

Bé Khỏe Bé Vui

Ai cũng cần phải vận động, ngay cả trẻ nhỏ. Em bé của bạn cần dinh dưỡng tốt và vận động nhiều hàng ngày. Học bắt đầu từ chơi, vì vậy hãy chơi cùng bé mỗi ngày!

Em Bé Thích Những Trò Chơi Nào?

- Cất đồ vào và lấy đồ ra khỏi thùng đựng.
- Bò trên, dưới và xung quanh đồ vật (gối, ghế, hộp).
- Chơi với những thứ có hình dạng, màu sắc và kích cỡ khác nhau.
- Nhẹ nhàng xoay, lật, nhấc bổng và lắc lư con bạn là một cách tuyệt vời để xây dựng sức mạnh cho con và giúp bé học hỏi

Thận trọng: Không được lắc em bé. Việc này có thể gây tổn thương não.

Một Hoạt Động Thú Vị Để Làm với Con Bạn:

Khoảng sáu tháng tuổi, cho con bạn ngồi trên đùi, quay mặt về phía bạn. Trong khi nắm tay, hãy khuyến khích em bé đứng. Khi con bạn đã đứng, hãy lắc lư con bạn từ bên này sang bên kia.

Trò Chơi:

- Hát và vỗ tay
- Ú òa
- Vỗ tay
- Thổi bong bóng để em bé bóp

Đưa bé ra khỏi nôi, cũi hoặc ghế ngồi cho trẻ nhỏ và để bé di chuyển!

Những Thứ Để Chơi Cùng:

Thìa	Bát nhựa
Ly nhựa	Giỏ hoặc hộp rỗng
Đồ chơi treo trên cũi	Khối mềm
Bóng mềm	Lục lạc



Cho Bé Ăn Đúng Cách

Tránh các loại thực phẩm có thể làm bé bị nghẹn, chẳng hạn như bánh mì kẹp xúc xích, bologna, xúc xích, hạt quả hạch, các loại hạt, khoai tây chiên, bánh phô mai và bánh quy xoắn. Trẻ nhỏ ăn quá nhiều hoặc không hoạt động đủ có thể bị thừa cân.

Đây là những gì bạn có thể làm để giúp bé khỏe và vui tươi:

- Trẻ bú sữa mẹ ít có nguy cơ bị béo phì hơn khi lớn.
- Đừng ép con bú hết bình hoặc các loại thức ăn dành cho trẻ nhỏ.
- Chờ cho đến khi trẻ được bốn đến sáu tháng tuổi mới bắt đầu ăn ngũ cốc và thức ăn dặm.
- Cho trẻ ăn bằng thìa, không phải ăn bằng túi chống hóc.
- Cho trẻ ăn trái cây, rau và thịt thay vì món tráng miệng và bữa tối ăn dặm cho trẻ.
- Tránh trà ngọt, soda, Kool-Aid hoặc đồ uống có đường khác.

Bắt đầu làm quen với cốc khi trẻ được khoảng sáu đến tám tháng tuổi. Đưa cốc trước chai và đặt trong tầm với. Tiếp tục với cách làm này hàng ngày, nhưng đừng tạo áp lực nếu bé đẩy cốc ra xa. Cuối cùng, trẻ sẽ bắt đầu uống từ cốc.

Đói không phải là lý do duy nhất khiến trẻ khóc. Đôi khi trẻ chỉ muốn được quan tâm hoặc vỗ về.

Những Lời Khuyên về An Toàn

Trẻ cần một môi trường an toàn:

- Nhặt đồ vật nhỏ mà em bé có thể mắc nghẹn hoặc nuốt phải.
- Không bao giờ để em bé một mình trong phòng trừ khi được đặt an toàn trong quây cũi, cũi hoặc vùng được quây lại một cách an toàn khác và chỉ rời đi trong vài phút.
- Không bao giờ để em bé của bạn một mình gần nước hoặc trong bồn tắm.
- Hãy đảm bảo rằng những người đang chăm sóc con bạn đều cảnh giác với bất kỳ mối nguy hiểm nào và biết cách tránh xa.
- Không đặt em bé vào xe tập đi. Xe tập đi có thể gây chấn thương đầu và không giúp phát triển vận động.

Bỏ Thói Quen Hút Thuốc

Trẻ nhỏ tiếp xúc với khói thuốc có nguy cơ mắc bệnh cao gấp đôi. Giảm nguy cơ cho con bạn bằng cách giữ bé tránh xa khói thuốc lá.

Trẻ Nhỏ Cần Ngủ Đủ Giấc

Trẻ nhỏ cần ngủ ít nhất 14 đến 16 giờ mỗi 24 giờ. Thói quen ngủ sẽ thay đổi khi bé lớn hơn. Ngay cả trẻ sơ sinh cứng cáp hơn có thể thức giấc ít nhất một lần trong đêm. Cố gắng và đặt mục tiêu ngủ vài giấc ngắn mỗi ngày để tăng cường thói quen ngủ có lợi cho sức khỏe.

Cho Con Bú Sữa Mẹ

Nghiên cứu đã chứng minh rằng việc cho con bú sữa mẹ mang lại nhiều lợi ích sức khỏe cho trẻ sơ sinh. Một số lợi ích này bao gồm giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe, gồm:

- Tỷ lệ tử vong trẻ sơ sinh
- Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)
- Bệnh hen suyễn
- Béo phì
- Nhiễm trùng đường tiêu hóa
- Bệnh tiểu đường tuýp một và tuýp hai
- Bệnh tim mạch
- Bệnh bạch cầu ở trẻ em
- Bệnh viêm đường hô hấp dưới
- Nhiễm trùng tai giữa
- Viêm da cơ địa

Nguy cơ thấp hơn đối với những bệnh này có thể tiếp diễn trong suốt cuộc đời của em bé.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho phòng khám WIC địa phương của bạn hoặc gọi Văn Phòng Tiểu Bang WIC theo số 1-800-545-6747.



Theo Luật dân quyền liên bang và các quy định và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, các các Cơ quan, văn phòng và nhân viên của USDA, cũng như các tổ chức tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử về chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác hoặc có sự trả thù hoặc trả đũa đối với hoạt động dân quyền trước đó trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào được thực hiện hoặc tài trợ bởi USDA.

Những người khuyết tật cần có các phương tiện giao tiếp thay thế để biết thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng ghi âm, Ngôn Ngữ Ký Hiệu Hoa Kỳ, v.v.), nên liên hệ với Cơ Quan Tiểu Bang hoặc địa phương, nơi họ nộp đơn xin trợ cấp. Những cá nhân bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch Vụ Chuyển Tiếp Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, thông tin chương trình có thể có sẵn ở nhiều ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại chương trình về phân biệt đối xử, vui lòng hoàn thành Mẫu Đơn Khiếu Nại Phân Biệt Đối Xử trong Chương Trình của USDA, (AD-3027) có thể được tìm thấy trực tuyến tại: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và tại mọi văn phòng của USDA hoặc viết một lá thư cho USDA và cung cấp trong thư tất cả thông tin được yêu cầu trong mẫu đơn. Để yêu cầu một bản sao của mẫu đơn khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Gửi mẫu đơn hoàn chỉnh hoặc lá thư của bạn đến cho USDA bằng:

(1.) Thư gửi qua đường bưu điện:

U.S. Department of Agriculture
Office of Assistant Secretary for Civil Rights,
1400 Independence Avenue, SW,
Washington, D.C. 20250-9410

(2.) Số fax: 202-690-7442 hoặc

(3.) Email: program.intake@usda.gov.

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH