

ĐẠI HỌC Y DƯỢC HUẾ
BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC HUẾ



SỔ THEO DÕI
SỨC KHỎE CHO MẸ VÀ BÉ

HỌ VÀ TÊN MẸ:
HỌ VÀ TÊN BÉ:

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC HUẾ

**SỔ
THEO DÕI SỨC KHỎE
CHO MẸ VÀ BÉ**

2010

BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO MẸ VÀ BÉ ĐỂ XÂY DỰNG MỘT GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

Cách sử dụng sổ theo dõi sức khỏe cho mẹ và bé

- Mục đích của cuốn sổ này là giúp bảo vệ sức khỏe cho bạn và con bạn. Khi nhận nó trong lần khám thai đầu tiên bạn cần đọc một cách cẩn thận và điền các mục cần thiết vào các khoảng trống theo yêu cầu.
- **Sổ theo dõi sức khỏe cho mẹ và bé** rất quan trọng vì nó là hồ sơ theo dõi sức khỏe cho cả mẹ và bé. Vui lòng mang theo cuốn sổ này bất kỳ khi nào bạn hay con bạn đi khám hoặc tư vấn về sức khỏe và hãy yêu cầu các bác sĩ hay nhân viên y tế điền vào các mục cần thiết. Bạn hãy điền vào cuốn sổ này kết quả các cuộc kiểm tra sức khỏe của bạn hay của con bạn.
- Quyển sổ này sẽ rất hữu ích để cung cấp thông tin về sức khỏe của con bạn cho các cơ sở y tế, giáo dục trong tương lai vì vậy xin giữ cẩn thận và đừng đánh mất nó.
- Nếu cuốn sổ tay này bị rách, hỏng hay bị mất thì hãy đề nghị nơi cấp cấp lại cho bạn một cuốn mới.
- Nếu bạn đang mang song thai hãy yêu cầu nơi cấp cấp cho mỗi cháu một cuốn.
- Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về cuốn sổ này xin vui lòng liên hệ tại trung tâm y tế nơi bạn nhận nó.
- Khi đưa bé đi khám bệnh, nên sử dụng thêm một sổ sức khỏe riêng.
- Để có thêm thông tin các bà mẹ có thể truy cập vào trang Web:

<http://www.ditatbamsinh.vn>

LỜI MỞ ĐẦU

Trong khuôn khổ hợp tác giữa Đại Học Y Dược Huế và Tổ chức Handicap International (Bi) trong dự án “Khác Biệt Bẩm Sinh” với nỗ lực nâng cao chất lượng sức khỏe của bà mẹ và trẻ em, cuốn “Sổ theo dõi sức khỏe cho mẹ và bé” đã được biên soạn và sử dụng cho các sản phụ đến khám tại Khoa Sản, Nhi và Đơn vị Tầm soát dị tật bẩm sinh của Bệnh Viện của Đại Học Y Dược Huế.

Cuốn sổ này được biên soạn chủ yếu dựa trên cuốn “Maternal and Child Health Handbook of Japan” với sự cho phép của Liên Đoàn Kế Hoạch Hoá Gia Đình của Nhật Bản (JOICFP). Tuy nhiên để phù hợp với điều kiện chăm sóc y tế tại Việt Nam chúng tôi đã bổ sung, thay đổi một số nội dung, đưa vào hệ thống biểu đồ theo dõi chiều cao, cân nặng và chỉ số BMI của Tổ chức Y tế thế giới. Nội dung đã được xem xét bởi các bác sĩ thuộc các chuyên ngành răng hàm mặt, dinh dưỡng, sản khoa, nhi khoa và di truyền y học.

Chúng tôi mong rằng cuốn sổ này sẽ góp phần vào việc thay đổi nhận thức, tăng cường kỹ năng trong việc chăm sóc bà mẹ khi mang thai, theo dõi và đánh giá sự phát triển của trẻ cũng như xử lý những tình huống khẩn cấp cho trẻ tại gia đình trong một số trường hợp cần thiết. Ngoài ra cuốn sổ này cũng sẽ là một cầu nối giữa gia đình và các nhân viên y tế, giáo dục để có thể chăm sóc cho sự phát triển của trẻ được tốt hơn.

Hy vọng đây sẽ là một tài liệu bổ ích cho các phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ nhằm đem lại một cuộc sống gia đình khỏe mạnh và hạnh phúc.

Giám đốc Bệnh Viện Đại Học Y Dược Huế

Chủ nhiệm Khoa Phụ Sản

PGS. TS. Cao Ngọc Thành

Nội dung cuốn “**Sổ theo dõi sức khỏe cho mẹ và bé**” được biên soạn chủ yếu dựa trên cuốn “**Maternal and Child Health Handbook of Japan**” với sự cho phép của Liên Đoàn Kế Hoạch Hoá Gia Đình của Nhật Bản (JOICFP). Một số nội dung và hình vẽ khác trong cuốn sổ này được lấy từ các trang web đáng tin cậy và từ các tài liệu tham khảo sau:

1. Giúp con bạn phát triển. Sách hướng dẫn thực hành cho các bậc cha mẹ và người chăm sóc trẻ nhỏ dưới 6 tuổi.trung Tâm nghiên cứu giáo dục Mầm non; Quỹ Nhi Đồng Anh.
2. Sổ theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ em. Bộ Y Tế
3. Sổ theo dõi sức khỏe bà mẹ và trẻ sơ sinh tại nhà. Sở Y Tế Thừa Thiên – Huế.
4. Boy’s Growth Record, your child’s growth form birth to 5 years. Worlds Health Organization. Training course on Child Growth Assessment. Geneva, WHO, 2008
5. Girl’s Growth Record, your child’s growth form birth to 5 years. Worlds Health Organization. Training course on Child Growth Assessment. Geneva, WHO, 2008
6. Health Booklet. KK Women’s and Children’s Hospital. Singapore
7. My First Health Record. New South Wales Australia.

Với sự đóng góp ý kiến của:

Chuyên ngành Nhi Khoa:

- BS. CKII. Lê Thiện Thuyết, *Đại Học Y Dược Huế*
- TS. BS. Phan Hùng Việt, *Đại Học Y Dược Huế*
- TS. BS. Nguyễn Thị Kiều Nhi, *Đại Học Y Dược Huế*
- BS. CK II. Hoàng Minh Trí, *Đại Học Y Dược Huế*

Chuyên ngành Sản Khoa và Siêu âm sản khoa:

- PGS. TS. Cao Ngọc Thành, *Đại Học Y Dược Huế*
- PGS. TS. Nguyễn Vũ Quốc Huy, *Đại Học Y Dược Huế*
- TS. BS. Trương Quang Vinh, *Đại Học Y Dược Huế*
- ThS. BS. Võ Văn Đức, *Đại Học Y Dược Huế*
- ThS. BS. Hà Tổ Nguyên, *Bệnh viện Từ Dũ, Thành phố Hồ Chí Minh*

Chuyên ngành Răng Hàm Mặt

- Ths. BS. Trần Thanh Phước, *Đại Học Y Dược Huế*

Chuyên ngành Di Truyền Y Học:

- PGS. TS. Nguyễn Viết Nhân, *Đại Học Y Dược Huế*
- TS. BS. Hà Thị Minh Thi, *Đại Học Y Dược Huế*

Tranh bìa: nhiếp ảnh gia Don Wright, Úc

MỤC LỤC

Tình trạng sức khoẻ của sản phụ	2
Tình hình sức khoẻ của chồng.....	2
Thông tin về các lần sinh trước	3
Nghề nghiệp và điều kiện sống của sản phụ.....	4
Nên đi khám thai và siêu âm khi nào?	5
Để có một cuộc sống khỏe mạnh khi mang thai	6
Chế độ dinh dưỡng cho mẹ khi mang thai và sau khi sinh	8
Dự phòng khuyết tật ống thần kinh cho thai nhi bằng uống vitamin B9 (AXIT FÔLIC).....	11
Tiêm chủng vắc-xin cho mẹ	12
Tiêm phòng Rubella TRƯỚC KHI MANG THAI	12
Tiêm phòng uốn ván.....	13
Lịch tiêm phòng Rubella / Uốn ván	13
Diễn biến trong quý I thai kỳ.....	14
Diễn biến trong quý II thai kỳ	16
Diễn biến trong quý III thai kỳ.....	18
Vệ sinh răng trong giai đoạn có thai và sau khi sinh	20
Ghi nhận sự thay đổi cân nặng trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh	21
Sổ ghi chép việc dự các lớp giáo dục bà mẹ trẻ em.....	22
Ghi chép lúc sinh	23
Tình trạng hậu sản của mẹ.....	24
Ghi chép cá nhân của mẹ sau sinh.....	24
Kiểm tra trẻ sơ sinh trước khi về nhà	25
Tình hình của bé lúc sinh	26
Cách đo vòng đầu, vòng ngực và chiều cao cho bé	27
Sự phát triển của bé trong vòng 1 tuần sau sinh	28
Sự phát triển của bé tuần thứ 2 đến tuần thứ 4 sau sinh.....	28
Ghi chép của mẹ khi bé được 1 tháng tuổi	29
Khám sức khỏe cho bé khi được 1 tháng tuổi	30
Ghi chép của mẹ khi bé được 3 – 4 tháng tuổi	31
Khám sức khỏe cho bé khi được 3 – 4 tháng tuổi.....	32
Ghi chép của mẹ khi bé được 6 – 7 tháng tuổi	33
Khám sức khỏe cho bé khi được 6 – 7 tháng tuổi.....	34
Ghi chép của mẹ khi bé được 9 – 10 tháng tuổi	35

Khám sức khỏe cho bé khi được 9 – 10 tháng tuổi.....	36
Ghi chép của mẹ khi bé được 1 năm tuổi	37
Khám sức khỏe cho bé khi được 1 năm tuổi	38
Ghi chép của mẹ khi bé được 18 tháng tuổi	39
Khám sức khỏe cho bé khi được 18 tháng tuổi	40
Ghi chép của mẹ khi bé được 2 tuổi	41
Khám sức khỏe cho bé khi được 2 tuổi	42
Ghi chép của mẹ khi bé được 3 tuổi	43
Khám sức khỏe cho bé khi được 3 tuổi	44
Ghi chép của mẹ khi bé được 4 tuổi	45
Khám sức khỏe cho bé khi được 4 tuổi	46
Ghi chép của mẹ khi bé được 5 tuổi	47
Khám sức khỏe cho bé khi được 5 tuổi	48
Ghi chép của mẹ khi bé được 6 tuổi	49
Khám sức khỏe cho bé khi được 6 tuổi	50
Thời gian mọc răng và tên của răng	51
Cách chăm sóc răng miệng cho bé	51
Khám nha khoa	53
Những điều cần biết trước khi tiêm chủng cho bé	54
Khi nào không nên tiêm vắc-xin cho trẻ.....	55
Các phản ứng phụ có thể có khi tiêm vắc xin	55
Lịch tiêm chủng vắc-xin cho bé	56
Chăm sóc bé từ khi mới sinh cho đến tuần thứ 4 sau khi sinh	57
Những trường hợp bất thường hay gặp ở trẻ sơ sinh	59
Những việc cần theo dõi ở trẻ sơ sinh	60
Chế độ dinh dưỡng cho bé từ sơ sinh cho đến 6 tháng tuổi	60
Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi.....	60
Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ 6 tháng đến 5 tuổi	61
Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ 6 tháng đến 1 tuổi	61
Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ 1 đến 2 tuổi	62
Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ 2 đến 5 tuổi	63
Khuyến nghị về việc chuẩn bị thực ăn an toàn và vệ sinh cho bé	64
Các nguyên tắc cơ bản cho thói quen ăn uống ở trẻ mới lớn	64
<i>Các chỉ dẫn về việc chăm sóc trẻ.....</i>	65
Giai đoạn trước 1 tuổi	65
Giai đoạn khoảng 1 tuổi	66

Khoảng 2 tuổi.....	66
Khoảng 3 tuổi.....	67
Khoảng 4 tuổi.....	67
Khoảng từ 5 đến 6 tuổi.....	68
Thông điệp cho việc chăm sóc bé ở mọi thời điểm.....	68
Xử trí một số trường hợp bệnh phổ biến	70
Xử trí tại nhà khi bé bị tiêu chảy	70
<i>Phòng nhiễm khuẩn hô hấp cho bé</i>	<i>71</i>
<i>Chăm sóc bé khi bị sốt.....</i>	<i>72</i>
<i>Xử trí tại nhà khi bé bị sốt cao co giật</i>	<i>73</i>
Chống sặc cho trẻ ăn dặm.....	73
Đề phòng tai nạn cho bé.....	75
Theo dõi sự tăng trưởng	
của vòng đầu - chiều cao - cân nặng - chỉ số BMI.....	77
Cách sử dụng biểu đồ tăng trưởng.....	78
Vòng đầu theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 60 tháng tuổi	79
Chiều dài theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi	80
Cân nặng theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi.....	81
Tương quan giữa cân nặng và chiều dài theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi.....	82
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi	83
Chiều dài theo tuổi của BÉ GÁI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi	84
Cân nặng theo tuổi của BÉ GÁI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi	85
Tương quan giữa cân nặng và chiều dài theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 2 năm tuổi	86
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ GÁI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi.....	87
Chiều cao theo tuổi của BÉ GÁI, từ 2 tuổi đến 5 tuổi	88
Cân nặng theo tuổi của BÉ GÁI, từ 2 đến 5 năm tuổi	89
Tương quan giữa cân nặng và chiều cao theo tuổi của BÉ GÁI, từ 2 đến 5 năm tuổi.....	90
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ GÁI, từ 2 đến 5 năm tuổi.....	91
Quá trình phát triển vận động của BÉ GÁI	92
Vòng đầu theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 60 tháng tuổi	93
Chiều dài theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi	94
Cân nặng theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi	95
Tương quan giữa cân nặng và chiều dài theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi	96

Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi.....	97
Chiều dài theo tuổi của BÉ TRAI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi	98
Cân nặng theo tuổi của BÉ TRAI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi	99
Tương quan giữa cân nặng và chiều dài theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 2 năm tuổi	100
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ TRAI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi.....	101
Chiều cao theo tuổi của BÉ TRAI, từ 2 tuổi đến 5 tuổi.....	102
Cân nặng theo tuổi của BÉ TRAI, từ 2 đến 5 năm tuổi	103
Tương quan giữa cân nặng và chiều cao theo tuổi của BÉ TRAI, từ 2 đến 5 năm tuổi.....	104
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ TRAI, từ 2 đến 5 năm tuổi	105
Quá trình phát triển vận động của BÉ TRAI	106

**ĐIỀN VÀO BẢNG DƯỚI ĐÂY
NGAY SAU KHI NHẬN ĐƯỢC CUỐN SỔ NÀY**

Tên Mẹ:		
Ngày sinh:	 / /	Tuổi:
Số điện thoại di động:		
Nghề nghiệp:		
Tên Bố:		
Ngày sinh:	 / /	Tuổi:
Số điện thoại di động:		
Nghề nghiệp:		
Địa chỉ:		
Số điện thoại nhà:		

NỘI DUNG ĐĂNG KÝ KHAI SINH

Tên Bé:	
Giới:	☐ Nam ☐ Nữ
Ngày giờ sinh Dương lịch :	Lúc : giờ / /
Ngày giờ sinh Âm lịch:	Lúc : giờ / năm
Nơi sinh:	
Nơi đăng kí khai sinh:	

Tình trạng sức khỏe của sản phụ

Chiều cao	cm	Cân nặng	kg	Tuổi kết hôn	tuổi
Nhóm máu ABO:			Nhóm máu Rh:		

- Chị đã từng bao giờ bị những bệnh sau đây chưa (đánh dấu ✓ vào ô ☐)?

- ☐ Tăng huyết áp	- ☐ Viêm gan
- ☐ Viêm thận mãn tính	- ☐ Bệnh tim
- ☐ Đái tháo đường	- ☐ Bệnh tuyến giáp
- ☐ Các bệnh mãn tính khác, kể tên các bệnh đó:.....	
- Chị đã từng bị những bệnh sau đây chưa (đánh dấu ✓ vào ô ☐)?
 - Bệnh sởi Đức (Bệnh rubella):

☐ Có: năm tuổi, ☐ Không	Tiêm phòng: ☐ Rồi ☐ Chưa
---	--
 - Bệnh sởi:

☐ Có: năm tuổi, ☐ Không	Tiêm phòng: ☐ Rồi ☐ Chưa
---	--
 - Bệnh thủy đậu:

☐ Có: năm tuổi, ☐ Không	Tiêm phòng: ☐ Rồi ☐ Chưa
---	--
- Chị đã bao giờ trải qua việc điều trị bằng phẫu thuật chưa?

☐ Chưa ☐ Rồi, lí do:.....
- Chị có đang hút thuốc lá không? ☐ Không ☐ Có (..... điếu/ngày)
- Chị có đang uống ○ rượu/○ bia không? ☐ Không ☐ Có
- Đã tiêm phòng uốn ván chưa ? ☐ Chưa ☐ Rồi, lần thứ:.....
- Số lần mang thai: Sảy: Thai lưu: Sinh:.....

Tình hình sức khỏe của chồng:

- ☐ Sức khỏe bình thường
- ☐ Bệnh mãn tính, ghi tên bệnh:.....
- Nhóm máu ABO: Rh:
- Chồng chị có đang hút thuốc lá không? ☐ Không ☐ Có (..... điếu/ngày)
- Chồng chị có đang uống ○ rượu/○ bia không? ☐ Không ☐ Có

Thông tin về các lần sinh trước

Lần 1:

- Ngày sinh: / / ... Cân nặng khi sinh g Giới: ☐ Nam ☐ Nữ
 - Tình trạng sức khỏe (BT: Bình thường, OBT: Bất thường):
Thai nghén: ☐ BT ☐ OBT *Sinh:* ☐ BT ☐ OBT *Hậu sản:* ☐ BT ☐ OBT
 - Tình trạng sức khỏe hiện tại của cháu bé: ☐ BT ☐ OBT
- Nếu không bình thường, mô tả tình trạng của bé:*
.....

Lần 2:

- Ngày sinh: / / ... Cân nặng khi sinh g Giới: ☐ Nam ☐ Nữ
 - Tình trạng sức khỏe (BT: Bình thường, OBT: Bất thường):
Thai nghén: ☐ BT ☐ OBT *Sinh:* ☐ BT ☐ OBT *Hậu sản:* ☐ BT ☐ OBT
 - Tình trạng sức khỏe hiện tại của cháu bé: ☐ BT ☐ OBT
- Nếu không bình thường, mô tả tình trạng của bé:*
.....

Lần 3:

- Ngày sinh: / / ... Cân nặng khi sinh g Giới: ☐ Nam ☐ Nữ
 - Tình trạng sức khỏe (BT: Bình thường, OBT: Bất thường):
Thai nghén: ☐ BT ☐ OBT *Sinh:* ☐ BT ☐ OBT *Hậu sản:* ☐ BT ☐ OBT
 - Tình trạng sức khỏe hiện tại của cháu bé: ☐ BT ☐ OBT
- Nếu không bình thường, mô tả tình trạng của bé:*
.....

Lần 4:

- Ngày sinh: / / ... Cân nặng khi sinh g Giới: ☐ Nam ☐ Nữ
 - Tình trạng sức khỏe (BT: Bình thường, OBT: Bất thường):
Thai nghén: ☐ BT ☐ OBT *Sinh:* ☐ BT ☐ OBT *Hậu sản:* ☐ BT ☐ OBT
 - Tình trạng sức khỏe hiện tại của cháu bé: ☐ BT ☐ OBT
- Nếu không bình thường, mô tả tình trạng của bé:*
.....

Sản phụ điền vào trang này

Nghề nghiệp và điều kiện sống của sản phụ

Nghề nghiệp		☐ không đi làm ☐ làm bán thời gian	☐ làm cả ngày ☐ nội trợ
Tình hình công việc khi bắt đầu có thai	Mô tả công việc		
	Số giờ làm trung bình mỗi ngày	Làm: giờ	/ Nghỉ ngơi: giờ
	Phương tiện đi làm		
	Thời gian từ nhà đến chỗ làm	 Phút	Độ tắc nghẽn giao thông: ☐ nhiều, ☐ ít
Điều kiện công việc sau khi có thai <i>Xin tính số tuần bắt đầu từ ngày đầu tiên của kỳ kinh nguyệt cuối cùng.</i>		☐ Không thay đổi công việc ☐ Nghỉ làm từ tuần thứ tính từ khi mang thai. ☐ Thay đổi công việc từ tuần thứ tính từ khi mang thai.	
Nghỉ trước khi gần sinh		Từ ngày tháng (tổng cộng ngày)	
Nghỉ sau khi sinh		Từ ngày tháng (tổng cộng ngày)	
Loại hình cư trú		☐ Nhà xây, số tầng ☐ Căn hộ chung cư: ở tầng thứ Thang máy: ☐ có / ☐ không có ☐ Loại khác (mô tả):.....	
Tiếng ồn		☐ Yên tĩnh/ ☐ Bình thường/ ☐ Ồn ào	
Ánh sáng mặt trời		☐ Nắng/ ☐ Bình thường/ ☐ Tối	
Tổng số thành viên trong gia đình		Số con: Số người còn lại:..... Tổng cộng:	Sống chung với: ☐ Chồng ☐ Cha mẹ chồng ☐ Cha mẹ ☐ Anh chị em chồng/vợ ☐ Khác

Nên đi khám thai và siêu âm khi nào?

Khi thấy trễ kinh và dùng que thử thai thấy kết quả dương tính, sản phụ nên đi khám thai và siêu âm theo trình tự của tuổi thai (tính từ ngày có kinh cuối cùng) như sau:

- **Lần 1:** Sau khi trễ kinh khoảng một tuần. Siêu âm để loại trừ khả năng thai ngoài tử cung. Khám thai để được tư vấn các bất thường trong thai kỳ, chế độ dinh dưỡng và vệ sinh khi thai nghén.
- **Lần 2:** Khi thai được khoảng 7 tuần (trễ kinh được 3 tuần), siêu âm để đánh giá tình trạng của thai (xem có phôi thai, tim thai chưa...)
- **Lần 3:** Khi thai được khoảng 12 tuần. Siêu âm giúp phát hiện một số dị tật sớm của thai. Xét nghiệm các chất fri beta hCG và PAPP-A trong máu mẹ cộng với việc siêu âm để đo độ mờ da gáy và đánh giá xương mũi của thai cho phép sàng lọc các trường hợp thai nhi bị bất thường nhiễm sắc thể như hội chứng Đào.
- **Lần 4:** Khi thai được khoảng 16 tuần. Khám thai để đánh giá sự phát triển thai và tình trạng sức khỏe của mẹ. Nếu có chỉ định của bác sĩ, sản phụ có thể phải làm thêm xét nghiệm các chất AFP (alpha fotô prôtêin), hCG, uE3 trong máu mẹ để sàng lọc các trường hợp thai bị dị tật của ống thần kinh, một số dạng bất thường nhiễm sắc thể như hội chứng Đào.
- **Lần 5:** Khi thai được khoảng 22 tuần. Siêu âm giúp phát hiện nhiều dị tật của thai nhi.
- **Lần 6:** Khi thai được khoảng 32 tuần. Nên đi siêu âm doppler màu để đánh giá sự tăng trưởng của thai, phát hiện sớm các trường hợp thai chậm tăng trưởng trong tử cung. Siêu âm còn cho phép phát hiện thêm một số dị tật biểu hiện muộn ở thai.
- **Lần 7:** Khi thai được khoảng 36 tuần. Khám thai và siêu âm để theo dõi sự tăng trưởng của thai, xác định ngôi thai, ước lượng cân nặng của thai để chuẩn bị cho cuộc đẻ.
- **Lần 8:** Từ khi thai được 38 tuần trở đi, nên đi khám thai hàng tuần để chuẩn bị cho cuộc đẻ. Siêu âm để tiếp tục theo dõi sự tăng trưởng của thai, xác định ngôi thai, ước lượng cân nặng của thai để chuẩn bị cho cuộc đẻ.

Khi đi khám thai sản phụ có thể hỏi thêm các bác sĩ về việc kiểm tra điện tim, xét nghiệm vi khuẩn dịch tiết âm đạo, âm hộ v.v... để được tư vấn đầy đủ nhằm phòng ngừa các tai biến và bệnh lý có thể xảy ra cho mẹ và bé khi chuyển dạ, khi sinh và sau sinh.

Sản phụ **nên đi khám thai ngay** khi có các biểu hiện bất thường như đau bụng, ra máu hoặc ra dịch bất thường ở âm đạo. Lịch khám thai và siêu âm trong những trường hợp này sẽ được các bác sĩ chỉ định cụ thể. ■

Để có một cuộc sống khỏe mạnh khi mang thai

Cuộc sống hàng ngày khi mang thai

Khi bào thai trong cơ thể bạn lớn dần sẽ có nhiều thay đổi liên quan đến tình trạng sức khỏe của bạn, đặc biệt trong giai đoạn trước tuần thứ 11 và sau tuần thứ 28 của thời kỳ mang thai. Bởi vậy bạn cần đặc biệt chú ý và chăm sóc cho sức khỏe của mình, để ý đến các công việc đang làm, cần có chế độ nghỉ ngơi và ăn uống thích hợp. Việc nghỉ giải lao thậm chí chỉ trong chốc lát vào buổi sáng và buổi chiều, vào các thời gian chuyển tiếp từ công việc cơ quan sang việc nhà sẽ rất tốt cho sức khỏe.

Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe

Bạn nên có sự tư vấn của một bác sĩ, nữ hộ sinh, y tá cộng đồng hay một nhà dinh dưỡng học về các vấn đề liên quan đến cuộc sống hàng ngày, chế độ dinh dưỡng và điều kiện sinh hoạt để duy trì sức khỏe tốt trong suốt giai đoạn mang thai. Nên tham gia các lớp giáo dục dành cho các sản phụ (hoặc cho cả hai vợ chồng).

Tầm quan trọng của việc khám sức khỏe và khám thai

Bạn nên quan tâm hơn đến sức khỏe của mình trong giai đoạn có thai. Xin hãy đi khám theo lịch khám được khuyến nghị ở trang 5 ở các trung tâm y tế, phòng khám sản hay bệnh viện để kiểm tra sức khỏe tổng quát và theo dõi sự phát triển của thai nhi, tình trạng huyết áp, nước tiểu...v.v.

Các triệu chứng cần cảnh giác

Nếu bạn phát hiện bất kỳ một triệu chứng nào sau đây xin hãy đến xin tư vấn bác sĩ của mình ngay lập tức:

- Phù (phù ở tay, chân hay mặt)
- Đau đầu dữ dội, chóng mặt, buồn nôn, nôn
- Chảy máu âm đạo, đau bụng
- Mệt mỏi nhiều vào buổi sáng, cảm giác khó chịu, cảm giác tim đập nhanh, hồi hộp
- Sốt
- Tiêu chảy, táo bón
- Dịch tiết âm đạo bất thường
- Thai nhi không máy.

Vệ sinh răng miệng

Các vấn đề về nha khoa như sâu răng hay chảy máu lợi răng thường có khuynh hướng trở nên nặng hơn trong giai đoạn có thai. Do đó việc chăm sóc răng miệng thường xuyên rất quan trọng. Đánh răng sau mỗi bữa ăn. Nếu có bất kỳ vấn đề gì hãy đi khám nha sĩ ngay, **khi đi khám hãy báo cho nha sĩ biết là bạn đang có thai.**

Tư thế nằm khi mang thai

• Giai đoạn đầu thai kỳ (1 – 3 tháng)

Bào thai còn nhỏ và lực tác động lên cơ thể của mẹ là chưa đáng kể nên sản phụ có thể ngủ tùy ý với nhiều tư thế khác nhau, tuy nhiên nên tránh nằm sấp.

• Giai đoạn giữa thai kỳ (4 – 7 tháng)

Đây là thời kỳ cần chú ý bảo vệ phần bụng của sản phụ, tránh tuyệt đối lực tác động từ bên ngoài. Sản phụ nên nằm nghiêng, tư thế này khiến sản phụ thoải mái hơn và không gây áp lực lên bào thai. Nếu sản phụ cảm thấy phần chân nặng nề, có thể nằm ngửa và kê chân lên gối mềm.

• Giai đoạn cuối thai kỳ (8 – 9 tháng)

Trong những tháng cuối của thai kỳ, tử cung thường xoay về phía bên phải, vì vậy sản phụ nên nằm nghiêng trái để giảm bớt áp lực cho các động mạch và vùng xương chậu, đồng thời làm tăng quá trình lưu thông máu, cung cấp dưỡng chất cho thai nhi. Nếu hai chân bị phù to hoặc các tĩnh mạch ở chân căng lên, sản phụ có thể vừa nằm nghiêng trái vừa kê cao chân một chút sẽ giúp máu lưu thông, làm chân bớt phù nề.

Ngoài ra sản phụ không nên nằm giường cứng, kê đầu quá cao.

Các đề phòng trong nửa giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai (sau 20 tuần)

Trong số những biến chứng có thể xảy ra trong nửa giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai, nên cảnh giác với bệnh thiếu máu và tiền sản giật, vì chúng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi và gây hại đến cơ thể người mẹ. Tuy nhiên, với việc chăm sóc và điều trị kịp thời trong giai đoạn đầu, chúng sẽ khó có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của người mẹ và trẻ sơ sinh.

Các đề phòng trong thời kỳ hậu sản

Sau khi sinh cháu, các bà mẹ thường dồn hết lo lắng vào sức khỏe của bé mà quên đi sức khỏe của chính mình. Cho dù bạn cảm thấy vẫn bình thường trong thời kỳ hậu sản vẫn nên đi khám sức khỏe một hay hai tháng sau khi sinh. Nếu bạn có bất kỳ biến chứng nào trong thời gian có thai hay lúc sinh thì hãy làm theo lời khuyên của bác sĩ một cách cẩn thận.

Nên cho bé bú bằng sữa mẹ

Vì sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh, hãy chuẩn bị sẵn sàng việc cho con bú bằng sữa mẹ bằng cách xoa bóp vú và đầu núm vú khi bạn bắt đầu cảm thấy thai máy.

Chọn bác sĩ cho bé

Sau khi sinh, bạn có thể sẽ có nhiều lo lắng trong việc chăm sóc sức khỏe cho bé, vì vậy nên tìm hiểu trước một bác sĩ nhi khoa hoặc phòng khám nhi khoa trong khu vực mình ở để có thể đến đó để được tư vấn hoặc đem trẻ đến khám khi cần. ■

Chế độ dinh dưỡng cho mẹ khi mang thai và sau khi sinh

Cần bảo vệ thai nhi khỏi tác động xấu của việc uống rượu và hút thuốc

Chuẩn bị các bữa ăn cân đối về dinh dưỡng

Bữa ăn của sản phụ cần có đủ 4 nhóm thực phẩm:

- Nhóm chất bột gồm: gạo, mì, ngô, khoai, sắn...
- Nhóm chất đạm gồm: thịt, cá, trứng, tôm cua, đậu ...
- Nhóm chất béo gồm: dầu, mỡ, vừng (mè), lạc (đậu phộng)...
- Nhóm vitamin, chất khoáng và chất xơ gồm: rau xanh và quả chín ...

Ngoài ra có thể sử dụng thêm các loại vitamin tổng hợp và các chất vi lượng như sắt, flo, iốt, cobal, đồng, mangan v.v.... Cần sử dụng các chế phẩm được đặc chế riêng cho sản phụ với liều lượng hợp lý và có sự hướng dẫn của bác sĩ.

Trong 3 tháng đầu của thai kỳ

Chưa cần phải ăn uống tẩm bổ quá nhiều mà chỉ cần đảm bảo đủ mức dinh dưỡng thông thường cộng với nâng cao các chất vi lượng cho cơ thể, trong giai đoạn này sản phụ nên:

- Bổ sung cân đối chất bột, chất đạm và chất béo.
- Ăn những thực phẩm giàu chất xơ.
- Uống nhiều nước, lượng nước cần tối thiểu hàng ngày khoảng 1,5 lít.
- Chia nhỏ khẩu phần ăn trong ngày thành nhiều bữa (6-8 bữa) để tránh hiện tượng nôn và buồn nôn do ốm nghén.
- Bổ sung nhiều vitamin và các chất vi lượng cần thiết cho cơ thể thông qua thức ăn và thuốc bổ.

Trong 3 tháng giữa của thai kỳ

Trong giai đoạn này sản phụ cần phải tăng từ 3-4 kg, đồng thời phải bảo đảm đủ các dưỡng chất, chất vi lượng cần thiết. Giai đoạn này, cơ thể người mẹ cần khoảng 2550 kcal/ngày, cao hơn mức bình thường 300-350 kcal, bởi vậy các yêu cầu về dinh dưỡng cũng cao hơn.

- Tăng khẩu phần ăn so với giai đoạn đầu
- Cung cấp một lượng axit béo (như DHA, ARA) cần thiết cho sự phát triển não bộ của thai nhi
- Nên có rau xanh, quả chín trong mỗi bữa ăn
- Cung cấp lượng vitamin dồi dào cho cơ thể gồm: chất sắt, can-xi, ma-giê, kẽm, vitamin B, axit folic, vitamin A, C, E, D, beta-caroten và các chất vi lượng bằng việc ăn uống đa dạng. Việc sử dụng thuốc bổ, các viên vitamin là cần thiết, nhưng cần theo sự hướng dẫn của bác sĩ.

- Cần uống đủ nước mỗi ngày theo nhu cầu
- Cố gắng duy trì các bữa ăn đều đặn, khoảng 4 giờ ăn một bữa và tránh bỏ bữa.
- Thỉnh thoảng có thể ăn đồ ngọt (bánh kẹo, mứt...)

Cần kiểm soát tốc độ tăng cân của cơ thể sao cho hợp lý để tránh những nguy cơ do thừa/thiếu cân gây ra.

Trong 3 tháng cuối của thai kỳ

Giai đoạn này sản phụ có thể tăng tới 6-7kg và cũng là giai đoạn thai nhi lớn nhanh nhất. Chế độ dinh dưỡng của mẹ trong giai đoạn này cũng phải tăng tương ứng, nhưng cũng phải hết sức hợp lý để tránh các nguy cơ đái tháo đường, phù nề hoặc tăng cân quá mức. Khẩu phần ăn vẫn cần phải duy trì tốt như giai đoạn trước tuy nhiên khẩu phần đạm cần tăng hơn để bảo đảm sự phát triển của thai nhi.

Cẩn thận để khỏi bị béo phì khi mang thai

Cảm giác thèm ăn có thể thay đổi sau khi có thai. Một số có thể muốn ăn đồ ngọt, hay một số khác bắt đầu ăn nhiều hơn sau khi đã qua giai đoạn ốm nghén. Cân nặng của bạn sẽ tăng rất nhiều nếu bạn chiều theo ý thích muốn ăn của mình, vì vậy cần kiểm soát trọng lượng bằng cách chú ý đến sinh hoạt và thói quen ăn uống, cân nhắc loại thức ăn nào nên ăn. Nên theo dõi cân nặng của bạn bằng cách ghi cân nặng của bạn vào phần “Ghi nhận sự thay đổi cân nặng trong thời kì mang thai và sau khi sinh” ở trang 21 và hỏi ý kiến bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của bạn nếu thấy cần thiết.

Phòng chống sự béo phì sau khi sinh

Để tránh phát phì sau khi sinh nên cho con bú bằng sữa mẹ, bé bú mẹ không chỉ tốt cho sự phát triển mà còn giúp bạn ngăn ngừa việc tăng cân.

Những thực phẩm nên tránh khi mang thai

- Rượu, bia, cà phê, trà... đều được khuyến cáo không nên sử dụng đặc biệt trong 3 tháng đầu của thai kì.
- Các loại nước giải khát công nghiệp, sôđa..., các loại thức ăn, đồ uống ngọt chứa nhiều đường dễ làm tăng nguy cơ đái tháo đường
- Tránh ăn mặn khi mang thai
- Giảm bớt các loại gia vị như ớt, tiêu, tỏi, giấm... nhất là các loại gia vị cay.
- Nên tránh ăn đồ hộp, các loại thức ăn nhanh, các thực phẩm chế biến từ thịt như dăm-bông, xúc-xích, thịt muối ...
- Không ăn thức ăn sống, thức ăn gọi hay đã để lâu
- Hạn chế các thực phẩm quá nhiều chất béo và cholesterol.

- Tránh đu đủ xanh, lô hội (long tu, nha đam, aloe vera), nhãn, nhân sâm, mực... hay một số loại thức ăn được khuyến cáo ít sử dụng vì có thể gây động thai.
- Trong 3 tháng giữa và 3 tháng cuối của thai kì không được ăn kiêng vì cần cung cấp đủ năng lượng cho mẹ và thai nhi phát triển.
- Lưu ý tới vấn đề đài tháo đường khi sản phụ tăng khẩu phần ăn.
- Ăn chín, uống sôi, hạn chế ăn ở các hàng quán không hợp vệ sinh, tránh các loại thực phẩm được khuyến cáo có nhiều chất bảo quản ...

Phòng chống thiếu máu do thiếu sắt khi mang thai

Chất sắt là thành phần quan trọng cấu tạo nên hemoglobin, chất có vai trò chính trong vận chuyển ôxy cho cơ thể. Cơ thể thiếu ôxy sẽ hoạt động kém đi. Vì vậy khi thiếu sắt, triệu chứng thường gặp ở người mẹ là da xanh xao, mệt mỏi, chậm tăng cân, hay buồn ngủ, khó tập trung chú ý.

Nguyên nhân gây thiếu sắt ở sản phụ

Thường do chế độ ăn uống không đủ, ăn các thực phẩm thiếu sắt hoặc mắc các bệnh về đường ruột, rối loạn tiêu hóa nên không hấp thu được sắt. Ngoài ra, nếu các bà mẹ bị nhiễm giun, gây chảy máu âm thầm qua đường ruột cũng có nguy cơ thiếu sắt rất cao.

Nhu cầu sắt mỗi ngày

Nhu cầu sắt trong thực phẩm của người bình thường là 12 – 15 mg mỗi ngày, phụ nữ mang thai cần **khoảng 27mg sắt mỗi ngày**.

Với những trường hợp thiếu sắt, ngoài chế độ ăn uống, thai phụ cũng cần bổ sung sắt bằng thuốc và viên sắt. Bà mẹ nên uống từ lúc bắt đầu có thai, uống trong suốt thời kỳ mang thai và tiếp tục đến sau khi sinh một tháng. Thậm chí, phụ nữ ngay từ lúc có thai hoặc trong độ tuổi sinh đẻ, bắt đầu thời kỳ hành kinh cũng nên uống viên sắt.

Những thực phẩm có chứa nhiều sắt

Thịt đỏ là một trong những nguồn bổ sung sắt tốt nhất cho phụ nữ mang thai. Gan cũng cung cấp một lượng sắt rất cao nhưng vì nó có lượng vitamin A quá cao nên cần tránh ăn khi mang thai. Ngoài ra, bạn còn có thể bổ sung sắt từ các loại đậu, rau, ngũ cốc... ■



Dự phòng khuyết tật ống thần kinh cho thai nhi bằng uống vitamin B9 (AXIT FÔLIC)

Ống thần kinh phát triển từ rất sớm trong quá trình phát triển phôi, những khuyết tật bẩm sinh của ống thần kinh gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho thai nhi. Do đó để giúp thai nhi phát triển tốt, giảm nguy cơ bị dị tật bẩm sinh cần phải uống **TỪ TRƯỚC KHI MANG THAI** ít nhất từ 1 đến 3 tháng và kéo dài ít nhất cho tới khi thai được 12 tuần (khoảng 3 tháng đầu của thai kỳ) với **liều 1mg Axit fôlic mỗi ngày**.

Thực tế đôi khi rất khó xác định thời điểm mang thai vì vậy tốt nhất là tất cả phụ nữ trong độ tuổi sinh sản nên uống thường xuyên Axit fôlic.

Tuy nhiên nếu bạn thuộc vào nhóm có nguy cơ cao sinh con bị dị tật bẩm sinh **nên dùng với liều Axit fôlic cao hơn**. Nhóm phụ nữ có nguy cơ bao gồm những phụ nữ sau:

- Trước đây đã sinh con bị dị tật của ống thần kinh như tật nứt đốt sống.
- Bạn hoặc chồng bạn bị dị tật của ống thần kinh.
- Bạn đang dùng thuốc điều trị bệnh động kinh.
- Bạn bị đái tháo đường lệ thuộc Insulin

Nếu bạn nghĩ mình thuộc nhóm nguy cơ cao **nên trao đổi thêm với các bác sĩ về việc sử dụng Axit fôlic**.

Bạn có thể mua Axitfôlic tại các tiệm thuốc tây, tuy nhiên cần lưu ý:

- **Axit fôlic có thể được sản xuất dưới dạng phối hợp với các loại vitamin khác** để dùng cho phụ nữ trước và trong khi mang thai với liều lượng Axit fôlic trong viên thuốc là **1mg, uống một ngày một viên**.
- **Viên Axit fôlic kèm với sắt:** như viên Sắt - Fôlic. Sắt sẽ giúp phòng chống tình trạng thiếu máu thiếu sắt nhưng do sắt có thể gây táo bón và làm tăng cảm giác buồn nôn trong quý I của thai kỳ, nên bạn cần tham khảo thêm ý kiến của bác sĩ khi sử dụng.
- **Viên Axit fôlic:** chỉ có Axit fôlic mà thôi, thường với liều **5mg**, loại này rất rẻ, bạn có thể sử dụng bằng cách chia nhỏ viên thuốc làm 4 để uống.

Uống 1mg Axit fôlic mỗi ngày từ trước khi mang thai và kéo dài suốt thời gian mang thai giúp dự phòng khuyết tật ống thần kinh và một số loại dị tật khác của thai nhi.



Tiêm chủng vắc-xin cho mẹ

Tiêm phòng Rubella TRƯỚC KHI MANG THAI

Bệnh Rubella (còn gọi là sởi Đức, ban đào) là một bệnh nhiễm trùng gây ra bởi virus Rubella (không phải virus gây bệnh sởi). Nếu một phụ nữ mang thai bị nhiễm Rubella trong 3 tháng đầu của thai kỳ thì khả năng truyền virus Rubella sang thai nhi gây ra hội chứng Rubella bẩm sinh cho thai.

Hội chứng này có thể gây nên những dị tật nặng cho thai nhi như mù, dị tật tim, tổn thương hệ thần kinh trung ương gây chậm phát triển tâm thần, tật đầu nhỏ do não kém phát triển, điếc v.v...

- **Có thể dự phòng bệnh Rubella và hội chứng nhiễm Rubella bẩm sinh cho thai nhi bằng vắc-xin**
- **Mẹ nên chích ngừa để phòng bệnh Rubella trước khi mang thai ít nhất 3 tháng.**

■ Không nên chủng ngừa vắc-xin Rubella trong các trường hợp sau:

- Phụ nữ đang mang thai
- Trẻ dưới 12 tháng tuổi
- Bị suy giảm miễn dịch như mắc AIDS, bị ung thư và đang điều trị ức chế miễn dịch.
- Bị dị ứng với gelatin, trứng hoặc với kháng sinh kanamycin, neomycin.
- Đang bị bệnh tại thời điểm chủng ngừa.

KHÔNG NÊN CÓ THAI TRONG VÒNG 1 THÁNG SAU KHI TIÊM VẮC XIN

■ Do vắc xin được làm từ virus còn sống đã làm giảm độc lực nên:

- Không được chích vắc xin này cho phụ nữ đang có thai
- Phụ nữ sau khi chủng ngừa không được có thai trong vòng 1 tháng tính từ khi tiêm chủng

■ Có xảy ra tác dụng phụ nào sau khi tiêm chủng không?

- Có nhưng rất hiếm.
- Để đảm bảo an toàn sau chủng ngừa nên ở lại các trung tâm chủng ngừa từ 30 đến 45 phút để theo dõi các biến chứng.

Tiêm chủng vắc-xin cho mẹ

Tiêm phòng uốn ván

Uốn ván là bệnh rất nguy hiểm có thể gây tử vong do vi khuẩn *Clostridium tetani* tiết độc tố thần kinh mạnh gây ra, phát triển trong mô hoại tử của những vết thương bẩn và trong dây rốn nếu như cuộc sinh không sạch. Lịch tiêm phòng uốn ván của mẹ như sau:

- Nếu mẹ hoàn toàn chưa được tiêm phòng uốn ván thì hẹn **tiêm 2 mũi cách nhau ít nhất 1 tháng và trước sinh ít nhất 15 ngày**. Nếu thai phụ đến đăng ký sớm thì tiêm mũi đầu vào tháng thứ 4 hoặc 5 của thai kì và mũi thứ hai sau đó 1 tháng.
- Nếu mẹ đã tiêm phòng uốn ván đủ 2 mũi hoặc mới chỉ tiêm 1 mũi trước đây thì hẹn tiêm thêm 1 mũi vào tháng thứ 4 hoặc thứ 5 của thai kì.
- Nếu khi mẹ còn nhỏ đã được tiêm chủng mở rộng 3 mũi bạch hầu, ho gà, uốn ván thì tiêm thêm 1 mũi vào tháng thứ 4 hoặc thứ 5 của thai kì.
- Nếu mẹ đã được tiêm phòng 3-4 mũi uốn ván từ trước, **nhưng lần tiêm cuối cùng đã trên 1 năm** thì tiêm thêm 1 mũi nhắc lại.

Lịch tiêm phòng Rubella / Uốn ván

Tiêm phòng	Ngày tiêm
☐ Rubella (trước khi mang thai)	ngày / /
☐ Uốn ván lần 1	ngày / /
☐ Uốn ván lần 2	ngày / /



Bắt kỳ lúc nào bạn đi khám bệnh hãy mang theo quyển sổ này và

Diễn biến trong quý I thai kỳ

Ngày khám	Tuần thai	Chiều cao tử cung	Vòng bụng	Huyết áp	Phù (*)	Prôtêin niệu	Đường niệu
		cm	cm	/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
Xét nghiệm huyết thanh chẩn đoán bệnh giang mai			Thực hiện vào ngày ... tháng ... năm				
Xét nghiệm về virút viêm gan B (HbsAg)			Thực hiện vào ngày ... tháng ... năm				

(*) **Chú ý:** vòng vào các dấu -, + hoặc ++ căn cứ vào kết quả xét nghiệm của bệnh viện.) Dấu (-) có nghĩa là không có, (+) có ít, (++) có nhiều

Ghi chép cá nhân của sản phụ

Ngày đầu tiên của lần có kinh cuối cùng:	Ngày ... tháng ... năm
Ngày khám thai đầu tiên:	Ngày ... tháng ... năm
Ngày thực hiện sàng lọc trước sinh:	Ngày ... tháng ... năm
Ngày thai máy đầu tiên:	Ngày ... tháng ... năm
Ngày sinh dự đoán:	Ngày ... tháng ... năm

đề nghị cung cấp thông tin để ghi chép vào các bảng dưới đây

Diễn biến trong quý I thai kỳ

Cân nặng	Các loại xét nghiệm khác (siêu âm, sinh hóa v.v.)	Kết quả và lời khuyên của bác sĩ	Tên bệnh viện hoặc bác sĩ khám	
kg				
Xét nghiệm nhóm máu Thực hiện vào ngày... tháng ... năm			ABO	Rh
Khi mang thai từ 12 đến 14 tuần tính từ ngày kinh cuối bạn nên liên hệ với bác sĩ sản khoa để được biết thêm về chương trình sàng lọc trước sinh trong quý I của thai kỳ bằng siêu âm và xét nghiệm máu mẹ nhằm phát hiện sớm các dị tật bẩm sinh của thai nhi.				

Các câu hỏi dự định hỏi bác sĩ

Bắt kỳ lúc nào bạn đi khám bệnh hãy mang theo quyển sổ này và

Diễn biến trong quý II thai kỳ

Ngày khám	Tuần thai	Chiều cao tử cung	Vòng bụng	Huyết áp	Phù (*)	Prôtêin niệu	Đường niệu
		cm	cm	/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++
				/	- + ++	- + ++	- + ++

(*) **Chú ý:** vòng vào các dấu -, + hoặc ++ căn cứ vào kết quả xét nghiệm của bệnh viện.) Dấu (-) có nghĩa là không có, (+) có ít, (++) có nhiều

Ghi chép cá nhân của sản phụ

đề nghị cung cấp thông tin để ghi chép vào bảng dưới đây

Diễn biến trong quý II thai kỳ

Cân nặng	Các loại xét nghiệm khác (siêu âm, sinh hóa v.v.)	Kết quả và lời khuyên của bác sĩ	Tên bệnh viện hoặc bác sĩ khám
kg			

Khi mang thai từ 15 đến 20 tuần tính từ ngày kinh cuối bạn nên liên hệ với bác sĩ sản khoa để được biết thêm về chương trình sàng lọc trước sinh trong quý II của thai kỳ bằng xét nghiệm máu mẹ nhằm phát hiện sớm các dị tật bẩm sinh của thai nhi.

Các câu hỏi dự định hỏi bác sĩ

Bắt kỳ lúc nào bạn đi khám bệnh hãy mang theo quyển sổ này và

Diễn biến trong quý III thai kỳ

Ngày khám	Tuần thai	CC TC (cm)	VB /ngôi thai (**)	Huyết áp	Phù (*)	Prôtêin niệu	Đường niệu
			/	/	- + ++	- + ++	- + ++
			/	/	- + ++	- + ++	- + ++
			/	/	- + ++	- + ++	- + ++
			/	/	- + ++	- + ++	- + ++
			/	/	- + ++	- + ++	- + ++
			/	/	- + ++	- + ++	- + ++

(*) **Chú ý:** vòng vào các dấu -, + hoặc ++ căn cứ vào kết quả xét nghiệm của bệnh viện.) Dấu (-) có nghĩa là không có, (+) có ít, (++) có nhiều.

Các chữ viết tắt: CCTC: chiều cao tử cung; VB: vòng bụng

(**) **Cách ghi chú ngôi thai:** Ngôi đầu : Đ ; Ngôi mông: M; Ngôi ngang: N

Ghi chép cá nhân của sản phụ

Nơi ở trong thời gian sắp sinh :	Địa chỉ: Số điện thoại:
Người có thể liên hệ trong thời gian sắp sinh:	Họ và tên: Số điện thoại:
Phương tiện vận chuyển đến bệnh viện: <i>(đánh dấu vào ô tương ứng)</i>	☐ xe ô tô riêng ☐ xe taxi ☐ đi bộ ☐ xe máy ☐ các phương tiện khác: Mất bao nhiêu thời gian để đến được bệnh viện: giờ phút

đề nghị cung cấp thông tin để ghi chép vào bảng dưới đây

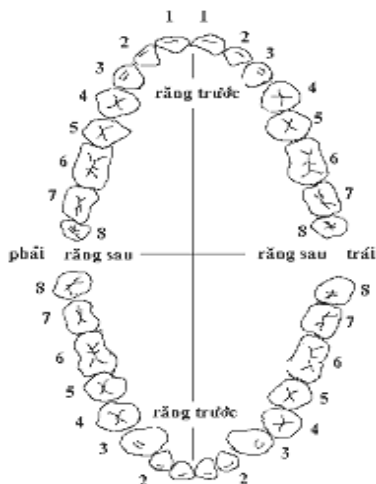
Diễn biến trong quý III thai kỳ

Cân nặng	Các loại xét nghiệm khác <i>(siêu âm, sinh hóa v.v.)</i>	Kết quả và lời khuyên của bác sĩ	Tên bệnh viện hoặc bác sĩ khám
kg			

Các câu hỏi dự định hỏi bác sĩ

Dem theo cuốn sổ này khi đi khám răng và nhờ nha sĩ giúp đỡ để điền vào trang này

Vệ sinh răng trong giai đoạn có thai và sau khi sinh



Tình trạng răng: Răng sâu chưa chữa trị : C
Răng tốt : /
Răng mất : Δ
Răng đã được chữa trị : O

Ngày khám đầu tiên: / /

Đã mang thai được tuần

Các răng sâu:

- Số răng đã chữa trị:
- Số răng chưa chữa trị:

Cao răng: ☐ Có ☐ Không

Lợi: ☐ Không viêm ☐ Viêm lợi
☐ Viêm nha chu

Các bệnh khác:

Tên cơ sở y tế hay người chịu trách nhiệm:

Ngày khám: / /

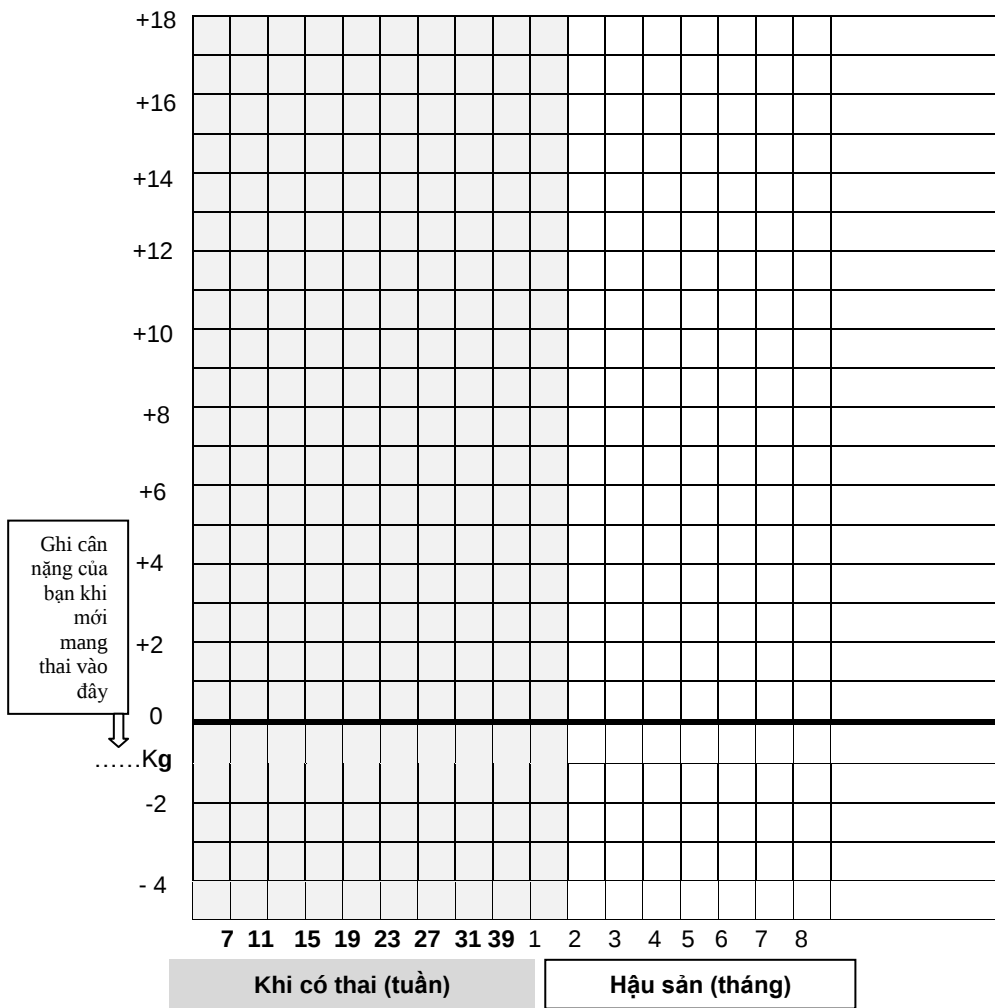
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	Có thai được tuần
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	Cao răng: ☐ Có ☐ Không
Hướng dẫn: Tên cơ sở y tế hoặc người chịu trách nhiệm:																Lợi: ☐ Không viêm ☐ Viêm lợi ☐ Viêm nha chu

Ngày khám: / /

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	Sau sinh được tuần
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	Cao răng: ☐ Có ☐ Không
Hướng dẫn: Tên cơ sở y tế hoặc người chịu trách nhiệm:																Lợi: ☐ Không viêm ☐ Viêm lợi ☐ Viêm nha chu

Ghi nhận sự thay đổi cân nặng trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh

Cân nặng của bạn là một chỉ số để theo dõi tình trạng sức khỏe. Các thay đổi bất thường về cân nặng có thể giúp xác định các biến chứng, đặc biệt trong thời gian mang thai và thời kỳ hậu sản. Xin hãy tự mình đánh dấu số cân nặng tăng thêm hoặc giảm đi theo Kg ứng với từng tuần hoặc tháng vào bảng dưới đây. **Tốt nhất là cân nặng sau khi sinh của bạn quay trở về mức như trước khi có thai khoảng 6 tháng.**



Sổ ghi chép việc dự các lớp giáo dục bà mẹ trẻ em

Ngày	Chủ đề	Nhận xét
Ngày:..... Tháng:..... Năm:.....		
Ngày:..... Tháng:..... Năm:.....		
Ngày:..... Tháng:..... Năm:.....		
Ngày:..... Tháng:..... Năm:.....		
Ngày:..... Tháng:..... Năm:.....		
Ngày:..... Tháng:..... Năm:.....		
Ngày:..... Tháng:..... Năm:.....		

Trang này cần được điền ngay sau khi bé được sinh ra

Ghi chép lúc sinh

Thời gian mang thai:		 tuần	
Ngày sinh cháu:		Ngày tháng năm Vào lúc giờ phút, ☐ sáng, ☐ chiều	
Tiến triển của quá trình chuyển dạ:		☐ ngôi đầu, ☐ ngôi mông ☐ các kiểu ngôi khác: Các ghi chú đặc biệt:	
Cách sinh:		☐ đẻ thường, ☐ Mổ lấy thai ☐ giác hút, fóc-xép	
Thời gian chuyển dạ: giờ		Lượng máu chảy khi sinh: ☐ ít, ☐ bình thường ☐ nhiều, khoảng mL	
Điều kiện trẻ lúc sinh	Giới tính của trẻ:	☐ nam ☐ nữ ☐ không xác định được	
	Số trẻ được sinh ra:	☐ một ☐ nhiều, số trẻ:	
	Kích thước của trẻ:	Cân nặng:g	Chiều cao:cm
		Vòng ngực:cm	Vòng đầu:cm
	Các tình huống đặc biệt:	☐ chết lưu ☐ ngạt → ☐ chết ☐ hồi sức sơ sinh	
Nơi sinh:			
Tên những người tham gia đỡ đẻ:		- Bác sĩ: - Nữ hộ sinh: - Những người khác:	

Trang này cần được điền vào khi bạn ra viện hoặc được khám hậu sản.

