

Sách chỉ dẫn

**NUÔI DƯỠNG VÀ DẠY DỠ
CON TRẺ**

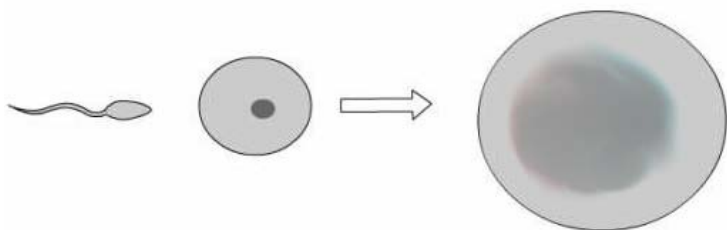
Từ trong bụng mẹ tới tuổi đến trường



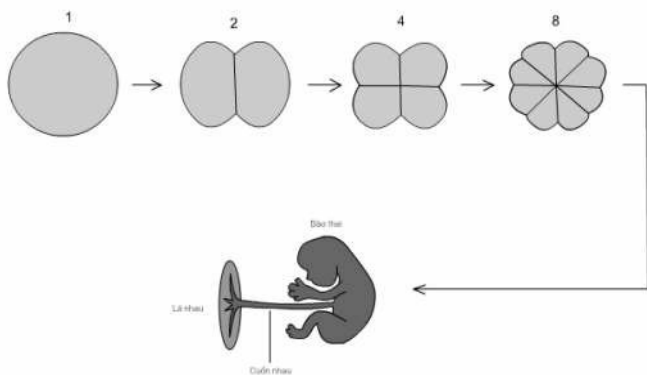
*do bác sĩ, dược sĩ trong
"Chương trình Vấn Đáp SỐNG KHỎE"
và
Quý Khuyến Khích Tự Lập
thực hiện*

Đời sống đứa bé bắt đầu từ lúc người mẹ thụ thai

Người mẹ thụ thai khi có một tinh-trùng của người cha đi vào một trứng của người mẹ, hợp thành một tế-bào phôi-thai.



Tế-bào phôi-thai này biến thành 2 tế-bào, hai tế-bào biến thành 4 tế-bào, 4 tế-bào biến thành 8, và cứ như thế số tế-bào của phôi-thai tăng lên. Phôi-thai dần dần biến thành thai-nhi.



Thai nhi ở trong tử cung của mẹ 9 tháng 10 ngày và được nuôi dưỡng qua cuốn nhau.



Nuôi dưỡng trẻ con khi còn trong bụng mẹ

Thai-nhi trong bụng mẹ được nuôi dưỡng qua cuốn nhau. Vì vậy, người mẹ cần được dinh dưỡng đầy đủ để cho thai-nhi có đủ chất bổ.

Trong lúc mang thai, người mẹ

- **Không Hút thuốc:** Hút thuốc trong khi có thai sẽ gây nhiều tai hại cho người mẹ và đứa bé, như tử-cung chảy máu, hư thai, quái thai, đứa bé sanh thiếu tháng, thiếu cân, lùn, cơ thể và trí óc kém phát triển, hoặc đứa bé đã chết khi sanh ra.
- **Không uống Rượu:** Uống rượu trong khi có thai sẽ gây quái thai, hư thai, hoặc đứa bé sanh thiếu cân, thiếu kích thước, ngu dần, chết yểu.
- **Không làm việc quá nặng nhọc:** Làm việc quá nặng nhọc có thể gây hư thai.

- **Uống Vitamin (sinh-tố/“thuốc bổ”) và Acid Folic 1 mg mỗi ngày trước khi thụ thai và trong 3 tháng đầu sau khi thụ thai, để tránh một số tật bẩm sinh.**
- **Đến bác sĩ hay sở y tế để khám thai thường xuyên, nhất là trong 3 tháng cuối của thời kỳ mang thai.**

Sanh đẻ

Tính trước ngày sanh:

Từ ngày đầu có kinh nguyệt cuối cùng và tính từ tháng đó, trừ lại 3 tháng rồi cộng thêm 7 ngày. Thí dụ: Ngày đầu có kinh cuối cùng là 25 tháng 8. Lấy tháng 8, trừ đi 3 tháng tức tháng 5, rồi cộng thêm 7 ngày (vào ngày 25) tức là ngày 2 tháng 6. Vì vậy ngày sanh con dự tính sẽ là 2 tháng 6.

Chuẩn bị cho lúc sanh:

- Cần đi bộ thông-thả nhiều để giúp sanh được dễ dàng.
- Cần tập hít thở sâu và dài.

Chuyển bụng sắp sanh:

Các triệu chứng chuyển bụng sanh

- Khi bọc nước bể ra và nước ra ở cửa mình.
- Khi có cảm giác co thắt của tử cung càng lúc càng mạnh và thường xuyên hơn. Nếu không xảy ra thường xuyên thì chưa sanh.

