên viên y tế khi:

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

Ngoài các kỳ kiểm tra sức khỏe nói trên, nếu quý vị có lo lắng về sức khỏe, tăng trưởng, phát triển hoặc hành vi của trẻ, thì nên đưa trẻ đến gặp y tá sức khỏe trẻ em và gia đình, hoặc đến gặp bác sĩ.

Theo dõi sự tăng trưởng và phát triển của trẻ

Tất cả trẻ em tăng trưởng và phát triển ở các mức độ khác nhau. Điều quan trọng là theo dõi sự phát triển của con mình để nhận định về các quan tâm nếu có và chữa trị sớm nếu được.

Sự tăng trưởng và phát triển của con em quý vị được theo dõi:

- bằng cách quý vị kiểm tra các mốc phát triển quan trọng của con mình và trả lời các câu hỏi về sự phát triển (*Learn the Signs. Act Early.*) (*Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động sớm*) trong quyển sổ này
- bởi một chuyên viên y tế khám nghiệm trẻ tại cuộc kiểm tra sức khỏe thường kỳ
- qua các thử nghiệm dò xét.

Ghi chú: Các thử nghiệm dò xét, kiểm tra và khám nghiệm có thể không bao giờ chính xác 100%. Đôi khi cuộc kiểm tra sức khỏe hoặc thử nghiệm dò xét có thể nêu rằng có vấn đề khi thực ra chẳng có vấn đề gì cả, hoặc lại bỏ sót một vấn đề hiện hữu. Đôi khi một vấn đề mới có thể xảy ra sau khi con em của quý vị đã trải qua thử nghiệm dò khám hoặc kiểm tra sức khỏe. Vì thế, điều quan trọng là dự tất cả các cuộc kiểm tra sức khỏe đã được đề nghị, và trả lời tất cả các câu hỏi dành cho phụ huynh trong quyển sổ này.

Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.

Vào mọi cuộc kiểm tra sức khỏe kể từ khi trẻ 2 tháng tuổi, quý vị sẽ thấy một loạt các câu hỏi dưới tựa đề *Learn the Signs. Act Early*. Các câu hỏi này nhằm để giúp quý vị biết con của mình có phát triển đúng hướng hay không, và khi nào thì nên nhờ chuyên gia giúp đỡ.

Nên trả lời các câu hỏi này một cách chính xác nhất nếu được, vì có thể giúp quý vị và bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình phát hiện các quan ngại gì về cách thức trẻ đang học tập, phát triển và cư xử.

Muốn biết thêm thông tin về các dấu mốc phát triển và các nguồn thông tin thêm cho phụ huynh, kể cả vi-đê-ô, hãy vào trang mạng của NSW Health tại **www.health.nsw.gov.au/mybluebook**

Hoặc xem mục Resourcing Parents tại **www.resourcingparents.nsw.gov.au**

Muốn có thêm ý tưởng về cách thức quý vị có thể khuyến khích sự phát triển của trẻ, hãy tải xuống ứng dụng 'love talk sing read play' (yêu thương, trò chuyện, ca hát, đọc sách và vui chơi) từ trang mạng **<http://ltsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources>**

Quý vị, và bất cứ chuyên gia nào mà trẻ gặp, nên ghi chép về sức khỏe và tiến triển của trẻ vào quyển sổ này. Có phần 'Ghi chú về Tiến triển' (Progress Notes) để quý vị lưu giữ các ghi chép nhiều chi tiết.

An toàn của trẻ

Chúng ta có thể giúp ngăn ngừa nhiều loại thương tích và tai nạn của trẻ nhỏ. Muốn biết các mẹo vặt về an toàn, thông tin và nhiều nguồn tài liệu thêm nữa về an toàn trẻ em, xem trang mạng www.kidsafensw.org và www.health.nsw.gov.au/childsafety

Ngủ an toàn

Có sáu phương cách để giúp em bé ngủ một cách an toàn và giảm nguy cơ đột tử nơi ấu nhi:

- Đặt bé nằm ngửa khi ngủ.
- Giữ cho đầu và mặt không bị che phủ.
- Giữ cho bé ở trong môi trường không khói thuốc, trước và sau khi bé sinh ra.
- Môi trường ngủ được an toàn cả ngày lẫn đêm.
- Cho bé ngủ trong nôi an toàn trong phòng ngủ của cha mẹ.
- Cho bé bú sữa mẹ.

Muốn biết thêm thông tin về việc ngủ an toàn và ngăn ngừa đột tử nơi trẻ sơ sinh, xem trang mạng www.rednose.com.au

Các hình ảnh và lời khuyên về việc ngủ an toàn được sao chép lại với sự cho phép từ Red Nose (trước đây là cơ quan SIDS and Kids).



**red
nose**
saving little lives

Hồ bơi và sự an toàn cho trẻ em

Đuối nước là nguyên do hàng đầu của việc tử vong nơi trẻ em. Bởi vì việc này có thể xảy ra nhanh chóng và thầm lặng, điều quan trọng là phải luôn tích cực giám sát con mình khi các em chơi trong nước hoặc gần nơi có nước. Điều này có nghĩa là một người lớn biết bơi phải có mặt bên trẻ và trong vòng tầm tay với.

Muốn biết thêm thông tin về nước và an toàn hồ bơi cho trẻ em, vào mục Kidsafe tại trang mạng <http://www.kidsafensw.org/water-safety/>

Hoặc quý vị có thể xem Raising Children Network (Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em) tại http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html

Muốn biết thêm thông tin về an toàn hồ bơi và cách thức để đảm bảo hồ bơi của quý vị được an toàn, xem trang mạng www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au

An toàn trong xe hơi

An toàn trong xe hơi là điều quan trọng cho trẻ em ở mọi lứa tuổi. Theo luật thì tất cả trẻ em từ sơ sinh đến bảy (7) tuổi khi đi xe hơi đều phải được chặn giữ đúng cách tùy theo độ tuổi và kích cỡ của các em. Thanh thiếu niên và người lớn phải dùng đai an toàn loại dành cho người lớn. Muốn biết thêm thông tin, xem trang mạng www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats

Một vài nguy cơ quan trọng về an toàn mà quý vị cần biết là:

Ấu nhi

- Lăn khỏi giường, ghế dài hoặc bàn thay tã.
- Mắc nghẹn đồ vật nhỏ.
- Bị bỏng do thức uống nóng đổ lên người.
- Ăn phải chất độc hoặc dùng thuốc men quá liều.
- Bị té ngã khi đang được bế ẵm.

Trẻ 12 tháng đến 3 tuổi

- Mắc nghẹn đồ vật nhỏ hoặc do thức ăn không phù hợp.
- Ngã từ ghế cao, xe đẩy mua sắm hoặc xe nôi, hoặc ngã cầu thang.
- Bị bỏng do trẻ vận nước nóng trong phòng tắm, hoặc lõi kéo nổi chảo từ lò bếp.
- Ăn phải chất độc, thuốc men và các chất tẩy gia dụng mà trước kia không với tới được.
- Bị bỏng do máy sưởi hoặc đám cháy.
- Xe đựng nơi lối vào nhà để xe.
- Đuối nước nơi bồn tắm, hồ bơi và hồ sỏi bọt (spa) không có hàng rào.
- Nhảy từ ghế/bàn và chạy đụng vào vật nhọn.
- Té từ dụng cụ sân chơi (như cầu tuột/xích đu).
- Chạy ra đường mà không nhìn.
- Rơi ngã từ cửa sổ và ban công.

Trẻ từ 3 đến 5 tuổi

- Té ngã từ xe đạp, xe hẩy (scooter), dụng cụ sân chơi hoặc té trong nhà.
- Chó cắn.
- Thương tích do bỏng.
- Té từ cửa sổ và ban công.
- Bị xe đựng ở lối vào nhà để xe.
- Đuối nước nơi bồn tắm, hồ bơi và hồ sỏi bọt (spa) không có hàng rào.

Chủng ngừa cho con của quý vị

Cách tốt nhất để bảo vệ trẻ tránh các bệnh trầm trọng mà có thể ngừa được bằng cách chủng ngừa là phải chủng ngừa đúng hạn, theo với Lịch trình Chủng ngừa NSW đã được khuyến nghị.

Quý vị sẽ nhận được bản kê khai Quá trình Chủng ngừa do AIR gửi qua bưu điện, sau khi con của quý vị đã hoàn tất các chủng ngừa dành cho trẻ 4 tuổi.

Quý vị phải cung cấp chứng cứ về việc chủng ngừa của con mình cho nhà trường hoặc trung tâm giữ trẻ lúc ghi danh.

Quý vị có thể nhận bản kê khai Quá trình Chủng ngừa AIR cho con của mình bất cứ lúc nào:

- trực tuyến tại www.humanservices.gov.au/online
- thân hành đến Medicare Service Centre ở địa phương
- gọi điện thoại số 1800 653 809.

Lưu giữ Ứng dụng điện thoại 'Ghi nhớ Ngày Chủng ngừa'

Ứng dụng điện thoại 'Ghi nhớ Ngày Chủng ngừa' (Save the Date to Vaccinate) được tạo ra cho phụ huynh để lập ra lịch trình chủng ngừa cho mỗi trẻ, truy cập bản tóm tắt các thuốc chủng ngừa (vắc-xin) mà trẻ em cần và độ tuổi mà các em cần chủng ngừa. Ứng dụng này sẽ tự động nhắc nhở quý vị lấy hẹn với bác sĩ để chủng ngừa cho con mình.

Để tải xuống ứng dụng này, vào trang mạng www.immunisation.health.nsw.gov.au



Các số liên lạc và trang mạng hữu ích



Các số liên lạc hữu ích

Ở bìa sau của quyển sổ này có liệt kê các số liên lạc khi khẩn cấp.

Tên	Địa chỉ	ĐT/Email
Bác sĩ gia đình		
Trung tâm Y tế Trẻ em và Gia đình		
Nha sĩ		
Bác sĩ chuyên khoa		
Dịch vụ giữ trẻ ban ngày tại nhà/Trung tâm giữ trẻ		
Vườn trẻ/Mẫu giáo		
Trung tâm y tế cộng đồng		
Trường tiểu học		
Trường trung học		
Chính quyền địa phương/Hội đồng thành phố		

Các nguồn tài liệu qua trang mạng và trực tuyến

NSW Ministry of Health (Bộ Y tế NSW)

www.health.nsw.gov.au

Trang mạng của NSW Kids and Families (Trẻ em và Gia đình NSW) cung ứng nối kết tới nhiều nguồn tài liệu và thông tin.

Raising Children Network (Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em)

www.raisingchildren.net.au

Trang mạng Raising Children cung ứng các tài liệu cập nhật và dựa trên nghiên cứu của hơn 800 đề tài liên quan đến việc nuôi dưỡng trẻ lành mạnh, từ lúc sơ sinh cho đến độ tuổi thiếu niên.

Children's Hospitals (Bệnh viện Nhi đồng)

Các bệnh viện này có nhiều tờ dữ kiện trực tuyến về các vấn đề sức khỏe trẻ em:

The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus

www.sch.edu.au/health/factsheets

The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus

www.chw.edu.au/parents/factsheets

John Hunter Children's Hospital

<http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au>

Hiệp hội hỗ trợ An lành cho Trẻ em nơi Chăm sóc Y tế (Association for the Wellbeing of Children in Healthcare - AWCH)

www.awch.org.au

Parentline (đường dây dành cho phụ huynh) (điện thoại miễn phí)

1800 244 396

Làm việc Thứ Ba – Thứ Năm, 9g30 sáng – 2 giờ chiều

AWCH là cơ quan phi chính phủ nhằm bệnh vực cho nhu cầu của trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình trong hệ thống chăm sóc y tế Úc.

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia là dịch vụ thông tin và tư vấn y tế qua điện thoại, hoạt động 24 giờ mỗi ngày và miễn phí.

Nuôi con bằng sữa mẹ

Australian Breastfeeding Association

(Hiệp hội Úc khuyến khích Nuôi con bằng Sữa mẹ)

www.breastfeeding.asn.au

Hiệp hội Úc khuyến khích Nuôi con bằng sữa mẹ (Australian Breastfeeding Association - ABA) có các thiện nguyện viên phụ trách đường dây Breastfeeding Helpline 1800 686 268 nhằm cung ứng thông tin và hỗ trợ việc nuôi con bằng sữa mẹ. Các bà mẹ có thể gặp gỡ tại các nhóm địa phương để kết bạn, chia sẻ kinh nghiệm nuôi con và được hỗ trợ trực diện trong việc nuôi con bằng sữa mẹ. Trang mạng nói trên có thông tin chuyên môn về việc nuôi con bằng sữa mẹ và có kết nối đến tất cả dịch vụ ABA.

Muốn biết thêm thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ, viếng trang mạng

<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf> hoặc xem Raising Children Network

http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html

http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html

Resourcing Parents (Thông tin hỗ trợ phụ huynh)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning>

Resourcing Parents có nhiều loại tài liệu dành cho phụ huynh nhằm hướng dẫn và thông tin về sự phát triển cảm xúc, trí tuệ và giao tiếp của trẻ em:

- Một loạt các tập hướng dẫn dễ đọc và đầy màu sắc để giúp các gia đình Thổ dân, phụ huynh và người chăm sóc về các bí quyết nuôi dạy con và thông tin gia đình nhằm giúp nuôi nấng trẻ em lớn mạnh.
- Biểu đồ phát triển của trẻ em '*Love, Talk, Sing, Read, Play*' gồm có các ý tưởng nhằm hỗ trợ phát triển sớm cho trẻ em. Biểu đồ này được dịch ra bốn ngôn ngữ chính của cộng đồng.

Kidsafe (NSW) (An toàn cho trẻ)

www.kidsafensw.org

Kidsafe NSW nhằm giúp giảm số liệu và mức độ trầm trọng của các thương tích không may xảy ra cho trẻ em, bằng cách quảng bá sự an toàn cho trẻ em. Trang mạng này có thông tin về các tin tức và sự kiện hiện thời, các tờ dữ kiện, nguồn tài liệu và thông tin chương trình nhằm giúp trẻ em được an toàn.

Australian Immunisation Register (Sổ đăng bạ Chủng ngừa Úc)

Australian Immunisation Register (AIR) sẽ theo dõi quá trình chủng ngừa của con em quý vị. Tất cả trẻ em đã ghi danh trong chương trình Medicare đều tự động có tên trong AIR.

Trang mạng myGov

Nếu con em của quý vị chưa đăng ký trong chương trình Medicare, quý vị có thể tạo ra trương mục Medicare trực tuyến qua trang mạng myGov ở địa chỉ www.my.gov.au

Trang mạng myGov cung ứng một địa điểm đơn lẻ nối với nhiều loại dịch vụ của Chính phủ Úc, bao gồm Medicare, Centrelink, Sở Thuế vụ Úc, Hồ sơ y tế trực tuyến do cá nhân tự kiểm soát (Personally Controlled eHealth Record), Trợ cấp nuôi con (Child Support), Trang mạng Giúp tìm việc tại Úc (Australian JobSearch) và Chương trình Toàn quốc Bảo hiểm Khuyết tật (NDIS).

Healthy Kids (Trẻ em Lành mạnh)

www.healthykids.nsw.gov.au

Trang mạng này là 'một điểm đến tiện dụng' có thông tin dành cho phụ huynh và người chăm sóc về việc ăn uống lành mạnh và các hoạt động thể lực. Trang mạng này có một số tài liệu hữu ích cho phụ huynh/người chăm sóc, bao gồm:

- Tập hướng dẫn *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods (Bắt đầu dùng các Thức ăn Gia đình – Cho bé dùng thức ăn đặc)*
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences). (Chăm sóc Trẻ em – Sơ sinh đến 5 tuổi (Thực phẩm, Dinh dưỡng và các Trải nghiệm Học hỏi)).*

Ứng dụng 'Ghi nhớ Ngày Chủng ngừa'

Lý do nên tải ứng dụng 'Ghi nhớ Ngày Chủng ngừa' (Save the Date to Vaccinate):

- Miễn phí và dễ sử dụng.
- Tạo lịch trình cá nhân cho mỗi trẻ.
- Ứng dụng sẽ gửi tin nhắn nhắc quý vị lấy hẹn.
- Giúp dễ truy cập thông tin về việc chủng ngừa.
- Có những âm thanh êm dịu/bài hát ru con miễn phí.

Để tải xuống ứng dụng này, viếng trang mạng www.immunisation.health.nsw.gov.au



Thông tin của tôi và bệnh sử gia đình



Thông tin về tôi

Tên _____

Địa chỉ nhà _____

Thay đổi địa chỉ _____

Phái tính nam / nữ Ngày sinh / / Cân nặng khi mới sinh (kg)

Cha/mẹ của tôi

Tên _____

ĐT (nơi làm việc) _____ (nhà) _____

Email _____

Tên _____

ĐT (nơi làm việc) _____ (nhà) _____

Email _____

(Các) ngôn ngữ chính nói tại nhà _____

Thổ dân có / không Dân đảo Torres Strait có / không

Những người chăm sóc khác _____

Anh/chị/em ruột của tôi (tên và tuổi) _____

Bệnh sử gia đình và các yếu tố nguy cơ

	Có	Không
Em bé của quý vị có thân nhân nào mà bị điếc hoặc khiếm thính từ thời thơ ấu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Có ai trong gia đình quý vị có vấn đề về mắt trong thời thơ ấu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Bé có thân nhân nào bị chợt hoặc mù hai mắt không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
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"/>
<hr/>		
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 hai ngày, hoặc cần thở dưỡng khí (oxygen) 48 giờ hoặc lâu hơn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Em bé có vấn đề thể chất bẩm sinh gì không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
Gia đình có ai bị trật khớp háng bẩm sinh (developmental dysplasia of the hips) hoặc sinh ngược?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>		
<hr/>		

Nếu quý vị trả lời CÓ cho câu hỏi nào trên đây, vui lòng báo tin cho bác sĩ, hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Hồ sơ



Ghi chú về tiến triển

Quý vị và chuyên viên y tế có thể ghi vào phần này những khi quý vị đưa trẻ đến gặp họ vì lý do nào khác ngoài những lần kiểm tra sức khỏe đã quy định theo độ tuổi.

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Tuổi	Lý do/Hành động

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Vấn đề	Người ghi chép

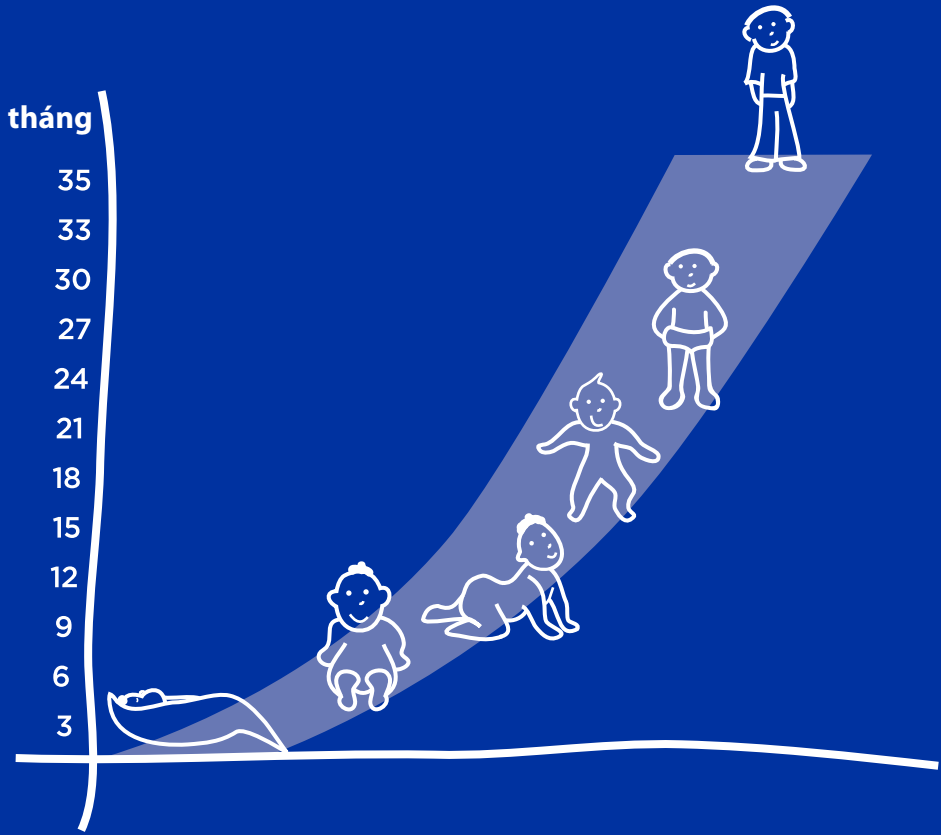
Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Vấn đề	Người ghi chép

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Ngày	Vấn đề	Người ghi chép

Các biểu đồ tăng trưởng



Đo lường và theo dõi sự tăng trưởng của trẻ

Việc đo lường chiều cao, thể trọng và chu vi vòng đầu của trẻ sẽ giúp quý vị biết con mình đang phát triển ra sao. Bác sĩ và y tá cần ghi chép các số liệu đo lường vào mỗi lần kiểm tra sức khỏe và hoàn tất biểu đồ tăng trưởng trong mục này.

Mỗi trẻ tăng trưởng và phát triển ở mức độ khác nhau. Mặc dù một đo lường duy nhất cũng hữu ích, nhưng để thẩm định sự tăng trưởng của trẻ em, thì điều quan trọng là ghi chép vài số liệu đo lường qua thời gian để thấy được khuynh hướng tăng trưởng.

Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết về việc các biểu đồ tăng trưởng được sử dụng như thế nào, xem trang mạng www.who.int/childgrowth/en/ và www.cdc.gov/growthcharts/

Trẻ em đều khác nhau, nhưng có một số hướng dẫn căn bản về thể trọng của trẻ. Chỉ số khối lượng cơ thể (body mass index - BMI) được dùng để thẩm định xem một người có ở mức thể trọng lành mạnh, dưới mức lành mạnh hoặc trên mức lành mạnh. Biểu đồ BMI-theo-độ-tuổi được National Health and Medical Research Council (Ủy ban Nghiên cứu Y tế và Y khoa Toàn quốc) khuyến nghị dùng để thẩm định thể trọng của trẻ em từ hai tuổi trở lên. Các biểu đồ này công nhận rằng cơ thể trẻ em vẫn tiếp tục tăng trưởng và phát triển. Quý vị có thể tìm công cụ trực tuyến để tính ra chỉ số BMI tại trang mạng: <https://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 tăng trưởng và phát triển. Thể trọng lành mạnh thường được duy trì bằng cách quân bình khoản năng lượng mà trẻ em thu nạp (qua thức ăn/uống) và năng lượng mà các em dùng (để tăng trưởng và qua các hoạt động thể lực).

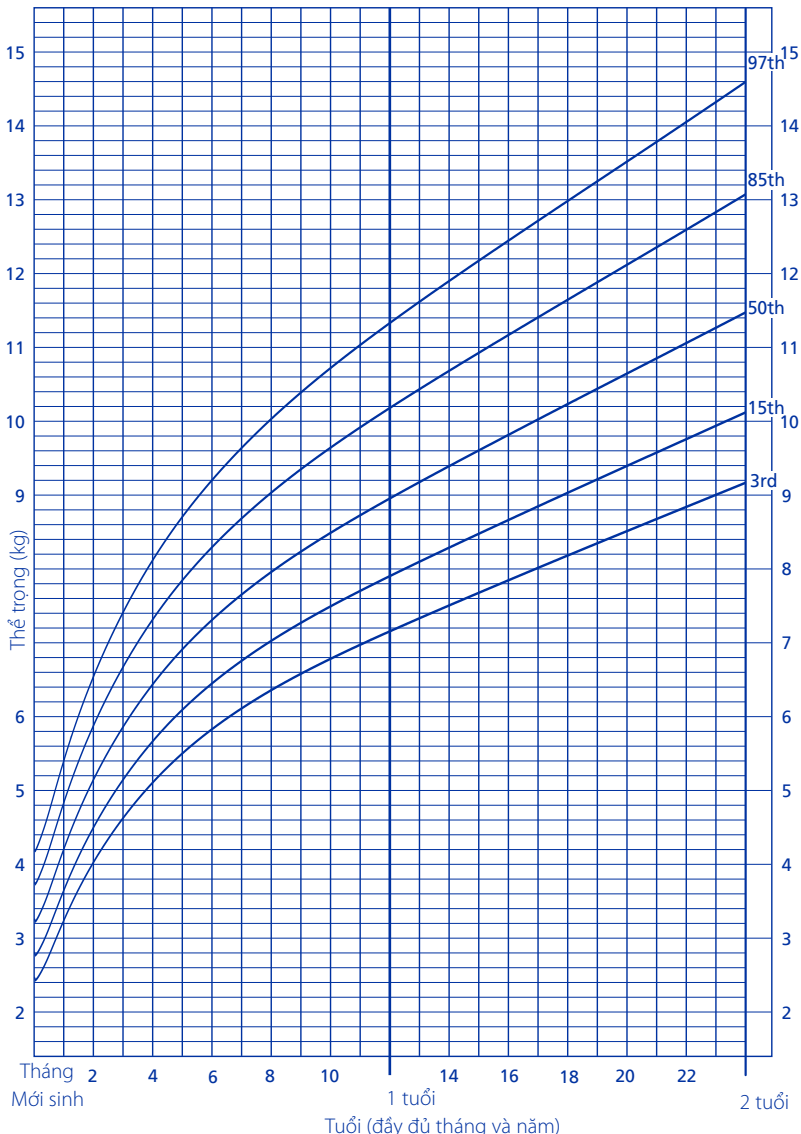
Việc thiết lập sớm các thói quen ăn uống và tập thể dục lành mạnh trong cuộc sống có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe như béo phì, tiểu đường loại 2, chứng cao huyết áp và một vài loại bệnh ung thư.

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

Tham khảo trang 18 để xem các trang mạng và tài liệu trực tuyến với thông tin về cách thức hỗ trợ việc tăng trưởng và phát triển của con em quý vị.



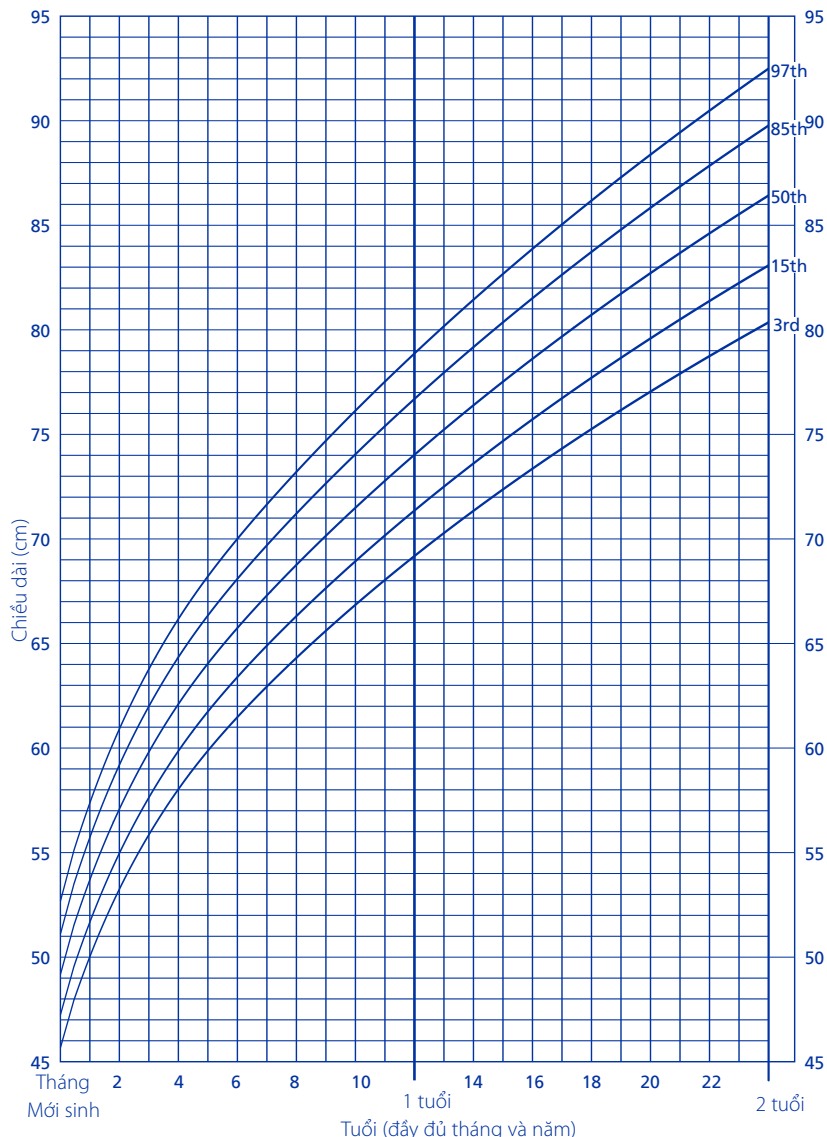
Bách phân vị của thể trọng theo độ tuổi NỮ sơ sinh đến 2 tuổi



Nguồn: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



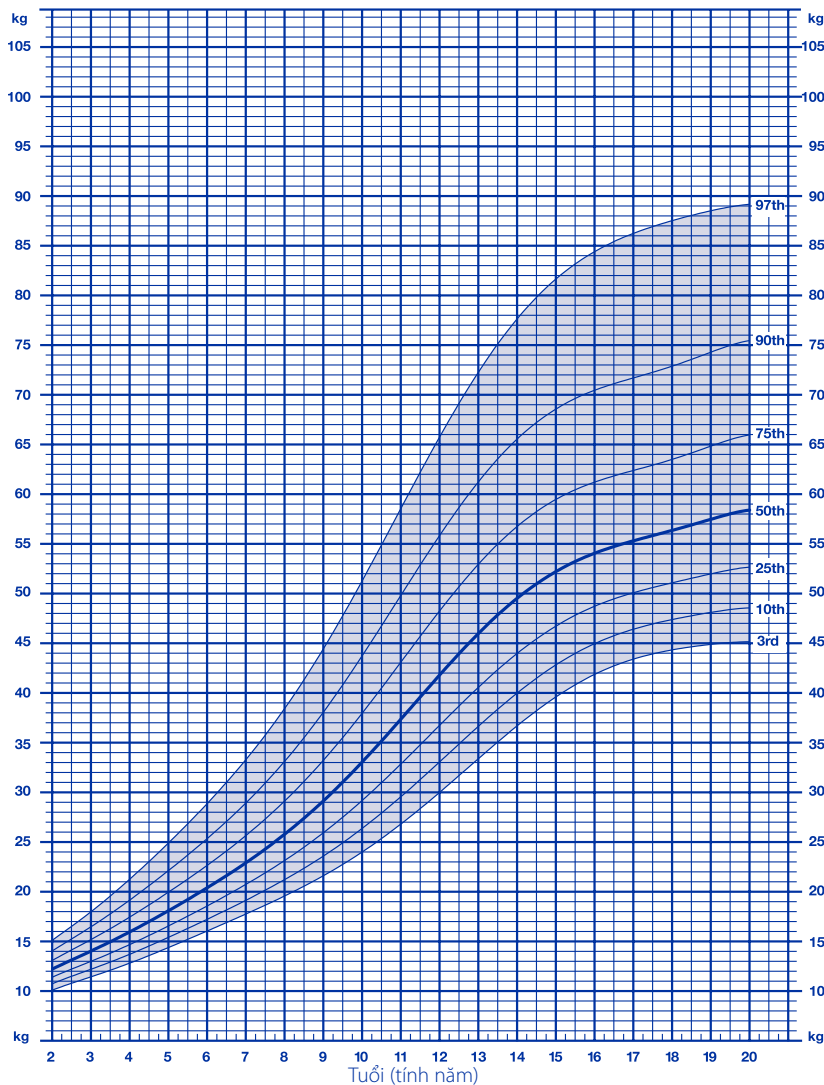
Bách phân vị của chiều dài theo độ tuổi NỮ mới sinh đến 2 tuổi



Nguồn: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



Bách phân vị của thể trọng theo độ tuổi NỮ 2 đến 20 tuổi

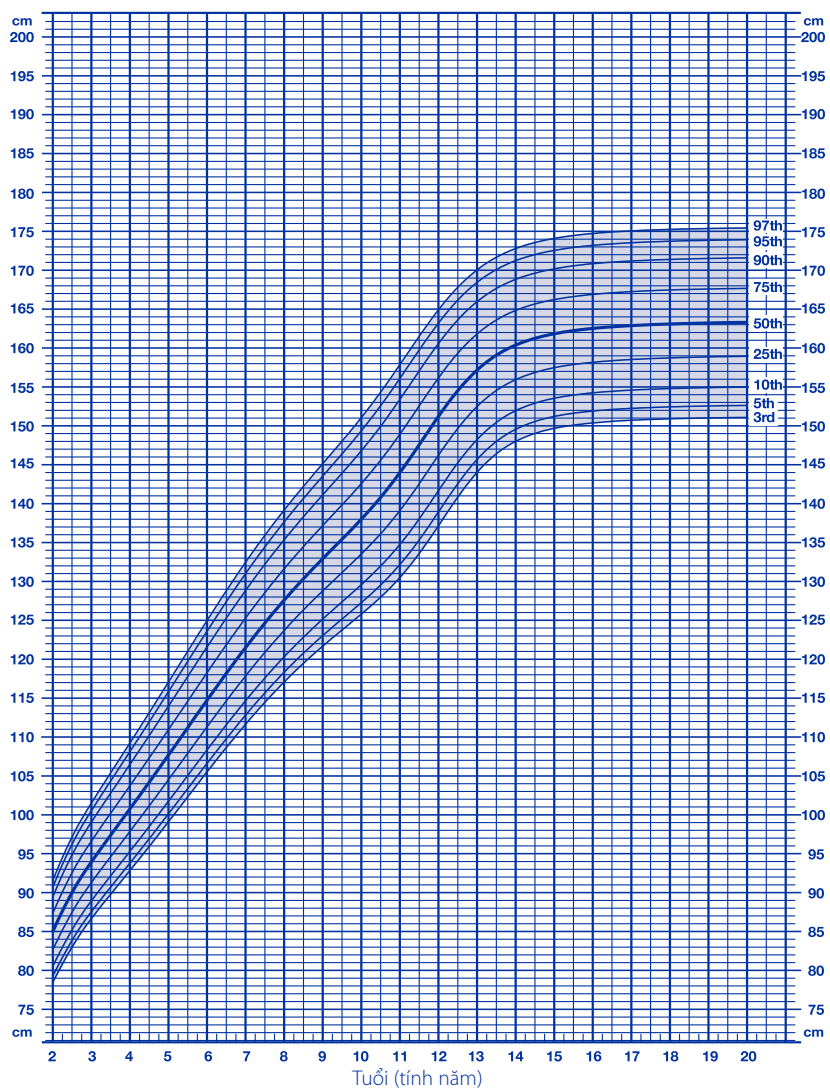


Biểu đồ Tăng trưởng CDC – Xuất bản ngày 30 tháng Năm 2000 tại Mỹ

Nguồn: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



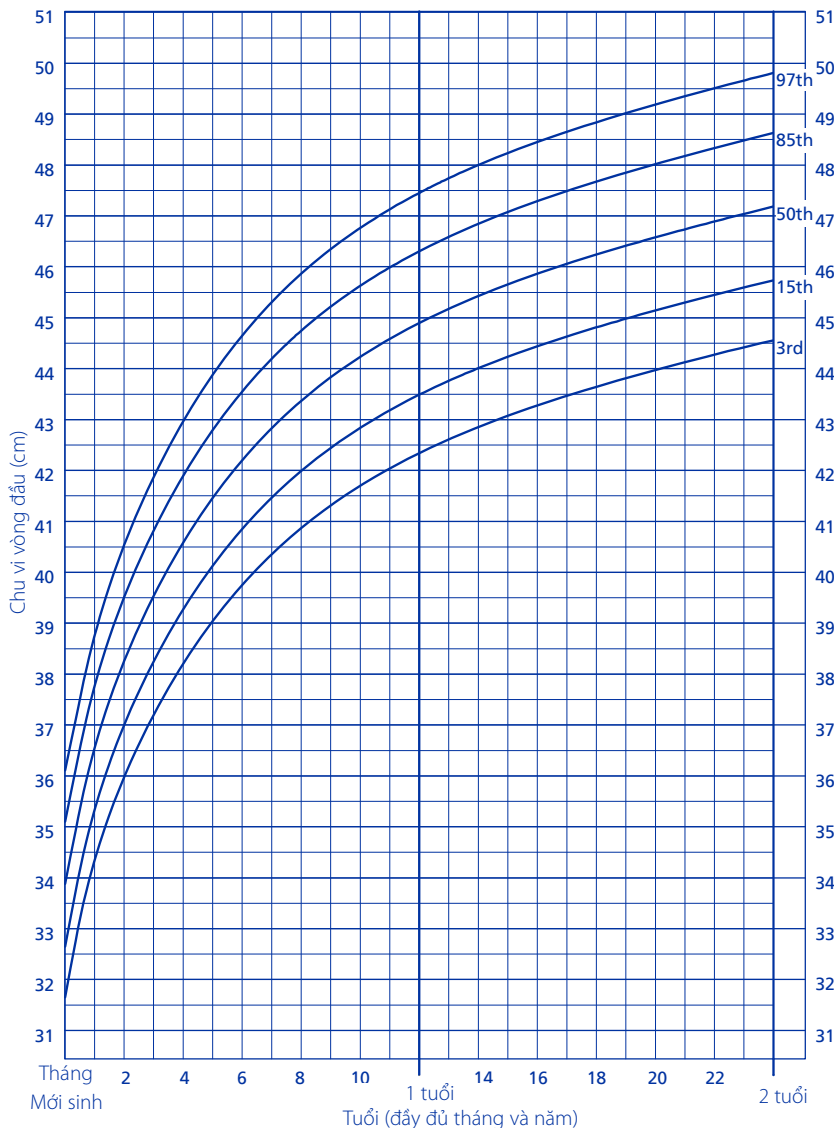
Bách phân vị của chiều cao theo độ tuổi NỮ 2 đến 20 tuổi



Biểu đồ Tăng trưởng CDC – Xuất bản ngày 30 tháng Năm 2000 tại Mỹ
Nguồn: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

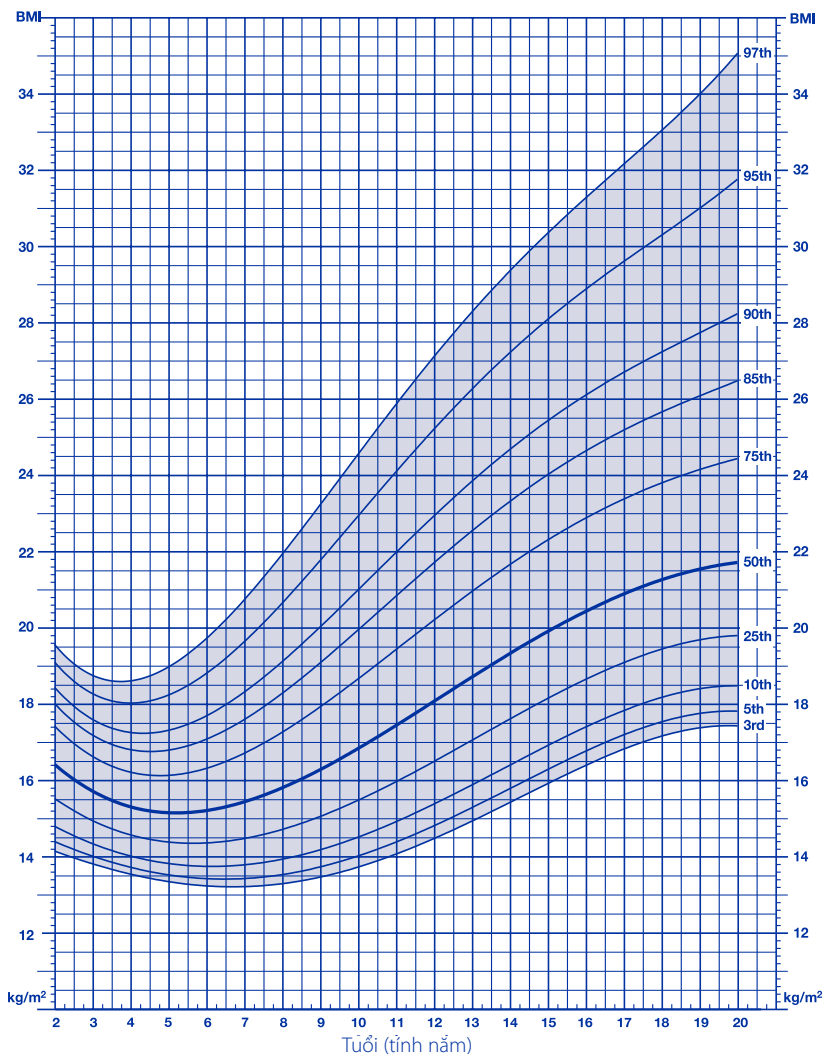


Bách phân vị của vòng đầu theo độ tuổi NỮ mới sinh đến 2 tuổi



Nguồn: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en

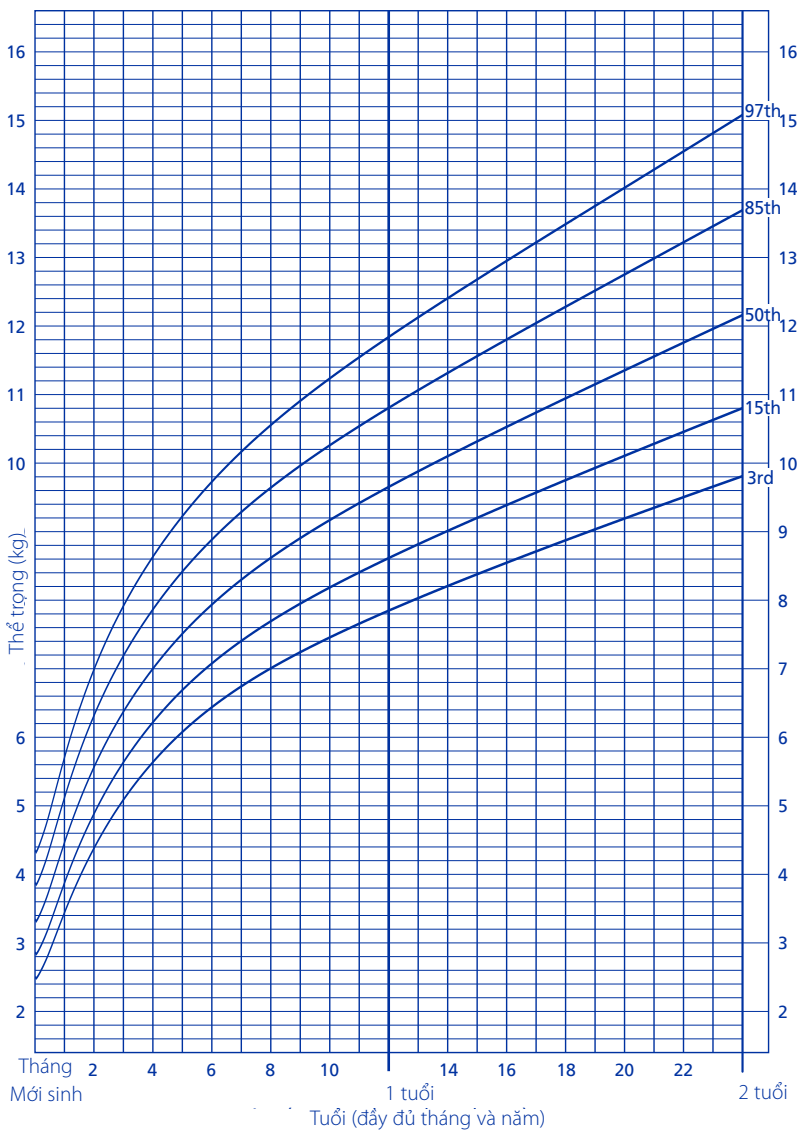
Bách phân vị của chỉ số khối lượng cơ thể (BMI) theo độ tuổi NỮ 2 đến 20 tuổi



Biểu đồ Tăng trưởng CDC – Xuất bản ngày 30 tháng Năm 2000 tại Mỹ
Nguồn: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

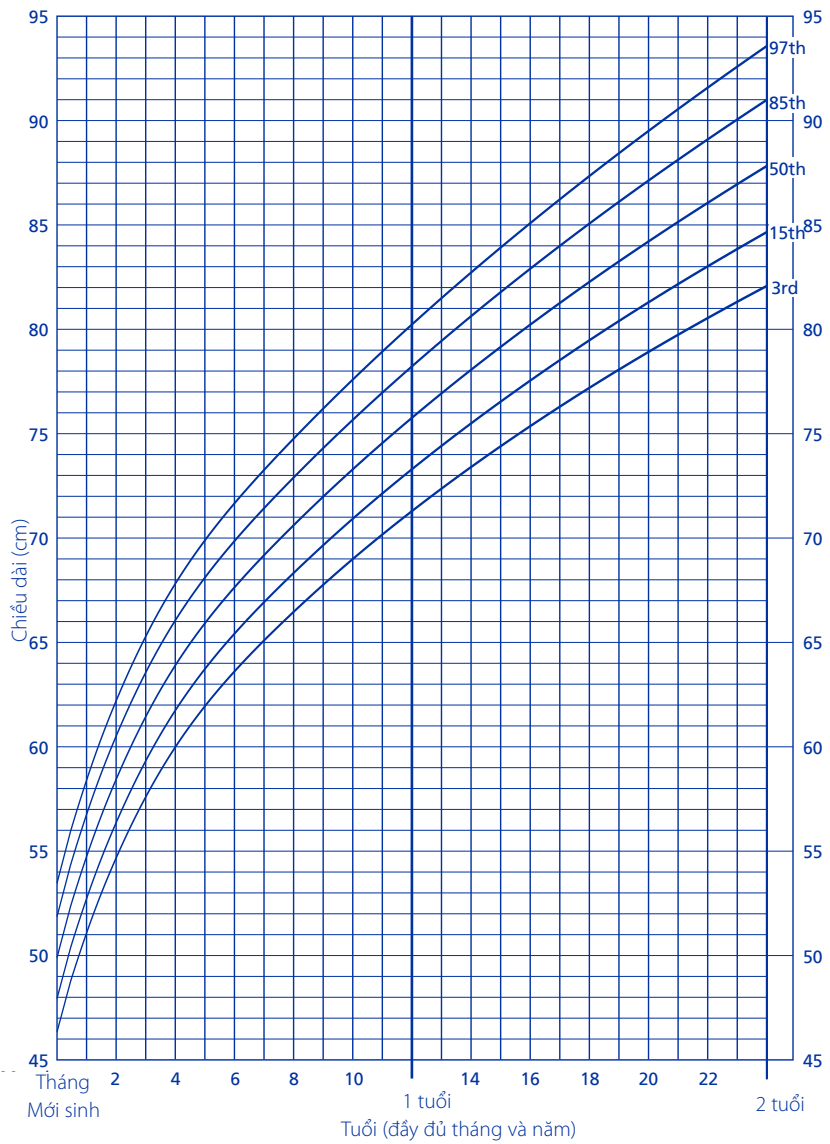


Bách phân vị của thể trọng theo độ tuổi NAM mới sinh đến 2 tuổi



Nguồn: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en

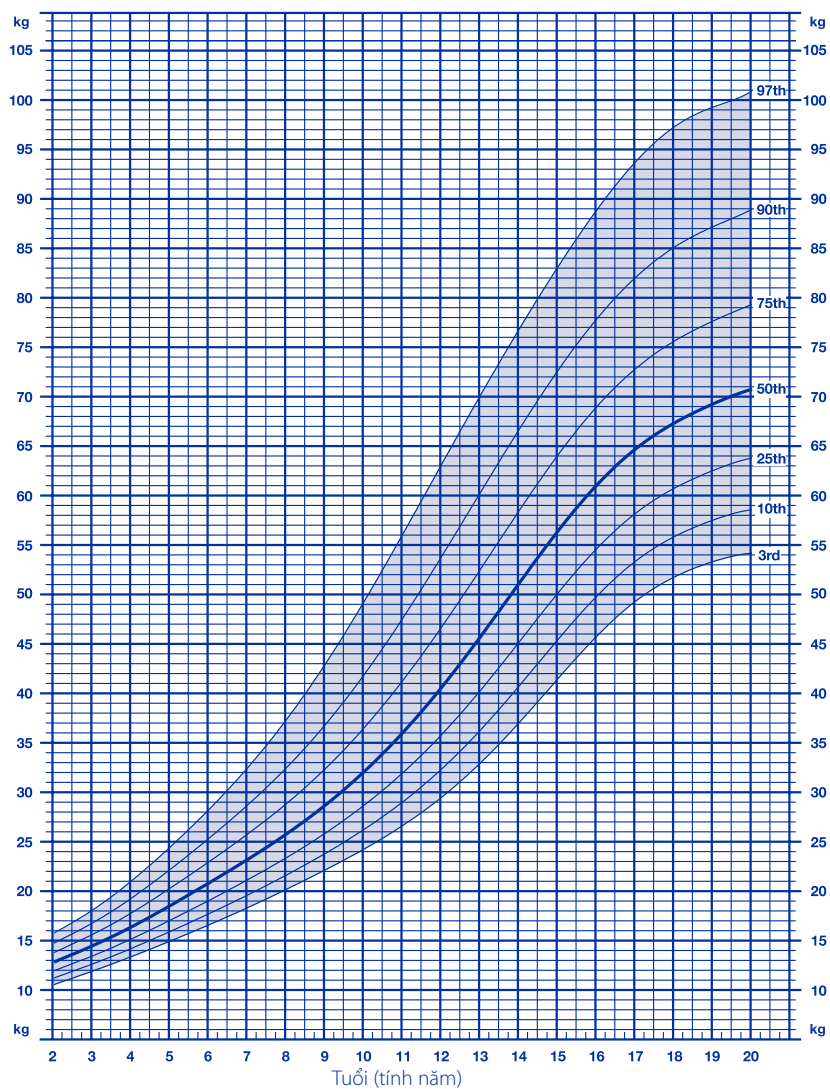
Bách phân vị của chiều dài theo độ tuổi NAM mới sinh đến 2 tuổi



Nguồn: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



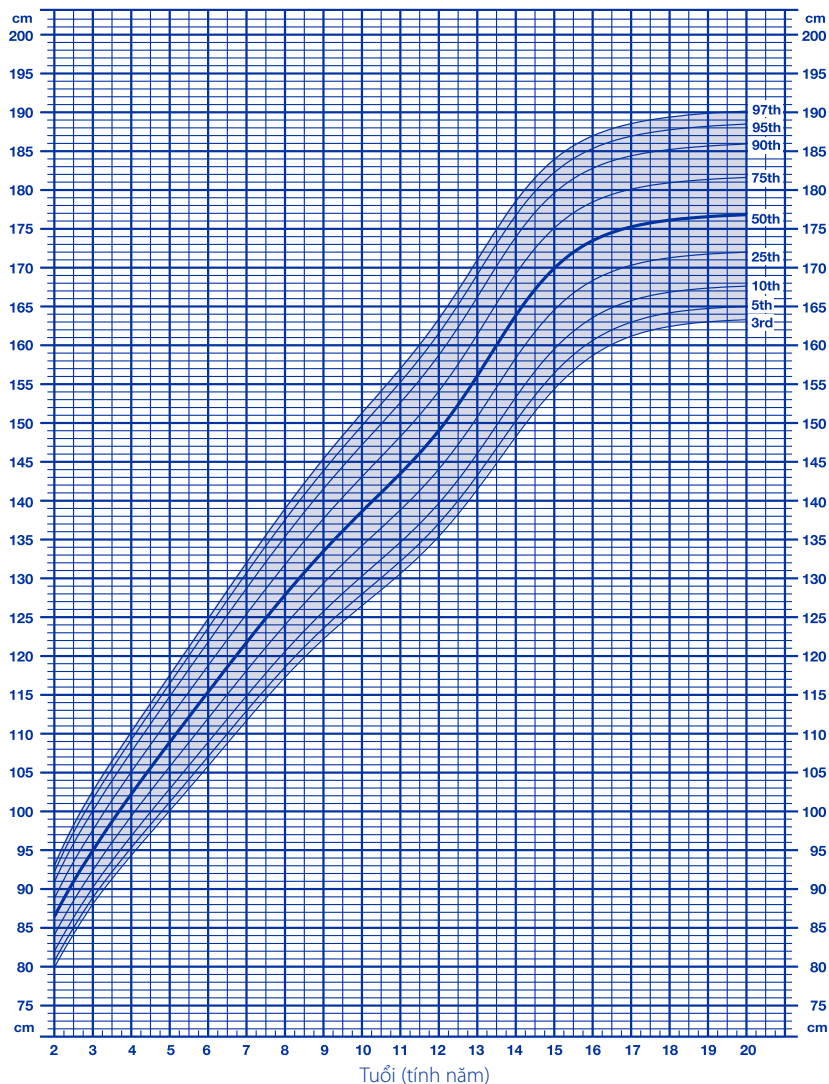
Bách phân vị của thể trọng theo độ tuổi NAM 2 tuổi đến 20 tuổi



Biểu đồ Tăng trưởng CDC – Xuất bản ngày 30 tháng Năm 2000 tại Mỹ
Nguồn: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



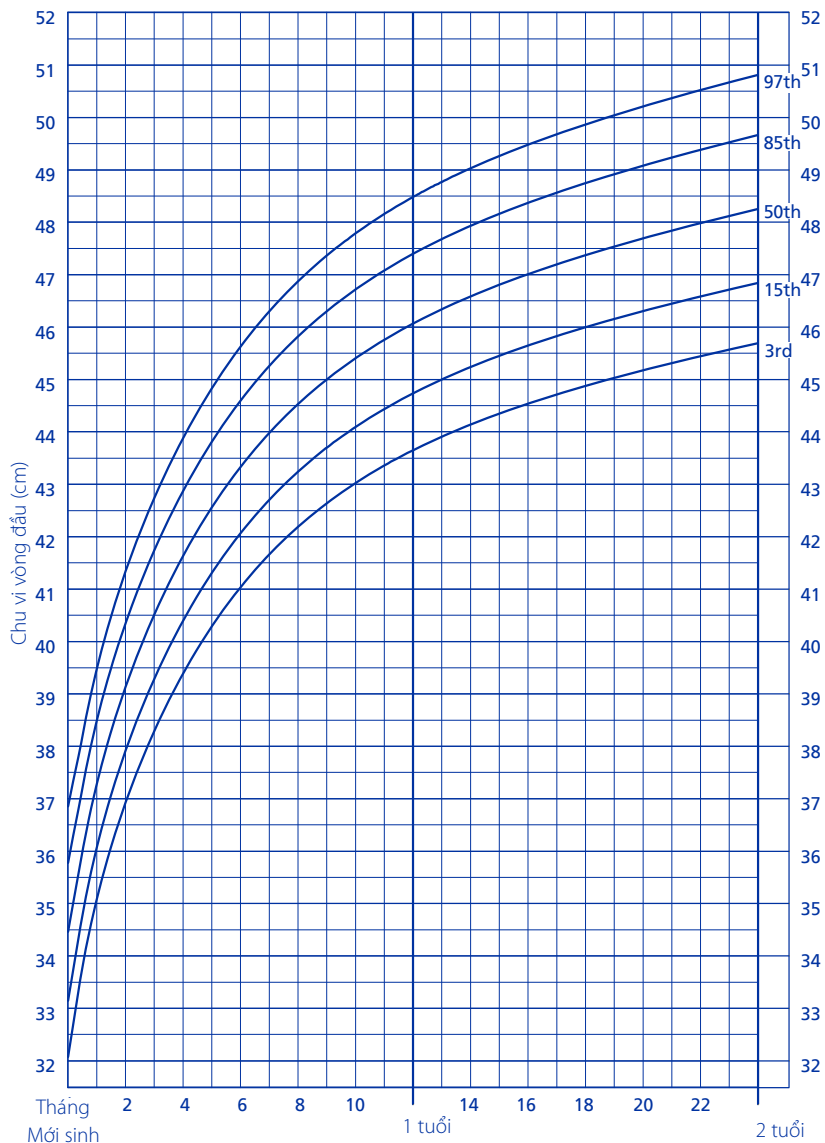
Bách phân vị của chiều cao theo độ tuổi NAM 2 đến 20 tuổi



Biểu đồ Tăng trưởng CDC – Xuất bản ngày 30 tháng Năm 2000 tại Mỹ
Nguồn: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

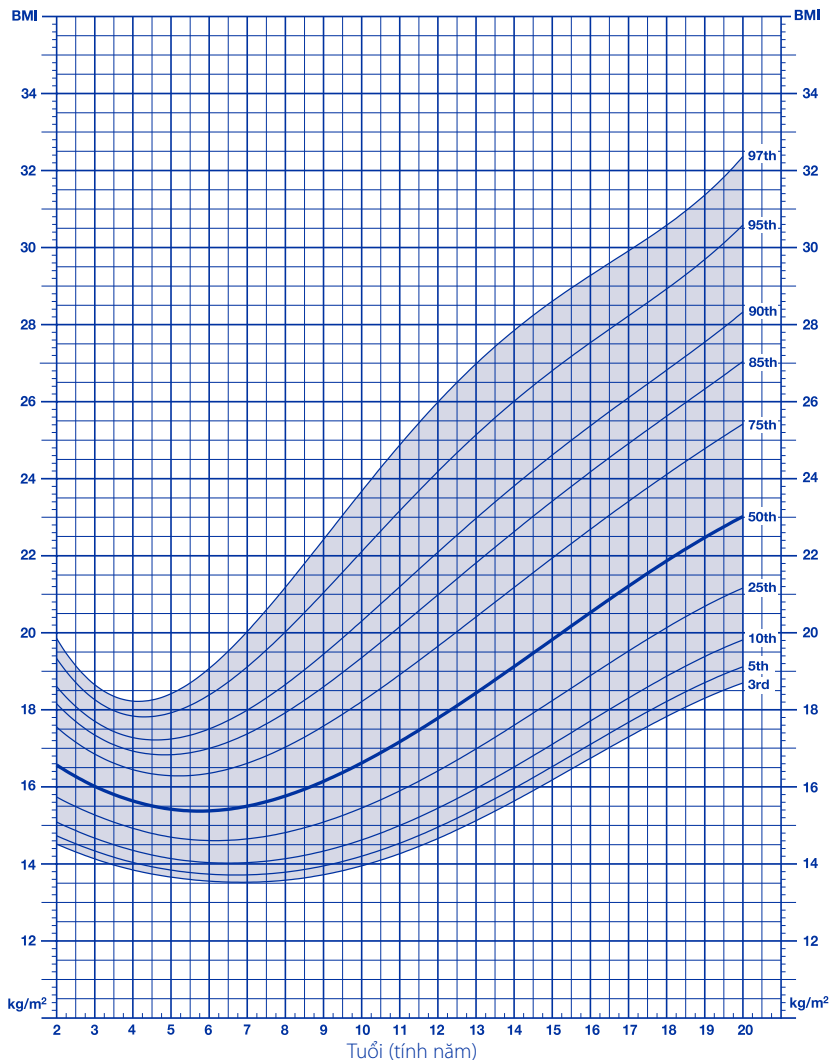


Bách phân vị của chu vi vòng đầu theo độ tuổi NAM mới sinh đến 2 tuổi



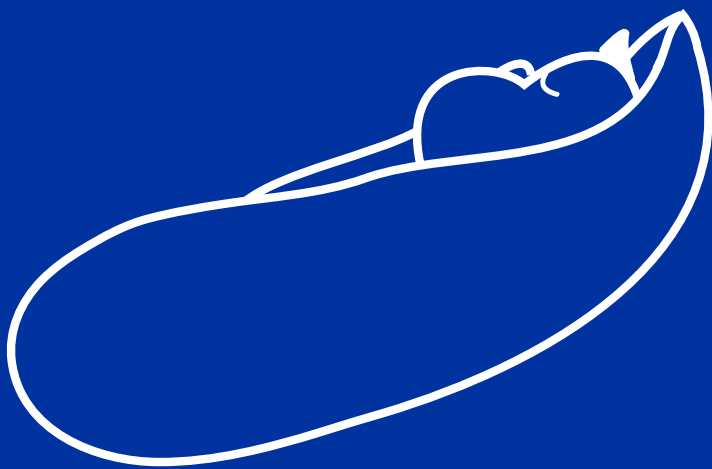
Nguồn: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en

Bách phân vị Chỉ số Khối lượng Cơ thể (BMI) theo độ tuổi NAM 2 tuổi đến 20 tuổi



Biểu đồ Tăng trưởng CDC – Xuất bản ngày 30 tháng Năm 2000 tại Mỹ
Nguồn: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

Các chi tiết lúc sinh và kiểm tra trẻ sơ sinh



Dán nhãn (label) bệnh nhân vào đây

Chi tiết lúc sinh

Phần này do chuyên viên y tế điền.

Tên của trẻ

Tên của cơ sở hộ sinh

Ngày sinh / / Giờ sinh Phái tính nam / nữ

Thông tin của người mẹ

Tên người mẹ

Các biến chứng trong thai kỳ

Nhóm máu Đã chích Anti D có / không

Sinh tự nhiên / Dục sinh – lý do

Các biến chứng trong khi sinh

Loại sinh nở Bình thường Sinh ngược Hỗ trợ sinh bằng kẹp (forceps) Sinh mổ Sinh hút
Hình thức khác

Thông tin khi mới sinh

Tuổi thai ước lượng Chỉ số Apgar 1 phút 5 phút

Các bất thường được ghi nhận lúc mới sinh

Các vấn đề cần chữa trị

Thể trọng (cân nặng) khi mới sinh (kg) Chiều dài khi mới sinh (cm) Chu vi vòng đầu khi mới sinh (cm)

Dò khám thính giác trẻ sơ sinh (SWISH) đã hoàn tất (xem SWISH trong mục này)

Thử nghiệm dò xét bằng cách trích giọt máu nơi trẻ sơ sinh Ngày / /
Xét nghiệm khác (nếu rõ) Ngày / /

Đã cho Vitamin K Chích Uống Liều thứ 1 / / Liều thứ 2 / /
Liều thứ 3 / /

Đã chủng ngừa viêm gan B Ngày chủng ngừa / /

Đã chích globulin miễn dịch viêm gan B (Hep B immunoglobulin) Ngày chủng ngừa / /

Thông tin khi xuất viện

Các biến chứng sau sinh

Nuôi dưỡng khi xuất viện bú mẹ / bú bình

Khó khăn khi bú sữa

Ngày xuất viện / / Thể trọng khi xuất viện (kg) Chu vi vòng đầu (cm)

Chữ ký

Chức vụ

Dán nhãn (ký-hiệu) bệnh nhân vào đây

Khám nghiệm trẻ sơ sinh

Phần này do chuyên viên y tế điền với sự có mặt của cha/mẹ trước khi em bé được xuất viện.

Ngày sinh / / Tuổi của bé Phái tính nam / nữ

Tên của em bé

Kiểm tra	Bình thường	Nhận xét
Đầu và thóp		
Mắt (quan sát tổng quát kể cả phản xạ đỏ)		
Tai		
Miệng và vòm miệng		
Hệ tim mạch		
Nhịp đập nơi động mạch đùi Phải / Trái		
Tần số hô hấp		
Bụng và rốn		
Hậu môn		
Bộ phận sinh dục		
Tình hoàn đi xuống hoàn toàn Phải / Trái		
Hệ cơ xương		
Hông		
Da		
Phản xạ		
Người mẹ có quan ngại gì về em bé không?	có / không khoanh tròn câu trả lời	

Người xét nghiệm (tên viết hoa)

Chức vụ

Chữ ký

Ngày / /

Các câu hỏi cho phụ huynh về thính giác

Vui lòng khoanh tròn câu trả lời 'Có' hoặc 'Không' cho các câu hỏi dưới đây để chuyên viên y tế có thể thực hiện việc theo dõi thích đáng.

- | | |
|---|-------------------|
| Tôi đã hoàn tất các câu hỏi về yếu tố nguy cơ ở trang 21 | Không Có |
| Em bé của tôi bị khó thở trầm trọng khi mới sinh | Có Không |
| Bé đã bị viêm màng não (meningitis) | Có Không |
| Bé đã bị hoàng đản (vàng da), cần đến truyền máu chuyển đổi | Có Không |
| Sau khi chào đời, bé đã được giữ ở phòng chăm sóc tăng cường hơn 5 ngày | Có Không |
| Tôi nhận thấy điều gì khác thường về đầu hoặc cổ của bé, chẳng hạn như khuôn mặt có hình dạng khác thường, hoặc có mụn thịt dư? | Có Không |
| Bé có Hội chứng Down (Trisomy 21) hoặc bệnh trạng nào khác có liên quan đến việc suy giảm thính lực | Có Không |

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Kết quả	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dò khám cho Ấu nhi toàn tiểu bang – Thính giác



SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

Tên _____

Ngày sinh _____

Khu vực Y tế Địa phương

Đã thử nghiệm dò khám tại _____ Ngày thực hiện dò khám _____

Người thực hiện dò khám (Tên viết hoa) _____ Chữ ký _____

Kết quả (xin khoanh tròn) **PHẢI** Tốt / Giới thiệu **TRÁI** Tốt / Giới thiệu

Giới thiệu Trực tiếp đến Chuyên viên thính khoa Có Lý do: _____

Lập lại cuộc dò khám **Cần thiết** **Không cần thiết**

Đã thử nghiệm dò khám tại _____ Ngày thực hiện dò khám _____

Người thực hiện dò khám (Tên viết hoa) _____ Chữ ký _____

Kết quả (xin khoanh tròn) **PHẢI** Tốt / Giới thiệu **TRÁI** Tốt / Giới thiệu

Giới thiệu đến Chuyên viên thính khoa Có Không

SWISH nhằm đến việc phát hiện các bé bị mất thính giác đáng kể từ trước sơ sinh. Việc dò khám thính giác được nêu trong quyển hướng dẫn dành cho phụ huynh *Why does my baby need a hearing screen? (Tại sao con tôi cần được dò khám thính giác?)*. Việc dò khám thính giác có thể không phát hiện được một vấn đề hiện hữu và/hoặc con em quý vị có thể gặp vấn đề thính giác sau này trong đời, ngay cả khi kết quả cuộc dò khám này là bình thường. Xin quý vị hãy tiếp tục kiểm tra các mốc tiến triển của con mình. Hãy tìm hỏi tư vấn từ chuyên viên y tế nếu quý vị có quan ngại gì về thính giác của con mình ở bất cứ độ tuổi nào. (<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

Yếu tố nguy cơ về thính giác đã được nhận ra Có _____

Khi đánh dấu có, xin quý vị hội ý với chuyên viên y tế để thu xếp việc dò khám thính giác thích đáng ở độ tuổi 10-12 tháng (đã được chỉnh sửa).

Điện thoại của điều hợp viên: _____

Kiểm tra khi 1 – 4 tuần



Ngủ an toàn

Nhớ rằng nơi an toàn nhất để em bé ngủ, ban ngày và ban đêm, là trong chỗ ngủ an toàn dành riêng cho bé.

Có sáu phương cách để giúp em bé ngủ một cách an toàn và giảm nguy cơ đột tử nơi ấu nhi:

- Đặt bé nằm ngửa khi ngủ
- Giữ cho đầu và mặt không bị che phủ
- Giữ cho bé ở trong môi trường không khói thuốc, trước và sau khi bé sinh ra
- Môi trường ngủ được an toàn cả ngày lẫn đêm
- Cho bé ngủ trong nôi an toàn trong phòng ngủ của cha mẹ
- Cho bé bú sữa mẹ

Muốn biết thêm thông tin về việc ngủ an toàn, xem trang 12.

Bé được 2 tuần tuổi

Một số điều bé có thể làm

- Giật mình khi nghe tiếng động lớn
- Bắt đầu chú ý tập trung nhìn các khuôn mặt
- Nằm 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

- 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, 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 bú sữa đầy đủ

Muốn có thêm ý tưởng về việc trải qua thì giờ với bé, xem nguồn tài liệu: *Love, talk, sing, read, play* (Yêu thương, chuyện, ca hát, đọc sách, chơi đùa):

www.lovetalksingreadplay.com.au

Có một phiên bản của ứng dụng này dành cho các gia đình Thổ dân, muốn biết thêm chi tiết, xem trang mạng: <http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>

Viếng thăm khi bé 1 - 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 – bao gồm việc cho bú sữa mẹ
- Cách ngủ an toàn và ngăn ngừa vấn đề Đột tử nơi Ấu nhi (Sudden Unexpected Death in Infancy - SUDI)
- Chủng ngừa
- An toàn
- Tăng trưởng

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 trẻ em và gia đình, bác sĩ toàn khoa và các chuyên viên y tế khác
- Sức khỏe tinh thần (cảm xúc) của cha/mẹ
- Sức khỏe tổng quát của người mẹ – chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, chăm sóc bầu vú, tập thể dục, sức khỏe răng miệng
- Các nhóm phụ huynh và mạng lưới hỗ trợ
- Hút thuốc
- Việc làm/dịch vụ giữ trẻ

Vẫn hút thuốc?

Khói thuốc làm tăng nguy cơ Sudden Infant Death Syndrome của em bé (Hội chứng Đột tử Trẻ sơ sinh - SIDS). Hãy gọi đến Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng www.icanquit.com.au

Các câu hỏi dành cho phụ huynh/người chăm sóc

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

Quý vị đã trả lời hết các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 21?	Không Có
Tôi quan ngại về thính giác của con tôi	Có Không
Những người khác nói rằng họ quan ngại về thính giác của con tôi	Có Không
Tôi quan ngại về thị giác của con tôi	Có Không
Con tôi bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi	Có Không
Tôi đặt con tôi nằm ngửa khi ngủ	Không Có

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Phân dành cho chuyên viên y tế điền vào:	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nuôi dưỡng	Có	Không
Kể từ hôm qua vào giờ này, em bé của quý vị đã có dùng sữa mẹ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ hôm qua vào giờ 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 nay là nên cho em bé chỉ dùng toàn sữa mẹ cho đến khi khoảng 6 tháng tuổi (bé có thể được dùng thêm các vitamin, khoáng chất bổ sung hoặc thuốc men) và sau đó tiếp tục cho bé dùng sữa mẹ (trong lúc nhận thêm các thực phẩm bổ sung thích hợp) cho đến khi bé 12 tháng tuổi hoặc hơn.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

Kiểm tra sức khỏe bé 1 - 4 tuần tuổi

Việc thăm định do y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa.

Tên _____

Ngày sinh / /

Phái tính nam / nữ

Thăm định sức khỏe			Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
Thể trọng	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiều dài	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chu vi vòng đầu	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thóp			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mắt (Quan sát / phản xạ giác mạc / tròng trắng)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tim mạch (Chỉ bác sĩ thực hiện)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rốn			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nhịp mạch ở động mạch đùi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thử nghiệm hông để xem có trật khớp			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tình hoàn xuống bìu hoàn toàn	Phải / Trái		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bộ phận sinh dục			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vùng hậu môn			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Da			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Các phản xạ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Các yếu tố bảo vệ sức khỏe	Có	Không	Các quan ngại	Không có quan ngại
Đã hoàn tất phần trả lời câu hỏi dành cho phụ huynh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Việc chủng ngừa theo độ tuổi đã được hoàn tất theo lịch trình? (chỉ Viêm gan B)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Có yếu tố nguy cơ gì không?				
Thính giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Thị giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Khớp hông	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sức khỏe răng miệng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Kết quả	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thông tin y tế thích ứng đã được thảo luận? Có Không

Nhận xét

Hành động đã thực hiện

Tên của bác sĩ hoặc y tá

Chữ ký

Địa điểm Ngày kiểm tra / /

Kiểm tra khí 6 – 8 tuần



Cuộc viếng thăm khi bé 6 - 8 tuần tuổi

Để tài thảo luận có thể gồm bất cứ vấn đề gì từ:

- sự phát triển của trẻ (*Tim hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*)
- các câu hỏi thêm từ phụ huynh/người chăm sóc
- kiểm tra sức khỏe của bé.

Y tế và An toàn

- Nuôi dưỡng bé (kể cả việc bú sữa mẹ)
- Chủng ngừa
- Ngủ an toàn và vấn đề Đột tử nơi Ấu nhi (Sudden Unexpected Death in Infancy - SUDI)
- Cách thức chống nắng khôn ngoan
- Tăng trưởng

Phát triển

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

Gia đình

- Các nhóm phụ huynh
- Sức khỏe người mẹ (chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, kế hoạch hóa gia đình, tập thể dục)
- Sức khỏe tinh thần (cảm xúc) của cha/mẹ
- Hút thuốc
- Nuôi con một cách tích cực và phát triển mối quan hệ thân thiết với bé

Vẫn hút thuốc?

Khói thuốc làm tăng nguy cơ Sudden Infant Death Syndrome của em bé (Hội chứng Đột tử Trẻ sơ sinh - SIDS). Hãy gọi đến Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng www.icanquit.com.au

Bé 8 tuần tuổi

Sự phát triển của bé – Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.

(những gì mà hầu hết các bé đều làm ở tuổi này)

Xã giao/cảm xúc

- Bắt đầu mỉm cười với người khác
- Có thể tự lắng dịu trong chốc lát (có thể đưa tay lên miệng và mút tay)
- Tìm cách để nhìn thấy cha mẹ.

Ngôn ngữ/giao tiếp

- Ầm ừ, phát ra âm thanh ríu rít
- Quay đầu về phía có tiếng động

Nhận thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Chú ý đến các khuôn mặt
- Bắt đầu dùng mắt dõi theo và nhận ra mọi người từ một khoảng cách
- Bắt đầu tỏ ra chán (khóc, làm nũng) nếu sinh hoạt không thay đổi

Phát triển động tác/thể chất

- Có thể ngẩng đầu và bắt đầu đẩy lên nếu đặt nằm sấp
- Cử động tay chân một cách suông sẻ hơn

Hành động Sớm bằng cách thảo luận với bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình, nếu bé:

- Không phản ứng đối với âm thanh lớn
- Không quan sát các thứ khi di chuyển
- Không cười với người chung quanh
- Không đưa tay lên miệng
- Không thể ngẩng đầu khi trườn đẩy lúc đặt nằm sấp

Muốn có thêm ý tưởng về việc trải qua thì giờ với con, xem mục: *Love, talk, sing, read, play* (Yêu thương, trò chuyện, ca hát, đọc sách, chơi đùa)

www.lovetalkingreadplay.com.au. Resourcing Parents cung cấp nguồn tài liệu này.

NSW Ministry of Health chỉnh phần ngôn ngữ cho phù hợp tiếng Anh tại Úc. Bản gốc được cung cấp bởi Chương trình *Learn the Signs. Act Early* của U.S. Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov/ActEarly; tháng Sáu 2017).

Các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc

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 6-8 tuần tuổi.

Tôi đã được kiểm tra sức khỏe sau khi sinh	Không Có
Em bé của tôi cũng đã được kiểm tra	Không Có
Tôi có quan ngại về bé	Có Không
Tôi đã trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 21	Không Có
Bé biết quay nhìn về hướng ánh sáng	Không Có
Bé mỉm cười với tôi	Không Có
Bé nhìn vào mặt tôi và có tiếp xúc bằng mắt với tôi	Không Có
Tôi nhận thấy một hoặc cả hai đồng tử (con ngươi) của bé có màu trắng	Có Không
Em bé và tôi đều vui thích khi ở bên nhau	Không Có
Tôi có đọc sách, trò chuyện và chơi đùa với bé	Không Có
Bé bị phơi nhiễm đến khói thuốc trong nhà hoặc xe hơi	Có Không
Tôi đặt bé nằm ngửa khi ngủ	Không Có

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Phần dành cho chuyên viên y tế điền vào: Bình thường Duyệt lại Giới thiệu

Nuôi dưỡng

	Có	Không
Kể từ hôm qua vào giờ này, em bé của quý vị đã có dùng sữa mẹ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ hôm qua vào giờ 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 nay là nên cho em bé chỉ dùng toàn sữa mẹ cho đến khi khoảng 6 tháng tuổi (bé có thể được dùng thêm các vitamin, khoáng chất bổ sung hoặc thuốc men) và sau đó tiếp tục cho bé dùng sữa mẹ (trong lúc nhận thêm các thực phẩm bổ sung thích hợp) cho đến khi bé 12 tháng tuổi hoặc hơn.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

Quý vị có thể muốn thảo luận với y tá hoặc bác sĩ về việc mình cảm thấy thế nào về mặt thể chất và cảm xúc, và có thể muốn hỏi về cách thức làm sao để chăm sóc bé một cách tốt nhất.

Ghi chú của phụ huynh

Kiểm tra sức khỏe em bé 6 - 8 tuần tuổi

Việc thăm định do y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa.

Tên _____

Ngày sinh / /

Phái tính nam / nữ

Thăm định sức khỏe			Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
Thể trọng	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiều dài	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chu vi vòng đầu	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mắt	Quan sát		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Phản xạ ánh sáng trên giác mạc		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nhìn chăm chăm		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Đáp ứng đối với việc nhìn bằng một mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Chuyển động của mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tim mạch (chỉ do bác sĩ thực hiện)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thử nghiệm xem có trật khớp hông			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tình hoàn xuống bìu hoàn toàn	Phải / Trái		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Các yếu tố bảo vệ sức khỏe	Có	Không	Các quan ngại	Không có quan ngại
Đã hoàn tất phần trả lời câu hỏi dành cho phụ huynh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Việc chủng ngừa theo độ tuổi đã được hoàn tất theo lịch trình?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Có yếu tố nguy cơ gì không?				
Thính giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Thị giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Khớp hông	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sức khỏe răng miệng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Kết quả	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thông tin y tế thích ứng đã được thảo luận? Có Không

Nhận xét

Hành động đã thực hiện

Tên của bác sĩ hoặc y tá

Chữ ký

Địa điểm Ngày kiểm tra / /

Chủng ngừa khi 4 tháng



**SAVE THE DATE
TO VACCINATE**

**GHI NHỚ NGÀY
CHỦNG NGỪA**

Chủng ngừa khi 4 tháng

Lịch trình Chủng ngừa NSW khuyên rằng trẻ em nên được chủng ngừa ở các độ tuổi sau:

- mới sinh
- 6 tuần
- 4 tháng
- 6 tháng
- 12 tháng
- 18 tháng
- 4 tuổi.

Ứng dụng 'Ghi nhớ Ngày Chủng ngừa'

Lý do nên tải ứng dụng 'Ghi nhớ Ngày Chủng ngừa' (Save the Date to Vaccinate):

- Miễn phí và dễ sử dụng
- Tạo lịch trình cá nhân cho mỗi trẻ
- Ứng dụng sẽ gửi tin nhắn nhắc quý vị lấy hẹn
- Giúp dễ truy cập thông tin về việc chủng ngừa
- Có những âm thanh êm dịu/bài hát ru con miễn phí.

Để tải xuống ứng dụng này, viếng trang mạng
www.immunisation.health.nsw.gov.au



Bé 4 tháng tuổi

Dù cho lịch kiểm tra thường kỳ không có việc kiểm tra trẻ 4 tháng, quý vị nên gặp bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình nếu có bất cứ quan ngại gì.

Nuôi dưỡng

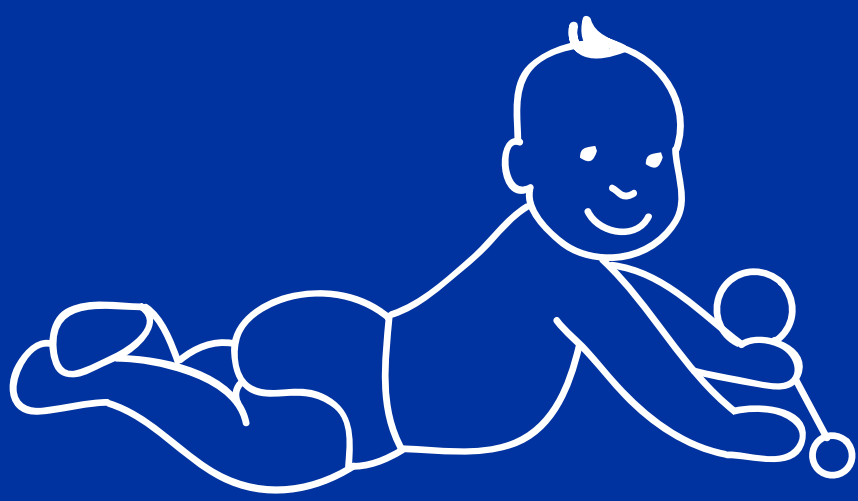
	Có	Không
Kể từ hôm qua vào giờ này, em bé của quý vị đã có dùng sữa mẹ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ hôm qua vào giờ này, em bé của quý vị đã có dùng thứ nào sau đây?		
a) Các vitamin HOẶC bổ sung chất khoáng HOẶC thuốc men (nếu cần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>

Nuôi con bằng sữa mẹ

Quý vị nên nuôi con chỉ bằng sữa mẹ mà thôi; không dùng các loại sữa, thức uống hoặc thức ăn nào khác, cho đến khi bé được khoảng 6 tháng tuổi. Khi bé đã 6 tháng tuổi, quý vị nên khởi sự cho bé ăn thức ăn đặc trong lúc vẫn cho bé dùng sữa mẹ cho đến khi bé 12 tháng hoặc hơn. Muốn biết thêm thông tin về việc bắt đầu cho bé dùng thức ăn gia đình, xem trang 19.



Kiểm tra khi 6 tháng



Cuộc viếng thăm lúc bé 6 tháng

Các đề tài thảo luận có thể gồm các vấn đề từ:

- sự phát triển của bé (*Tim hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*)
- các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc
- kiểm tra sức khỏe trẻ em.

Sức khỏe và An toàn

- Ngủ
- Ngủ an toàn và vấn đề Đột tử nơi Ấu nhi (SUDI)
- Giúp trẻ ăn uống lành mạnh
- Chăm sóc răng miệng cho bé
- Chủng ngừa
- Cách thức chống nắng khôn ngoan
- An toàn
- Tăng trưởng
- Bé KHÔNG làm những điều mà bé đã từng làm trước đây

Gia đình

- Quan hệ anh chị em ruột và sự ganh đua
- Sinh hoạt chơi đùa
- Sức khỏe tinh thần (cảm xúc) của cha mẹ
- Tham gia các nhóm chơi đùa
- Hút thuốc
- Nuôi dạy con một cách tích cực và phát triển mối quan hệ thân thiết với bé
- Bé biểu lộ sự hiếu kỳ về mọi việc và gắng lấy những thứ ngoài tầm tay với

Vấn hút thuốc?

Khói thuốc làm tăng nguy cơ Sudden Infant Death Syndrome của em bé (Hội chứng Đột tử Trẻ sơ sinh - SIDS). Hãy gọi đến Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng www.icanquit.com.au

Bé 6 tháng tuổi

Sự phát triển của bé – *Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*

(những gì mà hầu hết các bé đều làm ở tuổi này)

Xã giao/cảm xúc

- Biết các khuôn mặt quen thuộc và bắt đầu biết nếu có người lạ
- Thích chơi đùa với người khác, nhất là với cha mẹ
- Phản ứng với cảm xúc của người khác và thường tỏ ra vui vẻ
- Thích nhìn chính mình trong gương

Ngôn ngữ/giao tiếp

- Phản ứng với âm thanh bằng cách phát ra âm thanh
- Nói các nguyên âm với nhau khi bập bẹ (“a”, “e”, “ô”) và thích cùng với cha mẹ thay phiên tạo ra âm thanh
- Đáp ứng khi có người gọi tên bé
- Biết tạo âm thanh để biểu lộ sự vui thích hoặc không hài lòng
- Bắt đầu nói các phụ âm (nói lúng búng với âm “mờ”, “bờ”)

Nhận thức (học hỏi, giải quyết vấn đề)

- Nhìn quanh những đồ vật gần bên
- Đưa các đồ vật lên miệng
- Biểu lộ sự tò mò về các đồ vật và tìm cách với lấy các món ở ngoài tầm tay
- Bắt đầu chuyển đồ vật từ tay này qua tay kia

Phát triển thể chất/động tác

- Biết lật cả hai phía (ngửa qua sấp, sấp qua ngửa)
- Bắt đầu ngồi vững mà không cần ai nâng đỡ
- Khi đứng, giữ vững trên đôi chân và có thể nảy lên nảy xuống
- Lắc lư từ trước ra sau và ngược lại, đôi khi bò lui rồi trườn về phía trước

Hành động Sớm bằng cách thảo luận với bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình nếu bé:

- không tìm cách lấy những thứ trong tầm với
- không biểu lộ tình cảm gì với người chăm sóc
- không phản ứng đối với tiếng động quanh bé
- khó khăn trong việc đưa các thứ lên miệng
- không phát ra các nguyên âm ("a", "e", "ô")
- không biết lật sấp hoặc ngửa
- không cười và cũng không kêu ré lên
- có vẻ rất cứng nhắc, cơ bắp đơ cứng
- có vẻ rất ê lả, giống như búp bê nhồi vải.

Muốn có thêm ý tưởng về việc trải qua thì giờ với con, xem mục: *Love, talk, sing, read, play* (Yêu thương, trò chuyện, ca hát, đọc sách, chơi đùa)

www.lovetalksingreadplay.com.au. Resourcing Parents cung cấp nguồn tài liệu này.

NSW Ministry of Health chỉnh phần ngôn ngữ cho phù hợp tiếng Anh tại Úc. Bản gốc được cung cấp bởi Chương trình *Learn the Signs. Act Early* của U.S. Centers for Disease Control and Prevention (**www.cdc.gov/ActEarly**; tháng Sáu 2017).

Các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc

Trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị gặp y tá hoặc bác sĩ ở kỳ kiểm tra sức khỏe bé 6 tháng tuổi.

- | | |
|---|-------------------|
| Tôi có quan ngại về bé | Có Không |
| Tôi đã hoàn tất các câu hỏi về yếu tố nguy cơ ở trang 21 | Không Có |
| Bé có quay đầu về phía ánh sáng | Không Có |
| Tôi nhận thấy một hoặc cả hai con người (đồng tử) của bé có màu trắng | Có Không |
| Tôi và bé đều thích ở bên nhau | Không Có |
| Tôi đọc sách, trò chuyện và chơi đùa với bé | Không Có |
| Bé bị phơi nhiễm với khói thuốc trong nhà hoặc trong xe | Có Không |
| Tôi đặt bé nằm ngửa khi ngủ | Không Có |

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Phản dành cho chuyên viên y tế điện	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
vào:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nuôi dưỡng	Không nhớ	Có	Không
Khi bé 4 tháng tuổi , bé có dùng sữa mẹ không? (quý vị có thể đã trả lời câu này ở mục 'chủng ngừa trẻ 4 tháng')	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ giờ này hôm qua , bé có dùng sữa mẹ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kể từ giờ này hôm qua , bé có dùng những thứ nào sau đây?			
a) Các vitamin HOẶC bổ sung chất khoáng HOẶC thuốc men (nếu cần)	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
d) Thức ăn đặc HOẶC hơi đặc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Các khuyến nghị hiện nay là nên cho em bé chỉ dùng toàn sữa mẹ cho đến khi khoảng 6 tháng tuổi (bé có thể được dùng thêm các vitamin, khoáng chất bổ sung hoặc thuốc men) và sau đó tiếp tục cho bé dùng sữa mẹ (trong lúc nhận thêm các thực phẩm bổ sung thích hợp) cho đến khi bé 12 tháng tuổi hoặc hơn.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

Kiểm tra sức khỏe bé 6 tháng tuổi

Việc thăm định do y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa.

Tên _____

Ngày sinh / /

Phái tính nam / nữ

Thăm định sức khỏe			Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
Thể trọng	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiều dài	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chu vi vòng đầu	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mắt	Quan sát		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Phản xạ ánh sáng trên giác mạc		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nhìn chăm chăm		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Đáp ứng đối với việc nhìn bằng một mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Chuyển động của mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra sức khỏe răng miệng 'Lật môi lên'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hông: Quan sát tại trạm xá để tìm các dấu hiệu thể chất			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tinh hoàn xuống bìu hoàn toàn Phải / Trái			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Các yếu tố bảo vệ sức khỏe	Có	Không	Các quan ngại	Không có quan ngại
Đã điền xong phần bệnh sử gia đình và các yếu tố nguy cơ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đã hoàn tất phần trả lời câu hỏi dành cho phụ huynh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Việc chủng ngừa theo độ tuổi đã được hoàn tất theo lịch trình?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Có yếu tố nguy cơ gì không?				
Thính giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Thị giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Khớp hông	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sức khỏe răng miệng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Kết quả	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thông tin y tế thích ứng đã được thảo luận? Có Không

Nhận xét

Hành động đã thực hiện

Tên của bác sĩ hoặc y tá

Chữ ký

Địa điểm Ngày kiểm tra / /

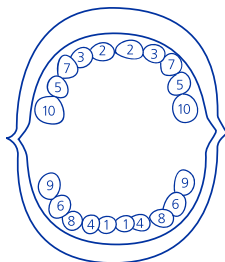
Răng của trẻ – giữ cho răng lành mạnh

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 nào có nguy cơ về bệnh răng miệng, và sớm phát hiện bệnh này, có thể ngăn ngừa các tổn hại lây lan của răng và tránh được việc chữa trị nha khoa tốn kém dưới sự gây mê tổng quát ở 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 cách chăm sóc thích đáng 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 sữa đầu tiên	12–20+ tháng
7,8	Răng nanh	18–24 tháng
9,10	Răng hàm sữa thứ nhì	24–30 tháng



Các mức tuổi trung bình trên đây chỉ là hướng dẫn mà thôi. Không cần phải 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 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 thức uống nào khác 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 (tách) để uống - khoảng 12 tháng tuổi thì dùng ly để thay thế bình bú.

Mọc răng

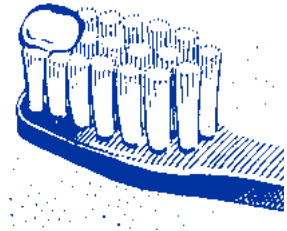
- Nếu bé khó chịu vì mọc răng, hãy đưa bé một cái vòng để cắn (teething ring) hoặc cái khăn lạnh nhỏ.
- Nếu có triệu chứng nào khác, nên hỏi bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Thức ăn và thức uống

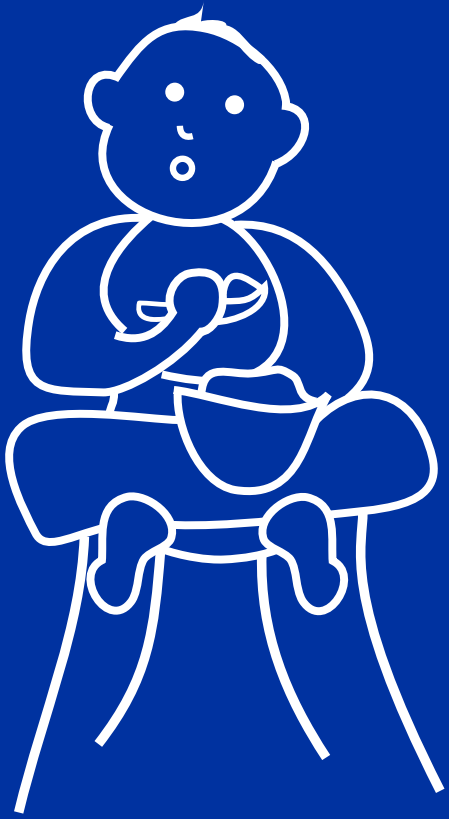
- Cho bé ăn các món lành mạnh trong các bữa ăn chính và bữa ăn vặt, từ khi bé được khoảng 6 tháng tuổi.
- Đừng thêm đường/chất ngọt vào thức ăn của bé.
- Nước sôi (cho bé uống nước đun sôi để nguội, cho đến khi bé 12 tháng tuổi) là thức uống tốt nhất giữa khoảng các bữa ăn và lúc đi ngủ.
- Chỉ dùng món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

Lời khuyên về việc đánh răng

- Giữ cho răng và nướu 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, nên chải răng cho bé 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) loại có hàm lượng fluoride thấp. Dùng bàn chải mềm cỡ trẻ em; bé nên nhổ ra, nhưng không nuốt vào, và cũng đừng tráng miệng lại với nước.
- Có thể cho bé sử dụng kem đánh răng ở độ tuổi sớm hơn, 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 cắt kem đánh răng ở nơi trẻ không với tới.
- Khoảng 3 tuổi thì trẻ có thể tự chải 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 sớm các dấu hiệu 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 cho bé đến gặp chuyên viên y tế đã được đào tạo về y tế răng miệng hoặc chuyên viên y tế răng miệng, để họ thẩm định nguy cơ sức khỏe răng miệng cho bé.



Kiểm tra khi 12 tháng



Viếng thăm lúc bé 12 tháng tuổi

Các đề tài thảo luận có thể bao gồm các vấn đề từ:

- sự phát triển của bé (*Tim hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*)
- các câu hỏi thêm của phụ huynh
- kiểm tra sức khỏe trẻ em.

Sức khỏe và An toàn

- Ăn uống lành mạnh/khuyến khích việc chơi đùa tích cực
- Cách chăm sóc răng cho trẻ
- Ngủ
- Chủng ngừa
- An toàn
- Cách thức chống nắng khôn ngoan
- Tăng trưởng

Gia đình

- Mối quan hệ của anh chị em ruột và sự ganh đua
- Tích cực nuôi dạy con và phát triển mối quan hệ thân thiết với bé
- Sức khỏe tinh thần (cảm xúc) của cha/mẹ
- Hút thuốc
- Đến trung tâm giữ trẻ hoặc nhóm chơi đùa

Vấn hút thuốc?

Khói thuốc làm tăng nguy cơ Sudden Infant Death Syndrome của em bé (Hội chứng Đột tử Trẻ sơ sinh - SIDS). Hãy gọi đến Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng www.icanquit.com.au

Trẻ 12 tháng tuổi

Sự phát triển của trẻ – *Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*

(những gì hầu hết trẻ em đều làm ở tuổi này)

Xã giao/cảm xúc

- Bé có mắc cỡ hoặc nhút nhát khi có người lạ
- Khóc khi cha/mẹ sắp rời đi
- Có những người và đồ vật được bé ưa chuộng
- Biểu lộ sự sợ hãi trong một số tình huống
- Đưa quý vị một quyển sách khi bé muốn nghe đọc truyện
- Lập lại các tiếng kêu hoặc hành động để lôi kéo sự chú ý
- Biết chìa tay hoặc chân ra để người khác mặc quần áo cho bé được nhanh hơn
- Chơi các trò chơi như “peek-a-boo” (ú òa) và “pat-a-cake”

Ngôn ngữ/giao tiếp

- Biết đáp ứng đối với những lời hướng dẫn đơn giản từ người khác
- Dùng các cử chỉ, như lắc đầu nói “no” (không) hoặc vẫy tay “bye-bye”
- Tạo ra các âm thanh với thay đổi âm giọng (giống như đang nói)
- Nói “mama” và “baba” và các câu biểu cảm như “u-ơ!”
- Tìm cách lập lại những chữ quý vị nói

Nhận thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Khám phá các đồ vật theo cách thức khác nhau, như lắc, đập, ném
- Dễ dàng tìm những thứ đã được giấu
- Tìm đúng tấm hình hoặc đồ vật khi người khác nêu tên món đồ ra
- Bắt chước các cử chỉ
- Bắt đầu dùng các đồ vật một cách thích hợp. Ví dụ, uống từ cái ly, chải tóc
- Đập hai món đồ vật vào nhau
- Biết để các thứ vào hộp đựng, và lấy ra các thứ từ hộp đựng
- Tự hoàn trả các đồ vật mà không cần giúp đỡ
- Ấn/bấm bằng ngón tay trở
- Làm theo các hướng dẫn đơn giản như ‘nhặt món đồ chơi lên’

Phát triển thể chất/vận động

- Tự ngồi lên được mà không cần giúp đỡ
- Tự đứng lên, vịn bàn ghế để đi (lẫm chẫm)
- Có thể đi được vài bước mà không cần vịn
- Có thể đứng một mình

Hành động Sớm bằng cách thảo luận với y tá sức khỏe trẻ em và gia đình, nếu trẻ:

- không biết bò
- không thể đứng lên dù được vịn
- bé không tìm kiếm những thứ mà bé thấy quý vị dấu
- không nói được những tiếng đơn giản như “mama” hoặc “baba”
- không học hỏi những cử chỉ như vẫy tay hoặc lắc đầu
- không chỉ trỏ các đồ vật
- mất các kỹ năng mà trước đây bé đã từng có.

Muốn có thêm ý tưởng về việc trải qua thì giờ với con, xem mục: *Love, talk, sing, read, play* (Yêu thương, trò chuyện, ca hát, đọc sách, chơi đùa)

www.lovetalksingreadplay.com.au. Resourcing Parents cung cấp nguồn tài liệu này.

NSW Ministry of Health chỉnh phần ngôn ngữ cho phù hợp tiếng Anh tại Úc. Bản gốc được cung cấp bởi Chương trình *Learn the Signs. Act Early* của U.S. Centers for Disease Control and Prevention (**www.cdc.gov/ActEarly**; tháng Sáu 2017).

Các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc

Trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị thăm viếng bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình cho cuộc kiểm tra sức khỏe bé 12 tháng tuổi.

Tôi đã trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 21	Không Có
Tôi quan ngại về thính giác của con tôi	Có Không
Các người khác đã nói rằng họ quan ngại về thính giác của con tôi	Có Không
Tôi quan ngại về thị giác của con tôi	Có Không
Con tôi bị mất lé hoặc mắt lười (mắt lác hoặc nhược thị)	Có Không
Con tôi khó nhìn thấy các đồ vật nhỏ	Có Không
Con tôi nhận ra được những người quen và những đồ vật quen thuộc từ một khoảng cách	Không Có
Con tôi bị phơi nhiễm khói thuốc trong nhà/xe hơi	Có Không
Bé có răng	Không Có
Bé có vấn đề về răng hoặc về việc mọc răng	Có Không
Bé có dùng bình bú để giúp dễ ngủ	Có Không
Ngoài các bữa ăn, bé đi lòng vòng ôm bình bú hoặc ly uống có nắp	Có Không
Tôi có chải răng cho bé hai lần mỗi ngày	Không Có

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Phần dành cho chuyên viên y tế điền vào:

Bình thường

Duyệt lại

Giới thiệu

Nuôi dưỡng

Có **Không**

Kể từ giờ này hôm qua, con của quý vị có dùng sữa mẹ?

Kể từ giờ này hôm qua, con của quý vị có dùng thức ăn đặc?

Các khuyến nghị hiện nay là nên cho em bé chỉ dùng toàn sữa mẹ cho đến khi khoảng 6 tháng tuổi (bé có thể được dùng thêm các vitamin, khoáng chất bổ sung hoặc thuốc men) và sau đó tiếp tục cho bé dùng sữa mẹ (trong lúc nhận thêm các thực phẩm bổ sung thích hợp) cho đến khi bé 12 tháng tuổi hoặc hơn.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

Kiểm tra sức khỏe khi bé 12 tháng tuổi

Việc thăm định do y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa.

Tên _____

Ngày sinh / /

Phái tính nam / nữ

Thăm định sức khỏe			Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
Thể trọng	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiều dài	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chu vi vòng đầu	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mắt	Quan sát		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Phản xạ ánh sáng trên giác mạc		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nhìn chăm chăm		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Đáp ứng đối với việc nhìn bằng một mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Chuyển động của mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra sức khỏe răng miệng 'Lật môi lên'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thăm định dáng đi (nếu biết đi)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tình hoàn xuống hoàn toàn Phải / Trái nếu trước đây chưa được kiểm tra			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Các yếu tố bảo vệ sức khỏe	Có	Không	Các quan ngại	Không có quan ngại
Đã hoàn tất phần trả lời câu hỏi dành cho phụ huynh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Việc chủng ngừa theo độ tuổi đã được hoàn tất theo lịch trình?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Có yếu tố nguy cơ gì không?				
Thính giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Thị giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Khớp hông	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sức khỏe răng miệng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Kết quả	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thông tin y tế thích ứng đã được thảo luận? Có Không

Nhận xét

Hành động đã thực hiện

Tên của bác sĩ hoặc y tá

Chữ ký

Địa điểm Ngày kiểm tra / /

Kiểm tra khi 18 tháng



Viếng thăm khi bé 18 tháng tuổi

Đề tài thảo luận có thể gồm bất cứ vấn đề từ:

- việc phát triển của bé (*Tim hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*)
- các câu hỏi thêm của phụ huynh/ người chăm sóc
- kiểm tra sức khỏe bé.

Sức khỏe và an toàn

- Chế độ ăn uống lành mạnh cho gia đình
- Ngủ
- Chăm sóc răng cho bé
- Cách thức chống nắng khôn ngoan
- Tăng trưởng
- Chủng ngừa

Phát triển

- Hành vi của bé
- Bắt đầu tập đi vệ sinh
- Khuyến khích việc chơi đùa tích cực

Gia đình

- Các vấn đề giữa anh chị em
- Tích cực nuôi dạy con và giúp trẻ quản chế cảm xúc và hành vi
- Đến các nhóm vui chơi hoặc nhà trẻ
- Hút thuốc

Vẫn hút thuốc?

Khói thuốc làm tăng nguy cơ Sudden Infant Death Syndrome của em bé (Hội chứng Đột tử Trẻ sơ sinh - SIDS). Hãy gọi đến Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng www.icanquit.com.au

Trẻ 18 tháng

Sự phát triển của bé – *Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*

(những gì mà hầu hết các bé đều làm ở tuổi này)

Xã giao/cảm xúc

- Thích đưa các đồ vật cho người khác khi chơi đùa
- Có thể có các cơn giận lẫy
- Có thể e sợ người lạ
- Biểu lộ tình cảm với những người quen
- Chơi các trò chơi đơn giản, chẳng hạn như giả bộ cho búp bê ăn
- Có thể níu lấy người chăm sóc khi gặp phải tình huống mới mẻ
- Chỉ trỏ cho người khác biết nếu thấy điều gì vui thích
- Tự khám phá/tìm tòi nhưng có phụ huynh ở gần bên

Ngôn ngữ/giao tiếp

- Nói vài chữ đơn lẻ
- Nói 'không' và lắc đầu
- Chỉ trỏ để cho người khác thấy món đồ vật gì mà bé cần

Nhận thức (học hỏi, giải quyết vấn đề)

- Biết công dụng của những thứ thông thường; ví dụ điện thoại, bàn chải răng, muỗng
- Chỉ trỏ để được người khác chú ý
- Biểu lộ sự ưa thích búp bê hoặc thú nhồi bông, bằng cách giả bộ cho ăn
- Chỉ trỏ đến một bộ phận cơ thể
- Tự vẽ nguệch ngoạc
- Có thể làm theo lời mệnh lệnh 1-bước mà không cần đến cử chỉ, ví dụ bé biết ngồi khi quý vị nói "ngồi xuống"

Phát triển thể chất/động tác

- Tự bước đi
- Có thể bước lên bậc thang và chạy
- Lôi đồ chơi trong lúc bước đi
- Có thể biết giúp tự cởi quần áo
- Uống bằng ly
- Ăn bằng muỗng

Hành động Sớm bằng cách thảo luận với bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình nếu bé:

- không biết chỉ trỏ đồ vật gì cho người khác thấy
- không thể bước đi
- không biết công dụng của những đồ dùng quen thuộc
- không bắt chước người khác
- không học được các chữ mới
- không nói được ít nhất là 6 chữ
- không nhận thấy hoặc không quan tâm khi người chăm sóc bỏ đi hoặc trở lại
- mất các kỹ năng mà bé đã từng có.

Muốn có thêm ý tưởng về việc trải qua thì giờ với con, xem mục: *Love, talk, sing, read, play* (Yêu thương, trò chuyện, ca hát, đọc sách, chơi đùa)

www.lovetalkingreadingplay.com.au. Resourcing Parents cung cấp nguồn tài liệu này.

NSW Ministry of Health chỉnh phần ngôn ngữ cho phù hợp tiếng Anh tại Úc. Bản gốc được cung cấp bởi Chương trình *Learn the Signs. Act Early* của U.S. Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov/ActEarly; tháng Sáu 2017).

Các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc

Trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đến gặp bác sĩ hoặc y tá cho cuộc kiểm tra sức khỏe khi bé 18 tháng tuổi.

- Tôi đã trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 21 **Không | Có**
- Tôi quan ngại về thính giác của con tôi **Có | Không**
- Các người khác đã nói rằng họ quan ngại về thính giác của con tôi **Có | Không**
- Tôi quan ngại về thị giác của con tôi **Có | Không**
- Con tôi bị mất lé hoặc mất lười (mắt lác hoặc nhược thị) **Có | Không**
- Con tôi khó nhìn thấy các đồ vật nhỏ **Có | Không**
- Con tôi nhận ra được những người quen và những đồ vật quen thuộc từ một khoảng cách **Không | Có**
- Con tôi bị phơi nhiễm khói thuốc trong nhà/xe hơi **Có | Không**

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Phần dành cho chuyên viên y tế điện	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
vào:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nuôi dưỡng	Có	Không
Kể từ giờ này hôm qua, con của quý vị có dùng sữa mẹ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kiểm tra sức khỏe khi bé 18 tháng tuổi

Việc thăm định do y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa.

Tên _____

Ngày sinh / / _____ Giới tính nam / nữ _____

Thăm định sức khỏe			Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
Thể trọng	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiều cao	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thăm định dáng đi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mắt	Quan sát		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Phản xạ ánh sáng trên giác mạc		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nhìn chăm chăm		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Đáp ứng đối với việc nhìn bằng một mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Chuyển động của mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra sức khỏe răng miệng 'Lật môi lên'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Các yếu tố bảo vệ sức khỏe	Có	Không	Các quan ngại	Không có quan ngại
Đã hoàn tất phần trả lời câu hỏi dành cho phụ huynh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Việc chủng ngừa theo độ tuổi đã được hoàn tất theo lịch trình?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Có yếu tố nguy cơ gì không?				
Thính giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Thị giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sức khỏe răng miệng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Kết quả	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Thông tin y tế thích ứng đã được thảo luận?

Có Không

Nhận xét

Hành động đã thực hiện

Tên của bác sĩ hoặc y tá

Chữ ký

Địa điểm

Ngày kiểm tra / /

Kiểm tra khi 2 tuổi



Viếng thăm khi 2 tuổi

Để tài thảo luận có thể bao gồm bất cứ vấn đề nào có từ:

- sự phát triển của trẻ (*Tim hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*)
- các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc
- kiểm tra sức khỏe trẻ em.

Sức khỏe và An toàn

- Chế độ ăn uống lành mạnh cho gia đình/khuyến khích vui chơi tích cực
- Chăm sóc răng cho trẻ
- Cách thức chống nắng khôn ngoan
- Ngủ
- Tăng trưởng

Phát triển

- Vấn đề từ các câu hỏi dành cho phụ huynh
- Sự di chuyển đang thay đổi của trẻ
- Hành vi của trẻ
- Tập đi vệ sinh
- Giúp trẻ giao tiếp và quan hệ tốt với những người khác
- Thường xuyên đọc truyện để tạo dựng kỹ năng đọc viết

Gia đình

- Mối quan hệ giữa anh chị em
- Lề lối nuôi dạy trẻ – giúp trẻ quản chế hành vi và cảm xúc
- Đi nhà trẻ hoặc nhóm vui chơi
- Hút thuốc

Vẫn hút thuốc?

Khói thuốc làm tăng nguy cơ Sudden Infant Death Syndrome của em bé (Hội chứng Đột tử Trẻ sơ sinh - SIDS). Hãy gọi đến Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng www.icanquit.com.au

Trẻ 2 tuổi

Sự phát triển của trẻ – *Tim hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*

(những gì mà hầu hết trẻ em đều làm ở tuổi này)

Xã giao/cảm xúc

- Bắt chước người khác, nhất là người lớn và các trẻ lớn hơn
- Vui thích khi ở bên các trẻ khác
- Biểu lộ hành vi chống đối (làm những điều trái ngược với lời dặn dò của người lớn)
- Chơi đùa gần các trẻ khác là chính, nhưng bắt đầu chơi cùng các trẻ khác, chẳng hạn như trò chơi rượt bắt

Ngôn ngữ/giao tiếp

- Chỉ trỏ các hình hoặc đồ vật khi người khác nêu tên món đồ ra
- Biết tên của những người quen, và biết tên các bộ phận của cơ thể
- Nói các câu có 2 hoặc 4 chữ
- Làm theo các hướng dẫn đơn giản
- Lập lại những chữ nghe lóm trong cuộc nói chuyện
- Chỉ trỏ các hình ảnh đồ vật trong quyển sách

Nhận thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Tìm ra các đồ vật ngay cả khi được giấu dưới hai hoặc ba lớp che phủ
- Bắt đầu biết lựa ra các hình dáng và màu sắc
- Hoàn tất các câu và âm vần trong các quyển sách quen thuộc
- Chơi các trò chơi giả bộ
- Dựng các hình tháp gồm 4 khối vuông hoặc hơn
- Có thể dùng một tay nhiều hơn tay kia
- Có thể làm theo các hướng dẫn gồm 2-bước, chẳng hạn như “lượm giày lên và cất vào tủ”
- Nêu tên các thứ trong quyển sách hình, chẳng hạn như một con mèo, chim hoặc chó

Phát triển thể chất/động tác

- Đứng nhón gót
- Đá trái banh
- Bắt đầu biết chạy
- Leo lên/xuống bàn ghế mà không cần sự giúp đỡ
- Lên xuống bậc thang khi vịn
- Cầm trái banh đưa lên cao rồi quăng đi
- Vẽ hoặc bắt chước vẽ các đường thẳng và vòng tròn

Hành động Sớm bằng cách thảo luận với bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình nếu trẻ:

- không biết nói các câu có 2 chữ (ví dụ “uống sữa”)
- không biết công dụng của các món thông thường, như lược, điện thoại, nĩa, muỗng
- không bắt chước các hành động và từ ngữ của người khác
- không làm theo các hướng dẫn đơn giản
- không bước đi vững vàng
- mất các kỹ năng mà trước đây bé đã có.

Muốn có thêm ý tưởng về việc trải qua thì giờ với con, xem mục: *Love, talk, sing, read, play* (Yêu thương, trò chuyện, ca hát, đọc sách, chơi đùa)

www.lovetalksingreadplay.com.au. Resourcing Parents cung cấp nguồn tài liệu này.

NSW Ministry of Health chỉnh phần ngôn ngữ cho phù hợp tiếng Anh tại Úc. Bản gốc được cung cấp bởi Chương trình *Learn the Signs. Act Early* của U.S. Centers for Disease Control and Prevention (**www.cdc.gov/ActEarly**; tháng Sáu 2017).

Các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc

Trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị thăm viếng y tá hoặc bác sĩ cho cuộc kiểm tra sức khỏe trẻ 2 tuổi.

- | | |
|---|-------------------|
| Tôi đã trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 21 | Không Có |
| Tôi quan ngại về thính giác của con tôi | Có Không |
| Các người khác đã nói rằng họ quan ngại về thính giác của con tôi | Có Không |
| Tôi quan ngại về thị giác của con tôi | Có Không |
| Con tôi bị mất lé hoặc mất lười (mắt lác hoặc nhược thị) | Có Không |
| Con tôi khó nhìn thấy các đồ vật nhỏ | Có Không |
| Con tôi nhận ra được những người quen và những đồ vật quen thuộc từ một khoảng cách | Không Có |
| Con tôi bị phơi nhiễm khói thuốc trong nhà/xe hơi | Có Không |

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Phần dành cho chuyên viên y tế điện	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
vào:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nuôi dưỡng	Có	Không
Kể từ hôm qua vào giờ này, con của quý vị đã có dùng sữa mẹ không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kiểm tra sức khỏe trẻ 2 tuổi

Việc thăm định do y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa.

Tên _____

Ngày sinh / /

Phái tính nam / nữ

Thăm định sức khỏe			Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
Thể trọng	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiều cao	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chỉ số khối lượng cơ thể (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thăm định dáng đi			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mắt	Quan sát		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Phản xạ ánh sáng trên giác mạc		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nhìn chăm chăm		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Đáp ứng đối với việc nhìn bằng một mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Chuyển động của mắt		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tra sức khỏe răng miệng 'Lật môi lên'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Các yếu tố bảo vệ sức khỏe	Có	Không	Các quan ngại	Không có quan ngại
Đã hoàn tất phần trả lời câu hỏi dành cho phụ huynh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Việc chủng ngừa theo độ tuổi đã được hoàn tất theo lịch trình?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Có yếu tố nguy cơ gì không?				
Thính giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Thị giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sức khỏe răng miệng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Kết quả	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thông tin y tế thích ứng đã được thảo luận? Có Không

Nhận xét

Hành động đã thực hiện

Tên của bác sĩ hoặc y tá

Chữ ký

Địa điểm Ngày kiểm tra / /

Kiểm tra khi 3 tuổi



Viếng thăm khi trẻ 3 tuổi

Để tài thảo luận có thể gồm bất cứ vấn đề gì từ:

- sự phát triển của trẻ (*Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*)
- các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc
- kiểm tra sức khỏe trẻ em.

Sức khỏe và An toàn

- Chế độ ăn uống lành mạnh cho gia đình
- Chủng ngừa
- Chăm sóc răng cho trẻ
- Cách thức chống nắng khôn ngoan
- Tăng trưởng

Phát triển

- Cách thức hỗ trợ và quản chế hành vi độc lập đang phát triển của trẻ
- Tập đi vệ sinh
- Thường xuyên đọc truyện để tạo dựng kỹ năng đọc viết
- Khuyến khích việc chơi đùa tích cực

Gia đình

- Mối quan hệ của trẻ với anh chị em ruột
- Lễ lối nuôi dạy con - giúp trẻ tự quản chế cảm xúc và hành vi
- Đến nhà trẻ hoặc vườn trẻ (pre-school)
- Hút thuốc

Vấn hút thuốc?

Khói thuốc làm tăng nguy cơ Sudden Infant Death Syndrome của em bé (Hội chứng Đột tử Trẻ sơ sinh - SIDS). Hãy gọi đến Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng www.icanquit.com.au

Trẻ 3 tuổi

Sự phát triển của trẻ – *Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*

(những gì mà hầu hết trẻ em đều làm ở tuổi này)

Xã giao/cảm xúc

- Bắt chước người lớn và bạn bè
- Biểu lộ tình cảm với bạn bè mà không cần nhắc nhở
- Thay phiên trong trò chơi
- Biểu lộ sự quan tâm khi một người bạn của trẻ khóc
- Hiểu được ý nghĩa “của con” và “của chị/đó” hoặc “của anh/đó”
- Biểu lộ nhiều loại cảm xúc
- Chia tay dễ dàng khi cha/mẹ đi đâu
- Có thể buồn bực nếu gặp thay đổi lớn lao trong thông lệ hàng ngày
- Tự mặc và cởi quần áo

Ngôn ngữ/giao tiếp

- Có thể làm theo các hướng dẫn nào gồm có 2 hoặc 3 bước
- Có thể gọi tên hầu hết các thứ quen thuộc
- Có thể hiểu những chữ như “trong”, “trên” và “dưới”
- Có thể nói được tên, tuổi và phái tính của mình
- Có thể nêu tên một người bạn
- Nói những chữ như “con/em” (I, me) và “ba/mẹ/anh/chị” (you) và những chữ số nhiều (các xe, chó, mèo) (cars, dogs, cats)
- Nói khá đầy đủ nên dù là người lạ cũng hiểu được hầu hết những gì trẻ nói
- Tham gia trò chuyện, sử dụng hai hoặc ba câu

Nhận thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Có thể sử dụng đồ chơi có nút bấm, đòn bẫy và các phần di chuyển được
- Chơi trò giả bộ với búp bê, thú cưng, và với người khác
- Giải trò chơi xếp hình với ba hoặc bốn miếng
- Hiểu nghĩa chữ “hai” (two) có nghĩa là gì
- Vẽ lại một hình tròn bằng bút chì màu (crayon) hoặc bút chì
- Lật sách từng trang một
- Dụng tháp có hơn sáu khối vuông
- Biết đóng/mở các nắp lọ hoặc biết xoay nắm cửa

Phát triển thể chất/động tác

- Leo trèo giỏi
- Chạy dễ dàng
- Biết đạp xe ba bánh (xe đạp có ba bánh)
- Bước lên xuống bậc cấp, đặt mỗi chân một bậc

Hành động Sớm bằng cách thảo luận với bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình nếu trẻ:

- hay té ngã hoặc gặp khó khăn khi lên/xuống các bậc cấp
- nhều nước miếng hoặc nói năng không rõ ràng gì cả
- không biết chơi các đồ chơi đơn giản (như bảng gắn kẹp, các trò xếp hình đơn giản, vặn các tay nắm)
- không nói thành câu
- không hiểu các hướng dẫn đơn giản
- không biết chơi trò chơi giả bộ hoặc tưởng tượng/tự đặt ra
- không thích chơi đùa với trẻ khác hoặc với đồ chơi
- không tiếp xúc bằng mắt
- mất các kỹ năng mà trẻ đã từng có.

Muốn có thêm ý tưởng về việc trải qua thì giờ với con, xem mục: *Love, talk, sing, read, play* (Yêu thương, trò chuyện, ca hát, đọc sách, chơi đùa)

www.lovetalkingreadingplay.com.au. Resourcing Parents cung cấp nguồn tài liệu này.

NSW Ministry of Health chỉnh phần ngôn ngữ cho phù hợp tiếng Anh tại Úc. Bản gốc được cung cấp bởi Chương trình *Learn the Signs. Act Early* của U.S. Centers for Disease Control and Prevention (**www.cdc.gov/ActEarly**; tháng Sáu 2017).

Các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc

Trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đến gặp bác sĩ hoặc y tá cho cuộc kiểm tra sức khỏe dành cho trẻ 3 tuổi.

Tôi đã trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 21	Không Có
Tôi quan ngại về thính giác của con tôi	Có Không
Các người khác đã nói rằng họ quan ngại về thính giác của con tôi	Có Không
Tôi quan ngại về thị giác của con tôi	Có Không
Con tôi bị mắt lé hoặc mắt lười (mắt lác hoặc nhược thị)	Có Không
Con tôi khó nhìn thấy các đồ vật nhỏ	Có Không
Con tôi nhận ra được những người quen và những đồ vật quen thuộc từ một khoảng cách	Không Có
Con tôi bị phơi nhiễm khói thuốc trong nhà/xe hơi	Có Không

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Phần dành cho chuyên viên y tế điện **Bình thường** **Duyệt lại** **Giới thiệu**
vào:

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Thông tin y tế thích ứng đã được thảo luận?

Có **Không**

Nhận xét

Hành động đã thực hiện

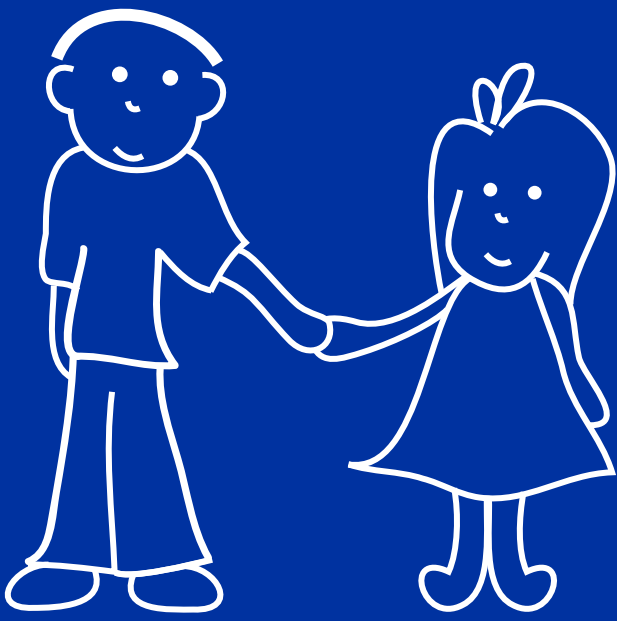
Tên của bác sĩ hoặc y tá

Chữ ký

Địa điểm

Ngày kiểm tra / /

Kiểm tra khi 4 tuổi



StEPS
Statewide Eyesight
Preschooler Screening

StEPS
Dò khám Thị giác toàn Tiểu bang cho
Trẻ em trước tuổi đi học

Viếng thăm khi trẻ 4 tuổi

Để tài thảo luận có thể bao gồm bất cứ vấn đề nào có từ:

- sự phát triển của trẻ (*Tìm hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*)
- các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc
- kiểm tra sức khỏe trẻ em.

Sức khỏe và An toàn

- Chủng ngừa
- Chế độ ăn uống lành mạnh cho gia đình
- Chăm sóc răng cho trẻ
- Cách thức chống nắng khôn ngoan
- Ngủ
- Tăng trưởng
- Đối với bé trai: kiểm tra tinh hoàn

Phát triển

- Cảm nghĩ và hành vi của trẻ
- Đi vườn trẻ hoặc mẫu giáo
- Thường xuyên đọc truyện để tạo dựng kỹ năng đọc viết

Gia đình

- Mối quan hệ anh chị em
- Các chương trình nuôi dạy trẻ một cách tích cực và cách thức nuôi dạy trẻ
- Hút thuốc

Vấn hút thuốc?

Khói thuốc làm tăng nguy cơ Sudden Infant Death Syndrome của em bé (Hội chứng Đột tử Trẻ sơ sinh - SIDS). Hãy gọi đến Quitline **13 QUIT** (13 7848) hoặc viếng trang mạng www.icanquit.com.au

Trẻ 4 tuổi

Sự phát triển của trẻ – *Tim hiểu các Dấu hiệu. Hành động Sớm.*

(những gì mà hầu hết trẻ em đều làm ở tuổi này)

Xã giao/cảm xúc

- Thích làm những điều mới
- Chơi trò “Ba” và “Mẹ”
- Ngày càng sáng tạo với trò chơi giả bộ
- Thích chơi đùa với trẻ khác hơn là chơi đùa một mình
- Hợp tác với trẻ em khác
- Thường không thể phân biệt cái gì là giả bộ và cái gì là thật
- Nói về những gì trẻ thích và những gì trẻ quan tâm

Ngôn ngữ/giao tiếp

- Biết vài quy tắc văn phạm căn bản, chẳng hạn như dùng chữ “ông ấy” và “cô ấy” đúng cách
- Hát một bài hoặc đọc bài thơ theo trí nhớ chẳng hạn như “Itsy Bitsy Spider” hoặc “Wheels on the Bus”
- Kể chuyện
- Có thể nói đầy đủ tên họ của mình

Nhận thức (học hỏi, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)

- Nêu tên một số màu sắc và con số
- Hiểu được ý nghĩa của việc đếm số
- Bắt đầu hiểu được khái niệm về thời gian
- Nhớ được một phần của một câu chuyện
- Hiểu ý nghĩa của “giống nhau” và “khác nhau”
- Vẽ người với 2 hoặc 4 bộ phận cơ thể
- Dùng kéo
- Bắt đầu biết chép lại một số chữ cái
- Chơi các trò chơi dùng bảng (board) hoặc thẻ hình/số (card)
- Có thể cho quý vị biết trẻ nghĩ những gì sẽ xảy ra kế tiếp trong một quyển sách

Phát triển thể chất/động tác

- Có thể nhảy nhót và đứng trên một chân lâu tới 2 giây
- Hầu như luôn bắt được trái banh khi thấy lên
- Chế trộn, cắt thức ăn với sự giám sát của người lớn, và có thể tự nghiền thức ăn cho mình

Hành động Sớm bằng cách thảo luận với bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình nếu trẻ:

- không thể nhảy lên
- khó vẽ nguệch ngoạc
- không tỏ vẻ hứng thú trong các trò chơi tương tác hoặc giả bộ
- làm ngơ các trẻ khác hoặc không đáp ứng đối với những người không thân thuộc
- kháng cự khi phải mặc quần áo, ngủ hoặc đi vệ sinh
- không thể kể lại câu chuyện ưa thích
- không thể làm theo hướng dẫn gồm 3-bước
- không thể hiểu thế nào là “giống nhau” và “khác nhau”
- không dùng chữ “con” (me) và “ba/mẹ” (you) đúng cách
- nói không rõ ràng
- mất các kỹ năng mà trước đây trẻ đã có.

Muốn có thêm ý tưởng về việc trải qua thì giờ với con, xem mục: *Love, talk, sing, read, play* (Yêu thương, trò chuyện, ca hát, đọc sách, chơi đùa)

www.lovetalkingreadingplay.com.au. Resourcing Parents cung cấp nguồn tài liệu này.

NSW Ministry of Health chỉnh phần ngôn ngữ cho phù hợp tiếng Anh tại Úc. Bản gốc được cung cấp bởi Chương trình *Learn the Signs. Act Early* của U.S. Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov/ActEarly; tháng Sáu 2017).

Trước khi bắt đầu đi học

Trẻ em nào đã đi vườn trẻ và tham gia ít nhất 600 giờ trong một chương trình giáo dục có chất lượng cho ấu nhi vào năm trước khi đi học, thì thường có các kỹ năng nhận thức, cảm xúc và xã giao cần đến để tham gia học tập khi theo học Mẫu giáo (kindergarten).

Một số điều có thể giúp quý vị chuẩn bị để con mình bắt đầu đi học:

- Yêu thương và hỗ trợ trẻ thật nhiều. Tô ra thích thú và phấn khởi về việc trẻ khởi sự đi học.
- Đưa trẻ đến (các) ngày định hướng của trường mẫu giáo hoặc vườn trẻ để trẻ quen thuộc với khung cảnh.
- Giải thích các quy tắc căn bản của trường, chẳng hạn như giơ tay lên, xin phép trước khi muốn đi vệ sinh, yên lặng lắng nghe khi cần, và nghe lời giáo viên.
- Chỉ cho con mình biết địa điểm nhà vệ sinh trong trường.
- Thử đồng phục và giày trước ngày đầu tiên, để kiểm chắc mọi thứ đều vừa vặn.
- Viếng thăm trường trong lúc có các trẻ em khác ở đó, để trẻ quen thuộc với tiếng động của sân chơi và kích cỡ của các học sinh 'lớn'.
- Chỉ cho con biết nơi giữ trẻ sau giờ học ở đâu, nếu cần.

Phỏng theo Raising Children Network: www.raisingchildren.net.au và NSW Department of Education: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong>

Kiểm tra sức khỏe trẻ 4 tuổi

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

Cuộc kiểm tra sức khỏe này có thể gồm:

- kiểm tra thính giác
- kiểm tra thị giác – Chương trình Dò khám Thị giác Toàn tiểu bang cho Trẻ em Trước tuổi đi học (Statewide Eyesight Preschooler Screening - StEPS). Xem trang 114.
- kiểm tra thể lực (chiều cao và thể trọng)
- thăm định sức khỏe răng miệng
- các câu hỏi về **sự phát triển** và sự an lành tinh thần (cảm xúc) **của trẻ**
- kiểm tra tình trạng chủng ngừa của trẻ
- Bản Kê khai Quá trình Chủng ngừa của trẻ, do Sở Đăng bạ Chủng ngừa Úc cấp, sẽ được cần đến khi ghi danh đi học.

Nên thảo luận với y tá, bác sĩ và/hoặc giáo viên về bất cứ vấn đề về sức khỏe, phát triển, gia đình hoặc hành vi mà có thể ảnh hưởng đến khả năng học hỏi của trẻ ở trường.



Bộ Y tế NSW cung ứng chương trình **thẩm định dò khám thị giác miễn phí** cho tất cả trẻ em 4 tuổi, vào năm trước khi trẻ đi học. Đây gọi là chương trình Dò khám Thị giác Toàn tiểu bang cho Trẻ trước tuổi đi học (Statewide Eyesight Preschooler Screening - StEPS).

Nhiều vấn đề thị giác có thể không được phát hiện trừ khi trẻ được khám thị giác bởi chuyên viên thị lực đã được đào tạo.

Hầu hết các trẻ 4 tuổi sẽ được kiểm tra thị giác tại vườn trẻ hoặc nơi giữ trẻ ban ngày - quý vị không cần phải thu xếp việc này. Trung tâm giữ trẻ sẽ thông báo thêm chi tiết về việc kiểm tra này. Nếu Trung tâm Ấu nhi không có chương trình StEPS, nếu con em quý vị không đi vườn trẻ hoặc nhà trẻ ban ngày, hoặc đã vắng mặt trong ngày dò khám nói trên, quý vị hãy liên lạc Trung tâm Y tế Trẻ em và Gia đình hoặc điều dưỡng viên StEPS địa phương để thu xếp việc dò khám cho trẻ.

Muốn biết thêm thông tin và chi tiết liên lạc, xem trang mạng <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx>

Xin lưu ý: Trẻ 4 tuổi chỉ cần được dò khám thị giác một lần. Nếu con em của quý vị đã được dò khám rồi nhưng quý vị vẫn quan ngại về thị giác của con mình, vui lòng đưa con mình đến chuyên viên y tế nhãn khoa để bé được kiểm tra đầy đủ.

Các câu hỏi thêm cho phụ huynh/người chăm sóc

Trả lời các câu hỏi này trước khi quý vị đến gặp y tá hoặc bác sĩ cho cuộc kiểm tra sức khỏe trẻ 4 tuổi.

Tôi đã trả lời các câu hỏi về yếu tố nguy cơ sức khỏe ở trang 21	Không Có
Tôi quan ngại về thính giác của con tôi	Có Không
Các người khác đã nói rằng họ quan ngại về thính giác của con tôi	Có Không
Tôi quan ngại về thị giác của con tôi	Có Không
Con tôi bị mắt lé hoặc mắt lười (mắt lác hoặc nhược thị)	Có Không
Con tôi bị phơi nhiễm khói thuốc trong nhà/xe hơi	Có Không

Nếu quý vị khoanh tròn bất cứ câu trả lời nào trong cột thứ nhất, xin báo cho bác sĩ hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình.

Phần dành cho chuyên viên y tế điền vào:	Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kiểm tra sức khỏe khi trẻ 4 tuổi

Việc thăm định do y tá sức khỏe gia đình và trẻ em, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhi khoa.

Tên _____

Ngày sinh

/ /

Phái tính nam / nữ

Thăm định sức khỏe

Bình thường Duyệt lại Giới thiệu

Thể trọng	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiều cao	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chỉ số Khối lượng Cơ thể (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kiểm tra thị giác cho từng mắt

Có Không

		Bình thường	Duyệt lại	Giới thiệu	Đang được Chữa trị
Kết quả		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kết quả	Biểu đồ thị lực * 6m	Mắt phải	6/	Mắt trái	6/
	Biểu đồ thị lực * 3m	Mắt phải	3/	Mắt trái	3/
Kiểm tra sức khỏe răng miệng 'Lật môi lên'		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tình hoàn xuống hoàn toàn	Phải / Trái	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Các yếu tố bảo vệ sức khỏe

Có Không Các quan ngại Không có quan ngại

Đã hoàn tất phần trả lời câu hỏi dành cho phụ huynh?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Việc chủng ngừa theo độ tuổi đã được hoàn tất theo lịch trình?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Có yếu tố nguy cơ gì không?				
Thính giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Thị giác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Sức khỏe răng miệng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Hồ sơ y tế cá nhân của tôi

Thông tin y tế thích ứng đã được thảo luận? Có Không

Kết quả

Nhận xét

Hành động đã thực hiện

Tên của bác sĩ hoặc y tá

Chữ ký

Địa điểm Ngày kiểm tra / /

Người đi kèm với trẻ là Mẹ Cha Không có người đi kèm Người khác



Hộp thức ăn trưa lành mạnh tại trường

Một hộp thức ăn trưa lành mạnh và quân bình thì cần có thức uống và các thức ăn hàng ngày từ các nhóm thực phẩm thiết yếu, để trẻ dùng vào giờ ra chơi và ăn trưa. Mạng lưới 'Make Healthy Normal' (tạo thông lệ ăn uống lành mạnh) và dùng công cụ tương tác để khám phá các gợi ý về hộp ăn trưa lành mạnh, tại

www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box

MAKE
HEALTHY
NORMAL

TẠO THÔNG LỆ LÀNH MẠNH

Trường tiểu học và trung học



Trường tiểu học và trung học

Nếu quý vị đã đưa con mình đến các cuộc kiểm tra sức khỏe định kỳ trong quyển này từ khi mới sinh đến 4 tuổi, quý vị đã giúp trẻ có được cơ hội tốt nhất để các vấn đề sức khỏe được phát hiện và chữa trị trước khi trẻ đến trường. Mỗi quan hệ vững mạnh với bác sĩ và/hoặc y tá sức khỏe trẻ em và gia đình là điều quan trọng cho việc chăm sóc sức khỏe cho trẻ. Mỗi quan hệ mà quý vị có với chuyên viên y tế để chăm sóc cho trẻ giờ đây sẽ mở rộng để bao gồm giáo viên của trẻ.

Nhớ rằng nếu quý vị, con của quý vị, hoặc giáo viên của trẻ có bất cứ quan tâm gì về sức khỏe của trẻ vào bất cứ lúc nào trong những năm đi học, thì quý vị và trẻ nên thảo luận với chuyên viên y tế. Đôi khi các vấn đề hành vi hoặc học hỏi có thể liên quan đến vấn đề sức khỏe. Nếu con em quý vị có bất cứ các vấn đề này, thì cũng nên được thăm định sức khỏe.

Trẻ em cũng rất cần được thăm định sức khỏe trước khi lên trung học. Khi trẻ đến tuổi thiếu niên và thanh niên, trẻ trải qua một giai đoạn phát triển và thay đổi nhanh chóng. Có thể phát sinh các vấn đề và câu hỏi về sức khỏe, do đó việc thăm định sức khỏe là cơ hội để đối phó các điều này. Việc thăm định sức khỏe cũng nên bao gồm việc kiểm tra mắt và thị lực cho từng mắt. Có thể thực hiện việc kiểm tra thính giác ở bất cứ tuổi nào.

Nhớ đem quyển này khi đi dự bất cứ cuộc thăm định sức khỏe nào. Việc có tất cả hồ sơ bệnh sử sẵn sàng sẽ giúp ích cho trẻ, cho quý vị và giúp bác sĩ hoặc y tá thăm định sức khỏe cho trẻ một cách tốt nhất.

Nên nhớ ghi chép trong sổ này bất cứ các sự kiện y tế đáng kể, cũng như việc chủng ngừa và thông tin y tế nào khác, để hồ sơ y tế của con em quý vị luôn được có sẵn và dễ tìm.

Chủng ngừa



Thông tin chủng ngừa

Chủng ngừa giúp bảo vệ trẻ em tránh nhiều bệnh hiểm nghèo vẫn tiếp tục xảy ra trong cộng đồng và làm cho trẻ em phải chịu đựng hoặc tử vong không cần thiết.

National Health và Medical Research Council (Hội đồng Nghiên cứu Y tế và Y khoa Toàn quốc) đề nghị Lịch trình Chủng ngừa Toàn quốc cho tất cả trẻ em. Quý vị nên thảo luận về việc này với bác sĩ hoặc trạm xá địa phương và/hoặc tham khảo trang mạng của NSW Health www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule 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 nhú 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 tế Thổ dân. Thuốc chủng ngừa được khuyến dùng cho thanh thiếu niên (khoảng 13-19 tuổi) cũng có sẵn miễn phí tại các trường.

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

Mỗi em bé đăng ký với Medicare cũng đăng ký với Sở Đăng bạ Chủng ngừa tại Úc (Australian Immunisation Register - AIR). Sau mỗi lần chủng ngừa, bác sĩ hoặc trạm xá địa phương sẽ báo cho AIR về tình trạng chủng ngừa của trẻ.

AIR 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 kê khai này, đã cập nhật theo độ tuổi của con mình, cho nhà trường và trung tâm giữ trẻ lúc ghi danh.

Nếu quý vị không nhận được bản kê khai này hoặc có vấn đề gì với bản này, hãy gọi đến **AIR** qua số **1800 653 809**.

Thông tin quan trọng cho phụ huynh/người giám hộ

Chủng ngừa ho gà

Các em bé nào quá nhỏ để được chủng ngừa ho gà đầy đủ (trước 6 tháng tuổi) có thể có nguy cơ bị lây ho gà (pertussis) trầm trọng từ người lớn và trẻ vị thành niên. Mỗi lần có thai, phụ nữ với thai kỳ 28 tuần cần nhận được một liều chủng ngừa tăng cường chống ho gà (thuốc chủng ngừa dTpa). Tất cả người lớn nào sẽ tiếp xúc với trẻ sơ sinh cũng nên được chủng ngừa trẻ nhất là hai tuần trước khi bé ra đời.

Nên chủng ngừa đúng hạn cho trẻ

Điều rất quan trọng là trẻ cần được chủng ngừa đúng lịch trình khuyến nghị để đảm bảo được bảo vệ sớm nhất đối với các bệnh hiểm nghèo. Việc chậm trễ chủng ngừa sẽ làm cho trẻ có nguy cơ mắc bệnh và bị bệnh rất nặng. Trẻ em đang đau yếu như sổ mũi hoặc cúm nhẹ đều có thể được chủng ngừa một cách an toàn.

Muốn biết thêm thông tin về chủng ngừa, kể cả ấn bản hiện thời của *Sổ tay Chủng ngừa Úc*, xem trang mạng www.immunise.health.gov.au.

Hồ sơ chủng ngừa

Tên của trẻ

Được điền bởi bác sĩ hoặc y tá thực hiện việc chủng ngừa.

Ngày sinh / /

Tuổi	Thuốc chủng ngừa	Ngày chủng ngừa	Danh số của lô thuốc	Chữ ký
Sơ sinh				
6 tuần				
4 tháng				
6 tháng				
12 tháng				

Xem trang mạng NSW Health www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule để biết Lịch trình Chủng ngừa hiện thời tại NSW.

Hồ sơ chủng ngừa

Tên của trẻ

Được điền bởi bác sĩ hoặc y tá thực hiện việc chủng ngừa.

Ngày sinh / /

Tuổi	Thuốc chủng ngừa	Ngày chủng ngừa	Danh số của lô thuốc	Chữ ký
18 tháng				
4 tuổi				
12 tuổi				

Tất cả các chủng ngừa nào khác đều phải được bác sĩ/y tá thực hiện chủng ngừa ghi vào hồ sơ.

Tên của trẻ

Ngày sinh / /

Tuổi	Thuốc chủng ngừa	Ngày chủng ngừa	Danh số của lô thuốc	Chữ ký

Xem trang mạng NSW Health www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule để biết Lịch trình Chủng ngừa hiện thời tại NSW.

CPR Chart



NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

Kỹ thuật Cấp cứu Hồi sức Tim phổi (CPR)

TRONG TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU, HÃY NHỚ QUY TRÌNH **DRSABCD**

D angers? Có nguy hiểm không?	Kiểm tra xem có nguy hiểm gì không , ví dụ như dây điện, xăng hoặc những thứ nguy hiểm khác	
R esponsive? Có đáp ứng không?	Người bị nạn không đáp ứng và không thở bình thường?	
S end for Help! TÌM GIÚP ĐỠ!	<ul style="list-style-type: none">> La lớn để được giúp đỡ> Hãy nhờ người nào gọi điện thoại đến Ba Số Không (000) ngay lập tức> Hãy yêu cầu XE CỨU THƯƠNG (Ambulance)	
O pen A irway Làm thông thoáng đường thở	<ul style="list-style-type: none">> Nhẹ nhàng nghiêng đầu nạn nhân về phía sau và nâng cằm lên (không áp dụng cách này cho em bé)> Lấy các vật lạ ra khỏi miệng (và mũi của em bé)	
N ormal B reathing? Thở bình thường?	<ul style="list-style-type: none">> Nhìn, lắng nghe và cảm nhận nhịp thở> Nếu nạn nhân thở bình thường hãy để nạn nhân nằm nghiêng> Nếu nạn nhân không thở bình thường, khởi sự thao tác CPR ở mức 100-120 lần nhấn/phút, và cứ 30 lần nhấn ngực thì thổi 2 hơi vào miệng nạn nhân	
S tart C PR Bắt đầu thao tác CPR	TRẺ EM & NGƯỜI LỚN: <ul style="list-style-type: none">> Đặt gót bàn tay trên phần dưới của xương ức, chính giữa ngực nạn nhân> Nhấn xương ức (lồng ngực) xuống chừng một phần ba chiều sâu của ngực 30 lần ở mức 100-120 lần nhấn mỗi phút> Tiếp tục cứ 30 lần nhấn thì 2 lần thổi hơi vào miệng nạn nhân> Tránh hoặc giữ tối thiểu việc gián đoạn trong khi nhấn ngực	
	EM BÉ: <ul style="list-style-type: none">> Đặt 2 ngón tay lên phần dưới của xương ức> Nhấn xương ức xuống khoảng một phần ba chiều sâu của ngực> Tiếp tục cứ 30 lần nhấn thì 2 lần thổi hơi	
A ttach D efibrillator Gắn máy điều hòa nhịp tim	Gắn máy theo dõi/điều hòa nhịp tim tự động bên ngoài (Automated External Defibrillator - AED) càng sớm càng tốt và theo dõi tín hiệu	

TIẾP TỤC CPR CHO ĐẾN KHI CHUYÊN VIÊN Y TẾ CẤP CỨU ĐẾN NƠI, HOẶC NẠN NHÂN ĐÃ THỞ LẠI BÌNH THƯỜNG HOẶC CÓ ĐÁP ỨNG

Nên lưu ý người cấp cứu có thể mệt mỏi, do đó cứ sau mỗi hai phút thì nên có người khác thay phiên nếu được.

Biểu đồ này không thay thế được việc học khóa sơ cứu. **HÃY GHI TÊN HỌC KHÓA CPR NGAY BÂY GIỜ!**

Biểu đồ CPR này được cung cấp miễn phí và không được phép bán. Có thể tải biểu đồ này từ trang mạng của Dịch vụ Cứu thương ở địa chỉ: www.ambulance.nsw.gov.au.

Muốn hỏi thêm thông tin về biểu đồ này, gọi đến: NSW Ambulance Locked Bag 105 Rozelle, NSW 2039 ĐT: (02) 9320 7777

Biểu đồ này tuân thủ với hướng dẫn của Hội đồng Hồi sức Úc về kỹ thuật CPR, có hiệu lực kể từ tháng Một 2016. Muốn biết thêm chi tiết, viếng trang mạng: www.resus.org.au

8 điều để có được thể trạng lành mạnh

Thông tin này thích ứng cho trẻ em 2 tuổi trở lên

Uống nước thay vì nước ngọt,
nước ép trái cây hoặc nước
ngọt có hương vị trái cây

Ăn ít nhất

5 khẩu phần rau đậu và 2 khẩu
phần trái cây mỗi ngày (Đối với trẻ
2-3 tuổi, ăn 2½ khẩu phần rau đậu
và 1 khẩu phần trái cây)

Ngủ đầy đủ

(10-12 tiếng mỗi đêm cho trẻ dưới
12 tuổi; 8-10 tiếng mỗi đêm cho
những trẻ em trên 12 tuổi)

Hãy hoạt động
ít nhất là
1 giờ mỗi ngày

Bắt đầu mỗi ngày
với một bữa ăn
sáng lành mạnh

Cùng nhau giữ gìn
sức khỏe

Giới hạn thời gian xem màn hình
(không quá 1 giờ mỗi ngày đối với trẻ 2-5
tuổi, và lên tới 2 giờ mỗi ngày cho trẻ 6
tuổi hoặc hơn)

Biết kích cỡ
khẩu phần
của mình

Chọn thức ăn vặt lành mạnh
và giảm các món ngọt



CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Dịch vụ khẩn cấp (Xe cứu thương, Đội Cứu hỏa hoặc Cảnh sát) ... 000

Đối với việc dùng điện thoại di động để gọi dịch vụ khẩn cấp, vui lòng kiểm tra với cơ quan cung ứng dịch vụ điện thoại di động

Thông tin về chất độc 13 11 26

CHO CON DÙNG SỮA MẸ VÀ NUÔI DẠY CON

healthdirect Australia 1800 022 222

Karitane 1300 CARING
(1300 227 464)

Tresillian Family Care Centres (Trung tâm Chăm sóc Gia đình Tresillian) ... 1300 2 PARENT
(Điện thoại miễn phí bên ngoài vùng đô thị Sydney)

Vùng Đô thị Sydney (02) 9787 0855

Hiệp hội tại Úc hỗ trợ việc Nuôi con bằng sữa mẹ ... 1800 mum2mum
Gọi miễn phí từ điện thoại cố định 1800 686 268

CÁC DỊCH VỤ KHÁC

Dịch vụ Thông Phiên dịch 13 14 50

DỊCH VỤ GIA ĐÌNH VÀ CỘNG ĐỒNG

Đường dây Trợ giúp Bảo vệ Trẻ em 13 21 11



Health