Tình trạng hậu sản của mẹ

Ngày	.../.../.....	.../.../.....	.../.../.....	.../.../.....
Độ co hồi tử cung	☐ Tốt ☐ Không tốt	☐ Tốt ☐ Không tốt	☐ Tốt ☐ Không tốt	☐ Tốt ☐ Không tốt
Sản dịch	☐ Bình thường ☐ Bất thường	☐ Bình thường ☐ Bất thường	☐ Bình thường ☐ Bất thường	☐ Bình thường ☐ Bất thường
Tình trạng vú				
Huyết áp				
Prôtêin niệu	- + ++	- + ++	- + ++	- + ++
Những vấn đề khác				

Ghi chép cá nhân của mẹ sau sinh

- Chị có cảm thấy suy sụp, dễ khóc, hay cảm thấy không muốn làm gì cả không? ☐ Có ☐ Không
- Xin hãy ghi vào dưới đây những gì bạn cảm thấy hay nhận thấy không bình thường sau khi sinh:

Tắm cho bé khi bé được ngày sau khi sinh. Ngày tháng năm	Bắt đầu làm công việc nhà từ ngày sau khi sinh. Ngày tháng năm
Bắt đầu đi làm từ ngày sau khi sinh. Ngày tháng năm	Bắt đầu có kinh lại từ : ngày sau khi sinh. Ngày tháng năm

- Kế hoạch hoá gia đình sau khi sinh: ☐ Có ☐ Không
Nếu có là do ☐ tự tìm hiểu hay do ☐ bác sĩ, ☐ cán bộ kế hoạch hoá gia đình hoặc do hướng dẫn.
- Phương pháp sử dụng:
Kế hoạch từ ngày tháng năm

Cán bộ y tế tại bệnh viện sẽ kiểm tra toàn diện trẻ sơ sinh trước khi về nhà và điền đầy đủ thông tin vào trang này, nếu **bình thường** đánh dấu (✓) vào cột bình thường, nếu **bất thường** hãy ghi nhận xét.

Kiểm tra trẻ sơ sinh trước khi về nhà

Kiểm tra	Bình thường	Bất thường, ghi nhận xét
Đầu và thóp		
Mắt		
Hình dạng tai		
Môi, miệng và vòm miệng		
Tim mạch		
Hô hấp, lồng ngực		
Dạ dày và rốn		
Bụng		
Lưng, cột sống		
Hậu môn		
Cơ quan sinh dục ngoài		
Tinh hoàn bên	☐ Phải ☐ Trái	☐ Phải ☐ Trái
Cơ/xương		
Tay, bàn tay, ngón tay		
Chân, bàn chân, ngón chân		
Khớp háng		
Da		
Các phản xạ	☐ Nắm ☐ Tìm bú ☐ Bước đi ☐ Moro	☐ Nắm ☐ Tìm bú ☐ Bước đi ☐ Moro
Khả năng nghe Phương pháp: ☐ ABR ☐ OAE ☐ Khác	☐ Tai trái ☐ Tai phải	☐ Tai trái ☐ Tai phải
Mẹ có bất cứ lo lắng nào đối với trẻ không? ☐ Không ☐ Có Nếu có, mô tả:		
Tên cơ sở y tế và người khám:		

Tình hình của bé lúc sinh

- Lần đầu tiên bạn cho cháu bú là: giờ sau khi sinh.
- Bạn cho cháu bú: ☐ sữa mẹ ☐ sữa hộp
- Con bạn có được xét nghiệm sàng lọc sơ sinh không ?
 ☐ Không ☐ Có

Nếu có thì sàng lọc các bệnh:

Loại bệnh	Kết quả	
	Bình thường	Bất thường
○ Thiếu men G6PD		
○ Thiếu năng tuyến giáp bẩm sinh		
○ Tăng sản tuyến thượng thận bẩm sinh		
○ Tha lát xê mi (thalassemia)		
○ Các bệnh rối loạn chuyển hoá bẩm sinh		
○ Các bệnh khác.....		

- Ghi vào dưới đây các ghi chú đặc biệt mà bạn muốn viết. Xin cứ viết bất kỳ lo lắng, nghi vấn nào bạn có về việc chăm sóc cháu, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ sách v.v...

[illegible]

Cách đo vòng đầu, vòng ngực và chiều cao cho bé

Dụng cụ

- Thước dây thợ may
- Đối với trẻ lớn nên có thước treo tường
- Cân cho bé

Cách đo vòng đầu



Dùng thước dây quấn quanh đầu bé, phía trước ở khoảng giữa trán, phía bên cạnh ở trên hai vành tai, kéo thẳng ra sau hoặc làm ngược lại, tính bằng cm.

Cách đo vòng ngực



Dùng thước dây vòng quanh thân, lấy hai đầu vú làm chuẩn, đo khi trẻ hít vào và thở ra rồi chia lấy kích thước bình quân. Tính bằng cm.

Cách đo chiều cao

Đối với trẻ dưới 24 tháng, để trẻ nằm ngửa trên một thước đo gỗ hoặc thước dây đã cố định, đầu chạm sát một cạnh của thước đo. Một người giữ đầu trẻ thẳng, mắt nhìn lên trần nhà, một người giữ 2 đầu gối trẻ thẳng và đưa mảnh gỗ áp sát 2 gót bàn chân, bàn chân thẳng đứng. Đọc kết quả và ghi số cm.

Đối với trẻ trên 24 tháng, để trẻ đi chân không, đứng thẳng, quay lưng vào tường, đầu, hai vai, mông, bắp chân, gót chân áp sát tường. Mắt nhìn thẳng ra phía trước, 2 tay xuôi theo thân mình. Dùng bảng gỗ áp sát đỉnh đầu, vuông góc với thước đo. Chiều cao đứng và nằm có thể chênh nhau 1-2 cm. ■



Sự phát triển của bé trong vòng 1 tuần sau sinh

Ngày sinh của bé được tính là ngày 0

Đánh giá	Lần 1	Lần 2
Tuổi bé (ngày):		
Cân nặng (g)/ vòng đầu (cm):	 g /..... cm	 g /..... cm
Khả năng mút, bú:	☐ Yếu ☐ Bình thường	☐ Yếu ☐ Bình thường
Vàng da: Xảy ra ngày sau sinh	☐ Bình thường ☐ Nặng	☐ Bình thường ☐ Nặng
Các triệu chứng khác:		
Bất thường lúc sinh: ☐ Không ☐ Có Loại bất thường 1: Biện pháp điều trị hoặc can thiệp:..... Loại bất thường 2: Biện pháp điều trị hoặc can thiệp:.....		

Sự phát triển của bé tuần thứ 2 đến tuần thứ 4 sau sinh

Đánh giá	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
Tuổi bé (ngày):			
Cân nặng (g):			
Vòng đầu (cm):			
Khả năng mút, bú:	☐ Yếu ☐ Bình thường	☐ Yếu ☐ Bình thường	☐ Yếu ☐ Bình thường
Bú sữa:	☐ Bú mẹ ☐ Bú bình ☐ Hỗn hợp	☐ Bú mẹ ☐ Bú bình ☐ Hỗn hợp	☐ Bú mẹ ☐ Bú bình ☐ Hỗn hợp
Ghi chú:			

Ghi chép của mẹ khi bé được 1 tháng tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

Con tôi đầy tháng vào ngày..... tháng năm

- Bé có chủ động cử động tay và chân khi thay áo quần không?
☐ Có ☐ Không
- Bé bú có tốt không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có cử động chân tay, giật mình hay khóc khi đột nhiên nghe một tiếng động lớn không?
☐ Có ☐ Không
- Rốn của bé có khô không?
☐ Có ☐ Không

(Nếu ướt thì hãy gấp bác sĩ ngay lập tức)

- Phân của bé màu gì?*
Nếu phân của cháu bé trở nên xám trắng hoặc trắng, hay nếu da của cháu bị vàng thì đó có thể là dấu hiệu của tình trạng tắc mật bẩm sinh. Trong trường hợp này hãy đem bé đến khám bác sĩ nhi khoa ngay lập tức.
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 1 tháng tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm, lúc bé được ngày tuổi

Cân nặng (g) :	Chiều cao (cm)
Vòng ngực (cm):	Vòng đầu (cm):
Điều kiện dinh dưỡng ☐ Tốt ☐ Cần được hướng dẫn	Bú sữa: ☐ Sữa mẹ ☐ Sữa bột
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi Những vấn đề cần theo dõi:	
Hướng dẫn chăm sóc bé:	
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:	

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... / ...	... / ... / ...	... / ... / ...	... / ... / ...
Tuổi (theo ngày)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 3 – 4 tháng tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

- Bé có thể tự ngẩng đầu lên được không khi được đặt nằm sấp?
☐ Có (vào ngày ... tháng ...) ☐ Không
- Bé có cười với bạn khi bạn chơi với bé không?
☐ Có ☐ Không
- Bạn có cảm thấy điều gì lạ về vận động hay những biểu hiện bất thường của mắt bé không?
☐ Có ☐ Không
- Khi bạn gọi bé ở nơi khuất bé có quay mặt sang hướng bạn đang gọi không?
☐ Có ☐ Không
- Bạn có bế bé ra ngoài trời trong không khí trong lành và ánh nắng mặt trời không? *(bé cần được bế ra ngoài trời trong những ngày trời nắng, mặc nhẹ cho bé)*
☐ Có ☐ Không
- Bạn có cho bé bú thêm nước quả ép hay nước súp không? *(việc ăn dặm, sữa bình bú, và nước quả có thể được bắt đầu từ tháng thứ 5)*
☐ Có ☐ Không
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 3 – 4 tháng tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm.....

Lúc bé được ... tháng ngày tuổi

Cân nặng (g) :	Chiều cao (cm)
Vòng ngực (cm):	Vòng đầu (cm):
Điều kiện dinh dưỡng ☐ Tốt ☐ Cần được hướng dẫn	Bú sữa: ☐ Sữa mẹ ☐ Sữa bột
Vận động khớp háng bị giới hạn: ☐ Có ☐ Không	Chuẩn bị cho việc ăn dặm: ☐ Rồi ☐ Chưa
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi Những vấn đề cần theo dõi:	
Hướng dẫn chăm sóc bé:	
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:	

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... /	... / ... /	... / ... /	... / ... /
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 6 – 7 tháng tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

- Bé có thể tự lật không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể ngồi vững mà không cần đỡ ở tháng thứ 7 không?
☐ Có (vào ngày ... tháng ...) ☐ Không
- Bé có nắm lấy đồ chơi để cạnh bé không?
☐ Có ☐ Không
- Khi bé ở cùng với một thành viên trong gia đình thì bé có bập bẹ như thú đang nói chuyện với họ không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có nhìn về phía tivi hay radiô khi bé nghe âm thanh phát ra từ chúng không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thích thức ăn của trẻ em không? *(từ từ cho bé ăn hai lần mỗi ngày và tăng dần chủng loại thức ăn lên. Cho bé ăn các thức ăn mềm để bé 7 tháng có thể nghiền được bằng lưỡi)*
☐ Có ☐ Không
- Bé đã được khám để xem có bị bệnh u nguyên bào thần kinh hay không chưa? *(bệnh u nguyên bào thần kinh là một bệnh ung thư ở trẻ em có thể phát hiện qua xét nghiệm nước tiểu)*
☐ Có (vào ngày ... tháng ...) ☐ Không
- Đồng tử của mắt bé có bao giờ có vẻ có màu trắng hoặc lấp lánh xanh-vàng nhạt không? *Nếu mắt có vẻ trắng hoặc lấp lánh vàng nhạt-xanh thì có thể có khả năng bị bệnh mắt, hãy đem cháu đi khám mắt ngay lập tức.*
☐ Có ☐ Không
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 6 – 7 tháng tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm.....

Lúc bé được ... tháng ngày tuổi

Cân nặng (g) :	Chiều cao (cm)
Vòng ngực (cm):	Vòng đầu (cm):
Điều kiện dinh dưỡng ☐ Tốt ☐ Cần được hướng dẫn	Bú sữa: ☐ Sữa mẹ ☐ Sữa bột
Số răng đã mọc:	Cai sữa: ☐ Rồi ☐ Chưa
Các bệnh hay bất thường của miệng <i>(bao gồm sâu răng, bệnh nướu răng, hay tật răng mọc lệch)</i> :	
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi Những vấn đề cần theo dõi:	
Hướng dẫn chăm sóc bé:	
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:	

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... /	... / ... /	... / ... /	... / ... /
Tuổi <i>(theo tháng)</i>				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 9 – 10 tháng tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

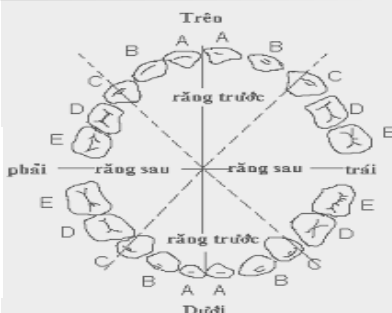
- Bé đã bò được chưa?
☐ Có (vào ngày ... tháng ...) ☐ Không
- Bé có thể đứng khi được đỡ không?
☐ Có (vào ngày ... tháng ...) ☐ Không
- Bé có thể nắm các vật nhỏ bằng các ngón tay được không? (Coi chừng đừng để bé nuốt thuốc lá hay các vật nhỏ khác)
☐ Có ☐ Không
- Bé có chơi vui về một mình không?
☐ Có ☐ Không
- Bé ăn bú có tốt không? (cho bé dần dần ăn các thức ăn mềm để bé có thể nhai được bằng lợi, cho trẻ 9 tháng tuổi ăn ngày 3 bữa)
☐ Có ☐ Không
- Bé có ngoái đầu lại khi bạn thì thầm đằng sau bé không?
☐ Có ☐ Không
- Có điều gì làm bạn lo lắng về răng của bé không, như sự phát triển của chúng, hình dạng, màu sắc của răng?
☐ Có ☐ Không
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:

.....
.....

Ghi ngày răng mọc:

Răng bé bắt đầu mọc vào tháng

Khi răng bị sâu đánh dấu (x) vào hình bên phải



Khám sức khỏe cho bé khi được 9 – 10 tháng tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm.....

Lúc bé được ... tháng ngày tuổi

Cân nặng (g) :	Chiều cao (cm)
Vòng ngực (cm):	Vòng đầu (cm):
Điều kiện dinh dưỡng ☐ Tốt ☐ Cần được hướng dẫn	Số lần cho bú /ăn trong ngày:
Số răng đã mọc:	Các bệnh hay tật của miệng: ☐ Có ☐ Không
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi Những vấn đề cần theo dõi:	
Hướng dẫn chăm sóc bé:	
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:	

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... /	... / ... /	... / ... /	... / ... /
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 1 năm tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

Con tôi tròn 1 tuổi vào ngày..... tháng năm

- Khi được người khác đỡ bé đã đi lẫm chẫm được chưa?
☐ Có (vào ngày ... tháng ...) ☐ Không
- Khi nghe “bai bai” bé có cử động cơ thể để đáp lại không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có phản ứng gì khi nghe tiếng nhạc không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có hiểu được những từ đơn giản mà người lớn nói với bé như “tới đây” không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có vui khi có người cùng chơi không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thích ăn 3 lần một ngày không? *(để tránh việc mất khẩu vị và các vấn đề về răng miệng, nên hạn chế việc cho bé ăn uống đồ ngọt.)*
☐ Có ☐ Không
- Hoạt động được bé ưa thích nhất là những gì? Hãy ghi các hoạt động đó vào hàng dưới đây:
.....
.....
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 1 năm tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm.....

Lúc bé được ... tháng ngày tuổi

Cân nặng (g) :										Chiều cao (cm)									
Vòng ngực (cm):										Vòng đầu (cm):									
Điều kiện dinh dưỡng ☐ Tốt ☐ Cần được hướng dẫn										Số lần cho bú /ăn trong ngày:									
Cai sữa hoàn toàn: ☐ Rồi ☐ Chưa										Bất thường của mắt: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ									
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi Những vấn đề cần theo dõi:																			
Tình trạng răng Khám ngày: /	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	■ Cần điều trị: ☐ Có ☐ Không ■ Vệ sinh răng miệng: ☐ Sạch ☐ Bình thường ☐ Bẩn ■ Bệnh nha chu: ☐ Có ☐ Không ■ Răng mọc lệch: ☐ Không ☐ Cần chú ý								
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E									
Hướng dẫn chăm sóc bé:																			
Ngày khám (.... / /), tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:																			

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... /	... / ... /	... / ... /	... / ... /
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

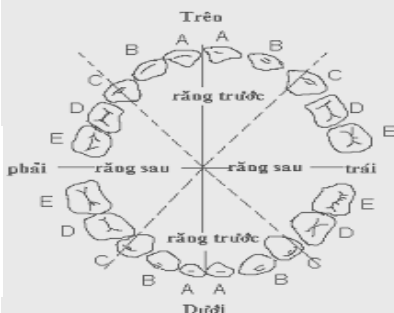
Ghi chép của mẹ khi bé được 18 tháng tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

- Bé đã đi được mà không cần đỡ không?
☐ Có (vào ngày ... tháng ...) ☐ Không
- Bé có thể nói những từ đơn giản như “ma ma” hay “ba ba” không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể tự uống nước trong cốc không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có uống sữa hay nước quả đóng hộp hay đóng chai không? *(nước đóng chai hoặc hộp có lượng florua thấp nên dễ gây sâu răng)*
☐ Có ☐ Không
- Bé có biểu hiện bất kỳ bất thường nào của mắt làm bạn lo lắng không?
(bé nheo mắt lại hay nghiêng đầu khi xem tivi, điều này có thể là do nhược thị hoặc các tật khác của mắt)
☐ Có ☐ Không
- Bé có ngoái đầu lại khi có ai đó gọi tên bé từ phía sau không?
☐ Có ☐ Không
- Những trò chơi bé ưa thích nhất là gì? Hãy ghi trò chơi đó vào hàng dưới đây:
.....
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:
.....

Phát hiện răng sâu:

Khi răng bị sâu đánh dấu (x) vào hình bên phải



Khám sức khỏe cho bé khi được 18 tháng tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm..... Lúc bé được ... tuổi tháng

Cân nặng (g) :					Chiều cao (cm)						
Vòng ngực (cm):					Vòng đầu (cm):						
Điều kiện dinh dưỡng ☐ Tốt ☐ Cần được hướng dẫn					Bú: ☐ Ngưng hoàn toàn ☐ Chưa						
Bất thường của mắt: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ											
Bất thường về nghe: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ											
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi											
Sâu răng: ☐ Không ☐ Bắn nhưng không sâu ☐ Răng trước ☐ Răng sau ☐ Cả răng trước và sau											
Tình trạng răng Khám ngày: /	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	■ Cần điều trị: ☐ Không ☐ Có ■ Vệ sinh răng miệng: ☐ Sạch ☐ Bình thường ☐ Bắn ■ Bệnh nha chu: ☐ Có ☐ Không ■ Răng mọc lệch: ☐ Không ☐ Cần chú ý
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
Hướng dẫn chăm sóc bé:											
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:											

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... /	... / ... /	... / ... /	... / ... /
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 2 tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

Con tôi tròn 2 tuổi vào ngày..... tháng năm

- Bé chạy được không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có dùng thìa/muỗng để ăn không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có vẽ bằng bút màu không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có bắt chước trong tivi hay các hành vi của người lớn không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể nói được các từ hai âm tiết như “đi đây”, “con chó” không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có ăn rau có hàm lượng xơ cao và thịt không?
☐ Có ☐ Không
- Bạn đã bắt đầu tập đánh răng với bé chưa?
☐ Có ☐ Không
- Bé thích nhất chơi trò gì ? Hãy ghi trò chơi đó vào hàng dưới đây:
.....
.....
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 2 tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm..... Lúc bé được ... tuổi tháng

Cân nặng (g) :										Chiều cao (cm)									
Vòng ngực (cm):										Vòng đầu (cm):									
Tình trạng dinh dưỡng: ☐ Hơi mập ☐ Bình thường ☐ Hơi gầy																			
Bất thường của mắt: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																			
Bất thường về nghe: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																			
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi																			
Tình trạng răng Khám ngày: / /	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	■ Cần điều trị: ☐ Không ☐ Có ■ Vệ sinh răng miệng: ☐ Sạch ☐ Bình thường ☐ Bẩn ■ Bệnh nha chu: ☐ Có ☐ Không ■ Răng mọc lệch: ☐ Không ☐ Cần chú ý								
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E									
Hướng dẫn chăm sóc bé:																			
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:																			

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... / ...	... / ... / ...	... / ... / ...	... / ... / ...
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 3 tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

Con tôi tròn 3 tuổi vào ngày..... tháng năm

- Bé có thể tự đi lên cầu thang mà không cần chống tay không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể vẽ được hình tròn bằng bút chì hay bút màu không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có muốn tự mặc hoặc cởi áo quần không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể nói tên của mình không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có đánh răng hay rửa tay không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thói quen nhai kỹ không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có bị lé mắt không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có nhắm mắt lại hay phải ghé mắt sát các đồ vật khi nhìn chúng không?
☐ Có ☐ Không
- Bạn đã bao giờ nghĩ là con bạn nghe không được tốt lắm không?
☐ Có ☐ Không
- Bé thích nhất chơi trò gì ? Hãy ghi trò chơi đó vào hàng dưới đây:
.....
.....
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:
.....
.....
.....
.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 3 tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm..... Lúc bé được ... tuổi tháng

Cân nặng (g) :										Chiều cao (cm)									
Vòng ngực (cm):										Vòng đầu (cm):									
Tình trạng dinh dưỡng: ☐ Hơi mập ☐ Bình thường ☐ Hơi gầy																			
Bất thường của mắt: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																			
Bất thường về nghe: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																			
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi																			
Sâu răng: ☐ Không ☐ Trước hoặc sau ☐ Cả trước và sau ☐ Răng cửa hàm dưới ☐ Răng cửa hàm dưới và các răng khác																			
Tình trạng răng Khám ngày: /	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	■ Cần điều trị: ☐ Không ☐ Có ■ Vệ sinh răng miệng: ☐ Sạch ☐ Bình thường ☐ Bẩn ■ Bệnh nha chu: ☐ Có ☐ Không ■ Răng mọc lệch: ☐ Không ☐ Cần chú ý								
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E									
Hướng dẫn chăm sóc bé:																			
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:																			

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... /	... / ... /	... / ... /	... / ... /
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 4 tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

Con tôi tròn 4 tuổi vào ngày..... tháng năm

- Bé có thể nhảy xuống từ bậc cấp thứ 2 hay thứ 3 của cầu thang không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể nhảy lò cò một chân không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có kể cho bạn những gì bé nghe thấy hay đã làm không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể dùng kéo không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thích chơi các trò chơi trẻ con với bạn bè không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có đánh răng, rửa tay hay súc miệng không?
☐ Có ☐ Không
- Bé đã có thể sử dụng toa-lét người lớn khi đi tiêu mà không cần giúp đỡ chưa?
☐ Có ☐ Không
- Bé thích nhất chơi trò gì ? Hãy ghi trò chơi đó vào hàng dưới đây:
.....
.....
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 4 tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm..... Lúc bé được ... tuổi tháng

Cân nặng (g) :										Chiều cao (cm)									
Vòng ngực (cm):										Vòng đầu (cm):									
Tình trạng dinh dưỡng: ☐ Hơi mập ☐ Bình thường ☐ Hơi gầy																			
Bất thường của mắt: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																			
Bất thường về nghe: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																			
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi																			
Tình trạng răng <i>Khám ngày:</i> /	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	■ Cần điều trị: ☐ Không ☐ Có ■ Vệ sinh răng miệng: ☐ Sạch ☐ Bình thường ☐ Bẩn ■ Bệnh nha chu: ☐ Có ☐ Không ■ Răng mọc lệch: ☐ Không ☐ Cần chú ý								
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E									
Hướng dẫn chăm sóc bé:																			
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:																			

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... / ...	... / ... / ...	... / ... / ...	... / ... / ...
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 5 tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

Con tôi tròn 5 tuổi vào ngày..... tháng năm

- Bé có thích chơi nhảy trên nệm không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể vẽ các bức tranh từ trí tưởng tượng của mình không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể phân biệt được màu sắc không? (màu đỏ, vàng, xanh lá cây, xanh da trời v.v...)
☐ Có ☐ Không
- Khi bé nói, âm phát ra có rõ ràng hay không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể đi cầu bằng toa-lét người lớn mà không cần sự giúp đỡ không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thích chơi các trò chơi nhóm không? (ở mẫu giáo, nhà văn hoá thiếu nhi...v.v)
☐ Có ☐ Không
- Bé có yêu động vật, thích hoa hay thể hiện lòng nhân ái với người khác không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có ăn cơm và ăn quà vào một giờ nhất định không? (nên cũng cố thói quen ăn vào các giờ nhất định để tránh sâu răng và biếng ăn.)
☐ Có ☐ Không
- Bé thích nhất chơi trò gì ? Hãy ghi trò chơi đó vào hàng dưới đây:
.....
.....
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:
.....
.....
.....
.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 5 tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm..... Lúc bé được ... tuổi tháng

Cân nặng (g) :												Chiều cao (cm)											
Vòng ngực (cm):												Vòng đầu (cm):											
Tình trạng dinh dưỡng: ☐ Hơi mập ☐ Bình thường ☐ Hơi gầy																							
Bất thường của mắt: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																							
Bất thường về nghe: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																							
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi																							
Tình trạng răng: (Khám ngày ... /... /)																							
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	■ Cần điều trị: ☐ Không ☐ Có ■ Vệ sinh răng miệng: ☐ Sạch ☐ Bình thường ☐ Bẩn ■ Bệnh nha chu: ☐ Có ☐ Không ■ Răng mọc lệch: ☐ Không ☐ Cần chú ý											
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E													
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E													
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6												
Hướng dẫn chăm sóc bé:																							
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:																							

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... /	... / ... /	... / ... /	... / ... /
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Ghi chép của mẹ khi bé được 6 tuổi

Ghi vào ngày..... tháng năm

Con tôi tròn 6 tuổi vào ngày..... tháng năm

- Bé có thể đứng trên một chân trong vòng 5-10 giây được không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có vẽ hình vuông được không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có hiểu thế nào là bên trái, bên phải, phía trước và phía sau của bé không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có tự mặc hoặc cởi áo quần được không?
☐ Có ☐ Không
- Bé có thể chơi một trò chơi mà bé phải tuân theo luật chơi không?
☐ Có ☐ Không
- Các răng hàm vĩnh viễn (răng mọc ở phía sau các răng sữa) đã mọc chưa?
☐ Có ☐ Không
- Bé thích nhất chơi trò gì ? Hãy ghi trò chơi đó vào hàng dưới đây:
.....
.....
- Xin hãy viết vào dưới đây bất kỳ lo âu nào của bạn trong việc chăm sóc bé, tên các bệnh của bé nếu cần phải đi khám bác sĩ, những gì bạn muốn lưu lại trong sổ, hay bất kỳ cái gì gây ấn tượng cho bạn:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Khám sức khỏe cho bé khi được 6 tuổi

Thực hiện vào ngày tháng năm..... Lúc bé được ... tuổi tháng

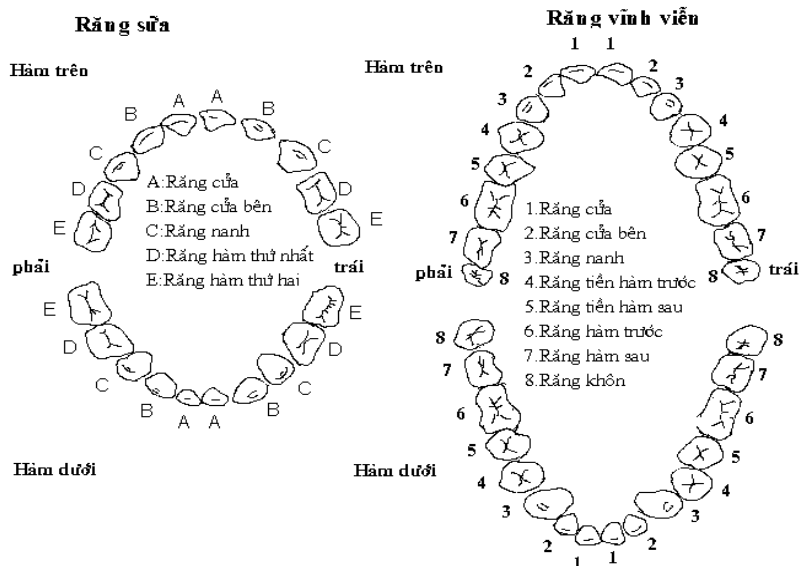
Cân nặng (g) :												Chiều cao (cm)											
Vòng ngực (cm):												Vòng đầu (cm):											
Tình trạng dinh dưỡng: ☐ Hơi mập ☐ Bình thường ☐ Hơi gầy																							
Bất thường của mắt: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																							
Bất thường về nghe: ☐ Có ☐ Không ☐ Nghi ngờ																							
Phát triển: ☐ Bình thường ☐ Cần theo dõi																							
Tình trạng răng: (Khám ngày ... /... /)																							
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	■ Cần điều trị: ☐ Không ☐ Có ■ Răng sữa: cái ■ Răng vĩnh viễn: cái ■ Vệ sinh răng miệng: ☐ Sạch ☐ Bình thường ☐ Bẩn ■ Bệnh nha chu: ☐ Có ☐ Không ■ Răng mọc lệch: ☐ Không ☐ Cần chú ý											
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E													
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E													
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6												
Hướng dẫn chăm sóc bé:																							
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám:																							

Các ghi chú cho đến lần khám sức khỏe tiếp theo

(Cân nặng, vòng đầu và chiều cao được đo và điền trước ở nhà)

Ngày	... / ... /	... / ... /	... / ... /	... / ... /
Tuổi (theo tháng)				
Cân nặng (kg)				
Vòng đầu (cm)				
Chiều cao (cm)				
Hướng dẫn				
Tên cơ sở y tế và bác sĩ khám cho bé				

Thời gian mọc răng và tên của răng



Răng sữa

Có tổng cộng 20 cái răng sữa, mỗi hàm 10 cái (xem hình vẽ trên, phía bên trái). Răng **cửa cửa hàm dưới (A)** thường mọc vào khoảng 6-7 tháng sau khi sinh. Cả 20 răng sữa sẽ mọc đủ khi bé được khoảng 2 tuổi rưỡi đến 3 tuổi. Có sự sai khác giữa các cháu bé về thời gian và thứ tự mọc của răng. Vì răng sữa đóng một vai trò rất quan trọng khi răng vĩnh viễn bắt đầu mọc nên việc ngăn ngừa chúng bị sâu hoặc bị mất đi rất quan trọng.

Răng vĩnh viễn

Có tổng cộng 32 cái răng vĩnh viễn, 16 cái răng mỗi hàm (xem hình vẽ trên, phía bên phải). Một số người không bao giờ mọc răng thứ 8 (răng khôn). Răng vĩnh viễn mọc đầu tiên là răng hàm thứ nhất (6), có khả năng nhai rất mạnh. Nó bắt đầu mọc khi con bạn được 5 đến 6 tuổi. Đến 12 hay 13 tuổi, tất cả răng vĩnh viễn đều mọc trừ răng khôn.

Cách chăm sóc răng miệng cho bé

Vi khuẩn gây bệnh răng miệng lây từ răng này qua răng khác và từ miệng người này qua miệng người khác. Chúng không có trong miệng trẻ sơ sinh. Khi răng bắt đầu mọc, vi khuẩn này được truyền từ mẹ qua việc hôn hít, nếm thức ăn hay mút núm vú giả trước khi cho trẻ bú.

Để phòng sâu răng cho bé

- Mẹ và những thành viên khác của gia đình cần chải răng thật kỹ để làm giảm lượng vi khuẩn sâu răng trong miệng, từ đó làm giảm hay chậm khả năng truyền vi khuẩn sang cho bé.
- Không nhai, cắn thức ăn rồi đút cho bé, không để bé sử dụng chung muỗng, thìa với người khác và tránh sử dụng chung bàn chải đánh răng.
- Trước khi bé có răng (6 tháng tuổi), nên cho bé uống vài muỗng nước ngay sau khi bú (và ợ). Dùng gạc hay vải ướt quấn quanh ngón tay lau sạch và xoa nắn nướu, lưỡi cho bé sau khi cho bé bú hay ăn.
- Sau khi bé có răng, nên cho uống vài muỗng nước ngay sau khi bú hay ăn rồi dùng gạc hoặc vải ướt quấn quanh ngón tay lau sạch răng (đừng quên lau mặt trong của răng) và xoa nắn nướu, lưỡi cho bé.
- **Bé 1 tuổi** (có 8 răng cửa), cho dùng bàn chải đánh răng có lông mềm với kích thước nhỏ. Với **bé dưới 3 tuổi**, nên cẩn thận khi sử dụng kem đánh răng trẻ em có chứa fluor vì bé có thể nuốt kem. **Bé hơn 3 tuổi** có thể sử dụng kem đánh răng trẻ em chứa fluor, với lượng kem phết lên bàn chải độ bằng hạt đậu. Dùng chỉ nha khoa để làm sạch mặt bên của răng.

Cách chải răng:

- Đặt lông bàn chải hướng về phía đường viền nướu một góc 45 độ so với răng, lắc nhẹ bàn chải. Chải từng nhóm răng, mỗi nhóm độ 2-3 cái, chải ba mặt răng: mặt ngoài (nhìn thấy khi há miệng), mặt trong (phía sau) và mặt nhai.
- Thường bé không thích kem đánh răng. Nhưng bạn đừng lo lắng, vì chính bàn chải (chứ không phải kem) mới làm sạch được các mảng bám trên răng.
- Nếu bé có thể sử dụng kem đánh răng, cha mẹ phải cẩn thận không cho bé nuốt kem. Nên sử dụng một lượng rất ít kem đánh răng (chỉ bằng hạt đậu nhỏ, hay phết một lớp thật mỏng trên bàn chải dành cho trẻ em). Kem đánh răng chứa fluor sẽ làm răng thêm rắn chắc.

Khi nào thì nên đến bác sĩ răng hàm mặt

Nên cho trẻ đến bác sĩ răng hàm mặt lần đầu tiên khi trẻ được 6 tháng tuổi để phát hiện các vấn đề sức khỏe có liên quan đến răng miệng

Các thói quen ảnh hưởng xấu đến sức khỏe răng miệng

Mút ngón tay hay ngậm vú giả kéo dài có thể làm răng trên nhô ra trước. Hãy tập cho trẻ bỏ các thói quen này trước khi thay răng cửa vĩnh viễn.

Đừng bao giờ sử dụng các thức ăn có chất ngọt như kẹo, chocolate, kem làm phần thưởng cho trẻ khi chúng làm tốt một việc gì, cũng đừng dọa sẽ đưa trẻ đi bác sĩ răng hàm mặt vì trẻ không ngoan. ■

Khám nha khoa

Ngày khám răng ... /... / Tên cơ sở và người khám:																	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	Các bệnh và bất thường khác:.....	
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
Hướng dẫn chăm sóc răng miệng:																	
Ngày khám răng ... /... / Tên cơ sở và người khám:																	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	Các bệnh và bất thường khác:.....	
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
Hướng dẫn chăm sóc răng miệng:																	
Ngày khám răng ... /... / Tên cơ sở và người khám:																	
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	Các bệnh và bất thường khác:.....	
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E					
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
Hướng dẫn chăm sóc răng miệng:																	

Đánh các dấu sau để cho thấy tình hình của răng:

Răng còn (khỏe): / Răng sâu cần chữa: C

Răng đã chữa: O

Những điều cần biết trước khi tiêm chủng cho bé

- Mang theo sổ sức khỏe này khi đi tiêm chủng
- Ghi chép đầy đủ vào sổ loại vắc-xin được tiêm chủng, ngày tiêm chủng
- Chỉ nên đưa bé đi tiêm chủng khi tình trạng sức khỏe của bé hoàn toàn khỏe mạnh.
- Thông báo đầy đủ cho cán bộ y tế tiền sử dị ứng của gia đình và bé, tình trạng dinh dưỡng, tiền sử bệnh và tình trạng phản ứng phụ của các lần tiêm vắc-xin trước của bé (nếu có).

Nên hỏi ý kiến bác sĩ khi bé có những tình trạng sau

Những trẻ sau đây nên có chẩn đoán/lời khuyên của bác sĩ **trước khi đi tiêm chủng**.

- Những trẻ đang điều trị các bệnh tim mạch, thận, gan và máu.
- Những trẻ thường xuyên nhận các hướng dẫn của bác sĩ hay y tá cộng đồng do có sự tăng trưởng chậm bất bình thường.
- Những trẻ sinh thiếu tháng và có vấn đề về tăng trưởng.
- Những trẻ vừa mới bị cảm lạnh, hãy hoãn tiêm chủng cho đến khi các triệu chứng cảm lạnh hoàn toàn mất đi.
- Những trẻ đã từng có các triệu chứng phản ứng vắc-xin trong vòng hai ngày sau lần chủng ngừa sau cùng.
- Những trẻ đã từng bị nổi ban đỏ hay bị nhưng vấn đề rối loạn sức khỏe khác do điều trị.
- Những trẻ thường bị viêm tai giữa (viêm tai giữa) hoặc viêm phổi và đã được chẩn đoán bị bất thường về hệ thống miễn dịch.
- Những trẻ có cơ địa dị ứng.
- Những trẻ tuy hiện tại không bị sởi, sởi Đức, quai bị hay thủy đậu nhưng có bạn thân hoặc người trong gia đình đang bị nhiễm các bệnh này. ■



Khi nào không nên tiêm vắc-xin cho trẻ

- Trẻ đang bị sốt trên $37,5^{\circ}\text{C}$ (đo ở nách) vào thời điểm tiêm chủng.
- Trẻ đang bị các bệnh cấp tính nên hoãn việc tiêm chủng lại để theo dõi diễn biến của bệnh.
- Trẻ đã từng bị “quá mẫn” trong những lần tiêm chủng trước hay do một phần của vắc-xin. Quá mẫn là một triệu chứng phản ứng mạnh xảy ra khoảng 30 phút sau khi tiêm vắc-xin. Các triệu chứng bao gồm đỏ mẩn, nổi ban đỏ khắp người, buồn nôn, nôn mửa, nói và thở khó và các biểu hiện khác của tình trạng sốc.
- Bất kỳ tình huống nào khác mà bác sĩ xem là không thích hợp cho việc tiêm vắc-xin.■

Các phản ứng phụ có thể có khi tiêm vắc-xin

- Hầu hết các phản ứng phụ sau tiêm chủng thường nhẹ và tự khỏi trong thời gian ngắn như: đau tại chỗ tiêm, quấy khóc, sốt nhẹ dưới 38°C (đo ở nách).
- Các phản ứng phụ có thể xảy ra khoảng 2 hay 3 tuần sau khi tiêm vắc-xin sống, hoặc trong vòng 24 giờ nếu tiêm vắc-xin bất hoạt.
- Có thể chăm sóc trẻ tại nhà bằng cách cho trẻ mặc quần áo thoáng, uống nhiều nước và theo dõi trẻ 72 giờ sau tiêm.
 - Nếu trẻ sốt $> 38^{\circ}\text{C}$ (đo ở nách), cần cho trẻ thuốc hạ sốt theo chỉ dẫn của bác sĩ.
 - Nếu thấy trẻ có những biểu hiện nặng như: quấy khóc nhiều và kéo dài, bú ít, tím tái, khó thở,... phải ***đưa ngay trẻ đến cơ sở y tế gần nhất*** để cấp cứu và điều trị kịp thời.
- Không cần phải kiêng tắm nhưng không nên kỳ cọ ở nơi được tiêm vắc-xin trên cơ thể trẻ.
- Các hoạt động thường ngày của bé có thể được tiếp tục, tuy nhiên không nên để cháu hoạt động nhiều quá.
- **Đặc biệt, có thể có phản ứng phụ nhanh (quá mẫn, sốc phản vệ) gặp ngay sau tiêm (tỷ lệ 1/1.000.000). Vì vậy sau khi tiêm vắc-xin nên lưu trẻ tại phòng tiêm 30 phút để phòng phản ứng này xảy ra.■**



Lịch tiêm chủng vắc-xin cho bé

Tuổi	Loại vắc-xin, ngày tiêm/uống
Sơ sinh	☐ BCG (phòng lao), 1 mũi , ngày / / ☐ Viêm gan B, lần 1 trong vòng 24 giờ sau sinh, ngày / / ...
2 tháng tuổi	☐ Bạch liệt, lần 1 , ngày / / ☐ Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván, lần 1 , ngày / / ☐ Viêm gan B - Hib, lần 1 , ngày / / <i>Vắc-xin Hib được tiêm để phòng các bệnh viêm màng não, viêm phổi, và những nhiễm trùng khác do vi khuẩn Haemophilus influenzae týp b gây nên.</i>
3 tháng tuổi	☐ Bạch liệt, lần 2 , ngày / / ☐ Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván, lần 2 , ngày / / ☐ Viêm gan B - Hib, lần 2 , ngày / /
4 tháng tuổi	☐ Bạch liệt, lần 3 , ngày / / ☐ Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván, lần 3 , ngày / / ☐ Viêm gan B - Hib, lần 3 , ngày / /
9 tháng tuổi	☐ Sởi, lần 1 , ngày / /
18 tháng tuổi	☐ Bạch hầu - Ho gà - Uốn ván, lần 4 , ngày / / ☐ Sởi, lần 2 , ngày / /
Từ 1 – 5 tuổi	☐ (*) Viêm não Nhật Bản, lần 1 , ngày / / ☐ (*) Viêm não Nhật Bản, lần 2 , 2 tuần sau lần 1, ngày / / ... ☐ (*) Viêm não Nhật Bản, lần 3 , 1 năm sau lần 2, ngày / / ... ☐ (*) Rubella, 1 mũi , ngày / /
Từ 2 – 5 tuổi	☐ (*) Vắc-xin Tả, lần 1 , ngày / / ☐ (*) Vắc-xin Tả, lần 2 , 2 tuần sau khi uống lần 1, ngày / / ...
Từ 3 – 5 tuổi	☐ (*) Vắc-xin Thương hàn, 1 mũi ngày / /
Trên 9 tuổi	☐ (**) Vắc-xin phòng bệnh do Human Papilloma Virút (HPV): Phòng nhiễm HPV, Virút HPV có thể gây ung thư cổ tử cung, chích 3 mũi theo lịch trong vòng 6 tháng , ngày / /
Các loại vắc-xin khác	

(*) Chỉ có trong chương trình tiêm chủng mở rộng của một số địa phương

(**) Không có trong chương trình tiêm chủng mở rộng

Chăm sóc bé từ khi mới sinh cho đến tuần thứ 4 sau khi sinh

Bốn tuần đầu tiên, đặc biệt là hai tuần đầu sau khi sinh, rất quan trọng đối với bé, vì đây là giai đoạn nó đang thích nghi với sự sống và sự phát triển trong một môi trường hoàn toàn khác với môi trường trong bụng mẹ. Bởi vậy hãy đặc biệt chú ý đến các điểm sau đây để bé có thể thích nghi một cách tự nhiên với một cuộc sống mới và bắt đầu cuộc sống mới với một cảm giác bình an.

Nghỉ ngơi

Trẻ mới sinh thường ngủ từ 18 – 20 tiếng mỗi ngày. Hãy tôn trọng giấc ngủ của bé. Để bé ngủ trong môi trường sạch sẽ, yên tĩnh và an toàn.

Nhiệt độ

Trẻ mới sinh không thể điều chỉnh nhiệt độ cơ thể tốt được nên hãy cố giữ nhiệt độ thích hợp trong phòng cháu bé (không được dưới 26°C). Nhớ đừng quên thường xuyên thông thoáng không khí trong phòng.

Sữa mẹ

Sữa mẹ cung cấp dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh. Sữa mẹ lúc ban đầu, hay còn gọi là sữa non, rất quan trọng cho sức khỏe của bé, vì vậy bằng mọi cách hãy cho bé bú sữa mẹ.

Cách chăm sóc rốn cho bé

- Trẻ phải được cắt rốn bằng dụng cụ sạch vô khuẩn.
- Đóng khố hoặc bím ở phía dưới rốn, quần tã sạch bên ngoài.
- Giữ cho rốn khô, sạch (ngay cả khi tắm), không bôi hoặc đắp bất cứ thứ gì lên rốn.
- Không để nước tiểu hay phân dính vào cuống rốn. Nếu bị dính thì phải rửa sạch bằng nước muối nhạt rồi thấm khô và chăm cõn.
- Hạn chế sờ vào cuống rốn và vùng quanh rốn.
- Quần tã hay đóng bím từ phía dưới chân cuống rốn trở xuống.
- Rốn rụng rồi vẫn cần giữ chân rốn khô cho tới khi liền sẹo.

Cần đưa trẻ đến cơ sở y tế khi thấy một trong các dấu hiệu sau:

- Rốn ướt.
- Chảy máu rốn.
- Sưng đỏ vùng xung quanh rốn.
- Rốn có mùi hôi, chảy nước vàng.
- Rốn có mủ.
- Rốn có u hạt to, rỉ máu.
- Quá 10 ngày rốn chưa rụng.

Ngăn ngừa nhiễm khuẩn cho bé

Trẻ sơ sinh rất dễ bị nhiễm khuẩn. Nếu bị nhiễm khuẩn bệnh sẽ diễn biến nhanh và thường rất nặng. Để ngăn ngừa nhiễm khuẩn cho bé cần tuân theo những hướng dẫn sau:

- Người chăm sóc bé phải sạch sẽ, cần cắt ngắn móng tay, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước và sau khi bế bé, trước khi cho bé bú, tắm và sau khi thay tã lót cho bé.
- Giữ cho giường chiếu, áo quần cháu bé và tã lót luôn sạch sẽ
- Tiêm phòng đầy đủ cho bé.
- Nuôi bé hoàn toàn bằng sữa mẹ.
- Giữ rốn của bé sạch, khô và thoáng.
- Giữ vệ sinh da hàng ngày cho bé, tắm cho bé đúng cách.
- Rửa sạch và lau khô bộ phận sinh dục, hậu môn sau khi bé đại, tiểu.
- Các dụng cụ dùng cho bé như thìa (muỗng), cốc (ly...) phải đảm bảo sạch sẽ bằng cách luộc sôi trước khi dùng cho bé.
- Phòng bé nằm phải thoáng, sạch, không có khói thuốc lá, khói bếp, khói than.
- Bé phải ngủ trong màn để tránh muỗi và côn trùng đốt.
- Không cho bé tiếp xúc với người đang bị cảm cúm hoặc các vật nuôi trong nhà.

Các dấu hiệu nguy hiểm ở trẻ sơ sinh

Nếu thấy bé có một trong các dấu hiệu sau đây cần đưa bé đến cơ sở y tế:

- Sốt trên 37,3° C hoặc hạ nhiệt độ dưới 36° C khi đo nhiệt độ ở nách (sờ thấy lòng bàn chân lạnh).
- Bú kém hoặc nôn mửa nhiều hơn so với trước.
- Ngủ nhiều hơn so với trước.
- Kém vận động hơn so với trước.
- Da vàng sớm trong 24 giờ sau khi sinh hoặc kéo dài hơn 10 ngày hoặc vàng da lan nhanh tới lòng bàn tay, bàn chân trong 3 ngày đầu sau sinh.
- Trẻ không đại hoặc tiểu sau 24 giờ từ khi sinh

Nếu bé có những dấu hiệu dưới đây là **rất nguy hiểm**, cần nhanh chóng đưa bé **đi cấp cứu tại bệnh viện**:

- Thở khác thường (thở chậm dưới 40 lần hoặc thở nhanh trên 60 lần trong 1 phút, thở rên, co rút lồng ngực, cánh mũi phập phồng, khô khè).
- Co giật hoặc co cứng.
- Mắt sưng đỏ hoặc có mủ.
- Rốn sưng đỏ hoặc chảy mủ.
- Nôn liên tục.
- Bụng chướng to.
- Đi tiểu nhiều nước, nhiều lần hơn bình thường.

Trên đường đưa trẻ đến cơ sở y tế nếu trẻ không sốt cần ủ ấm cho trẻ, tốt nhất là cho bé tiếp xúc da con kề da mẹ. ■

Những trường hợp bất thường hay gặp ở trẻ sơ sinh

Cách xử trí một số trường hợp bất thường hay gặp ở trẻ sơ sinh:

Nôn trớ

Dạ dày trẻ sơ sinh nhỏ, nằm ngang nên dễ bị nôn trớ. Vì vậy cần chú ý:

- Bế bé ở tư thế đầu cao khi cho bú.
- Khi trẻ bú cần xem bé có nuốt sữa không? Nếu thấy bé không muốn bú, sữa còn trong miệng thì cần ngừng cho bú.
- Trẻ bú xong nên bế bé cho đầu áp vào vai hoặc ngực mẹ, vỗ nhẹ lưng đến khi bé ợ bớt hơi trong dạ dày mới đặt nằm.

Hăm

Da trẻ sơ sinh mỏng, rất dễ bị tổn thương. Khi ẩm ướt dễ bị nhiễm nấm, hăm, da sung đỏ ở vùng quần tã. Vì vậy cần chú ý:

- Áo và tã của bé phải được may bằng vải cô-tông (100% cotton), để dễ thấm nước. Không dùng vải tổng hợp.
- Không để tã lót ướt bẩn. Khi bé đại ỉa cần rửa sạch, thấm khô ngay và thay tã lót khô, sạch sẽ.
- Khi trẻ bị hăm cần bôi thuốc theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Rửa tay sạch trước và sau khi chăm sóc cho bé.

Tưa miệng (dẹn)

Khi lưỡi và mặt trong miệng của bé bị nhiễm nấm với các vệt trắng. Khi bé bị tưa cần:

- Rửa sạch và luộc sôi bát (chén), cốc (ly), thìa (muỗng) dùng cho bé.
- Rửa miệng cho bé theo hướng dẫn của cán bộ y tế.
- Không được chích lễ cho bé.
- Rửa tay sạch trước và sau khi chăm sóc bé.

Táo bón

Khi bé đi ỉa dưới 3 lần trong một ngày cần tăng cường cho bé bú mẹ hoặc đưa bé đến cơ sở y tế.

Tiêu chảy

Khi trẻ sơ sinh đi ngoài nhiều lần, phân lỏng, có màu xanh, nhầy hoặc máu (bình thường phân có màu vàng, mùi chua, có hạt sữa). Khi bé bị tiêu chảy cần:

- Tiếp tục cho bú mẹ.
- Đưa ngay trẻ tới cơ sở y tế.

Chỉ dùng thuốc cho trẻ sơ sinh theo hướng dẫn của cán bộ y tế. ■

Những việc cần theo dõi ở trẻ sơ sinh

Dưới đây là các dấu hiệu bình thường của bé:

- **Màu da:** Khi bé mới lọt lòng da có màu đỏ sau chuyển sang hồng hào. Từ ngày thứ 3 đến ngày thứ 8 bé có thể có vàng da nhẹ
- **Nhịp thở:** Bé thở bình thường từ 40 đến 60 lần 1 phút, nhịp thở êm, nhẹ, không co rút lồng ngực, miệng ngậm khi thở.
- **Thân nhiệt:** bình thường nằm trong giới hạn từ trên 36,5 đến dưới 37,8°C nếu đo ở hậu môn và từ trên 36 đến dưới 37,3°C nếu đo ở nách.
- **Bú mẹ:** Bé thường bú mẹ từ 8 đến 12 lần trong một ngày.
- **Đại tiện:** Bé đi ngoài phân su trong 36 giờ đầu, sau đó phân vàng và bé đi từ 3 đến 4 lần trong 1 ngày.
- **Tiểu tiện:** Bé đi tiểu lần đầu chậm nhất trong vòng 48 giờ sau sinh. Bình thường bé đi tiểu từ 7 đến 8 lần trong một ngày.
- **Rốn:** Khô, không hôi. Bình thường rốn rụng tự nhiên sau sinh từ 5 đến 10 ngày và liền sẹo.

Nếu thấy có dấu hiệu bất thường cần đưa bé đến cơ sở y tế.

Bạn nên đi tìm cho bé một bác sĩ nhi khoa, phòng khám nhi khoa hoặc cơ sở y tế tin cậy từ khi còn mang thai, lấy các thông tin liên quan đến địa chỉ, số điện thoại và lịch khám bệnh để sau khi sinh bạn có thể đem bé đến khám, chữa bệnh và được tư vấn khi cần thiết. ■

Chế độ dinh dưỡng cho bé từ sơ sinh cho đến 6 tháng tuổi

Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi

Cho bé bú sữa mẹ sẽ giúp tử cung của mẹ co hồi tốt hơn. Bé được nuôi bằng sữa mẹ sẽ phát triển tốt hơn và có thể chống được nhiều bệnh nhiễm khuẩn nhờ nhận được kháng thể do sữa mẹ cung cấp. Để có được nhiều sữa cho bé mẹ cần giữ cho tinh thần thoải mái, nghỉ ngơi hợp lý, ngủ ít nhất 8 giờ mỗi ngày, ăn đủ chất dinh dưỡng và uống đủ nước. Mẹ cần lưu ý những điểm dưới đây khi cho bé bú:

- Cho bé bú mẹ hoàn toàn cho đến khi bé được ít nhất 6 tháng tuổi (180 ngày).
- Cần cho trẻ bú mẹ ngay trong vòng nửa giờ đầu sau khi sinh, càng sớm càng tốt.
- Cho bé ngậm bắt vú đúng thì bé sẽ bú đủ và mẹ sẽ tiết nhiều sữa hơn.
- Cho bé bú mẹ bất cứ khi nào bé muốn cả ngày lẫn đêm, ít nhất là bé bú được 8 lần trong vòng 24 giờ.

- Cho bé bú khi bé có dấu hiệu đói: bắt đầu quấy, mút ngón tay, hoặc thấy môi bé cử động.
- Mỗi lần cho bú, cố gắng cho bé bú hết một bên vú rồi sau đó mới chuyển sang vú kia.
- Khi trẻ bị bệnh càng cần cho bé bú nhiều hơn.
- Không nên cho bé ăn thêm các loại thức ăn hoặc thức uống khác kể cả nước tráng miệng. Sữa mẹ đủ để làm bé hết khát và giải quyết được cơn đói của bé.
- Không nên cho bé ngậm đầu vú giả vì bé sẽ dễ bị tiêu chảy và không thích bú mẹ do quen với vú cao su.

Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ 6 tháng đến 5 tuổi

Sữa mẹ vẫn tiếp tục là một nguồn dinh dưỡng quan trọng cho bé cho tới khi bé được 2 tuổi hoặc hơn. Từ 6 tháng tuổi trở lên ngoài sữa mẹ bé cần được ăn dặm thêm. Trong trang này sẽ liệt kê một số ví dụ về các loại thực phẩm được đề nghị sử dụng cho bé và trong các trang sau sẽ giới thiệu việc sử dụng các thực phẩm này với lượng là bao nhiêu, trong bao lâu và làm thế nào để nuôi bé ở các độ tuổi khác nhau.

- *Các loại thực phẩm chính cung cấp năng lượng cho bé.* Những thực phẩm này bao gồm ngũ cốc (gạo, lúa mì, ngô v.v...), củ (sắn, khoai lang, khoai tây v.v...), và hoa quả giàu tinh bột (chuối v.v...)
- Các loại thực phẩm chính trên không chứa đủ chất dinh dưỡng nên bạn cần phải cho bé ăn thêm các thức ăn có nguồn gốc động vật hoặc các loại thực phẩm dinh dưỡng khác. Con bạn nên ăn những thực phẩm khác nhau dưới đây:
 - Nguồn thực phẩm động vật: Gan, thịt, thịt gà, cá, trứng.
 - Các sản phẩm từ sữa: Pho mát, sữa chua (và các loại sữa cho bé không bú sữa mẹ)
 - Các loại đậu: Đậu nành, đậu xanh, đậu đỏ v.v...
 - Các loại rau xanh và củ quả có màu vàng: Rau bina, bông cải xanh, củ cải, khoai lang, cà rốt, bí ngô v.v...
 - Trái cây: chuối, cam, ổi, xoài, đào, kiwi, đu đủ
 - Dầu và các loại chất béo: các loại dầu thực vật, bơ
- Cho bé ăn những thức ăn khác nhau trong nhóm trên, cùng với các loại thực phẩm chính.

Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ 6 tháng đến 1 tuổi

- Cho bé bú sữa mẹ thường xuyên khi bé có nhu cầu.
- Để bắt đầu cho ăn dặm, cho bé ăn một lượng nhỏ các loại thực phẩm khác khi được 6 tháng tuổi (180 ngày). Nên bắt đầu bằng từng loại thực phẩm

một để bé làm quen, cho bé ăn thực phẩm đó, theo dõi một vài ngày để chắc chắn rằng bé có thể dung nạp tốt loại thực phẩm này trước khi chuyển sang loại thực phẩm khác.

- Cho bé ăn phối hợp các loại thực phẩm chính với các thực phẩm bổ sung có nguồn gốc động vật và các thực phẩm dinh dưỡng khác (như liệt kê ở trang 63).
- Tăng lượng thức ăn lên khi bé phát triển lớn hơn trong khi vẫn tiếp tục cho bé bú thường xuyên.
 - **Vào 6-8 tháng tuổi**, bắt đầu bằng cách cho bé ăn 2-3 muỗng canh cháo đặc hoặc các loại thức ăn đã nghiền kỹ 2-3 lần/ngày. Tăng số lượng dần dần đến 1/2 chén. Vào khoảng 8 tháng tuổi, cho bé ăn những thức ăn nhỏ có thể nhai được để bé tự cầm ăn. Hãy để bé tự ăn, và giúp đỡ thêm cho bé. Cần tránh các loại thực phẩm có thể gây sặc (như các loại hạt, nho, cà rốt chưa nấu chín ...). Tùy theo sức ăn của bé mà cho bé ăn thêm 1-2 bữa ăn nhẹ giữa các bữa ăn chính.
 - **Vào khoảng 9-11 tháng tuổi**, cho bé ăn thức ăn được thái nhỏ hoặc đã được nghiền và các loại thức ăn mà bé có thể bốc để ăn được, cho bé ăn khoảng 1/2 chén, với 3-4 bữa mỗi ngày và tùy theo sức ăn của bé mà cho bé ăn thêm 1-2 bữa ăn nhẹ giữa các bữa ăn chính.
- Cho bé ăn bằng tô hoặc chén riêng của bé.
- Cần kiên nhẫn giúp bé ăn. Nói chuyện âu yếm với bé, hãy nhìn vào mắt bé và khuyến khích bé ăn, nhưng đừng ép buộc bé ăn.
- Nếu bé không tập trung và hứng thú khi ăn, hãy dẹp bỏ bất cứ những gì làm bé mất tập trung và cố gắng làm cho bé quan tâm đến bữa ăn.
- Sau 6 tháng tuổi, bé có thể cần nhiều nước hơn ngay cả khi bé uống hết lượng sữa quy định. Để tìm hiểu xem bé có còn khát nước sau khi ăn không, hãy cho bé uống một ít nước đun sôi để nguội.

Trong các khuyến nghị này, một chén chứa lượng thức ăn khoảng 250 ml, một muỗng canh dùng để chỉ một muỗng canh chứa lượng thức ăn khoảng 15mL.

Lượng thực phẩm ứng với mức cung cấp năng lượng 0,8 - 1,0Kcal/g. Nếu dùng các loại thực phẩm được chế biến lỏng hoặc có hàm lượng dinh dưỡng thấp hơn (tức là khoảng 0,6Kcal/g), nên cho bé ăn tăng lên 2/3 chén lúc 6 - 8 tháng tuổi và 3/4 chén lúc 9 -11 tháng tuổi.

Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ 1 đến 2 tuổi

- Cho bé bú sữa mẹ thường xuyên khi bé muốn cho đến khi bé được 2 tuổi hoặc hơn.
- Tiếp tục cho bé ăn 3-4 bữa/ngày các loại thực phẩm bổ dưỡng, cắt nhỏ hoặc nghiền nếu cần thiết, mỗi bữa từ 3/4-1 chén. Cũng cho bé ăn 1 - 2 bữa ăn nhẹ giữa các bữa ăn mỗi ngày tùy thuộc vào sức ăn của bé.

- Ở mỗi bữa ăn, cho bé ăn một loại thực phẩm chính yếu cùng với các loại thực phẩm bổ dưỡng khác nhau từ các nhóm thực phẩm được liệt kê trên trang 62.
- Cho bé ăn tô hoặc chén riêng của bé. Tiếp tục tích cực giúp bé ăn.

Lượng thực phẩm ứng với mức cung cấp năng lượng 0,8 - 1,0Kcal/g. Nếu dùng các loại thực phẩm được chế biến lỏng hoặc có hàm lượng dinh dưỡng thấp hơn (tức là khoảng 0,6Kcal/g), nên cho bé ăn một chén đầy trong mỗi bữa ăn.

Khuyến nghị về dinh dưỡng cho bé từ 2 đến 5 tuổi

- Cho bé ăn thức ăn chung với gia đình 3 bữa mỗi ngày. Ngoài ra, mỗi ngày cho bé ăn thêm hai lần giữa các bữa ăn với các thức ăn nhẹ như sữa chua, trái cây v.v...
- Cho bé ăn nhiều loại thức ăn như được giới thiệu trên trang 63. Nếu bé không chịu ăn thức ăn mới, cho bé thử nếm thức ăn đó nhiều lần. Làm cho bé thấy bạn thích loại thức ăn này.
- Không nên ép bé ăn. Cho bé ăn phần ăn thực tế tùy thuộc vào độ tuổi, kích thước và mức độ hoạt động của bé. Tăng lượng thức ăn khi bé lớn hơn. ■

- Nếu bé bị bệnh, cho bé ăn theo như các khuyến nghị trong phần này dựa trên nhóm tuổi của bé. Ngoài ra cần cung cấp cho bé nhiều thức ăn lỏng hơn (cho bé bú mẹ nhiều hơn bình thường nếu bé đang bú mẹ) và khuyến khích bé ăn thức ăn mềm, cho bé ăn thức ăn đa dạng, ngon miệng và thức ăn yêu thích của bé. Sau khi khỏi bệnh, cho bé ăn nhiều hơn bình thường và khuyến khích để bé ăn nhiều hơn.

- **Không nên** cho bé ăn **mật ong** chưa qua chế biến cho đến khi bé được 1 tuổi. *Mật ong không an toàn cho trẻ dưới 12 tháng tuổi vì có thể gây ngộ độc botulism, là độc tố của vi khuẩn clostridium botulinum. Trường hợp này ít xảy ra nhưng nếu nặng sẽ ảnh hưởng đến hệ thần kinh và có thể gây tử vong cho trẻ.*

- Trong **mùa nóng** nên cho cháu **uống nhiều nước** (nước súp hoặc nước quả ép). ■



Khuyến nghị về việc chuẩn bị thức ăn an toàn và vệ sinh cho bé

Thực hành tốt vệ sinh để ngăn ngừa bệnh tật:

- Rửa tay bạn với xà phòng trước khi chuẩn bị thức ăn, trước khi cho bé ăn, bú và sau khi đi tiêu, tiểu.
- Có nước sạch để uống, nước được xử lý đúng cách, chứa trong bình, chai sạch đậy kín, cho bé uống bằng ly, muỗng sạch.
- Rửa kỹ chén của bé xà phòng và nước sạch hoặc đun sôi chén sau khi rửa.
- Không sử dụng các loại bình bú hoặc bình cho ăn khó rửa sạch.
- Dùng các dụng cụ sạch để chuẩn bị thức ăn cho bé và cho bé ăn bằng thìa sạch.
- Giữ cho bề mặt các dụng cụ dùng để chuẩn bị thức ăn cho bé sạch bằng cách rửa bằng nước, xà phòng hoặc các chất tẩy rửa không độc hại sau mỗi lần sử dụng.
- Nấu thức ăn thật kỹ, đặc biệt là thịt, thịt gia cầm, trứng và hải sản. Hâm nóng kỹ các thức ăn đã được nấu chín, ví dụ hâm lại cho sôi súp của bé.
- Đậy cẩn thận thức ăn còn thừa và cho vào tủ lạnh nếu có. Những thức ăn đã để ở nhiệt độ trong phòng quá hai tiếng đồng hồ nên bỏ đi.
- Tránh để tiếp xúc giữa thực phẩm sống và thức ăn đã được nấu chín và cất chúng trong các hộp chứa riêng biệt.
- Cần có một nhà vệ sinh, sạch sẽ để mọi thành viên trong gia đình sử dụng. Phân của bé cần được thu dọn nhanh và cho vào bồn cầu. Làm vệ sinh cho bé sau khi đi cầu sau đó rửa tay của bạn và cả tay của bé.

Đun sôi kỹ nước trong vài giây, đậy và để nguội tự nhiên, không bỏ thêm nước đá để nước mau nguội, nước này là an toàn cho bé uống. ■

Các nguyên tắc cơ bản cho thói quen ăn uống ở trẻ mới lớn

Vì thói quen ăn uống ở trẻ mới lớn sẽ là nền tảng cho sức khoẻ và việc ăn uống hợp lý cho cả suốt cuộc đời, nên hãy ghi nhớ các điều sau đây:

- Cho ăn đều đặn, thiết lập một kiểu thói quen ăn uống hàng ngày.
- Để trẻ ăn theo ý thích của chúng (không nên ép).
- Hãy để trẻ làm quen với các thức ăn lạ và với các sản vật địa phương.
- Cho cháu ăn đủ thức ăn bơ sữa.
- Để cháu thích thú việc cùng ăn với cả gia đình.
- Cho cháu ăn quà bánh được làm ở nhà (ví dụ nấu chè, làm bánh).
- Nên quan tâm đến bữa ăn của cháu ở các trung tâm trông trẻ/nhà trẻ.
- Bố mẹ nên tạo thói quen chơi ngoài trời với trẻ. ■

Các chỉ dẫn về việc chăm sóc trẻ

Dưới đây là một số vấn đề mà các cha mẹ cần nhớ khi chăm sóc cho bé.

Giai đoạn trước 1 tuổi

- Từ từ và bình tĩnh là cách chăm sóc trẻ tốt nhất. Mỗi một đứa trẻ phát triển ở mức độ riêng, đặc biệt trong giai đoạn sơ sinh. Vì vậy đừng quá lo lắng khi thấy sự phát triển của các trẻ khác. Nếu bạn có gì lo lắng hãy hỏi ý kiến cán bộ y tế.
- Khi được 1 đến 2 tháng tuổi bé có thể khóc hoặc quấy thậm chí sau khi đã cho bú và thay tã, dỗ bé bằng cách ôm nó vào lòng một cách nhẹ nhàng. Việc này sẽ làm trẻ thôi khóc, bằng cách làm cho bé cảm thấy dễ chịu. Tuy nhiên nếu phản xạ đó chưa trở thành thói quen thì cũng không nên quá lo.
- Khi bạn gọi bé và bé ngừng khóc hay khóc khác đi thì bạn có thể cho rằng bé đã nghe được.
- Nếu bạn cúi xuống và chơi với bé bằng cách sờ vào tay nó, thì bé sẽ vui vẻ ngẩng đầu lên. Những việc như vậy rất tốt cho bé.
- Con bạn sẽ thích thú được bao quanh bởi gia đình và sẽ bắt đầu bập bẹ như thể đang nói chuyện với bạn. Những lúc đó hãy nhìn thẳng vào mặt bé, nói chuyện và chơi với bé. Người cha nên dành thời gian để chơi với bé càng nhiều càng tốt.
- Khi trẻ dường như sợ hãi hay cảm thấy khó chịu, hãy dỗ bé và làm bé cảm thấy thoải mái.
- Khoảng 6 tháng tuổi nhiều trẻ khóc đêm. Nếu bé đói thì cứ cho bé bú vào ban đêm. Bế bé, nói chuyện và thậm chí có thể chơi với bé.
- Hầu hết trẻ đều có cảm giác sợ người lạ, mặc dầu có thể ở các lứa tuổi khác nhau, điều này cho thấy bé có khả năng phân biệt người nhà với người lạ. Khi bố hoặc mẹ bế bé chặt và dỗ bé, bé sẽ cảm thấy yên ổn. Các bé ở những gia đình có nhiều người vào ra có thể có ít cảm giác sợ người lạ hơn.
- Hỏi ý kiến bác sĩ về việc tiêm vắc-xin và thời gian tiêm. Liên lạc trung tâm y tế của phường, xã để biết lịch tiêm chủng.
- Khoảng 9 tháng tuổi, nếu bạn giấu một món đồ chơi khi bé đang theo dõi bạn, bé sẽ bò đi tìm nó. Tại sao bạn không thử bé xem?
- Từ từ bắt đầu để con bạn chơi với các trẻ khác cùng lứa tuổi. ■



Giai đoạn khoảng 1 tuổi

- Ở lứa tuổi này, đứa trẻ sẽ chơi vui vẻ bên cạnh mẹ. Bé đã thể hiện sự tò mò, điều này rất quan trọng cho sự phát triển của trẻ.
- Coi chừng các tai nạn như việc bé bỏ các vật nhỏ hay các vật có hại như thuốc hoặc thuốc lá vào miệng, hay té ngã.
- Trẻ sẽ bắt đầu nói những từ như ma, me. Nói chuyện với bé sẽ khích lệ việc học nói của bé.
- Khoảng 18 tháng tuổi, khi bạn nhìn vào một cuốn sách tranh, ảnh cùng với bé và hỏi tên các con vật hay các thứ trong sách bé sẽ chỉ vào chúng cho bạn. Hãy xem sách và chơi với bé.
- Con bạn sẽ bắt đầu hiểu các chỉ dẫn và các mệnh lệnh. Khi bé vâng lời, khen bé và khích lệ bé.
- Để bé đi và chạy và chơi một mình bằng cách chủ động mang bé đi chơi các nơi khác nhau (công viên, siêu thị, bãi biển, vườn nhà).
- Lúc này bé đã có nhiều răng và có thể bị sâu răng, bạn nên chăm sóc tốt răng cho bé sau bữa ăn. Nếu bé muốn hãy cho bé tự đánh răng.■

Khoảng 2 tuổi

- Con bạn sẽ ngày càng thích chạy khắp nơi. Hãy để bé chơi thoải mái ở những nơi không có sự nguy hiểm.
- Trẻ ở lứa tuổi này thích khám phá. Hãy để bé tự đi ra xa khỏi bạn. Bé có thể gặp những thứ làm bé sợ hãi và những khám phá mới, khi bé quay về hãy âu yếm và khích lệ bé.
- Hãy để bé thích thú được bố, mẹ dắt tay đi chơi.
- Bé bây giờ có thể sử dụng thìa một cách khéo léo hơn. Mặc dầu bé có thể làm đổ ra một ít, có thể trải một cái chiếu để khỏi làm bẩn nhà, rồi cho bé tự dùng thìa một mình.
- Trẻ sẽ thích thú trong việc dùng bút màu để vẽ hay xếp một cái gì đó có ý nghĩa bằng các khối. Hãy cùng chơi với bé.
- Việc tập cho bé ngồi bô nên bắt đầu bằng việc quan sát các dấu hiệu cụ thể khi bé muốn đi cầu, đi tiểu.
- Luôn nhớ giữ răng của bé sạch sẽ bằng cách đánh răng hay cho bé nước để súc miệng sau mỗi bữa ăn để loại trừ đường và các thức ăn còn lại trong miệng.■



Khoảng 3 tuổi

- Bé sẽ biểu hiện sự thích thú trong việc tự mặc áo quần. Đừng giúp bé quá nhiều, thậm chí nếu bé không mặc được cũng đừng làm nản bé.
- Hãy tìm các dịp để bé có thể chơi với bạn bè.
- Đừng quá không bằng lòng về những gì bé thích và không thích hoặc sự ngang bướng hay các đòi hỏi ích kỉ của bé, mà trước tiên hãy lắng nghe bé. Và sau đó giải thích một cách hợp lý cho bé về quyết định của bạn.
- Thường thức việc ăn các bữa ăn có đầy đủ cả gia đình càng nhiều càng tốt. Việc có các bữa ăn đầm ấm và trò chuyện với nhau trong gia đình là rất quan trọng.
- Dạy bé nhai thật kĩ. Nhai kĩ sẽ giúp xương hàm phát triển, mở rộng các hốc răng để răng-vĩnh-viễn có thể phát triển và giúp tránh sâu răng. Dần dần bé sẽ tiến bộ trong việc đánh răng và rửa tay bằng cách bắt chước bạn.■

Khoảng 4 tuổi

- Khoảng 4 tuổi bé sẽ bắt đầu chơi các trò chơi như giả làm ma, giả đang lái xe, giả đang ở trong nhà với các bạn cùng lứa v.v...
- Đây là thời gian mà bé sẽ muốn tự làm mọi thứ. Khích lệ bé thậm chí nếu bé làm không được tốt lắm. Bé có thể đã tự ngồi bô được mà không có khó khăn gì.
- Hãy lắng nghe bé ngay cả khi bạn đang bận. Bằng cách như vậy bé sẽ học được cách lắng nghe người khác.
- Đến thời gian này thì việc đánh răng và rửa tay đã phải trở thành thói quen đối với bé. Để bé tự giác làm chuyện đó, khích lệ và khen ngợi bé.■



Khoảng từ 5 đến 6 tuổi

- Khoảng 5 tuổi, bé sẽ bắt đầu phát âm các chữ một cách rõ ràng và lưu loát hơn. Tuy nhiên bé vẫn sẽ có thể phát âm sai một số phụ âm, hay bé có thể sẽ thường dừng lại ở giữa câu. Ở những lúc như vậy, hãy kiên nhẫn lắng nghe bé, và khi nói chuyện với bé người lớn nên nói một cách khoan thai và phát âm chuẩn.
- Thái độ khoan dung của bố mẹ đối với con cái sẽ giúp nuôi dưỡng sự độ lượng của bé với người khác.
- Bé đã có thể có một vài bạn thân và có thể chơi rất hoà hợp với chúng. Bé sẽ học được các kỹ năng giao tiếp xã hội qua những điều khác nhau mà bé đã trao đổi với bạn bè.
- Hãy đọc sách truyện tranh và kể chuyện cho bé nghe.
- Hãy đặt thời gian hợp lý cho các bữa ăn và quà vặt, và cố gắng ăn bữa ăn và quà vặt cùng một lúc.
- Hãy để bé tự mặc áo quần. Thậm chí nếu bé hơi chậm thì vẫn nên khích lệ bé làm việc đó.
- Bé đã có khả năng lau khô người sau khi tắm. Nếu bé lau không khô thì hãy giúp bé tập từng tí một.
- Ở độ tuổi 6 tuổi, bé có thể tự nghĩ ra các câu chuyện của mình và chơi các trò chơi tưởng tượng hay cổ tích. Vào những lúc như vậy bạn sẽ thấy bé tự nói chuyện với mình khi đang chơi.
- Bây giờ bé đã học được việc chơi với bạn bè một cách hoà đồng, giữ lời hứa và tuân theo luật lệ. Nên dạy bé tránh làm những việc theo ý thích của mình.
- Ban đầu để bé xếp đồ chơi lại để vào chỗ cũ sau khi chơi với sự giúp đỡ của bố mẹ, sau đó động viên bé tự làm chuyện đó một mình.
- Việc dành cho bé một vai trò nào đó trong công việc nhà cũng rất tốt. Hãy để bé tham gia vào các công việc có hứng thú như bày biện bát đĩa ra bàn hay cất chúng vào tủ.
- Răng hàm ở độ tuổi 6 tuổi rất khó đánh cho sạch và vì vậy rất dễ sâu. Dạy bé cách sử dụng bàn chải đánh răng. Giúp bé nếu bé không thể làm tốt lắm.■



Thông điệp cho việc chăm sóc bé ở mọi thời điểm

- Não bé phát triển nhanh nhất trong hai năm đầu đời, vì vậy bé cần được kích thích bằng cách chơi với mọi người, di chuyển khắp nơi, nghe các loại âm thanh, và có những thứ để xem, đụng chạm, sờ mó và khám phá.
- Xây dựng giờ giấc đều đặn hàng ngày trong việc ăn, ngủ, vệ sinh v.v... sẽ giúp trẻ phát triển các thói quen tốt và cảm thấy an toàn.
- Dạy bé giao tiếp bằng cách nói chuyện với bé, nghe bé nói, và chơi với bé.
- Công việc của bé là chơi đùa, qua đó cho bé nhiều cơ hội để học hỏi và phát triển khả năng giải quyết vấn đề. Bé học bằng cách thử nghiệm những điều trên và bằng cách quan sát và bắt chước người khác.
- Nhiều thứ đồ chơi đẹp thực tế không cần thiết cho sự phát triển của bé. Những thứ đồ chơi kích thích sự phát triển của bé có thể tự làm tại nhà.
- Bệnh tật gây trở ngại cho sự phát triển bình thường và lớn lên của bé. Để ngăn ngừa bệnh tật, cần cho bé chủng ngừa và ăn uống đúng cách. Khi bé bị bệnh, cần đưa bé đến nhân viên y tế để được khám và tư vấn.
- Trẻ em học nhanh nhất khi bé được nuôi dưỡng và được kích thích trong mối quan hệ với những người chăm sóc bé. Bố, mẹ và các anh chị em có thể đóng góp vào sự phát triển của trẻ bằng cách chăm sóc và chơi đùa với bé.
- Bảo vệ trẻ em khỏi bị tổn hại về thể chất và tinh thần (do bạo lực hay sự giận dữ) giúp bé có được sự tự tin để khám phá và học hỏi.



Xử trí một số trường hợp bệnh phổ biến

Xử trí tại nhà khi bé bị tiêu chảy

Tiêu chảy xảy ra khi bé đi tiêu với phân lỏng hơn bình thường, đi nhiều lần (trên 3 lần mỗi ngày). Khi bé bị tiêu chảy cần cho bé uống bù nước ngay bằng các dung dịch bù nước thông dụng.

Pha dung dịch bù nước:

- Dung dịch muối đường pha từ 1 lít nước với 1 muỗng cà phê muối gạt ngang và 8 muỗng cà phê đường gạt ngang.
- Nếu mua thuốc đã được chế sẵn để pha như gói Oresol, viên Hydrite v.v... cần pha theo hướng dẫn trong toa thuốc.

Dung dịch bù nước pha quá 12 giờ phải bỏ đi và pha lại dung dịch mới. Việc cho uống bù nước phải được duy trì cho đến khi bé đi cầu phân sệt và dưới 3 lần mỗi ngày.

Chế độ dinh dưỡng khi bé bị tiêu chảy

Thức ăn của bé trong những ngày này cần mềm hơn, lỏng hơn, nhưng vẫn phải đủ 4 nhóm thực phẩm (bột, béo, đạm, rau). Bé ăn mỗi bữa không nhiều nên cần cho bé ăn thành nhiều bữa nhỏ, khoảng cách giữa các bữa ăn khoảng 2 giờ 1 lần. Sữa mẹ là nguồn thực phẩm quý giá cho bé trong lúc này, vì sữa mẹ rất dễ tiêu hóa và dễ hấp thu.

Một số thói quen cần phải tránh khi trẻ bị tiêu chảy:

- Hạn chế cho bé uống nước.
- Uống thuốc "cầm" tiêu chảy.
- Cho bé ăn cháo trắng với muối, không cho bú mẹ

Nên đưa bé đến cơ sở y tế ngay khi bé có những triệu chứng:

- Tiêu chảy kéo dài trên 2 ngày mà không thuyên giảm hoặc trẻ sốt.
- Phân bé có lẫn máu. Máu có thể màu đỏ tươi, hồng, hoặc nâu đen lẫn nhầy như mũi.
- Bụng đau khi sờ ấn.
- Nôn nhiều, không thể cho ăn uống được.

Để các bé ít mắc tiêu chảy, cần lưu ý đến giữ gìn vệ sinh trong ăn uống: ăn thực phẩm rửa sạch và nấu chín, không ăn thức ăn bán ngoài đường, sử dụng nguồn nước sạch, rửa kỹ tay trước khi chăm sóc bé và cho bé ăn. Tránh để bé tiếp xúc với người bệnh, tránh sử dụng kháng sinh bừa bãi. ■



Phòng nhiễm khuẩn hô hấp cho bé

Nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính là bệnh nhiễm khuẩn của đường thở, có hai loại: nhiễm khuẩn hô hấp trên (viêm nhiễm vùng tai mũi họng) và nhiễm khuẩn hô hấp dưới (viêm phế quản, viêm phổi...). Trẻ dưới 5 tuổi, đặc biệt là dưới 12 tháng tuổi rất dễ mắc các bệnh này. Bị cảm lạnh có thể dẫn đến nhiều biến chứng như viêm phổi, viêm tai giữa. Với những trẻ bị suyễn, suy dinh dưỡng, sinh non, nhẹ cân, không được bú sữa mẹ ... do sức đề kháng kém nên dễ bị bệnh hơn và khi bệnh cũng sẽ kéo dài và nặng hơn.

Dấu hiệu bé bị nhiễm khuẩn đường hô hấp:

Bé có biểu hiện mệt mỏi, sốt nhẹ, hắt hơi, sổ mũi nước trong và kèm theo ho, thở nhanh bất thường...

Chế độ dinh dưỡng cho bé:

Khi trẻ chớm bị cảm, ho, nên tiếp tục cho trẻ ăn thức ăn mềm, lỏng, chia nhỏ bữa ăn để tránh trẻ ho, ói. Nếu trẻ nhỏ cho bú nhiều lần hơn, uống nhiều nước từng ngụm nhỏ nhiều lần.

Xử trí

- Nên đưa bé đến khám ở cơ sở y tế.
- Không nên lạm dụng thuốc kháng sinh vì ngoài chuyện tốn kém còn có tác dụng phụ, về lâu dài gây tình trạng vi khuẩn đề kháng.
- Với trẻ bị viêm phổi cần cho trẻ uống kháng sinh theo đúng hướng dẫn của bác sĩ, không tự ý ngưng kháng sinh dù trẻ có vẻ đã tốt hơn.

Hãy đưa trẻ đến bệnh viện ngay khi thấy các biểu hiện:

- Trẻ thở co lõm lõm ngực (*khi trẻ hít vào phần dưới lồng ngực sẽ bị lõm vào, thay vì nở ra như bình thường*)
- Tím tái, bỏ bú hoặc bú kém (*đối với trẻ dưới hai tháng*), không uống được (*trẻ từ hai tháng đến 5 tuổi*), co giật, ngủ li bì, khó đánh thức, thở có tiếng rít, suy dinh dưỡng nặng.
- Khi phát hiện các dấu hiệu trở nặng như khó thở hơn, thở nhanh hơn, không uống được, trẻ mệt hơn thì phải đưa trẻ đến bệnh viện ngay. ■



Chăm sóc bé khi bị sốt

Cách phát hiện sốt

Khi thấy bé nóng cần cặp nhiệt độ (nếu cặp ở nách phải cộng thêm 0,5 độ C). Nhiệt độ 37,8 - 38,9°C là bé sốt vừa, trên 38,9 ° C là sốt cao. Phải lấy nhiệt độ ít nhất 3 lần trong ngày và 1 lần vào ban đêm.

Sốt cao làm mất nước, cô máu, gây rối loạn nước và điện giải. **Trẻ sốt cao trên 39°C có thể bị co giật toàn thân**, thiếu ôxy não, tổn thương các tế bào thần kinh, dẫn tới hôn mê hoặc tử vong; nếu khỏi thì cũng dễ bị di chứng tổn thương thần kinh (bại não, động kinh, giảm trí nhớ).

Cách xử trí và chăm sóc bé khi bị sốt

- Cho trẻ mặc áo lót mỏng
- Giảm nhiệt trong phòng (nếu quá nóng) bằng cách mở cửa, sử dụng quạt thông gió.
- Có thể đắp khăn ướt ở vùng trán, bẹn hoặc lau bé bằng khăn ẩm và ấm.
- Khi trẻ sốt trên 38,5°C, cần cho dùng các thuốc hạ nhiệt. Loại thuốc hạ nhiệt được Tổ chức Y tế Thế giới khuyến dùng cho trẻ em là paracetamol (biệt dược là effergal, babymol...) liều 15 mg/kg/lần, tối đa 6 lần ngày. Tổng liều 50-60 mg/kg/ngày, bằng đường uống hoặc đặt hậu môn (nếu trẻ không uống được).
- Nếu bé hết sốt thì ngừng dùng thuốc hạ sốt.
- Cho trẻ uống nhiều nước, trẻ lớn có thể uống tùy thích. Với trẻ nhỏ chưa biết đòi, phải chủ động cho uống hoặc pha thêm nước vào bình sữa (20-30ml/lần bú) và tăng các bữa bú cho trẻ. Có thể cho uống nước quả như cam, chanh, orezol.
- Mùa hè, trẻ sốt vẫn cần được tắm rửa trong phòng kín, tránh gió lùa, bằng nước ấm thấp hơn thân nhiệt 2°C trong 10-15 phút để tăng thải nhiệt, cho trẻ gội cả đầu.

Khi trẻ sốt, tốt nhất các bậc cha mẹ nên đưa trẻ đến khám ở cơ sở y tế để phát hiện sớm nguyên nhân sốt và có cách xử trí kịp thời.

Khi bé bị sốt không nên ủ, đắp chăn hoặc mặc thêm quần áo cho bé vì **sẽ làm trẻ sốt cao hơn và có thể bị co giật** rất nguy hiểm. ■



Xử trí tại nhà khi bé bị sốt cao co giật

Sốt cao co giật thường gặp ở trẻ dưới 2 tuổi. Nếu không được cấp cứu kịp thời, trẻ có thể bị đe dọa tính mạng hoặc chịu nhiều di chứng nặng nề như động kinh, chậm phát triển trí tuệ và vận động.

Cách xử trí tại nhà:

- Bình tĩnh đặt trẻ vào nơi yên tĩnh, thoáng mát, rời xa các vật sắc nhọn, đặt chăn hoặc gối mềm dưới đầu trẻ, để trẻ ở tư thế đầu nghiêng về một bên để phòng tắc đờm dãi. Nhớ kiểm tra xem trẻ còn thở không, da có tím không.
- Nới rộng quần áo, tã lót cho trẻ.
- Hạ sốt bằng cách lau nước ấm cho trẻ để làm giãn mạch ngoại vi, dùng thuốc hạ sốt paracetamol, loại viên đạn đặt hậu môn.
- Không giữ, bế chặt hoặc giới hạn cử động của trẻ. Không cho bất cứ thứ gì vào miệng trẻ, kể cả thuốc hạ sốt paracetamol trong khi trẻ còn co giật hoặc chưa tỉnh hẳn.
- **Gọi xe cấp cứu để đưa bé đến cơ sở y tế gần nhất hoặc mời bác sĩ đến càng sớm càng tốt.**

Chống sặc cho trẻ ăn dặm

Cho trẻ ăn dặm đúng cách sẽ giúp trẻ hình thành thói quen ăn uống tốt, hoàn thiện kỹ năng nhai, nuốt, phát triển cơ hàm để làm tiền đề cho kỹ năng nói sau này. Trong quá trình tập ăn dặm, có thể trẻ sẽ phản đối, không hợp tác hoặc bố mẹ cho ăn chưa đúng cách khiến cho trẻ bị nôn, sặc... vì vậy cần biết cách cho bé ăn dặm theo hướng dẫn dưới đây.

Cho trẻ ăn đúng tư thế

- Trẻ ở giai đoạn tập ăn dặm đa số chưa biết ngồi hoặc ngồi chưa vững, vì thế mẹ thường có xu hướng một tay bế con và một tay dứt ăn. Với một số bà mẹ đã có kinh nghiệm thì cho con ăn theo cách này không khó, chỉ cần giữ cho lưng trẻ thẳng và đầu hơi nghiêng.
- Với những bé hay ngo ngoáy và quấy khóc nên đặt trẻ vào một chiếc ghế chuyên dụng, loại ghế nằm có thể điều chỉnh độ dốc ở phần lưng và có dây ràng ngang bụng bé, lúc này tay bạn sẽ rảnh rang và dễ thao tác hơn.
- Với trẻ đã biết ngồi chắc chắn, chỉ cần cho trẻ ngồi vào ghế tập ăn. Hoàn toàn không nên cho trẻ vừa nằm vừa ăn, cho dù là ăn bột pha loãng.

Chọn thức ăn phù hợp

Nên tuân thủ nguyên tắc "từ loãng đến đặc - từ ít đến nhiều - từ mịn đến thô". Cho trẻ ăn loại thức ăn phù hợp với từng độ tuổi, không nên vội vàng hoặc đốt giai đoạn.

Tạo cho bé tâm lý thoải mái khi ăn

- Không dứt khi trẻ đang quấy khóc hoặc ngọ nguậy không yên vì đây là những lúc dễ bị sặc nhất.
- Không ép trẻ ăn liên tục, nên cho trẻ thời gian nhai kỹ, nuốt hẳn thức ăn trong miệng và chờ thêm một chút trước khi dứt muỗng kế tiếp. Tuyệt đối không bóp mũi, ép trẻ phải há miệng để dứt thức ăn. Điều này rất dễ khiến trẻ bị sặc.
- Không nên quát mắng dọa nạt hoặc bày cho trẻ những trò chơi quá sôi nổi trong khi ăn, đùa giỡn quá trớn dễ khiến cho trẻ mất tập trung và vội vàng trong khi nuốt, dẫn đến nghẹn, sặc.
- Cho dù trẻ ăn được ít hay nhiều, cũng nên dừng bữa ăn sau 30 phút. Nếu kéo dài sẽ khiến hai mẹ con mệt mỏi, thức ăn để lâu dễ bị vữa, không đảm bảo dinh dưỡng.

Chọn vật dụng phù hợp

- Với trẻ mới tập ăn dặm nên chọn muỗng nhựa mềm hoặc muỗng silicon, kích thước muỗng phải vừa miệng trẻ, chọn loại muỗng hơi nông và trẹt, vừa đủ để hớt một chút bột cho trẻ làm quen với phân xạ mút và liếm.
- Khi đã chính thức ăn thành bữa, chọn muỗng sâu hơn, cán muỗng dài hơn để mẹ có thể cầm chắc và thao tác dễ dàng.
- Không nên dùng bình tập ăn cho trẻ, nếu trẻ ăn bột pha loãng, vì rất khó kiểm soát được lượng bột chảy vào muỗng, dễ gây sặc.

Xử trí khi bé sặc

- Nếu con bạn đang ăn bỗng nhiên ho sặc, khó thở, tím tái, hãy nhanh chóng đặt bé nằm sấp trên lòng bàn tay hoặc trên đùi rồi vỗ mạnh khoảng 5 cái vào vùng lưng giữa hai xương bả vai, sau đó lật ngửa trẻ. Nếu trẻ còn khó thở, dùng 2 ngón tay ấn mạnh vào vùng hõm ở ngực 5 lần.
- Với trẻ lớn, đứng phía sau hoặc quỳ tựa gối vào lưng trẻ, vòng 2 tay ngang thắt lưng, đặt một nắm tay vùng hõm ức, bàn tay kia đặt chồng lên rồi đột ngột ấn mạnh theo hướng từ trước ra sau và từ dưới lên 5 lần liên tiếp.
- Nếu trẻ vẫn chưa thở được, phải hà hơi thổi ngạt và xoa bóp tim ngoài lồng ngực nếu ngưng tim.
- Khi trẻ đã thở được, cần đưa trẻ vào bệnh viện ngay để bác sĩ khám và xử trí những bước tiếp theo. ■



Đề phòng tai nạn cho bé

Phần lớn nguyên nhân tử vong ở trẻ từ sơ sinh đến tuổi đi học là do tai nạn. Loại tai nạn khác nhau xảy ra ở các lứa tuổi khác nhau, nhưng hầu hết các tai nạn đều có thể tránh được bằng sự nhận thức của cha mẹ về các mối nguy hiểm và dạy cho bé biết các biện pháp an toàn. Để phòng chống các tai nạn như vậy việc nhận thức được các thời điểm dễ xảy ra tai trong các lứa tuổi của bé, và loại tai nạn nào dễ xảy ra là điều rất quan trọng. Bảng dưới đây giới thiệu các loại tai nạn dễ xảy ra theo độ tuổi:

Các tai nạn dễ xảy ra, theo độ tuổi

Lứa tuổi	Các tai nạn dễ xảy ra	Các nguyên nhân chính
Trẻ sơ sinh	- Các bất cẩn của những người xung quanh cháu	- Tình cờ rơi một cái gì từ phía trên - Cháu bé nhiều tuổi hơn bế bé và tình cờ làm đau bé hay cho bé ăn.
1-6 tháng tuổi	- Ngã - Bỏng - Tình cờ nuốt phải những thứ độc hại - Nghệt thở	- Ngã từ giường xuống - Sờ vào bếp điện - Thuốc lá, thuốc uống, đồ mỹ phẩm, xà phòng. - Nuốt đồng xu hay hạt đậu
7-12 tháng tuổi	- Vấp/ngã - Bỏng - Chết đuối - Tình cờ nuốt phải chất độc hại - Tai nạn xe cộ	- Ngã từ cầu thang, giường...v.v. - Sờ vào bàn là hay nước sôi từ ấm hay phích - Ngã vào bồn tắm, máy giặt (<i>dùng để nước trong chúng</i>) - Thuốc uống, đồ mỹ phẩm, đồng xu hay đậu để trong ngăn kéo - Ngã ra khỏi ghế ngồi trong hoặc trên xe (<i>để phòng việc này bằng cách dùng dây an toàn cho cháu</i>)
1- 4 tuổi	- Tình cờ nuốt phải chất độc hại - Ngã/ vấp - Bỏng - Chết đuối - Tai nạn giao thông	- Nguyên nhân không giới hạn - Cầu thang, hiên, hè đường (<i>dùng để những gì mà cháu có thể leo lên được</i>) - Sờ vào chảo nóng, kéo khần trái bàn, làm đổ nước nóng, chơi quanh bồn nước nóng. - Rơi vào bồn tắm, chơi gần hồ bơi, suối, hồ ao...v.v - Đột nhiên chạy ào ra đường. (<i>nhớ nắm tay cháu khi đi bộ</i>)

**THEO DÕI
SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA
VÒNG ĐÀU - CHIỀU CAO - CÂN NẶNG - CHỈ SỐ BMI**



CÁCH SỬ DỤNG BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG

Bình thường sự tăng trưởng ở từng trẻ có thể khác nhau rất nhiều. Bằng cách đo và vẽ sự tăng trưởng của một đứa trẻ trên biểu đồ tăng trưởng có thể cho biết một đứa trẻ đang phát triển bình thường hay không.

Đầu tiên cán bộ y tế sẽ hướng dẫn bạn cách đo chiều cao, cân nặng của trẻ. Sự phát triển cân nặng và chiều cao của trẻ được ghi bằng các dấu chấm trên biểu đồ phát triển tương ứng theo độ tuổi của bé ở mỗi lần đo. Trong những lần kiểm tra sức khỏe sau cho bé, các dấu chấm sẽ được tiếp tục được đánh trên biểu đồ và sau đó chúng được nối lại với nhau để thành đường cong biểu diễn sự tăng trưởng của bé.

Giải thích ý nghĩa của đường cong tăng trưởng

Đường biểu diễn số 0 trên biểu đồ tăng trưởng là đường minh họa trị số trung vị, thường được gọi là số trung bình. Những đường khác được gọi là đường z score mô tả sự khác biệt so với giá trị trung bình từ ít tới nhiều, theo thứ tự 1, 2 và 3 nếu cao hơn mức trung bình và -1, -2 và -3 nếu thấp hơn trung bình

- Đường cong tăng trưởng bình thường của bé sẽ chạy song song phía trên hoặc phía dưới của đường trung bình (đường 0)
- Bất kỳ thay đổi nhanh chóng nào trong đường tăng trưởng của bé đều cần phải được xem xét để xác định nguyên nhân và tìm biện pháp khắc phục.
- Nếu đường cong tăng trưởng của bé chỉ là một đường thẳng chứng tỏ bé không phát triển. Điều này cần phải được xem xét để xác định nguyên nhân và tìm biện pháp khắc phục.
- Nếu đường cong tăng trưởng vượt qua một dòng z-score có thể cảnh báo nguy cơ bất thường trong tăng trưởng của trẻ. Mẹ của bé cần tiếp xúc với nhân viên y tế cơ sở để trao đổi, tìm nguyên nhân và hướng khắc phục.

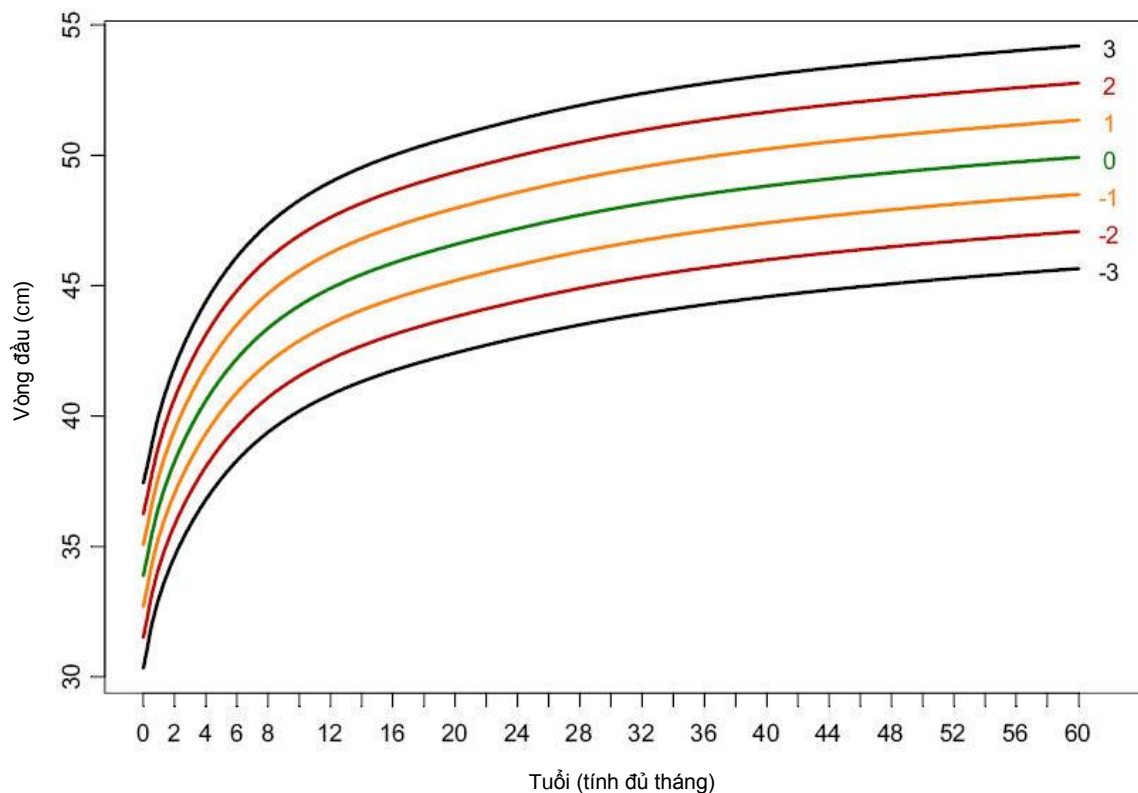
Cách tính chỉ số BMI

Để biết bé gầy, bình thường hay béo phì cần phải tính chỉ số BMI của bé. Cách tính BMI như sau:

Cân nặng (kg) / Bình phương chiều cao (Mét)

Ví dụ: cho một trẻ nặng 24kg và cao 1m2: $24/(1.2 \times 1.2) = \text{BMI } 16.6$,

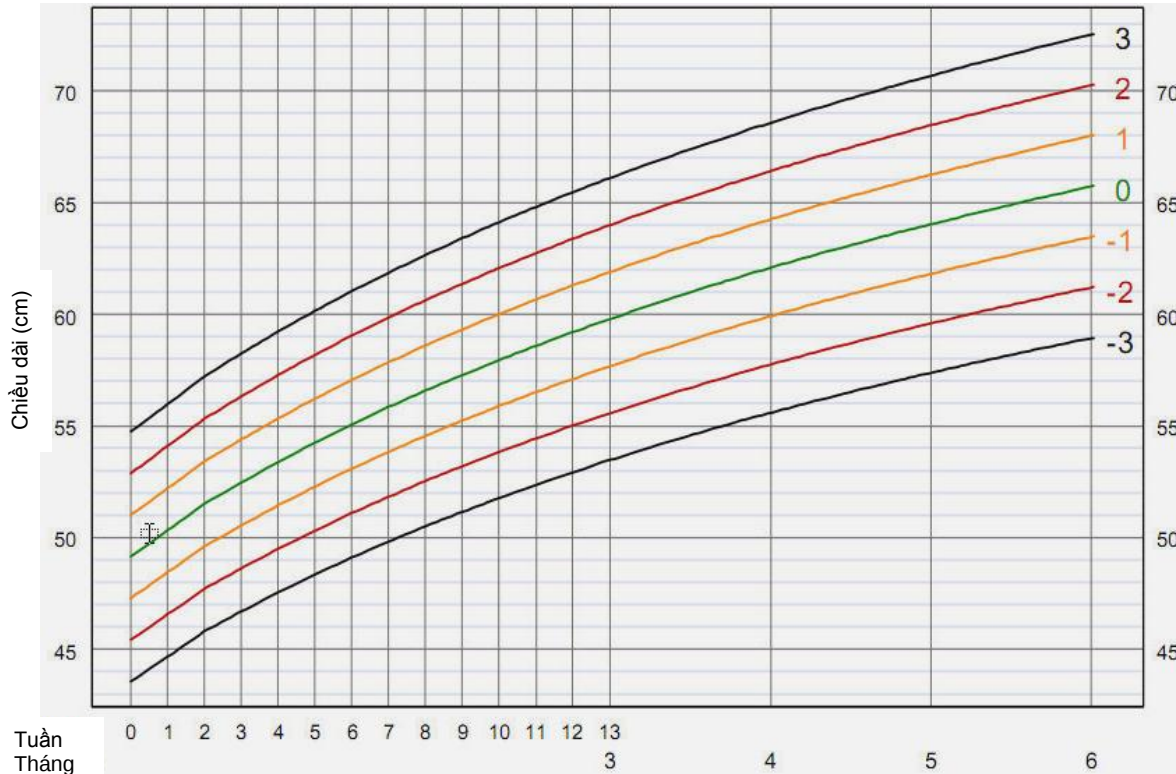
Vòng đầu theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 60 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển vòng đầu của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

Nếu đường tăng trưởng vòng đầu của bé nằm **trên đường 1** hoặc **dưới đường -1** nên đưa bé đi khám.

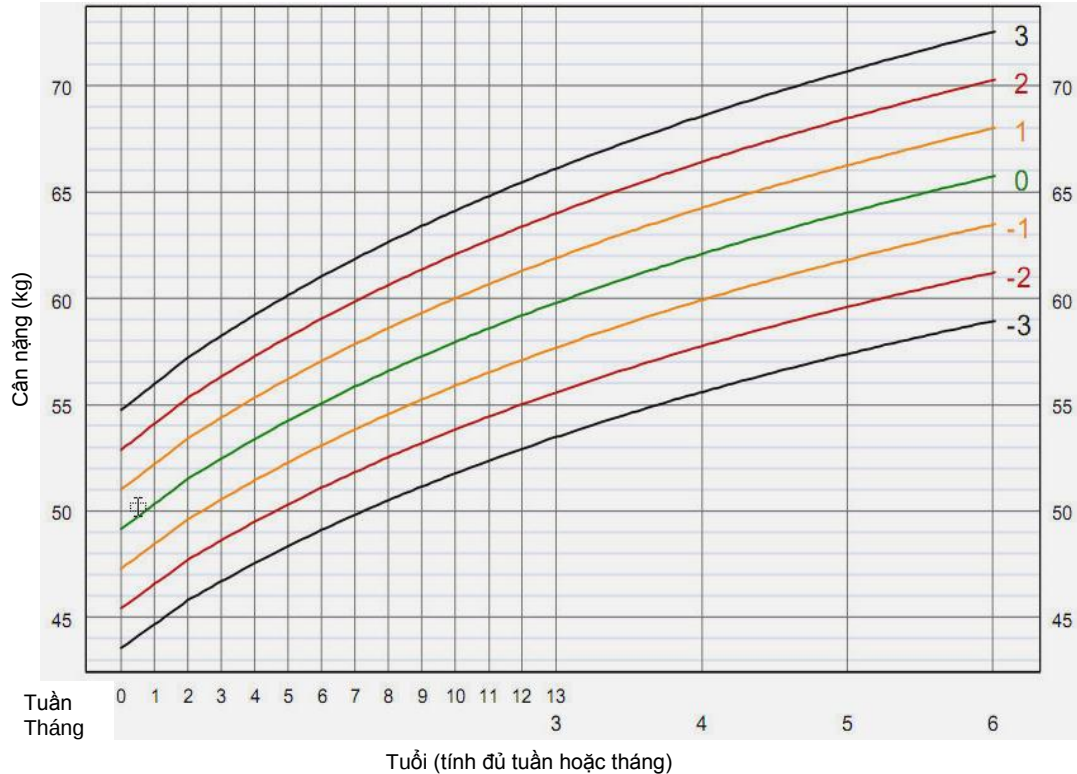
Chiều dài theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường-2** thì bé bị **còi**.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường-3** thì bé bị **còi nặng**.

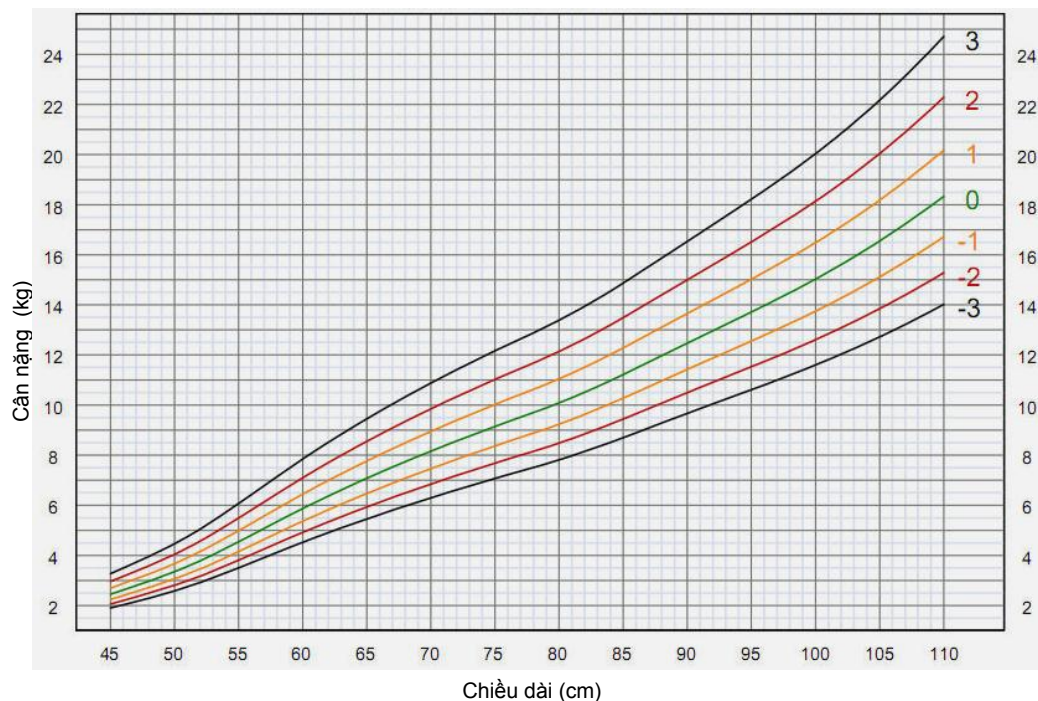
Cân nặng theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -2** thì bé bị **thiếu cân**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -3** thì bé bị **thiếu cân nghiêm trọng**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng nặng.

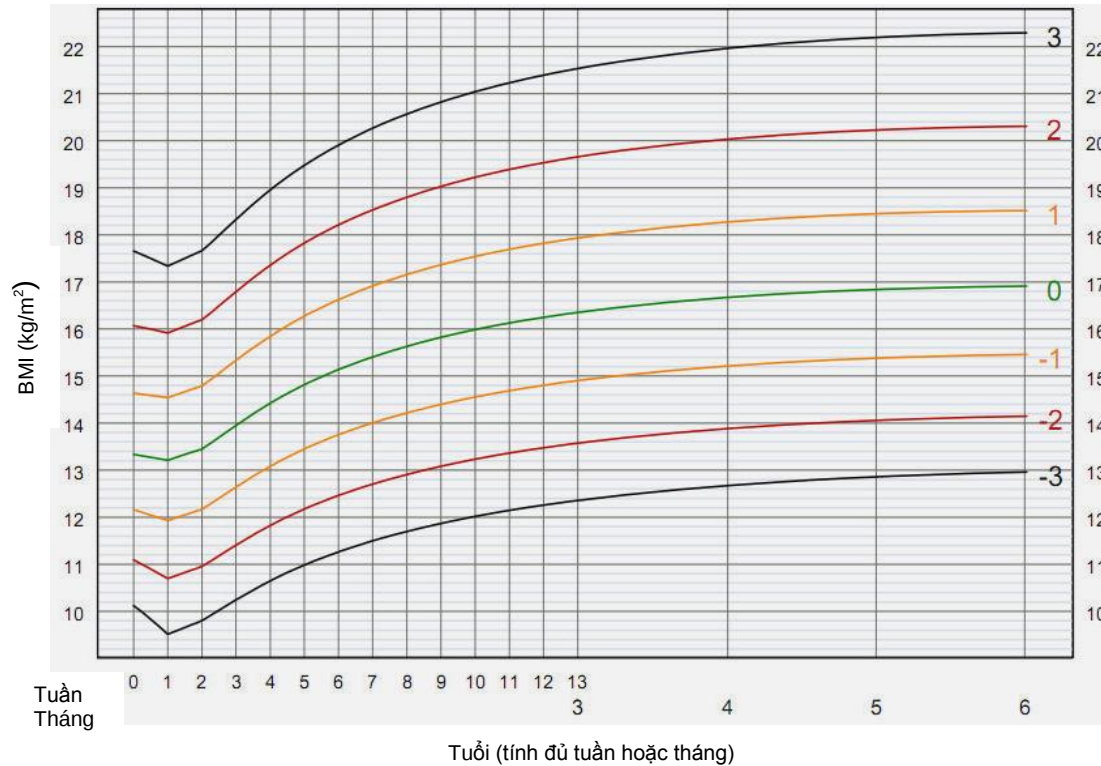
Tương quan giữa cân nặng và chiều dài theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài và cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1** thì bé có nguy cơ thừa cân.
- **Dưới đường -2** thì bé **gầy**.
- **Dưới đường -3** thì bé **quá gầy, cần đưa bé đi khám**.

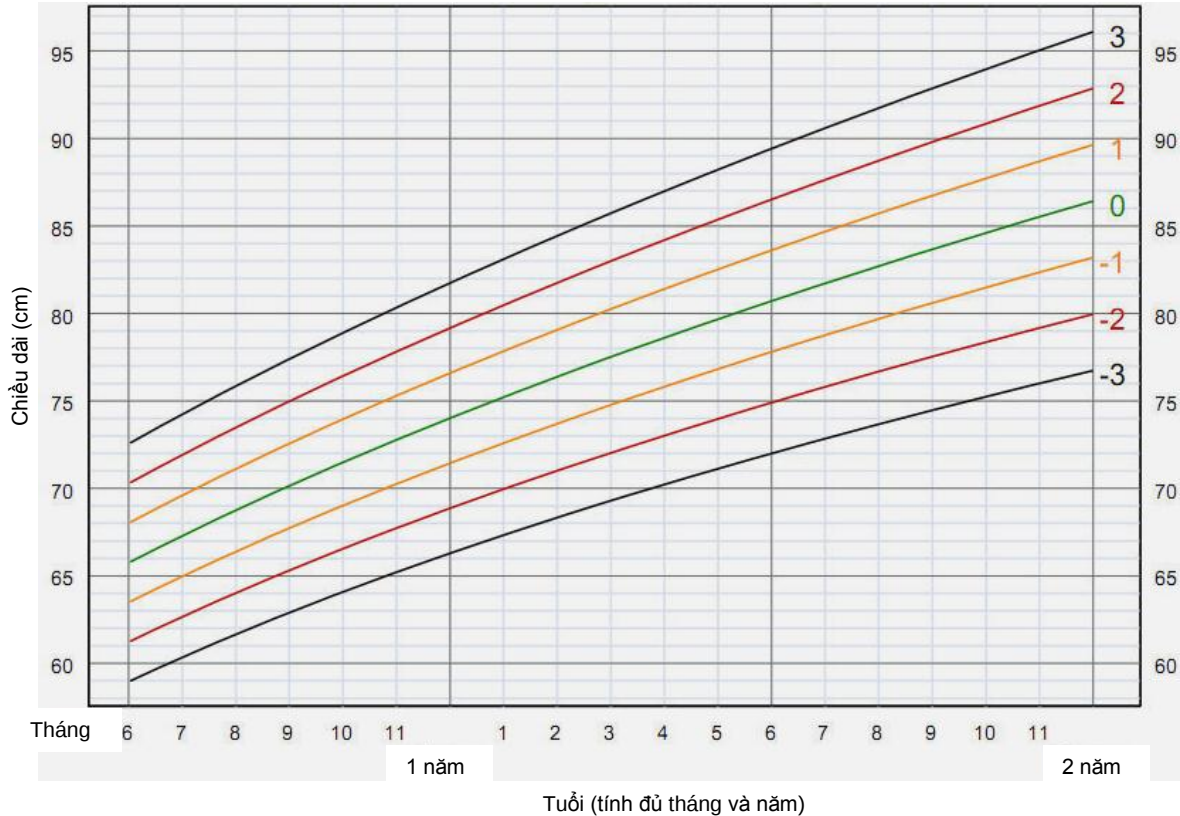
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh chỉ số BMI của bé với **đường trung bình (đường số 0)**. BMI rất hữu ích để phát hiện tình trạng béo phì.

- Nếu đường BMI của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**.
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1**, bé có thể có **nguy cơ bị thừa cân**.

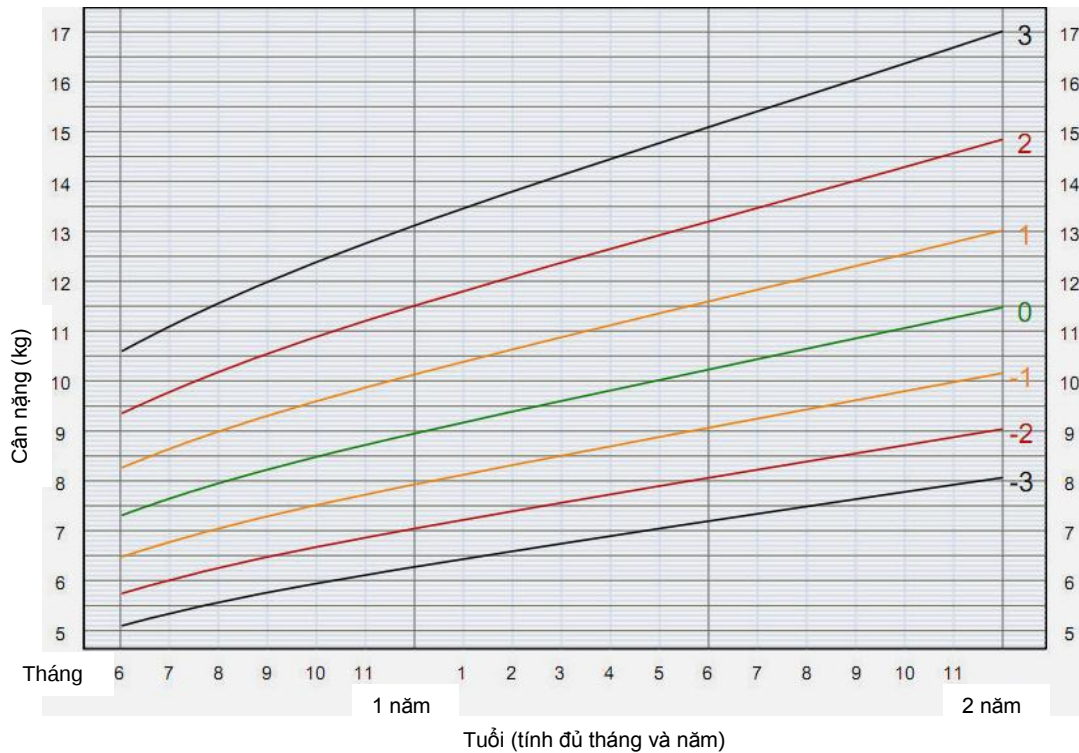
Chiều dài theo tuổi của BÉ GÁI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường-2** thì bé bị **còi**.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường-3** thì bé bị **còi nặng**.

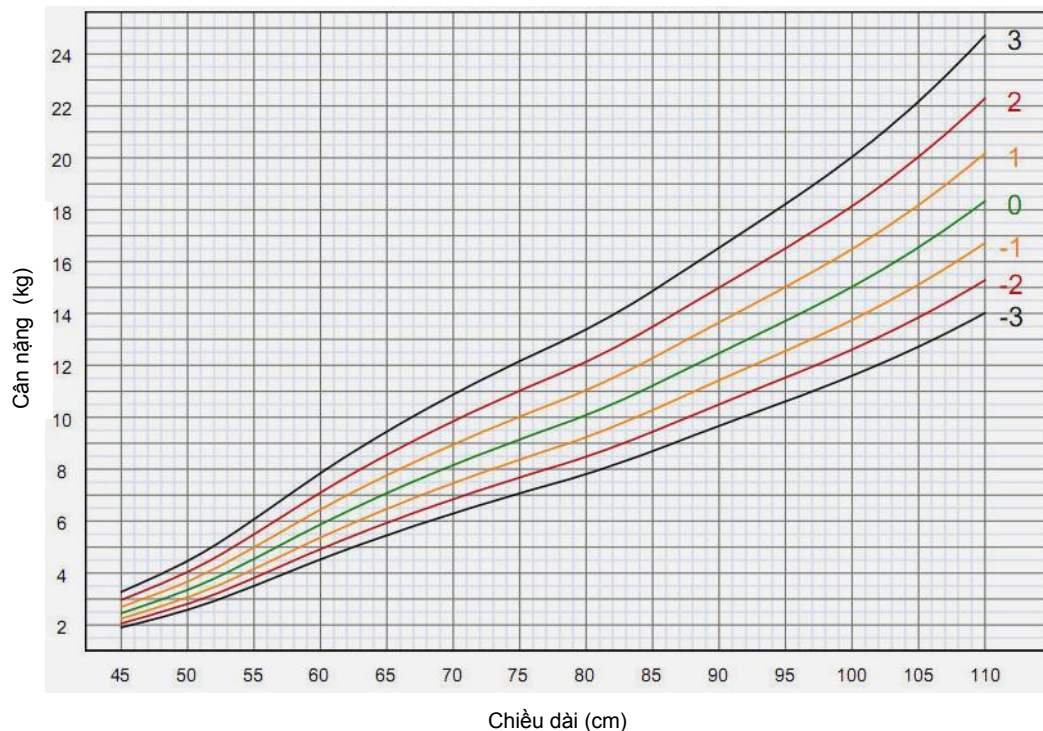
Cân nặng theo tuổi của BÉ GÁI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -2** thì bé bị **thiếu cân**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -3** thì bé bị **thiếu cân nghiêm trọng**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng nặng.