Trong lúc sanh:

- Khi nào cửa tử-cung nở hoàn toàn (10 cm) thì bác sĩ hoặc nữ-hộ-sinh bảo người mẹ bắt đầu rặn sanh con ra.
- Khi tử-cung bắt đầu co thắt, người mẹ lập tức hít hơi vào mạnh và sâu, giữ hơi thở trong phổi và rặn thật mạnh, giống như khi rặn đi cầu lúc táo bón nhiều.
- Nếu tử cung còn co thắt thì lập tức tiếp tục hít hơi vào và rặn như trên.
- Sau khi tử cung hết co thắt thì nghỉ lấy hơi sức để rặn tiếp khi tử cung co thắt trở lại.

Săn sóc sức khoẻ người mẹ sau khi sanh

- Rửa và giữ sạch vết thương nơi cửa mình để tránh bị nhiễm trùng
 - Thay băng vệ sinh thường xuyên
 - Tránh bị táo bón bằng cách ăn nhiều rau cải, trái mận; tránh rặn khi đi cầu
 - Uống nhiều nước trong.
 - Ngồi trong chậu nước ấm có thêm chút xiu muối trong 10 phút, 2-3 lần một ngày, để giúp đẩy máu còn đọng trong tử cung và âm đạo ra ngoài, cũng để giúp giảm đau, xẹp trĩ và giúp vết thương mau lành
 - Có thể tắm gội 24 giờ đồng hồ sau khi sanh xong.
- Không nên để cơ thể dơ. Dùng nước ấm để tắm và tắm rửa nhanh chóng, không quá 15 phút.

Săn sóc *đứa bé* sau khi sanh

. Ngay sau khi lọt lòng mẹ:

- Hút nước trong mũi ra cho sạch
- Cắt cuốn nhau
- Dùng khăn lau khô *đứa bé*
- Dùng những khăn mới và khô để quấn toàn thân cho *bé* để giữ ấm. Quấn cả đầu, chỉ chừa mặt mũi.
- Mang ngay vòng tay có ghi tên cho *bé* và người mẹ, để tránh nhầm lẫn hay trao đổi con nít.
- Cho *bé* bú vú mẹ ngay sau đó vì những giọt sữa đầu tiên của mẹ chứa nhiều kháng thể, giúp cho *đứa bé* chống bệnh.
- Sau đó, tắm rửa kỹ càng cho *bé*.

. Những ngày sau khi sanh:

- Cần cho *bé* bú đầy đủ, mỗi 4 giờ, hay thường hơn nếu *bé* đói sớm hơn hay không lên cân. Nhớ cho *bé* ợ sau mỗi lần bú xong bằng cách ẵm đứng và vỗ nhẹ vào lưng.
- Cho uống thêm chút ít nước lọc đã đun sôi và để nguội, để giúp trẻ đi cầu dễ dàng, nhất là khi trẻ uống sữa bột vì sữa bột làm táo bón.
- Dùng alcohol (hay thuốc tím) để chùi rửa cuống nhau và nhớ luôn giữ cuống nhau sạch sẽ để tránh bị nhiễm trùng.
- Thay tã thường xuyên để tránh bị hăm đỏ.
- Tắm rửa cho trẻ thật nhanh gọn để không bị lạnh. Tắm 2 ngày một lần và gội đầu 4 ngày 1 lần.
- Dùng xà bông pha loãng để tắm gội cho trẻ.

Dinh dưỡng và dạy dỗ trẻ con ở các lứa tuổi

Thời sơ sinh đến 1 tuổi:

Nuôi dưỡng:

Cho đến khi được 6 tháng, sữa mẹ là nguồn dinh-dưỡng tốt nhất cho *đứa bé*. Khi được 6 tháng, *đứa bé* có thể ăn thêm cháo, khoai, đậu, và trái cây tán nhuyễn. Nên nhớ, đừng cho thêm muối hoặc đường vào thức ăn của trẻ.

Dạy dỗ:

- *Đứa trẻ* bắt đầu “nói chuyện”, nhận ra giọng nói, và quyền luyến với người bông ẵm nó. Nó cũng bắt đầu nhìn theo những vật chung quanh.
- Để giúp *đứa bé* phát triển trí óc, cha mẹ nên nói chuyện với nó, hát, đọc truyện và cho nó nghe âm nhạc. Cha mẹ cũng nên bông ẵm, chăm sóc *đứa bé*; nó sẽ cảm thấy được đùm bọc, yêu thương.

Từ 1 đến 2 tuổi:

Nuôi dưỡng:

- Khi được một tuổi thì *đứa bé* có thể ăn những thức ăn của người lớn, nhưng vẫn cần cho *bé* tiếp tục bú hay uống sữa. Đừng bao giờ để *đứa bé* ăn một mình, và đừng cho ăn những gì cứng có thể làm *đứa bé* mắc nghẹn.
- Đừng cho trẻ ăn đồ chiên và kẹo, không cho uống cà phê và bia.
- Chỉ cho trẻ ăn trứng gà được luộc chín hoàn toàn mà thôi, tối đa 3 trứng 1 tuần.

Dạy dỗ:

- Trong lứa tuổi này, *đứa bé* bắt chước người lớn và các *đứa trẻ* lớn tuổi hơn nó. Nó nói được những câu ngắn và biết làm những việc giản dị theo lời chỉ dẫn của cha mẹ.
- Cha mẹ nên đọc truyện và nói chuyện với *đứa bé*.
 - Dạy *đứa bé* chỉ các bộ phận trong cơ thể và đồ vật trong nhà.

- Dẫn đứa bé đi chơi ở những nơi xa nhà để nó thấy những cảnh vật mới và khuyến-kích tánh tò-mò của nó.
- Tập đứa bé sắp xếp các đồ vật theo màu sắc, hình dạng.
- Nói chuyện với đứa bé để giúp nó nói.

Từ 2 đến 3 tuổi:

Nuôi dưỡng:

- Cho trẻ ăn bột ngũ cốc, nhiều rau cải xanh và trái cây chín khác nhau, nhiều hơn ăn thịt. Cho ăn tàu hũ mềm thay thế cho thịt.

- Cần tiếp tục cho trẻ bú sữa (sữa mẹ hoặc sữa bò tươi).

- Nếu trong gia đình có người bị dị ứng với tôm cá và đồ biển, nên chờ cho trẻ được 3 tuổi trở đi mới bắt đầu cho ăn thử tôm cá.

Dạy dỗ:

- Đứa bé ở tuổi này hay chạy, nhảy, leo trèo; nhiều khi làm trái lời cha mẹ, và thích đi khám phá những gì mới lạ.

- Để giúp đứa bé phát-triển, cha mẹ nên:

- Trò chuyện với đứa bé
- Hỏi tên và tuổi đứa bé.
- Đọc truyện hằng ngày cho đứa bé nghe.
- Dẫn đứa bé đi chơi và chỉ những cảnh vật mới.
- Khuyến-kích đứa bé bắt chước làm những động tác của người khác.
- Dạy đứa bé ca những bài ca thiếu nhi, những câu thơ có vần
- Dạy đếm số từ 1 đến 10 và tên các màu sắc.

Từ 3 đến 5 tuổi:

Nuôi dưỡng:

Trẻ ăn được thức ăn của người lớn. Cần cho trẻ ăn ngày 3 buổi, ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau và đầy đủ thành phần như ngũ cốc, rau cải xanh, trái cây chín, tàu hũ (đậu phụ), ya-ua,

trứng và thịt được luộc/nấu chín hoàn toàn. Trẻ cần uống sữa và nước trong.

Dạy dỗ:

- Đứa bé từ 3 đến 5 tuổi hay tò mò muốn biết những gì mới lạ và bắt đầu chú ý đến những người bên ngoài gia đình.

- Khi tiếp-xúc hằng ngày với đứa bé, cha mẹ, anh chị em và những người xung quanh có thể ảnh hưởng đến cá tánh của nó sau này. Cha mẹ nên:

- Đọc truyện và dẫn đứa bé đi thăm thư viện và các tiệm sách.
- Để đứa bé giúp làm những việc giản dị trong nhà.
- Khuyến khích đứa bé chơi với các bạn trang lứa.
- Trò chuyện với đứa bé.
- Dạy cho bé biết mẫu tự abcd và đánh vần.
- Dạy cho bé múa hát, dạy những câu thơ ngắn, ca dao tục ngữ, châm ngôn.



Thức ăn, uống cho trẻ con

Sữa mẹ là sữa tốt nhất cho trẻ sơ sinh.

Nên cho bú sữa mẹ ít nhất trong 6 tháng đầu, có thể cho bú sữa mẹ đến 12 tháng hoặc hơn nữa nếu muốn (2 tuổi hoặc 4 tuổi nếu mẹ còn có sữa). Cần cho trẻ sơ sinh ợ sau mỗi lần bé bú xong.

Bắt đầu cho đứa bé ăn lúc được 6 tháng.

- Khi cho ăn, thức ăn phải được tán nhuyễn và mềm vì bé chưa có răng.

- Không thêm muối hay đường vào thức ăn

- Bắt đầu với bột ngũ-cốc rồi rau cải luộc chín, rồi trái cây. Sau đó mới đến thịt cá và cuối cùng đến các phó sản của sữa như ya-ua và phó-mát.

- Không cho trẻ dưới 1 tuổi ăn trứng, trái kiwi hay trái cây chua, và đậu phộng hay các sản phẩm của đậu phộng để tránh bị dị ứng.

- Không cho trẻ dưới 1 tuổi ăn đồ hộp, không cho ăn củ dền đỏ, vì các thức ăn này có nhiều chất không tốt cho trẻ con.

- Trẻ em từ 2 tuổi trở lên mới có thể uống sữa bò tươi

Ngừa bệnh



Nhiều bệnh ở trẻ con do vi-trùng hay ký-sinh-trùng gây nên. Cha mẹ có thể tránh cho con khỏi mắc phải những bệnh này bằng cách ngăn chặn hoặc tiêu diệt những sinh vật gây nên bệnh, không cho chúng xâm nhập cơ thể của đứa trẻ.

1. **Ruồi** đem đến những sinh-vật gây bệnh. Lấp những hố phân, những đồng rác, và không cho ruồi đậu trên thức ăn, giúp tránh được những bệnh do ruồi mang đến.

2. **Muỗi** truyền bệnh sốt rét, bệnh viêm màng óc, và nhiều chứng bệnh khác. Tiêu diệt muỗi và những nơi muỗi sinh sản sẽ giúp tránh được nhiều thứ bệnh.

3. **Nước** cũng có thể chứa những sinh vật gây bệnh. Để khỏi mắc bệnh do những vi sinh vật ở trong nước, nước và thức ăn cần được **đun sôi** trước khi dùng. Không bao giờ cho trẻ uống nước chưa được đun sôi.

4. **Không khí** cũng có thể chứa vi trùng gây bệnh Lao, bệnh Cúm, bệnh Cúm. Khi ho cha mẹ nên **che miệng lại**, không khạc nhổ bừa bãi, và nên **rửa tay** thường xuyên, đặc biệt trước khi bế ẵm trẻ con hay cho trẻ con ăn.

5. Một số **ký-sinh-trùng** có trong **thịt cá, thịt bò, thịt heo**. Cá, thịt bò và thịt heo cần được **nấu chín** để tránh những bệnh sán.

6. **Rau cải** cũng có thể mang những vi trùng và ký sinh trùng gây bệnh. Rau cải cần được **rửa bằng nước sạch** trước khi ăn.

7. **Phân người** chứa vi trùng và ký sinh trùng gây bệnh. Vì vậy, sau mỗi lần đi cầu, cha mẹ cần **rửa tay thật kỹ với xà-bông** trước khi ăn uống hay bế ẵm con. Không nên đi cầu trên sông, rạch, hồ, ao, vì những vi trùng và ký-sinh-trùng trong phân sẽ lan lây đến người khác.



Một số bệnh ở trẻ con có thể ngừa được bằng cách **chích ngừa**: Cha mẹ nhớ đưa con đến bác sĩ hay sở y tế để chích ngừa theo

định kỳ. Chích ngừa rất công hiệu và chặn đứng được nhiều bệnh truyền nhiễm cũng như giảm được số tử vong.

Tránh tai nạn

Tránh ngộp thở:

- Để trẻ sơ sinh nằm ngửa khi ngủ (không để nằm sấp).
- Không để gối to gần trẻ hay cho ngủ nằm gối to.
- Không cho chơi với bọc nylon, không để bọc nylon gần trẻ.

Tránh Té nạng:

- Treo võng thấp, cho trẻ nằm ngủ ở gần sàn nhà.
- Xây rào, đóng thành giường, thành vòng giữ trẻ.

Tránh Chết chìm:

Đừng để đứa bé ở gần những thùng nước, gần giếng, vũng nước, ao, rạch. Xây rào quanh nhà hay đặt trẻ trong thành giữ trẻ. Dạy trẻ biết lội.

Tránh Phỏng:

- Đừng để đứa trẻ ở gần lò lửa, bàn ủi.
- Đừng uống đồ nóng khi đang bông ẵm trẻ con, vì có thể làm đồ nước nóng lên mình trẻ.
- Thử độ nóng của sữa và thức ăn ở cổ cườm tay của ta trước khi cho trẻ bú hay ăn uống.
- Đừng để trẻ con phơi ngoài nắng. Nên đội nón, mặc áo quần cho trẻ và để trẻ trong bóng mát để tránh da bị phỏng nắng và ngừa được bệnh ung thư da về sau.

Điện giật:

- Dán lấp những lỗ cắm điện.
- Không để giấy điện ở những nơi trẻ con có thể với tới.

Tránh những tai nạn khác:

- Đừng bao giờ dẫn sóc đứa bé mạnh tay vì có thể gây nội thương như gãy cổ, gãy xương sườn, long óc, v.v....
- Đừng để đứa bé bốc hay chơi với những vật nhọn hoặc những vật nhỏ mà đứa bé có thể nuốt được.
- Cắt kỹ những vật nhọn như dao, kéo, v.v., thuốc men, những thuốc diệt sâu bọ, v.v. để trẻ không với đến được.
- Nên bọc lại các góc cạnh nhọn của các vật trong nhà như tủ, bàn, giường, v.v. vì các góc nhọn này dễ gây thương tích khi trẻ té vào hay đụng phải.
- Luôn luôn cho trẻ mang giày dép để tránh đạp các vật nhọn và tránh các bệnh do vi trùng, vi khuẩn, sâu bọ gây ra.
- Không bao giờ để đứa bé một mình trong xe ô-tô, dù chỉ trong vài phút.
- Giải thích tại sao đứa bé không được chơi ở giữa lộ, hoặc chạy đuổi theo một trái banh rơi xuống lộ.

Tránh trẻ con bị bắt cóc và bị lợi dụng:

- Dạy đứa bé phải làm thế nào khi có người lạ muốn dẫn bé đi chơi.
- Dạy trẻ phải làm sao khi có người sờ mó thân thể của bé.

Cha mẹ làm gì khi con trẻ bị bệnh?

Nóng sốt:

Đo nhiệt độ với ống thủy ở nách đứa bé (đặt đầu ống thủy ở giữa nách và xếp cánh tay đứa bé lại để kẹp nách ống thủy trong 5 phút). Nhớ ghi lên giấy nhiệt độ đứa bé và ngày giờ đo nhiệt để báo cáo với bác sĩ.



Nếu bé bị sốt và ở nhà có thuốc giảm nhiệt, như Tylenol (tức acetaminophen) thì cho đứa bé uống. Lượng thuốc tùy cân nặng của đứa bé. **Không nên cho uống aspirine.** Không nên mặc quá nhiều quần áo.

Trung bình nhiệt độ của trẻ là 36.4 C (tức là 97.7 F). Nếu lên cao hơn 37.5 C là trẻ bị sốt.

- Nếu trẻ dưới 2 tháng tuổi bị sốt, cần mang trẻ đến gặp bác sĩ ngay lập tức, không chần chừ.
- Nếu trẻ 2 - 6 tháng tuổi bị sốt và sốt kéo dài 6 giờ hay lâu hơn, cần gọi hỏi bác sĩ ngay lập tức, không chần chừ.

Làm kinh (co giật cả thân mình):

- Đặt đứa bé nằm nghiêng xuống giường hay xuống đất, đầu thấp; lấy một cái nút chai hay vú cao-su đặt ở giữa hai hàm răng để đứa bé đừng cắn vào lưỡi.
- Thường thì cơn kinh phong kéo dài khoảng 2 phút thì dứt. Đứa bé ngủ một giấc ngắn rồi tỉnh dậy. Nếu đứa bé làm kinh liên tục không dứt thì đưa đến bệnh viện ngay.

Tiêu chảy và Ói mửa

- Tiêu chảy hay Ói mửa làm trẻ bị mất nhiều nước, nên trẻ bị đói và khát, cha mẹ cần cho trẻ bú sữa mẹ hay sữa bột đầu nành (không phải sữa bò) thường xuyên hơn mọi khi (mỗi 1-2 giờ). Không nên để trẻ bị đói và khát vì ói mửa hay tiêu chảy.

- Nếu không có sữa uống, có thể cho trẻ dùng nước cháo pha với 1 chút xíu trà pha loãng; hoặc pha nước cam với

nước cho loãng và thêm vài hạt muối (1 đầu muỗng nhỏ cho mỗi ½ Lít), chia ra cho uống 1-2 muỗng nhỏ một lần và cho nhiều lần như vậy trong ngày (5-6 lần hay nhiều hơn) cho tới khi trẻ hết ói mửa / hết tiêu chảy.

- Sau 24 giờ hết tiêu chảy/ói mửa, cho trẻ ăn uống lại như bình thường

- Nếu bị tiêu chảy/ói mửa nặng, kéo dài 2 ngày trở đi, đã làm như trên mà không bớt, cần mang trẻ đến gặp bác sĩ.

Khi trẻ bị ói mửa, đặt trẻ nằm nghiêng hay nằm sấp để không bị sặc và tránh được vật mửa ra rớt vào cuốn phổi.

Da nổi đỏ:

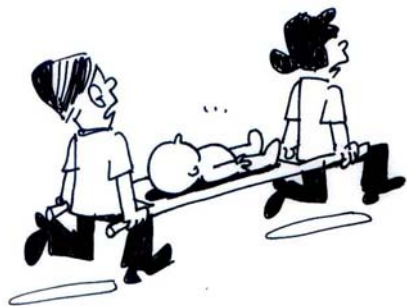
- Trong vài tuần đầu, trẻ sơ sinh thường nổi những mụn sữa hoặc mụn đỏ trên mặt. Đừng lo, chỉ cần giữ mặt sạch sẽ để tránh mụn bị nhiễm trùng, rồi tự nhiên mụn sẽ biến mất trong vài ngày hay lâu nhất là 2 tháng.
- Da đứa bé có thể nổi đỏ ở những kẻ da bị hăm và làm ngứa, khó chịu. Chỉ cần rửa sạch với nước mát, giữ cho khô ráo và cho mặc áo quần thoáng mát.
- Da nổi đỏ vì hăm tả thì cần rửa mông của trẻ với nước ấm, không dùng xà bông, không mặc tả và quần trong 20 phút để giữ cho da được khô và thoáng. Nhớ thay tả thường xuyên hơn.
- Đưa trẻ đi bác sĩ khi chỗ nổi đỏ bị nhiễm trùng, làm ngứa nhiều và đau đớn, lan khắp nơi, không giảm, hay khi trẻ bị sốt, có vẻ mất sức, không chịu ăn uống.

Té nặng:

Không nên bồng đứa bé lên ngay, mà phải để đứa bé nằm trên đất, và xem xét đứa bé bị thương ở đâu, xem cách trẻ khóc và tiếng khóc, cách thở và hơi thở có bình thường không? Sờ nhẹ vào mình đứa bé và hỏi nó bị đau ở chỗ nào? Kiểm tra xem đầu có bị thương, bị u và bầm không?

Nếu nó không cử động được hoặc cử động yếu ớt tay chân thì có thể là nó bị thương ở xương sống và tủy sống. Phải giữ thân mình nó thẳng và đặt nó trên một tấm ván phẳng, và chở nó đến bệnh viện ngay.

Nếu có dấu bị gãy xương ở tay chân thì bó nẹp trong khi di chuyển đến bệnh viện.



Té đập đầu:

Nếu đưa bé không bất tỉnh: Trông chừng kỹ đưa bé và đánh thức nó dậy mỗi hai tiếng đồng hồ để xem nó tỉnh táo hay không. Nếu nó không còn tỉnh táo, khó đánh thức, hay ói mửa, nhức đầu, thì đem nó đi bệnh viện ngay.

Nếu đưa bé bất tỉnh: Đặt đưa bé nằm nghiêng một bên, đầu thấp, và đưa đưa bé đến bệnh-viện ngay.

Nếu đưa bé bất tỉnh rồi tỉnh dậy ngay: Trông chừng đưa bé và đánh thức nó dậy mỗi 1 tiếng đồng hồ, và nếu nó có những triệu-chứng như ở đoạn 1, đưa nó đi bệnh viện ngay.

[Hình: đưa bé nằm trên một tấm ván phẳng, được 2 người khiêng đến bệnh viện]

Bị thương chảy máu:

Nếu chảy máu ít: Rửa vết thương với nước sạch (không nóng) và xà-bông. Lấy bông gòn đè lên vết thương và giữ ở điềm đó một lát lâu để cầm máu. Khi đã hết chảy máu, băng vết thương

để giữ sạch, rồi đưa đưa bé đến bệnh viện để bác sĩ khám và cho thuốc.

Nếu chảy máu nhiều: Lấy bông gòn hay một miếng vải sạch đè lên vết thương để máu ngưng chảy. Đưa đưa bé đến bệnh viện ngay. **Không nên** lấy giấy buộc chặt quanh cánh tay hay cánh chân để cầm máu, vì có thể làm hư hết cả cánh tay hay chân.

Bị Phồng rộp hay nước nóng:

- Ngâm chỗ bị phồng vào nước mát lạnh hay tưới nhẹ nước mát lạnh liên tục vào vết phồng ít nhất 10 phút để làm giảm đau rát và rửa sạch vết phồng
- Đừng bao giờ đụng chạm hay chà vào vết phồng, đừng làm sứt lớp da ở vết phồng ra.
- Nếu quần áo/lớp vải dính vào vết phồng, ngâm luôn áo quần/lớp vải với vết phồng vào nước mát lạnh. Chỉ cởi lớp vải ra khi nó không đụng chạm vào vết phồng.
- Có thể đắp khăn tẩm nước mát lạnh lên vết phồng, thay nước khăn thường xuyên để luôn được mát. Ngoài ra không nên đắp vật gì khác lên vết phồng vì sẽ khó gỡ ra và có thể gây nhiễm trùng.
- Không để ruồi bu đậu trên vết phồng.
- Nếu bị phồng nặng và áo quần dính vào vết phồng, mang trẻ đến phòng cứu cấp của nhà thương ngay

Bị Điện giật:

- Cúp điện ngay lập tức và lấy một khúc gỗ hoặc khúc nhựa gõ kéo dây điện ra khỏi mình đưa bé trước khi đụng tới mình nó.
- Mang trẻ đến phòng cứu cấp của nhà thương liên sau đó để được bác sĩ kiểm tra vì điện có thể gây nội thương, mặc dù không có vết phồng ngoài da.

Bị thú vật cắn:

1. Bắt con thú bỏ vào trong chuồng; Đừng giết con thú, vì nhân viên thú-y cần xét nghiệm xem con thú có bị bệnh hay không.
2. Rửa sạch vết thương với nước sạch và xà-bông. Lấy bông gòn sạch đè lên vết thương để cầm máu. Không nên lấy chất gì khác đắp lên vết thương.
3. Đưa đứa trẻ đến bệnh viện để bác sĩ săn sóc vết thương và chích thuốc ngừa bệnh dại.

Bị Giun Sán Lãi:

Bị giun Kim là bởi tay trẻ bị dơ do rồi đút tay vào miệng. Bị giun Đũa vì ăn thức ăn không sạch. Bị Sán là do ăn thịt bò chưa nấu chín.

Vì thế rửa tay sạch cho trẻ thường xuyên, đừng cho trẻ chơi dưới đất, đừng để trẻ ở những nơi dơ bẩn. Nếu trẻ chơi với các bạn khác, cần rửa tay và giữ cho bạn của trẻ sạch sẽ theo, để tránh lây lan vi trùng, trứng giun. Cần giữ vệ sinh cá nhân từ tay chân cho đến áo quần, chiếu giường, v.v.. Cần rửa sạch các thức ăn và nấu chín thịt bò, đun sôi nước để nguội trước khi uống.

Cha mẹ cần dẫn trẻ đến bác sĩ để được chữa trị khi cha mẹ phát hiện trẻ có giun sán. Tất cả mọi người trong gia đình đều phải được chữa trị cùng một lúc với trẻ thì mới trị dứt hết giun sán được, nếu không sẽ lây lại lẫn nhau.

Bị bón

- Cho trẻ uống thêm nhiều nước trong sau mỗi lần bú bình hay ăn xong. Cho ăn thêm trái cây chín (đặc biệt trái mận chín) và rau cải xanh nghiền nhỏ, bú sữa mẹ thay vì sữa bột. Thay đổi thức ăn mới, món ăn khác ngày thường.
- Đặt đứa bé nằm ngửa, giúp bé tập thể thao bằng cách nắm 2 chân bé làm động tác đạp xe đạp. Xoa nhẹ nhàng, theo

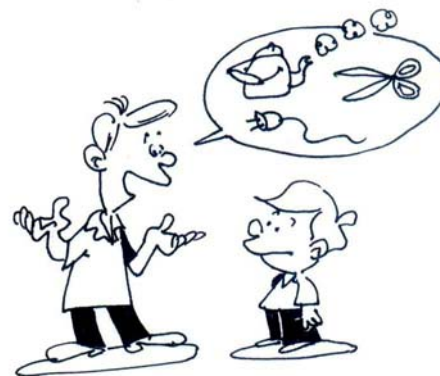
- chiều kim đồng hồ, vùng bụng của trẻ 3-4 lần một ngày, để giúp trẻ đi cầu. Không mặc tả bó chặt bụng của trẻ.
- Không nên dùng thuốc bơm đít vì sẽ gây hại đến trẻ.

PHẠT TRẺ CON THỂ NÀO KHI NÓ PHẠM LỖI

Khi đứa trẻ làm gì phạm lỗi, cha mẹ nên chờ đến khi hết nóng giận rồi dùng lời từ tốn dạy trẻ biết rõ thể nào là sai, thể nào là đúng, và giải thích vì sao là sai, vì sao là đúng. Cha mẹ không nên đánh đập hoặc chửi rủa con trẻ khi đang nóng giận, vì khi nóng giận, cha mẹ có thể không tự kiềm chế được và gây thương tích cho con. Đứa bé bị đánh đập sẽ trở thành người hung dữ.

Phạt con là để nó biết rằng làm lỗi sẽ đưa đến kết quả tai hại, chứ không phải để hành hạ nó. Vì vậy, cha mẹ không nên dùng những hình phạt nặng làm đau đớn con quá đáng.

Cha mẹ không nên rầy mắng trẻ con trước mặt người khác hay bạn bè của nó, để đứa trẻ không cảm thấy xấu hổ và mất tự tin.



LẮNG NGHE VÀ GIẢI ĐÁP NHỮNG THẮC MẮC CỦA TRẺ CON

Khi đứa trẻ có điều gì lo lắng, sợ sệt hay thắc mắc, nó muốn bày tỏ cho cha mẹ biết hoặc hỏi cha mẹ để được yên tâm. Cha mẹ nên lắng nghe lời trẻ, và giải thích cho nó hiểu hoặc an ủi nó, chớ không nên làm ngơ, không nên cho đó là “đồ con nít, biết gì mà hỏi !”

Con trẻ cần được cha mẹ chú ý và cần được giải tỏa những nỗi lo sợ.

Kể chuyện cho trẻ

Kể chuyện cho con trẻ nghe từ khi nó còn thơ ấu để tạo thêm sự gần gũi giữa con và cha mẹ, và để nó phát triển trí tưởng tượng.

Cha mẹ nên kể những truyện cổ tích, lịch sử đề cao tánh trung nghĩa, lòng thương người, giúp đỡ lẫn nhau, tánh thành thật, lương thiện, can đảm, tự tin, tháo vát, tìm tòi, học hỏi.

Không nên kể những truyện ma, truyện quỷ quái khiến cho trẻ sợ bóng tối, sợ ngủ đêm một mình.

Dạy Trẻ “Dạy con, dạy thuở còn thơ, ...”

Cách cha mẹ nuôi dưỡng và dạy dỗ con lúc nó còn thơ ấu ảnh hưởng rất nhiều trên tánh tình của nó sau này. Vì vậy, cha mẹ cần biết cách nuôi dưỡng và dạy dỗ con cho đúng.

Đứa bé được cha mẹ thương yêu chăm sóc sẽ biết thế nào là thương yêu, giúp đỡ người khác.

Đứa bé được cha mẹ chỉ dạy những điều mới lạ, tốt đẹp sẽ phát triển trí óc và tánh tìm tòi, khám phá những cái hay, cái tốt.

Dạy con những tánh tốt

Cha mẹ nên dạy con ngay từ khi còn bé:

- Lễ phép với mọi người.
- Không đánh đập thú vật.
- Không chửi thề, văng tục.
- Không nói dối.
- Không lấy đồ vật của người khác.
- Giúp đỡ người khác.
- Cảm ơn những người đã giúp đỡ mình.

Dạy con bằng cách nêu gương tốt

Trẻ thơ hay bắt chước người lớn, nhất là bắt chước cha mẹ.

Cha mẹ muốn con mình sau này như thế nào thì phải làm như thế nấy để con trẻ bắt chước.

Muốn con trẻ khi lớn lên không hút thuốc, không nghiện rượu, thì cha mẹ phải không hút thuốc, không uống rượu.

Cha mẹ muốn con trẻ ăn nói lễ phép thì phải ăn nói lịch sự với mọi người và dùng lời lễ dụ ngọt với trẻ.

Muốn con có tính tốt, cha mẹ phải nêu gương tốt.

Mái ấm gia đình

Đứa trẻ nào cũng cần được **cả cha lẫn mẹ** săn sóc, nuôi dưỡng, dạy dỗ. Đứa trẻ không có cha sẽ cảm thấy thiếu thốn và cũng có thể bị bè bạn chế nhạo. Điều này sẽ ảnh hưởng xấu đến tâm tánh và đời sống đứa trẻ. **Người đàn bà chưa có chồng nên tránh thụ thai.**

Trước khi thụ thai và trong thời gian mang thai, người đàn bà cần được dinh dưỡng đầy đủ và uống acid folic hằng ngày để cho thai nhi có đủ chất bổ dưỡng và để tránh cho thai nhi bị một số tật bẩm sinh. Trong khi có thai, người mẹ cũng cần ăn uống đầy đủ, có thời giờ ngơi nghỉ và được khám thai đều đặn. Vì vậy, **khi cặp vợ chồng chưa sẵn sàng nuôi dưỡng con thì nên tránh thụ thai.**

Cách tránh thụ thai

Có nhiều cách ngừa thai:

Những cách ngừa thai sau rất hữu hiệu:

1. Hoàn toàn không liên hệ tình dục (Chú ý: Ngừa thai bằng cách không liên hệ tình dục chỉ trong một thời gian của chu kỳ kinh nguyệt rất dễ sai lầm).
2. **Đàn ông mang bao cao su (áo mưa) khi quan hệ tình dục.** (Mang bao cao su không những ngừa thai mà còn ngừa được những bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục khác như bệnh giang mai, bệnh lậu, bệnh liệt kháng (SIDA, AIDS).
3. Phụ nữ dùng thuốc ngừa thai hoặc chích thuốc ngừa thai dài hạn theo toa bác sĩ.
4. Bác sĩ đặt vòng xoắn ngừa thai trong tử cung.
5. Cột ống dẫn trứng ở phụ nữ.
6. Cột ống dẫn tinh ở đàn ông.

Cách sau này **không hữu hiệu** như các cách kể trên:

Theo dõi lịch trình kinh nguyệt của phụ nữ và tránh quan hệ tình dục trong thời gian 2 tuần của chu kỳ: 1 tuần **TRƯỚC** và 1 tuần **SAU** khi trứng rụng.



*Người đàn bà muốn tránh thụ thai cần **bắt buộc** người đàn ông mang bao cao-su khi quan-hệ tình dục.*

Những cách sau đây rất hữu hiệu, giúp phòng ngừa được nhiều bệnh hoạn

- . **Nước sôi:** Đun sôi nước uống, nấu chín các thứ thịt.
- . **Xà-bông:** Rửa tay sau mỗi lần đi cầu, và mỗi khi bông ẵm, săn sóc con trẻ. Rửa tay cho đứa trẻ, và tập cho nó thói quen rửa tay thường xuyên. Rửa tay trước khi ăn.
- . **Chích ngừa:** giữ đúng lịch trình chích ngừa cho đứa bé.
- . **Tiêu diệt Ruồi, Muỗi.**
- . **Xây rào quanh nơi trẻ chơi.**
- . **Cho con trẻ mang giày, dép.**

Tập đứa bé có thói quen giữ sạch sẽ

- Tập cho đứa bé thói quen rửa tay trước khi ăn
- Dạy trẻ súc miệng, đánh răng 2 lần mỗi ngày để răng khỏi hư.
- Mang giày dép để tránh đạp những vật nhọn và tránh ký-sinh-trùng chui vào da chân.



**Quyển sách nhỏ này giúp các cha mẹ hiểu biết những điều
căn-bản về nuôi dưỡng và dạy dỗ con trẻ.
Các bác-sĩ, nữ-hộ-sinh và nhân-viên y-tế có thể chỉ dẫn
nhiều hơn cho quý vị.**