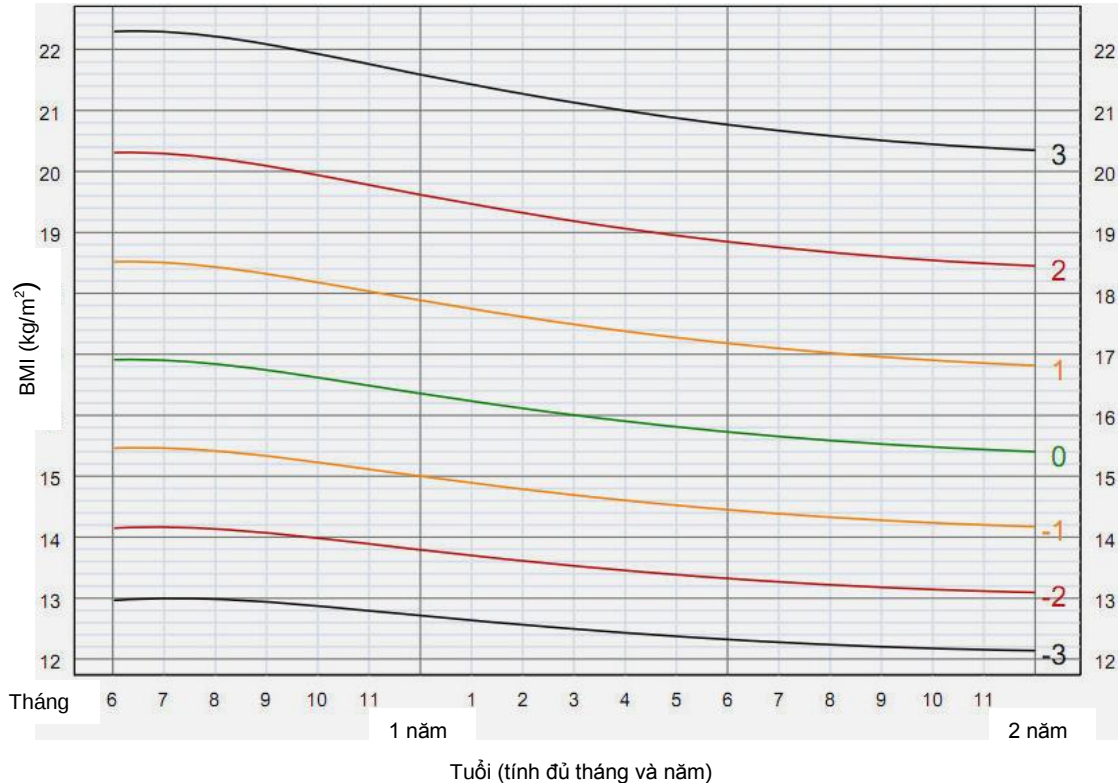
Tương quan giữa cân nặng và chiều dài theo tuổi của BÉ GÁI, từ khi sinh đến 2 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài và cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1** thì bé có nguy cơ thừa cân.
- **Dưới đường -2** thì bé **gầy**.
- **Dưới đường -3** thì bé **quá gầy, cần đưa bé đi khám**.

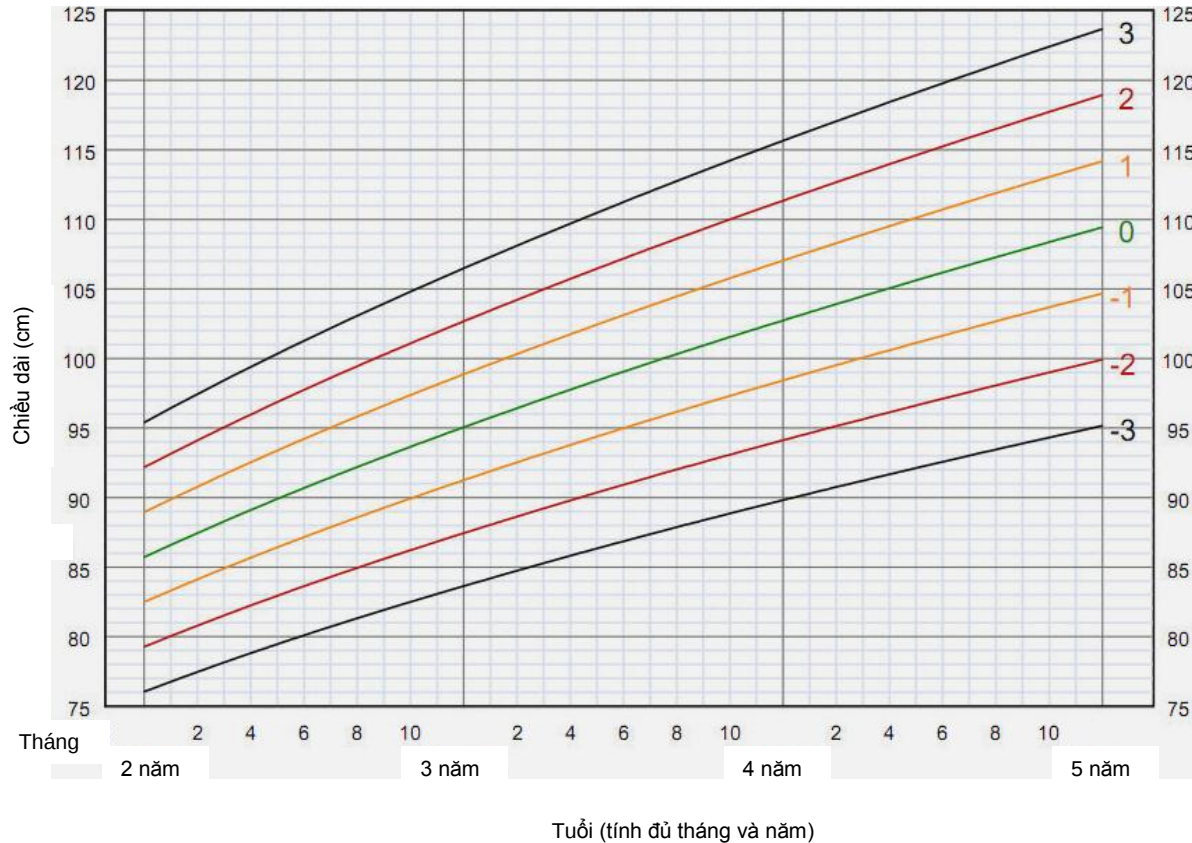
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ GÁI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh chỉ số BMI của bé với **đường trung bình (đường số 0)**. BMI rất hữu ích để phát hiện tình trạng béo phì.

- Nếu đường BMI của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**.
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1**, bé có thể có **nguy cơ bị thừa cân**.

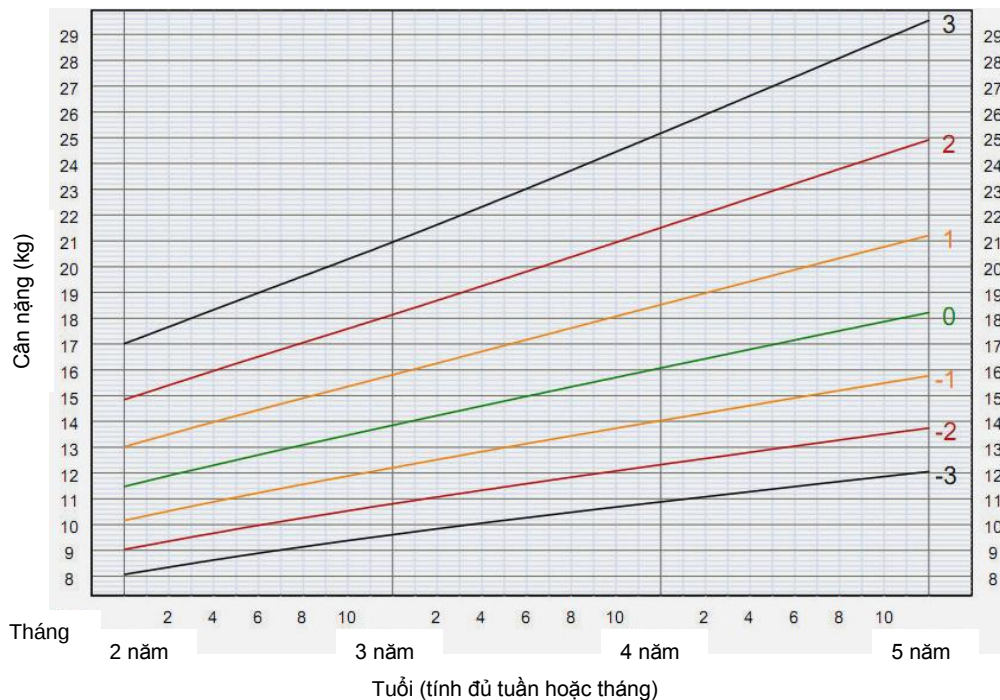
Chiều cao theo tuổi của BÉ GÁI, từ 2 tuổi đến 5 tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường-2** thì bé bị **còi**.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường-3** thì bé bị **còi nặng**.

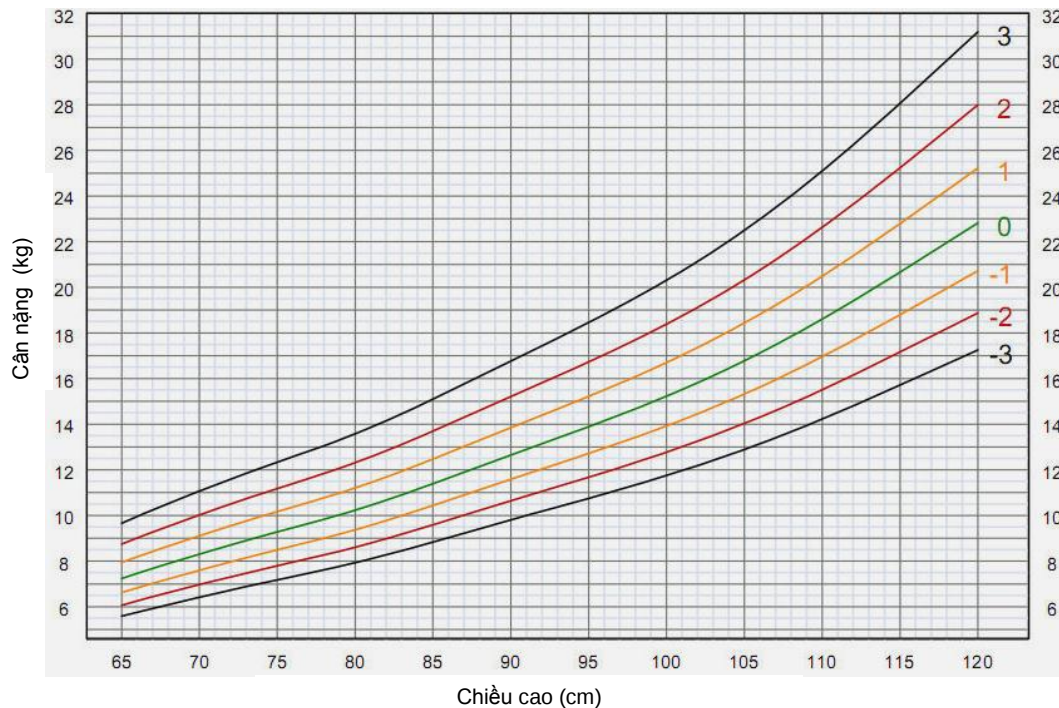
Cân nặng theo tuổi của BÉ GÁI, từ 2 đến 5 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -2** thì bé bị **thiếu cân**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -3** thì bé bị **thiếu cân nghiêm trọng**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng nặng.

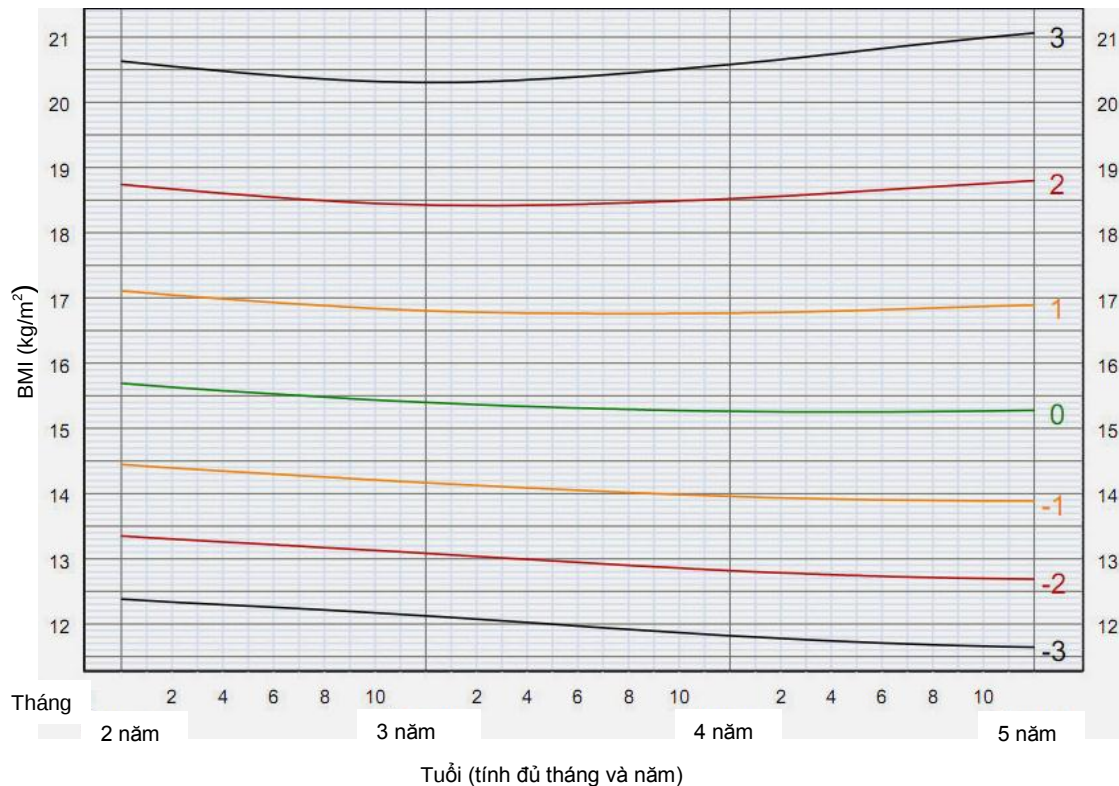
Tương quan giữa cân nặng và chiều cao theo tuổi của BÉ GÁI, từ 2 đến 5 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài và cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1** thì bé có nguy cơ thừa cân.
- **Dưới đường -2** thì bé **gầy**.
- **Dưới đường -3** thì bé **quá gầy, cần đưa bé đi khám**.

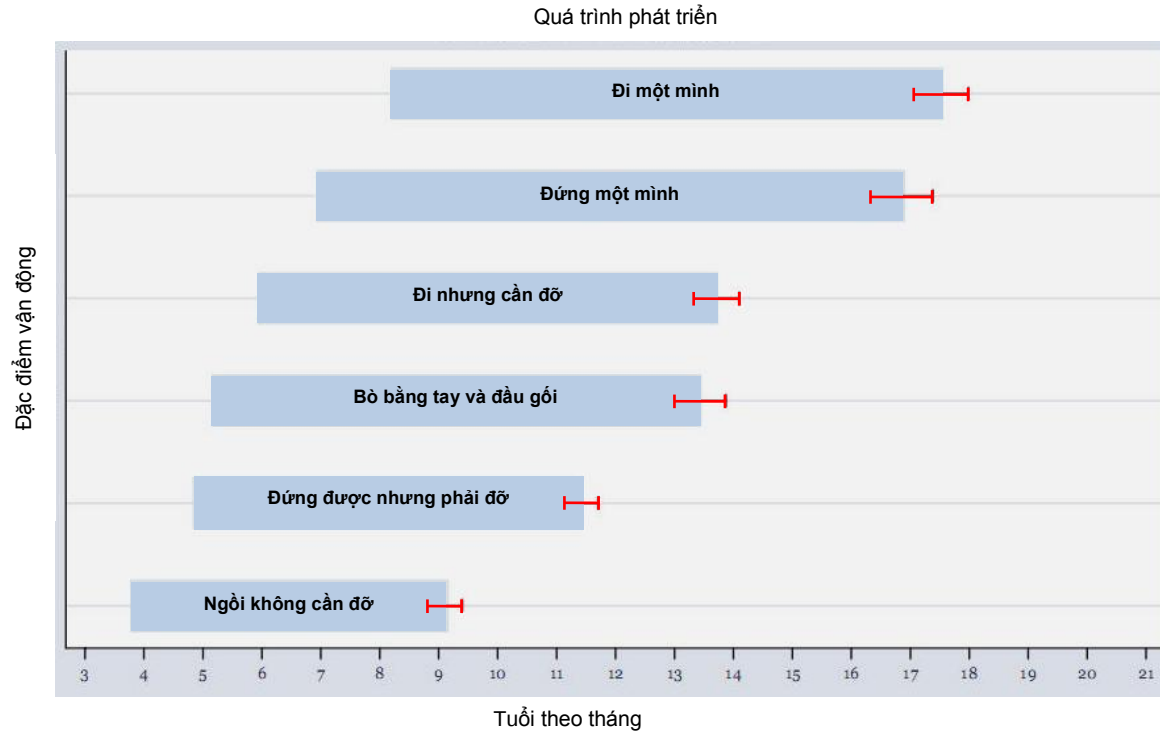
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ GÁI, từ 2 đến 5 năm tuổi



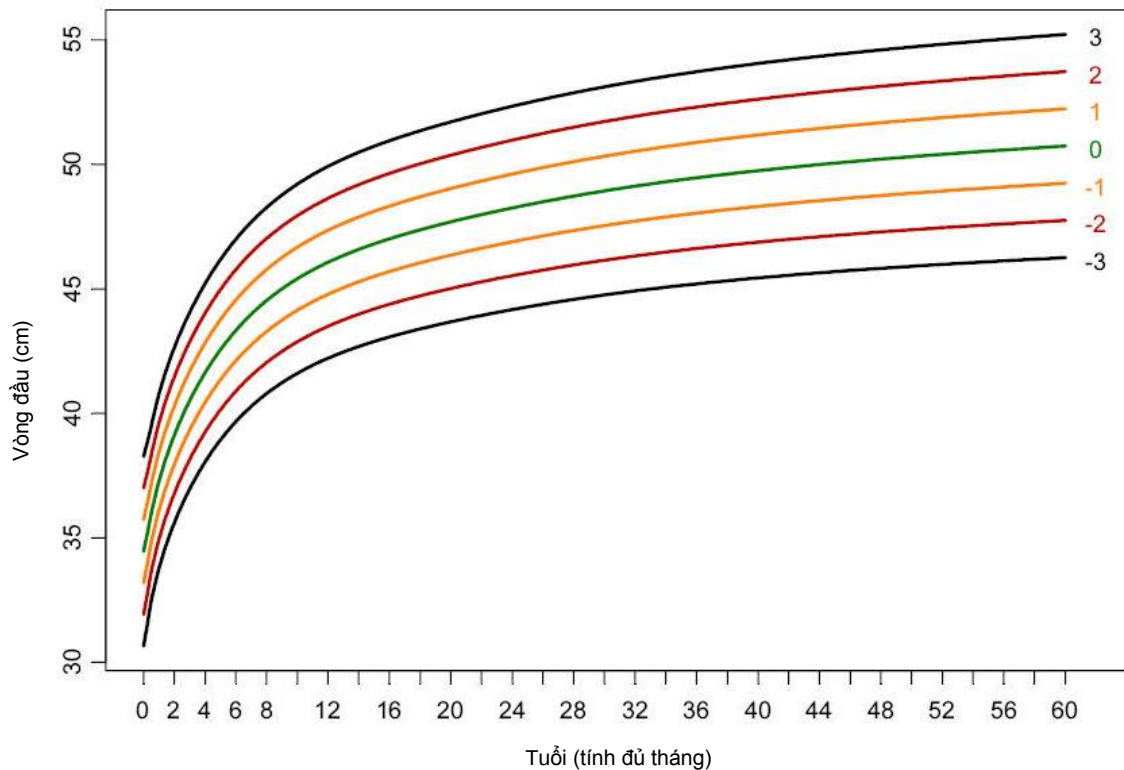
Biểu đồ này dùng để so sánh chỉ số BMI của bé với **đường trung bình (đường số 0)**. BMI rất hữu ích để phát hiện tình trạng béo phì.

- Nếu đường BMI của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**.
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1**, bé có thể **có nguy cơ bị thừa cân**.

Quá trình phát triển vận động của BÉ GÁI



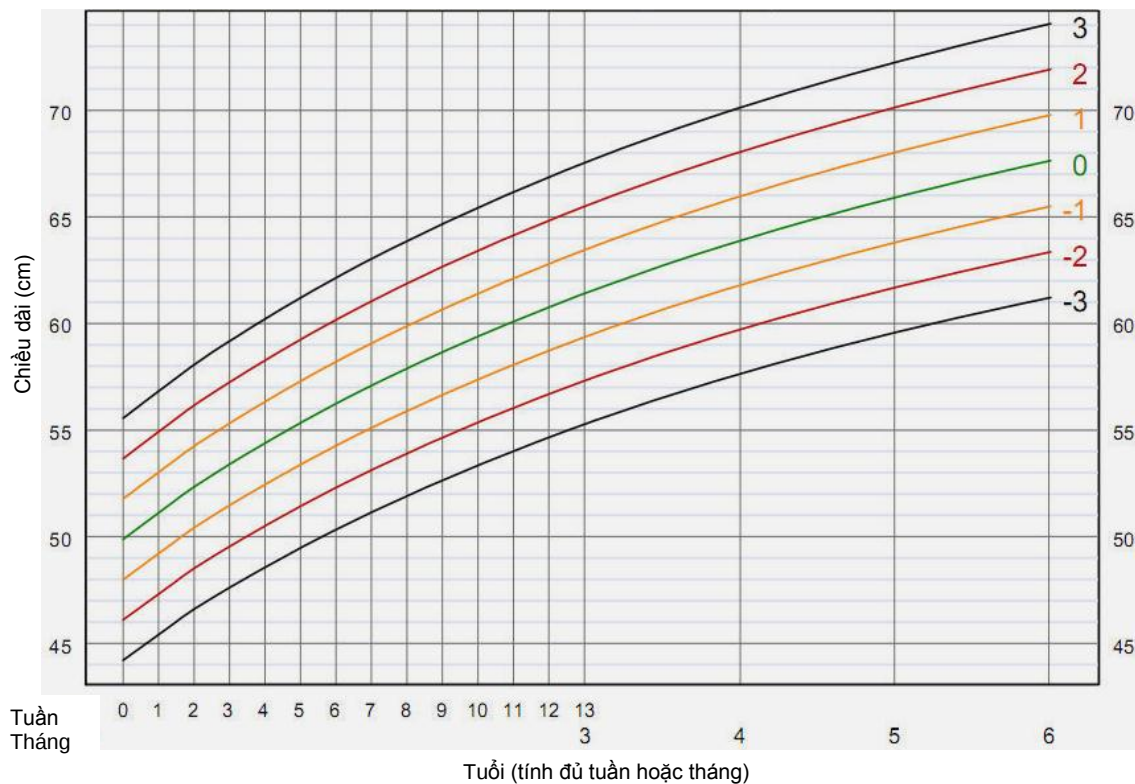
Vòng đầu theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 60 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển vòng đầu của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

Nếu đường tăng trưởng vòng đầu của bé nằm **trên đường 1** hoặc **dưới đường -1** nên đưa bé đi khám.

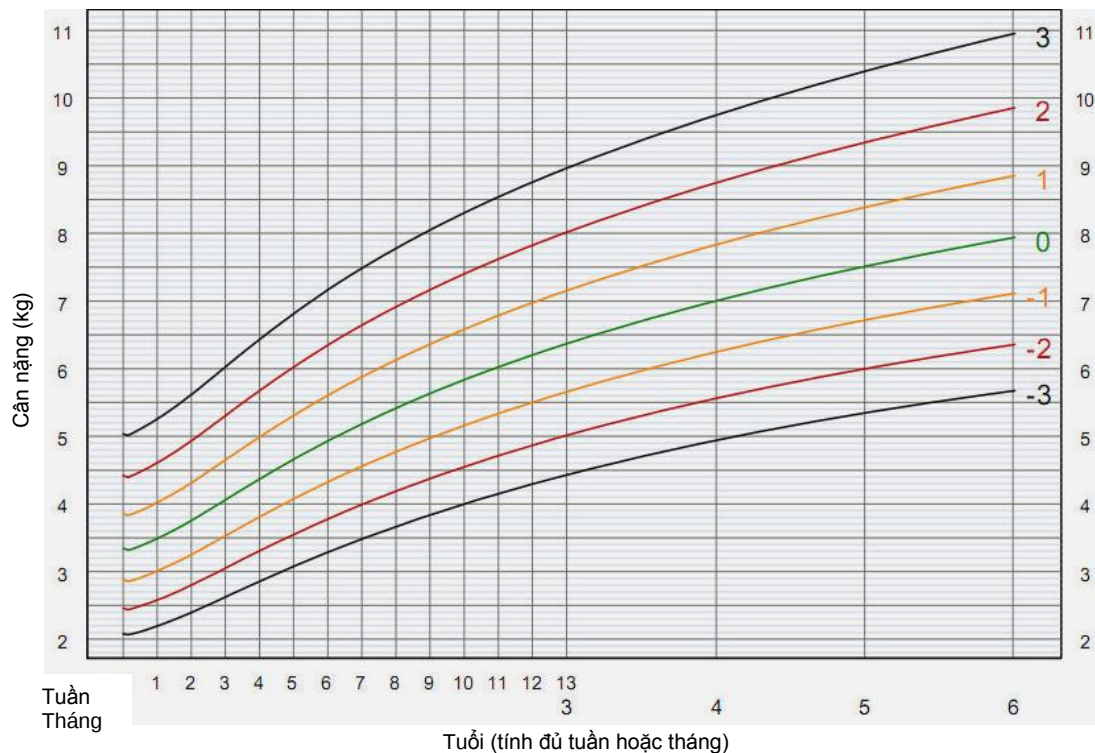
Chiều dài theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -2** thì bé bị **còi**.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -3** thì bé bị **còi nặng**.

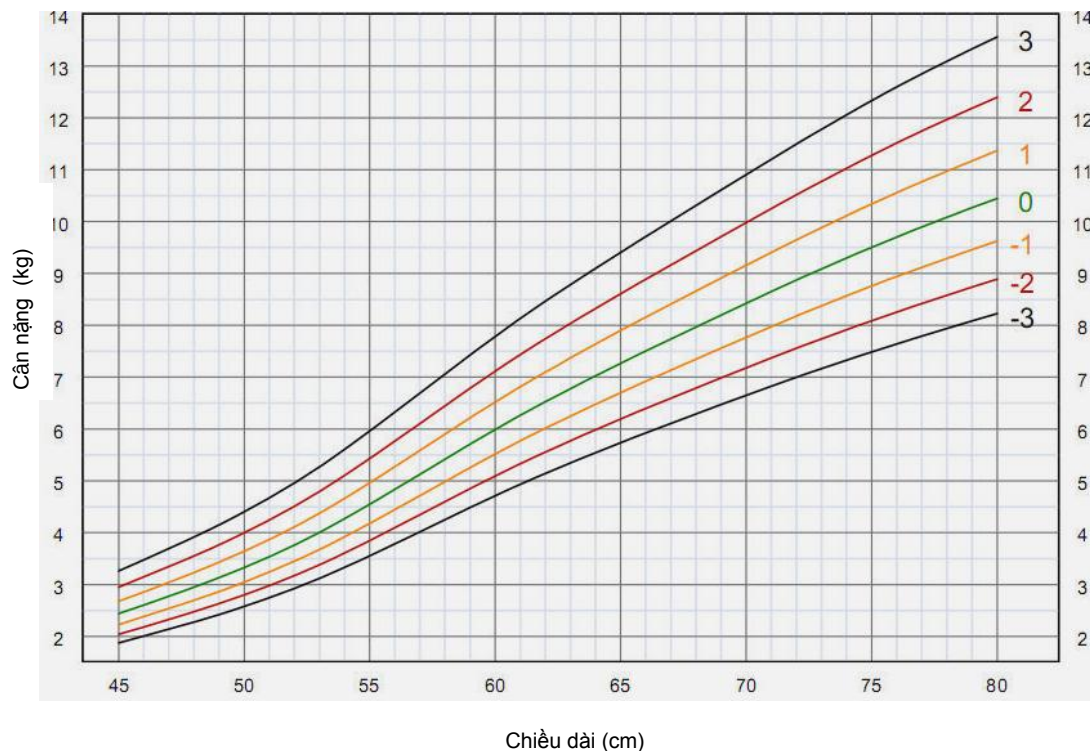
Cân nặng theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -2** thì bé bị **thiếu cân**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -3** thì bé bị **thiếu cân nghiêm trọng**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng nặng.

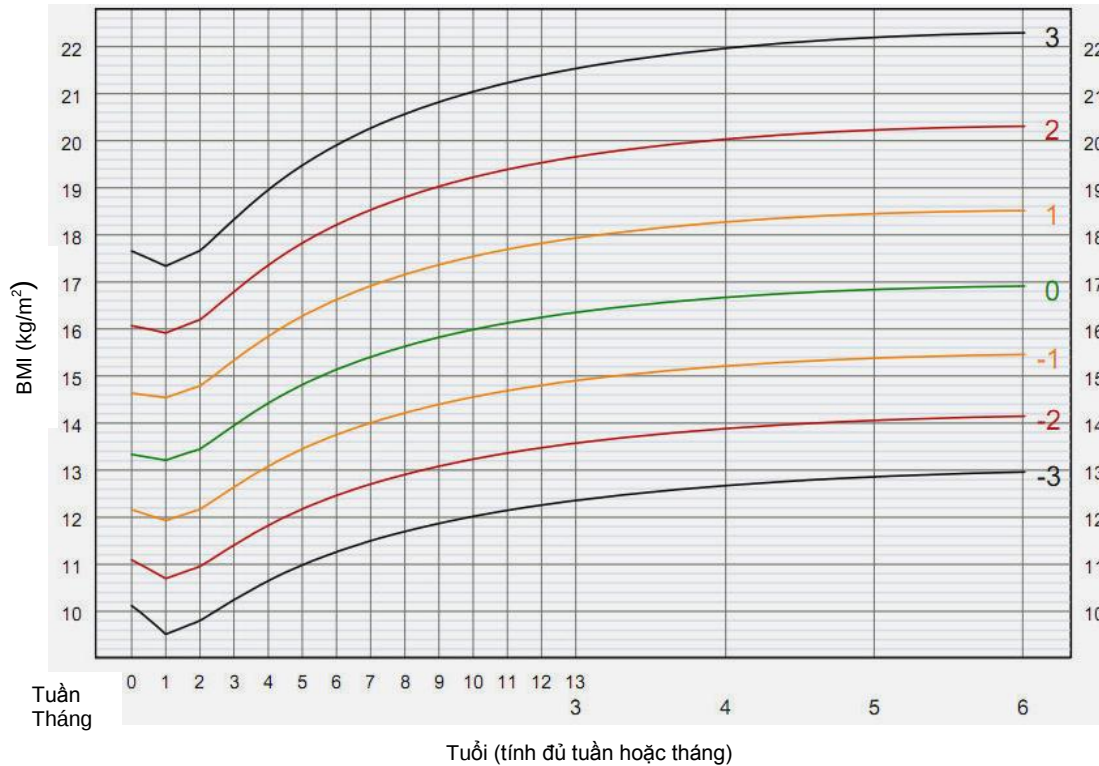
Tương quan giữa cân nặng và chiều dài theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài và cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1** thì bé có nguy cơ thừa cân.
- **Dưới đường -2** thì bé **gầy**.
- **Dưới đường -3** thì bé **quá gầy**, cần đưa bé đi khám.

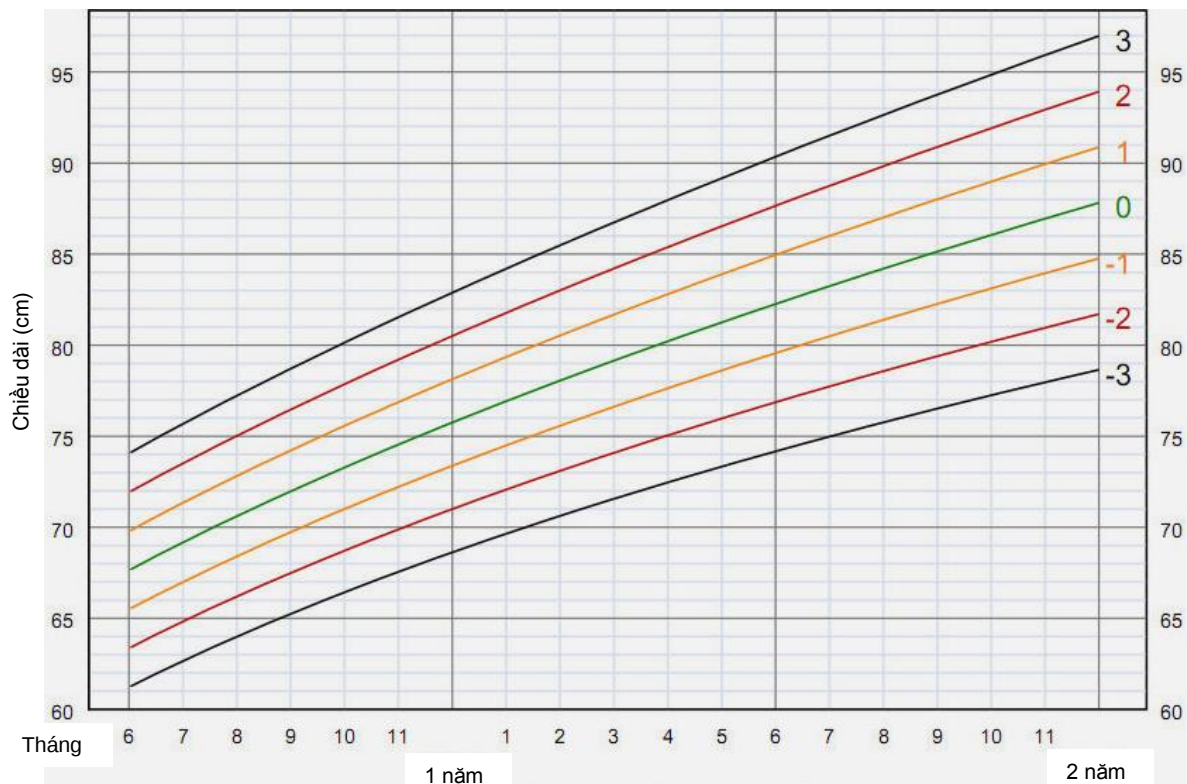
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 6 tháng tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh chỉ số BMI của bé với **đường trung bình (đường số 0)**. BMI rất hữu ích để phát hiện tình trạng béo phì.

- Nếu đường BMI của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**.
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1**, bé có thể có **nguy cơ bị thừa cân**.

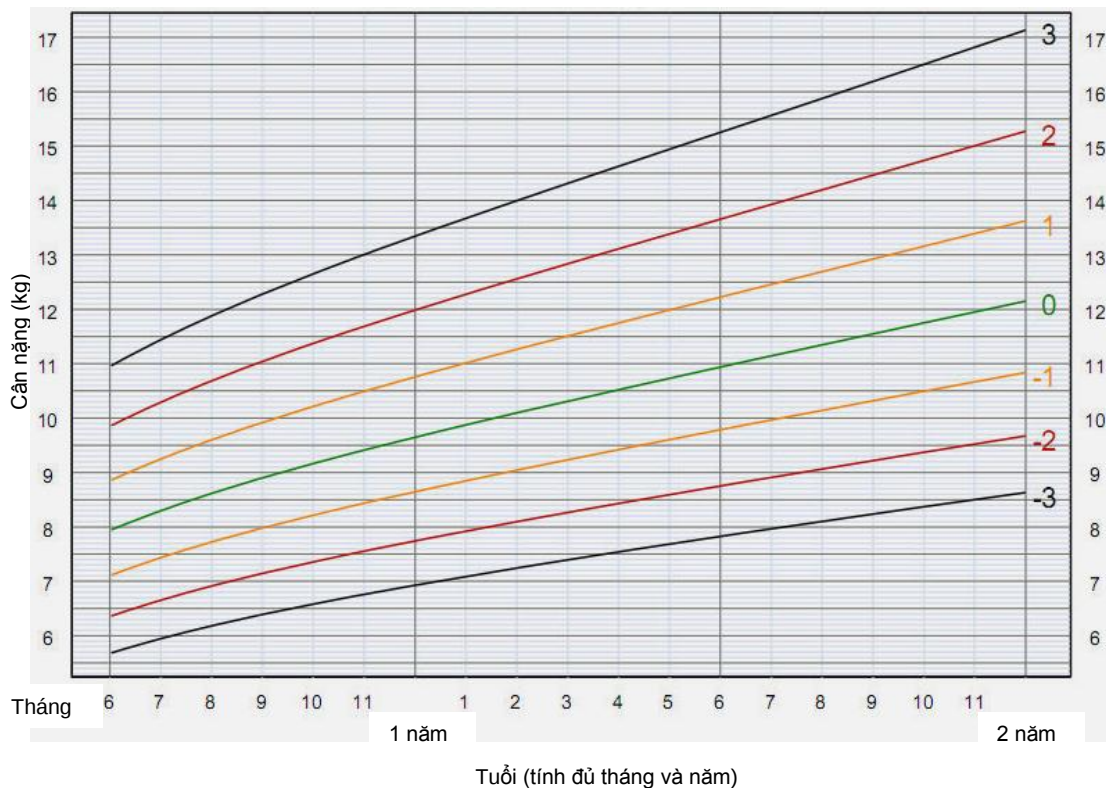
Chiều dài theo tuổi của BÉ TRAI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -2** thì bé bị **còi**.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -3** thì bé bị **còi nặng**.

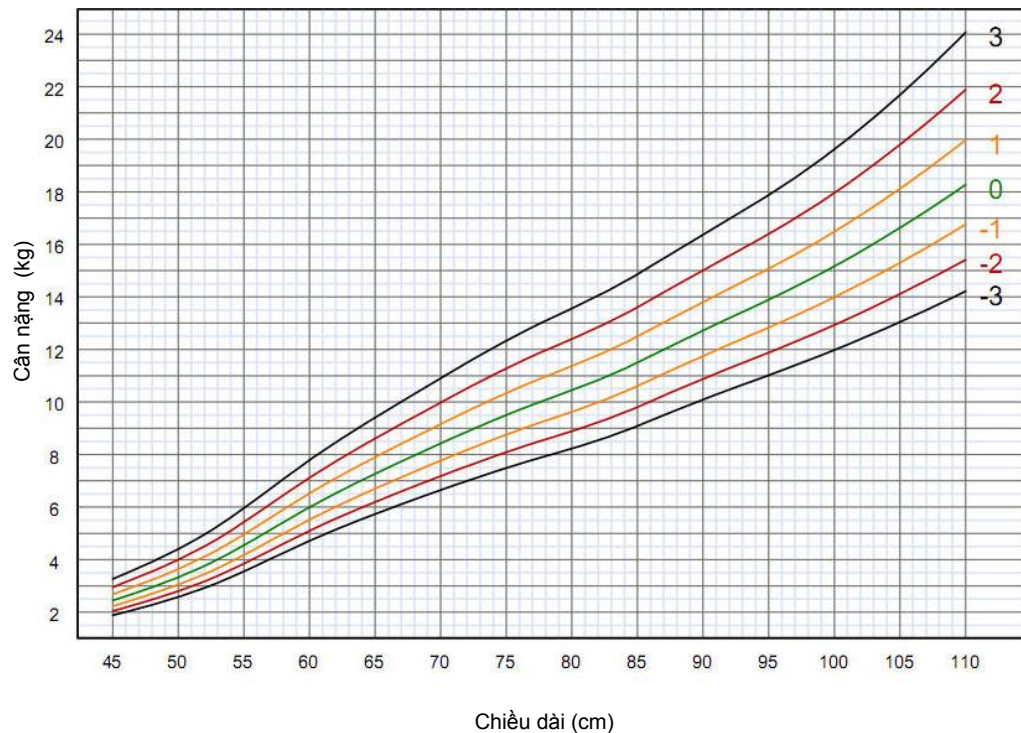
Cân nặng theo tuổi của BÉ TRAI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -2** thì bé bị **thiếu cân**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -3** thì bé bị **thiếu cân nghiêm trọng**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng nặng.

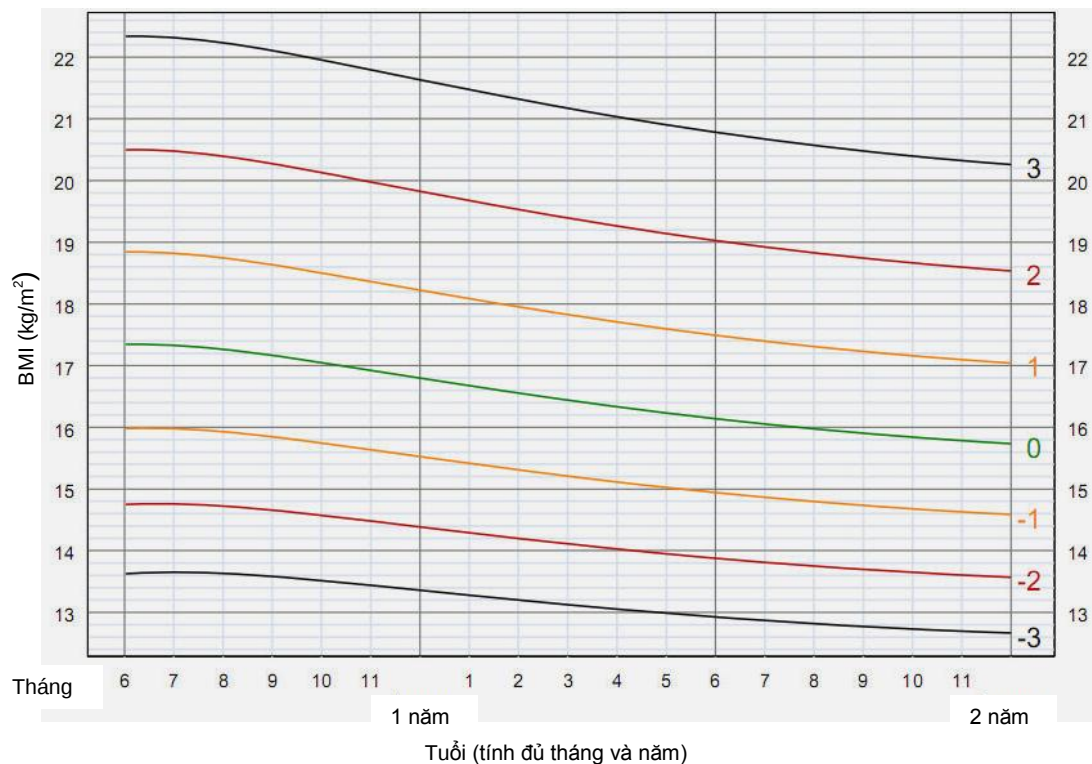
Tương quan giữa cân nặng và chiều dài theo tuổi của BÉ TRAI, từ khi sinh đến 2 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài và cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1** thì bé có nguy cơ thừa cân.
- **Dưới đường -2** thì bé **gầy**.
- **Dưới đường -3** thì bé **quá gầy, cần đưa bé đi khám**.

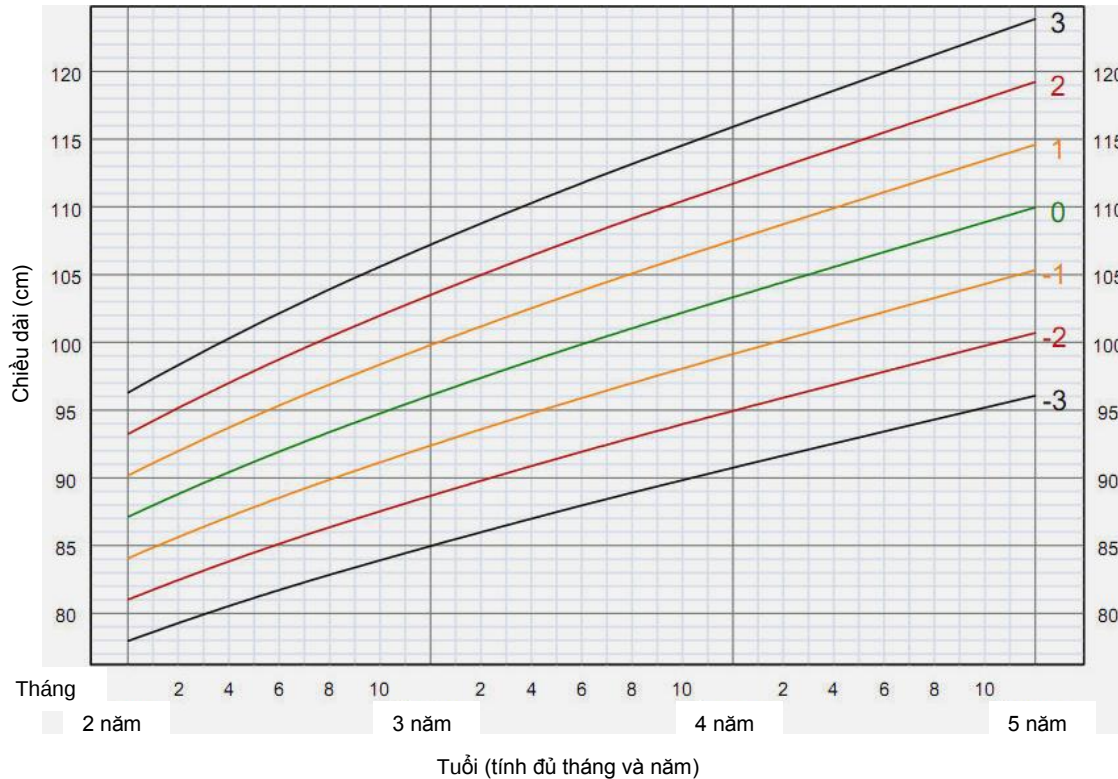
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ TRAI, từ 6 tháng đến 2 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh chỉ số BMI của bé với **đường trung bình (đường số 0)**. BMI rất hữu ích để phát hiện tình trạng béo phì.

- Nếu đường BMI của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**.
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1**, bé có thể có **nguy cơ bị thừa cân**.

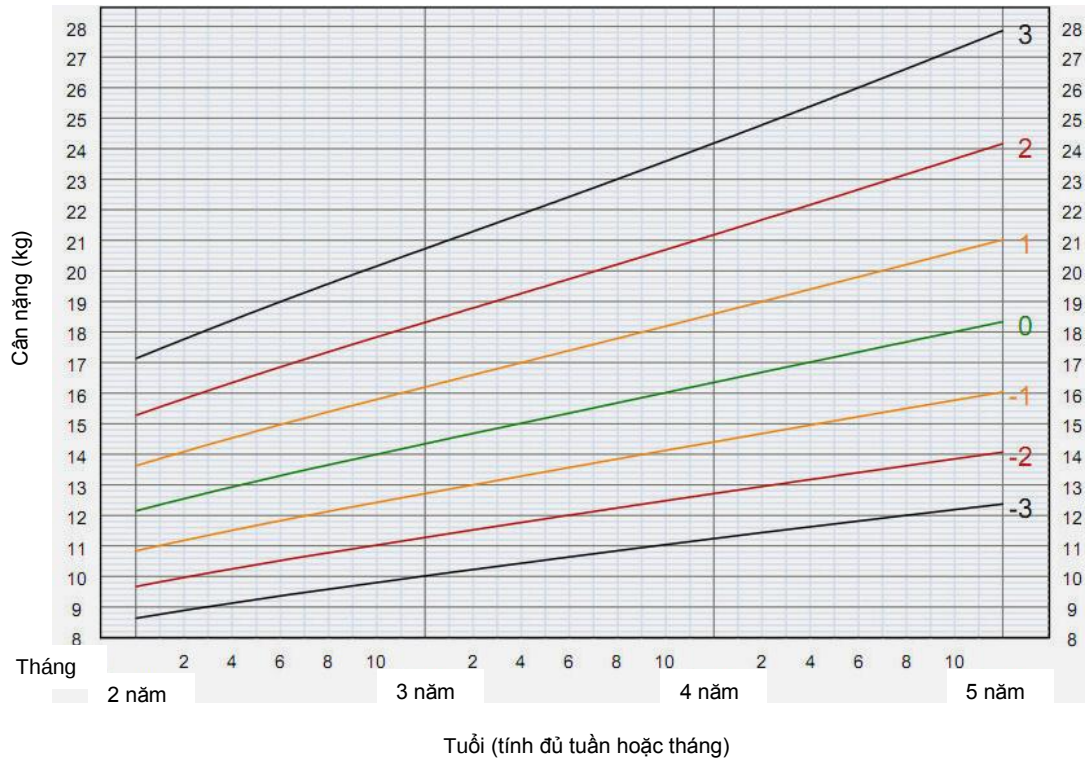
Chiều cao theo tuổi của BÉ TRAI, từ 2 tuổi đến 5 tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường-2** thì bé bị **còi**.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường-3** thì bé bị **còi nặng**.

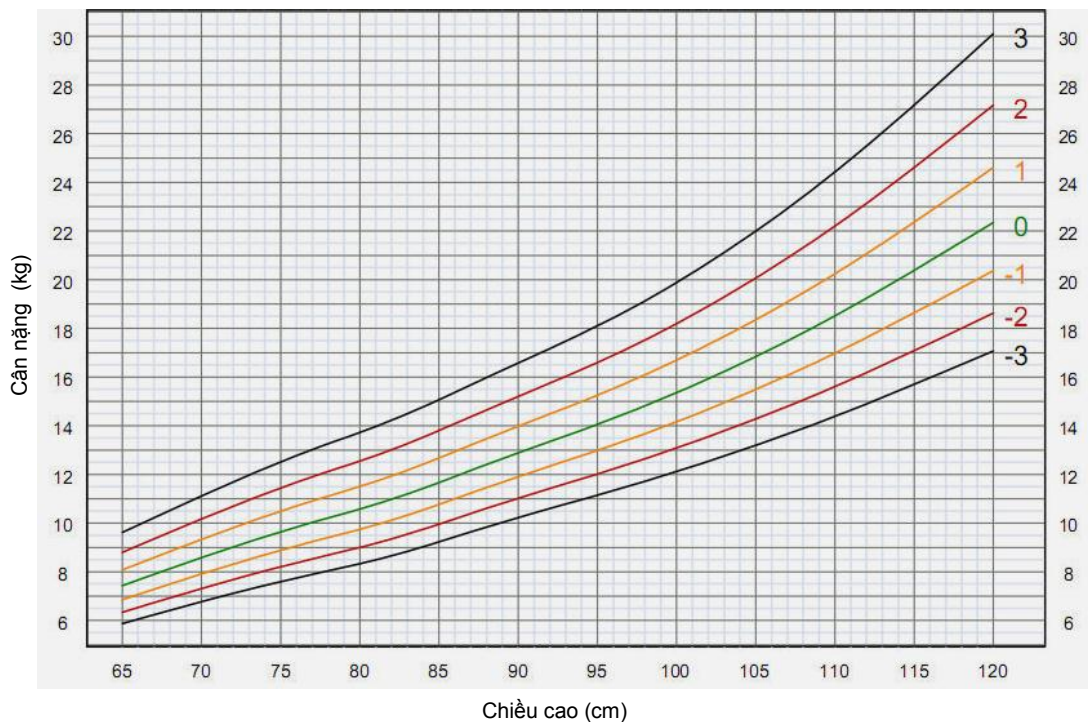
Cân nặng theo tuổi của BÉ TRAI, từ 2 đến 5 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -2** thì bé bị **thiếu cân**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng.
- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **dưới đường -3** thì bé bị **thiếu cân nghiêm trọng**. Bé có biểu hiện suy dinh dưỡng nặng.

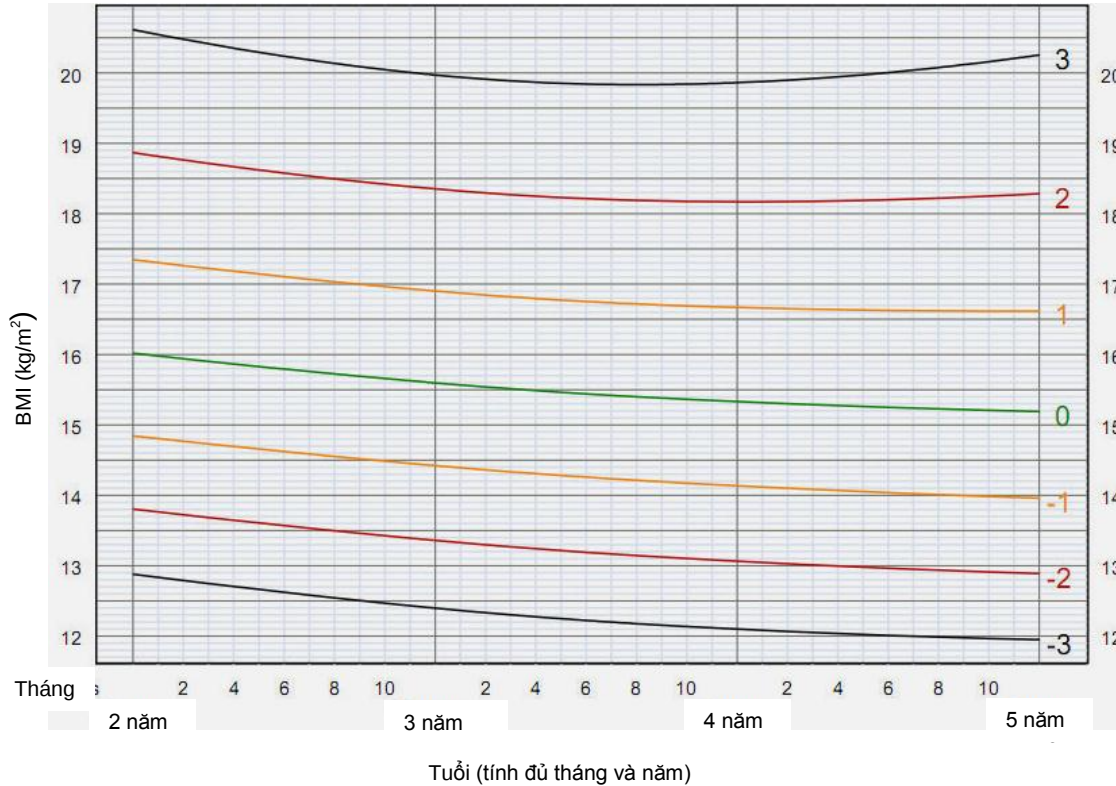
Tương quan giữa cân nặng và chiều cao theo tuổi của BÉ TRAI, từ 2 đến 5 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh sự phát triển theo chiều dài và cân nặng của bé với **đường trung bình (đường số 0)**.

- Nếu đường tăng trưởng của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1** thì bé có nguy cơ thừa cân.
- **Dưới đường -2** thì bé **gầy**.
- **Dưới đường -3** thì bé **quá gầy, cần đưa bé đi khám**.

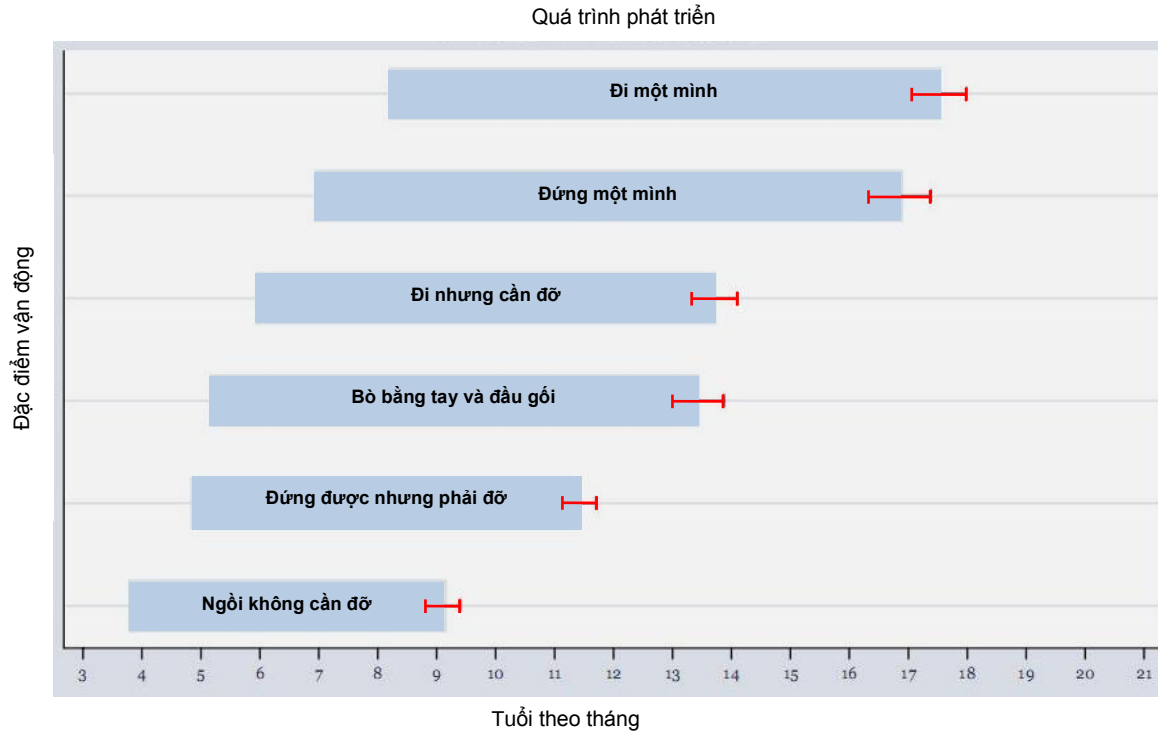
Chỉ số BMI theo tuổi của BÉ TRAI, từ 2 đến 5 năm tuổi



Biểu đồ này dùng để so sánh chỉ số BMI của bé với **đường trung bình (đường số 0)**. BMI rất hữu ích để phát hiện tình trạng béo phì.

- Nếu đường BMI của bé nằm **trên đường 3** thì bé bị **béo phì**.
- **Trên đường 2** thì bé bị **thừa cân**
- **Trên đường 1**, bé có thể có **nguy cơ bị thừa cân**.

Quá trình phát triển vận động của BÉ TRAI



BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y DƯỢC HUẾ



Cuốn sổ này được thực hiện với sự hỗ trợ

**HANDICAP
INTERNATIONAL**

THE BELGIAN
DEVELOPMENT COOPERATION

.be

ANOVA